

Barbara Arzmüller



# Ein *guter Platz* zum Leben

... LESEPROBE ...

Wie Sie Ihr Zuhause  
energetisch klären und die  
Lebensbereiche stärken

Mit 25  
Farbschilden

**man  
kau**

## Impressum

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Arzmüller

### **Ein guter Platz zum Leben**

Wie Sie Ihr Zuhause energetisch klären und die Lebensbereiche stärken

ISBN 978-3-86374-502-8

1. Auflage Februar 2019

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Cover/Umschlag: Andrea Janas, München

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Zeichnungen/Schilder: © Barbara Arzmüller, Gangkofen

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



### Wichtiger Hinweis:





Verlag und Autorin haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

*Für alle Menschen,  
die nach einem guten Platz im Leben suchen*

# INHALT

VORWORT .....	10
EINFÜHRUNG .....	12
Die Kraft der Schilde .....	14

## TEIL 1 WENIGER UND MEHR 17

VORARBEIT .....	18
 Reinigen .....	21
 Loslassen .....	40
 Klären .....	48
 Mehren .....	54

## TEIL 2 DUNKELHEIT, LICHT UND FARBEN 61

GEGENSÄTZE .....	62
Dunkelheit .....	66
Licht .....	73
Farben .....	80

## TEIL 3 AM RICHTIGEN ORT 89

ORDNUNG .....	90
Energie .....	90
Symbole .....	93
Bagua .....	101
 Mitte: Gesundheit + Selbstwert .....	105
DIE BEDEUTUNG .....	105
DIE SYMBOLE .....	105
DER SCHILD .....	106
DIE ÜBUNG .....	106
DIE AFFIRMATION .....	107
 Südwesten: Partnerschaft + Erde .....	108
DIE BEDEUTUNG .....	108
DIE SYMBOLE .....	108
DER SCHILD .....	110
DIE ÜBUNG .....	110
DIE AFFIRMATION .....	111
 Südosten: Reichtum + Glück .....	112
DIE BEDEUTUNG .....	112
DIE SYMBOLE .....	112
DER SCHILD .....	113
DIE ÜBUNG .....	113
DIE AFFIRMATION .....	114
 Norden: Lebensweg + Alltag .....	115
DIE BEDEUTUNG .....	115
DIE SYMBOLE .....	115
DER SCHILD .....	116
DIE ÜBUNG .....	116
DIE AFFIRMATION .....	117

	Süden: Erfolg + Anerkennung .....	118
	DIE BEDEUTUNG .....	118
	DIE SYMBOLE .....	118
	DER SCHILD .....	119
	DIE ÜBUNG .....	119
	DIE AFFIRMATION .....	120
	Osten: Familie + Tradition .....	121
	DIE BEDEUTUNG .....	121
	DIE SYMBOLE .....	121
	DER SCHILD .....	122
	DIE ÜBUNG .....	122
	DIE AFFIRMATION .....	123
	Westen: Kinder + Kreativität .....	124
	DIE BEDEUTUNG .....	124
	DIE SYMBOLE .....	124
	DER SCHILD .....	125
	DIE ÜBUNG .....	126
	DIE AFFIRMATION .....	126
	Nordwesten: Freunde + Himmel .....	127
	DIE BEDEUTUNG .....	127
	DIE SYMBOLE .....	127
	DER SCHILD .....	128
	DIE ÜBUNG .....	128
	DIE AFFIRMATION .....	129
	Nordosten: Konzentration + Spiritualität .....	130
	DIE BEDEUTUNG .....	130
	DIE SYMBOLE .....	130
	DER SCHILD .....	131
	DIE ÜBUNG .....	131
	DIE AFFIRMATION .....	132

## TEIL 4 133

### ZUR RICHTIGEN ZEIT

ZEITQUALITÄT .....	134	
	Januar: Zeit der Klarheit .....	138
	Februar: Zeit der Wunder .....	143
	März: Zeit der Fantasie .....	149
	April: Zeit der Abenteuer .....	154
	Mai: Zeit der Sinne .....	159
	Juni: Zeit des Lichts .....	164
	Juli: Zeit des Nährens .....	170
	August: Zeit der Fülle .....	175
	September: Zeit der Ordnung .....	180
	Oktober: Zeit des Miteinanders .....	184
	November: Zeit der Tiefe .....	188
	Dezember: Zeit des Schenkens .....	193
AUSBLICK .....	199	
DANKSAGUNG .....	201	
REGISTER .....	205	

# VORWORT

Einen guten Platz zum Leben haben. Schön wohnen. Eine klare und positive Energie wahrnehmen. Das alles bedingt sich. Wir müssen uns nicht entscheiden, nicht zwischen materieller und spiritueller Qualität wählen. Wir sind als Menschen auf die Erde gekommen und tragen den göttlichen Kern in uns. Daher haben wir Zugang zu beiden Welten, zur irdischen und zur himmlischen. Unsere Aufgabe ist es, die Ebenen miteinander zu verbinden.

Meinen persönlichen Weg sehe ich darin, diese Verbindung auf die eigene Persönlichkeit und die räumliche Umgebung zu beziehen. Spirituelle und psychologische wie auch künstlerische und gestalterische Themen haben mich schon immer fasziniert. So habe ich meinen Beruf als Innenarchitektin mit dem Wissen von Astrologie, Feng Shui und Familienstellen ergänzt. Durch viele Zusatzausbildungen und auch durch lange Aufenthalte in der Wüste erweiterte sich mein Bewusstsein für die Zusammenhänge von innen und außen. Inzwischen empfinde ich es als selbstverständlich, alle Themen zu verbinden. Sie gehören ja auch zusammen. Nichts ist wirklich losgelöst.

Aus diesem Grund hat nicht jedes Kapitel in diesem Buch mit dem Wohnen zu tun, zumindest nicht vordergründig. Da sowieso alles zusammenhängt, nach dem Grundsatz »wie innen, so außen«, spielt es keine Rolle, ob man innen oder außen mit Veränderungen beginnt. Manchmal empfiehlt es sich, an der eigenen Einstellung zu arbeiten, um echte Harmonie zu erschaffen, manchmal ist eine neue äußere Ordnung oder ein starkes Symbol vonnöten.

Das Sortieren und Klären kann beispielsweise im Inneren wie im Äußeren stattfinden. Der Zustand auf der einen Ebene bedingt den Zustand auf der anderen Ebene. Das gilt genauso für das Mehren, das Zulassen von Fülle. Auch dies hat mit einer vom Mangelbewusstsein befreiten inneren Einstellung zu tun, kann aber auch durch äußere Hinweise gestärkt werden. Seien Sie erstaunt!

Zusätzlich finden Sie in diesem Buch Abbildungen von Schilden. Das sind Energiebilder, die ich passend zu den einzelnen Themen kreiert und gemalt habe. Diese Schilde wirken schützend und stärkend. Sie sprechen in erster Linie das innere Kind an und sind daher auf einer unbewussten Ebene aktiv. Lassen Sie sie meditativ auf die Seele wirken! Auch können Sie die Schilde herausschneiden oder scannen und ausdrucken, um sie zu Hause oder am Arbeitsplatz aufzustellen. Oder Sie machen ein Handyfoto und haben auf diese Weise Ihren Lieblingsschild auch unterwegs zur Verfügung. Sie können alle Schilde aus dem Farbteil zudem kostenlos im pdf-Format herunterladen; den Download-Link finden Sie auf der entsprechenden Produktseite unter [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de). Die Schilde sind so gestaltet, dass sie Lust machen sollen, selbst kreativ zu werden. Vielleicht regen Sie diese Bilder ja dazu an, Ihre eigenen Schilde zu entwerfen?

Ans Herz legen möchte ich dieses Buch auch den Reisenden. Ich bin selbst gern unterwegs und weiß, dass das Übernachten in Hotelzimmern nicht immer entspannend ist. Es ist aber so wichtig, nicht nur körperlich anwesend zu sein, sondern auch mit der Seele anzukommen. Schon mit einem kleinen Reinigungsritual oder einer der Übungen aus dem Kapitel »Am richtigen Ort« können Sie überall rasch eine Aura der Geborgenheit um sich aufbauen. Hochwirksam ist auch hierbei die Unterstützung von Schilden.

Schaffen Sie sich einen guten Platz zum Leben und ein harmonisches Zuhause mit hellen Energien. Mögen weise himmlische Kräfte und freundliche irdische Wesen Sie stets begleiten. Alles Liebe!

*Barbara Arzmüller*  
im Februar 2019

# EINFÜHRUNG

Wahres Glück und echte Zufriedenheit kommen von innen, aus der Ruhe des Herzens. Keine Minute ist verschwendet, in der man sein Herz mit Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe anfüllt und es überfließen lässt.

Und doch gibt es Situationen, in denen es schwerfällt, den inneren Frieden zu finden. Zu viele Baustellen tun sich gleichzeitig auf. Eine Aufarbeitung der Ursachen fällt schwer, denn der Faden zum Aufdröseln der Probleme ist nicht sichtbar. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, zunächst einmal nur sich selbst zu stabilisieren.

## Stabilisierungsübung als Soforthilfe

Atmen Sie tiefer. Verbinden Sie sich mit der Erde. Stellen Sie beide Fußsohlen auf den Boden, und lassen Sie in Ihrer Vorstellung tiefe Wurzeln in die Erde hineinwachsen. Nehmen Sie die Festigkeit und Geborgenheit wahr, die von hier ausgeht. Verbinden Sie sich nun mit dem Himmel. Lassen Sie feine Energieströme von Ihrem Kopf aus in den Himmel wachsen. Nehmen Sie die Inspirationen wahr, die hierdurch möglich werden, erkennen Sie Freude und Beweglichkeit. Fühlen Sie sich als Mittler zwischen Erde und Himmel getragen und gesegnet.

Allein diese kleine Übung trägt dazu bei, die Lebensenergie in sich zu zentrieren und sie ins Hier und Jetzt zu ziehen. Das wird nicht ausreichen, um große Probleme sofort und umfassend zu lösen, bewirkt aber einen kraftvollen Energieschub, der genügt, um mit der nächsten Aufbauarbeit beginnen zu können. Nehmen Sie sich dazu etwas Schönes vor, aber lassen Sie Ihr eigentliches Thema, Ihr großes Problem, vorerst noch beiseite. Beschäftigen Sie sich damit, Ihr Zuhause energetisch auszugleichen. Das ist einfach umsetzbar, ein an-

genehmes Vorhaben, das dem Kopf eine verlockende Aufgabe stellt und das Herz beruhigt.

Zwischendurch schauen Sie mit neuem und frischerem Blick auf Ihre Themen. Vielleicht taucht bereits eine Lösung auf, oder Ihnen fällt schon mal ein guter Gedanke dazu ein. Die Wirkung der energetischen Neuordnung ist stark, sodass Sie letztlich Ihr eigentliches Ziel erreichen werden. Denn mit jeder noch so kleinen Aktion wächst Ihre Kraft. Ideen tauchen auf. Mut entwickelt sich, Veränderungen im Leben anzupacken. Innere Ruhe, Glücksempfinden und tiefste Lebenszufriedenheit können Einkehr halten. Dies alles ist in jedem Leben möglich, egal, wie verfahren es im Augenblick erscheint.

Viele Menschen leben in einem Umfeld, das sie als belastend und unbefriedigend empfinden. Die Verlockung ist groß, die »Schuld« daran abzuschieben. Was könnte nicht alles die Ursache sein – der egoistische Partner, die fehlende Geborgenheit vonseiten der Eltern, die anspruchsvollen Kinder, die nervigen Nachbarn, die mangelnde Anerkennung in der Arbeit, das nie vorhandene Geld, die lädierte Gesundheit.

Doch sie irren sich. Die Schuld, besser die Verantwortung, liegt bei jedem selbst. Jeder bekommt das, was er ausstrahlt. Das ist fast unerträglich zu glauben, wenn man gerade mitten in einer Misere steckt, an der scheinbar alle anderen bauen. Trotzdem. Eine grundlegende und dauerhafte Veränderung des Lebens zum Besseren gelingt nur, wenn man aufhört, sich als Opfer der Umstände zu sehen, und bereit ist, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Es lässt sich vielleicht nicht alles verändern, aber viel mehr, als die meisten glauben. Dazu müssen Sie sich weder scheiden lassen noch den Kontakt mit Ihren Eltern abbrechen oder Ihre Kinder vor die Tür setzen. Sie brauchen nicht einmal umzuziehen und auch nicht den Job zu kündigen. Sollten Entwicklungen in dieser Richtung notwen-



weil es ausreichend Wasser gibt und das Klima gemäßigt ist, wollten schon immer Menschen leben, auch vor Hunderten von Jahren bereits. Dadurch entstanden Begehrlichkeiten. So wurden solche Landstriche fast immer Gegenstand von Streit und Kriegen. Schuld hat sich angehäuft, Unrecht ist geschehen, Blut ist geflossen. Eine wechselvolle Geschichte hat den Grund und Boden geprägt. Wer sensibel ist, kann dies spüren. Als Last wird dieses Erbe empfunden, wenn sich niemand aus den nachfolgenden Generationen um Heilung oder Versöhnung gekümmert hat. Vielleicht ist dies der Grund, warum in manchen Landstrichen übermäßig viele Menschen ihr Leben als beschwerlich ansehen und ihnen Leichtigkeit und Lebenslust fremd erscheinen, obwohl die äußeren Umstände gar nicht so grimmig wären.

Das braucht Sie nicht zu erschrecken, denn Schicksale, selbst wenn sie leidvoll sind, gehören nun mal zum Leben. Aber Sie müssen sich nicht damit beladen. Sie brauchen Ihre Kraft für Ihr eigenes Leben. Durch die erste Reinigung, die Weihe sozusagen, befreien Sie Grundstück und Haus von alten Belastungen und fremden Eindrücken.

Danach können Sie unbeschwert in Ihr neues Leben starten. Ihr Zuhause kann so zu einem Ort der Kraft werden, an dem Sie Stress abladen und sich mit neuer Energie aufladen können. Hier können Sie Freude, Stärke und Vertrauen finden. Es macht Laune, sich um die anvertraute Umgebung zu kümmern, sie in Ordnung zu halten und zu verschönern. Damit zeigen Sie, dass Ihnen Ihr eigenes Wohlergehen sowie das Ihrer Familie und Ihres Lebensplatzes nicht gleichgültig sind. Wenn das alle machen würden, dann wäre die Welt um ein ganzes Stück besser, schöner, harmonischer und freundlicher. Dazu können Sie jeden Tag Ihren Teil beitragen.

Als liebevolle Begleitung für alle Reinigungs-Rituale dient der beigefügte Schild »Reinigen«. Sein heller Lichtwirbel, die angedeuteten



Edelsteine und die magentafarbene Einfassung unterstützen das Reinigen auf der energetischen Ebene. Meditieren Sie mit dem Schild, oder stellen Sie ihn sichtbar auf, und lassen Sie ihn im Raum wirken.

Schöne Reinigungsrituale mit den Elementen Feuer, Erde, Luft, Wasser und Äther helfen Ihnen bei Ihrem Vorhaben der energetischen Reinigung. Die Kraft der Elemente ist sehr gut wahrzunehmen, da wir sie als irdische Wesen in uns tragen und auch in der Außenwelt täglich erleben können.

## Die Feuer-Reinigung

Feuer als reinigendes Element zu sehen ist im Haushalt eher ungewohnt. Zwar schiebt man durchaus mal etwas in den Ofen, was man nicht mehr braucht, aber gereinigt wird es dabei ja nicht, sondern verbrannt. Anders ist es bei Waldbränden. Hier erzählt die Erfahrung, dass trotz aller Zerstörung das Feuer auch eine reinigende und aufbauende Kraft hat. In rituellen Bräuchen ist das Feuer sowieso nicht wegzudenken – Kerzen beleuchten nahezu alle heiligen Stätten. Schließlich war das Feuer für die Menschen immer etwas Besonderes, das nicht naturgegeben überall zu haben war. Es galt daher schon am Anfang aller Kulturen als heilig.

Die Kunst des Elements Feuer ist es, schlechte Gedanken und böse Worte quasi zu verbrennen. Ein Reinigungsritual mit Feuer ist somit zu empfehlen, wenn der Raum angefüllt ist mit zornigen und verletzenden Worten oder auch, wenn ein Streit hier stattgefunden hat. Tut man nichts, würde sich die Gefahr von Wut und weiteren Streitigkeiten in dieser Umgebung erhöhen. Die Feuer-Reinigung lässt sich auch sehr gut nutzen, um die eigenen negativen Gedanken einer Reinigung zu unterziehen, nicht nur die Worte, die nach einem belastenden Gespräch noch im Raum hängen.



Für hitzige Menschen sind das Element Feuer und mit ihm Flammen und Rauch das ideale Reinigungsmittel.

Sofern Sie einen offenen Kamin oder einen Kaminofen besitzen, zünden Sie ein Holzfeuer an. Alternativ können Sie eine Kerze nehmen. Es sollte eine dicke, starke Kerze sein, denn sie muss ja einiges aushalten.

Zünden Sie Ihre Kerze oder Ihr Feuer an, setzen Sie sich davor, und bitten Sie die Flamme und damit die Kraft des Feuer-Elements, alle negativen Gedanken und Worte aus diesem Raum oder diesem Haus aufzuzehren, in seiner Flamme zu verbrennen und sie in weißes Licht umzuwandeln. Stellen Sie sich so bildlich wie möglich vor, dass die Flammen all diese bösen Worte und Gedanken, die im Raum schweben, zu sich heranziehen, sie verbrennen und damit heilen. Lassen Sie sich damit Zeit. Bedanken Sie sich dann beim Feuer, und lassen Sie die Flamme noch eine Weile brennen, bevor Sie sie löschen.

Die Kraft der Vorstellung können Sie bei allem, was Sie tun, nutzen. Denn durch die gezielte Absicht verstärken Sie die Wirkung eines jeden Mittels enorm. Eine achtlos und nebenbei angezündete Kerze wird einfach so vor sich hin brennen. Gibt der Anzündende der Kerze aber einen bestimmten Auftrag – »Bitte reinige!« oder »Bitte verbreite Harmonie!« –, dann wirkt die Flamme genau so!

Bei starken Verunreinigungen, sehr heftigem Streit und böserartigen Angriffen sollten Sie sich für eine Räucherung entscheiden, am besten mit Weihrauch. Wenn Menschen mit wirklich schlechter Absicht und negativer Lebenseinstellung im Raum waren oder Sie selbst gerade Ihren bittersten Gedanken nachgingen und sich nun



daraus befreien möchten, hat Weihrauch die Kraft, alles Negative unwirksam zu machen. Er bietet Reinigung und Schutz zugleich. Wer Weihrauch nicht gern riecht, kann Salbei als gute Alternative wählen. Diese heilende Gewürzpflanze können Sie im Blumentopf oder im Garten ziehen. Wenn Sie immer wieder einige Zweige abschneiden und trocknen, haben Sie stets einen guten Räucherstoff zu Hause. Auch im Handel erhältliches fertiges Räucherwerk, das speziell für die energetische Reinigung gemischt wurde, eignet sich gut.

Lassen Sie den Rauch langsam durch den Raum ziehen, und gern durch alle Räume des Hauses. Beräuchern Sie dazu intensiv den Hauseingang und die Türschwelle, da hier der größte Austausch von Energien stattfindet. Nach dem Räuchern sollten Sie nochmals kurz lüften, damit die verbrauchten Energien hinausströmen können. Laden Sie dann die strahlende Energie der Sonne in Ihr Haus ein. Scheint sie nicht, machen Sie ganz viele Lichter an, Kerzen oder Lampen. Erhellen Sie Ihre Räume, damit das Licht auf Sie und die anderen Bewohner wirken kann.

## Die Luft-Reinigung

Mit Luft zu reinigen, das kennt man. Mit einem kräftigen Hauch oder einem Wedel lässt sich sehr gut Staub von Oberflächen entfernen. Auch sind wir daran gewöhnt, die Fenster zu öffnen um die Raumluft zu erneuern. Das Element Luft wirkt intensiv auf Energiefelder, wie sie durch negative Einstellungen und belastende Glaubenssätze gebildet werden. Ideenlosigkeit ist dabei oft die Folge, man versinkt in Sorgen, anstatt nach Lösungen Ausschau zu halten.



# ORDNUNG

Ordnung schaffen in sich selbst, in seiner Umgebung und vielleicht sogar ein bisschen in der Welt – damit sollte sich jeder Mensch auf seine Weise beschäftigen. Wer weiß, vielleicht haben wir in unserem Leben auf dieser Erde sogar die Aufgabe, mit all unseren verschiedenen Fähigkeiten und Kräften Ordnung herzustellen? Jeder für sich kann dazu beitragen, indem er innen und außen »aufräumt«.

Nun gibt es immer wieder Phasen, in denen überall Hindernisse auftauchen und in denen wir von allen Seiten geblockt werden. Inmitten eines solchen Energiestaus, eines Problems also, ist es hilfreich, ein Gerüst zu haben, an dem man sich orientieren kann. Dazu eignen sich bewährte Systeme wie die ausgefeilte Wissenschaft des Feng Shui ausgezeichnet. Vergessen sollte man aber nicht, dass es eben ein Gerüst ist und als solches zwar der Orientierung dient, es aber nicht das Maß aller Dinge ist. Diese Weisheit liegt in jedem selbst. Wir müssen letztlich individuelle Lösungen suchen. Denn alle Lehren, so gut ihre Grundlagen auch sind, neigen dazu, über die Jahrhunderte zu verkrusten. Das ist bei unseren Glaubenssystemen nicht anders als im Feng Shui. Auf dem Weg der Entwicklung sind solche Systeme jedoch Gold wert.

## Energie

Energie ist das, was uns lebendig macht. Ohne Energie gibt es kein Leben. Wir Menschen beziehen sie in einfachster Form aus dem Atem und dem Essen und Trinken. Ganz groß ist die Menge an Energie, die wir durch Liebe schenken können. Auch können wir unsere feineren Kanäle öffnen und uns Kraft aus der Erde und vom Himmel holen.

Energieströme durchziehen Landschaften, Orte, Häuser und Lebewesen. In der abendländischen Tradition wird diese Energie »Äther«

genannt. Sie ist vergleichbar mit den Begriffen »Chi« und »Prana«, die wir aus der chinesischen und indischen Philosophie kennen. Die Aufgabe dieser Energieströme ist es, die Lebenskraft gleichmäßig in alle Regionen des Körpers zu verteilen. Ihre Bahnen kann man sich wie Adern oder Leitungen vorstellen. Doch wie es nun mal typisch ist für Leitungen aller Art, können diese auch verstopfen und damit ihren Dienst nur noch abgeschwächt ausführen.

Überall auf der Erde lassen sich energiereiche Gegenden finden, aber auch bevorzugte Staugebiete ausmachen – von Lebewesen über Häuser und Städte bis hin zu Ländern. Im körperlichen System kann ein Stau etwa durch zu flaches Atmen oder eine ungesunde Ernährung verursacht werden. Auch negative Gefühle und Gedanken verursachen eine Blockade. Der Auslöser kann ein Schock oder ein anderes aufwühlendes, verletzendes Erlebnis gewesen sein. Um sich gesund und fit zu fühlen, müssen diese Energiebahnen jedoch frei sein. Energetische Reinigungsübungen und Meditationen, aber auch Sport und eine naturgemäße Lebensweise helfen dabei, den Energiefluss im Körper in Schwung zu halten.

Häuser haben ebenfalls ein Eigenleben. Auch in ihnen lassen sich Energieströme und Energiestaus wahrnehmen. Die besondere Atmosphäre, die jedes Zuhause aufweist, lässt sich als »Geist« dieses Hauses beschreiben. Außerdem hat jedes Haus seine starken und schwachen Plätze. Denken Sie nur an Ihren Lieblingsplatz auf dem Sofa, auf den Sie sich nach der Arbeit zurückziehen und wo Sie sich sofort wohl und geborgen fühlen. Derselbe Platz kann sich ungemütlich anfühlen, nachdem sich ein Mensch, mit dem Sie gerade im Clinch liegen, ungefragt auf ihn gesetzt hatte. Sie spüren, dass das Energiefeld, das Sie nun dort vorfinden, durch die fremde Kraft gestört ist. Diese haftet dem Platz noch an, der eine Weile braucht, um sich zu regenerieren.

Der Energiefluss in einem Raum lässt sich am einfachsten daran erkennen, wie die Blickrichtung verläuft. Unsere Augen wandern auf diesen unsichtbaren Energielinien. Der Blick, also die Aufmerksamkeit, folgt der Energie. Das hört sich einfach an – und das ist es eigentlich auch. Sie können das sofort einmal ausprobieren. Gehen Sie kurz aus dem Zimmer hinaus und betreten Sie es dann erneut, aufmerksam und bewusst:

- Was nehmen Sie wahr, wo schauen Sie hin?
- Fällt Ihnen ein bestimmter Gegenstand ins Auge?
- Zieht die herrliche Aussicht Ihren Blick auf sich?
- Suchen Ihre Augen die Tür gegenüber?

Ideal ist es, wenn Ihr Blick gemächlich und in großer Runde durchs Zimmer schweift. Dies ist ein Zeichen, dass der Energiefluss harmonisch und ausgeglichen ist. Wenn ein Objekt so mächtig ist, dass es die ganze Aufmerksamkeit auf sich zieht, bleibt für den Rest zu wenig übrig. Das ist für einen Kunstgegenstand in einer Ausstellung gerade richtig, aber nicht für einen Wohnraum, wo es gilt, die Kräfte zu harmonisieren. Hier sollte kein einzelner Punkt die Aufmerksamkeit und damit die Energie fesseln. Sogar eine grandiose Aussicht sollte nicht im Vordergrund stehen. Die Landschaft oder die Stadt, was immer Sie dort sehen – die haben genug eigene Kraft und sind auf die Ihre nicht angewiesen. Sie brauchen Ihre Kraft bei sich zu Hause. Halten Sie sie dort!

Im Wohnbereich sollte die Energie frei schwingen und fließen. Wird sie an einer Stelle zu stark konzentriert, fehlt sie an einer anderen. In diesem Fall sollten Sie für Ausgleich sorgen. Rücken Sie zum Beispiel den Gegenstand, der immer ein Blickfang war, in eine Ecke, die bisher keiner wahrgenommen hat. Damit schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Die müde Ecke wird dadurch aufgewertet, der

Gegenstand selbst drängt sich dagegen nicht mehr so in den Mittelpunkt, da er ja an einem weitaus schwächeren Ort steht.

Um dieses Ziel zu erreichen, können Sie auch mit Licht und Schatten arbeiten. Leuchten Sie einen Raum nicht gleichmäßig aus, sondern lassen Sie zu, dass es Zonen gibt, in denen der Lichtkegel heller strahlt, und Bereiche, die im Halbdunkel versinken. Sie stärken schwache Bereiche mit Licht und mildern überstarke Bereiche durch Beschattung.

Dekorieren Sie Ihre Fenster, wenn sich die Öffnungen als wahre Energiesauger erweisen. Nehmen Sie Statuen, Steine, Fensterbilder, Vorhänge oder Pflanzen – Variationen gibt es viele. Zu jedem Stil und Geschmack lässt sich etwas Passendes finden.

Den Energiefluss anzuregen ist wie im Garten das Beet zu bereiten, damit gesät werden kann. Ein ausgeglichener Energiefluss trägt immens dazu bei, dass überhaupt etwas geschehen kann. Denn wenn die Energie gestaut und blockiert ist, können Sie so viele Symbole aufstellen, wie Sie wollen – sie werden wenig oder gar nicht zur Wirkung kommen. Es wäre so, als wenn Sie ein Licht im Schrank anzündeten. Es mag schwach nach außen schimmern, aber richtig hell macht es den Raum nicht.

## Symbole

Schon sehr früh in ihrer Entwicklung haben die Menschen die Kraft der Symbole entdeckt und sich damit eine reiche Welt erschlossen. Noch immer üben Symbole einen geheimnisumwitterten Reiz auf uns aus – vielleicht, weil sie uns an alte Mythen und an die Märchen unserer Kindheit erinnern, die voll davon sind. In allen Kulturen hat es eine lange Tradition, Symbole für Wunscherfüllung einzusetzen.

einen Kreis als Symbol der Vollkommenheit verwenden, um diese bei sich zu fördern. Sie können ein Quadrat nutzen, um Ruhe und Stabilität hereinzuholen. Sie können mit einem Kreuz den eigenen Standpunkt stabilisieren und klare Entscheidungen treffen. Sie können mit der Blume des Lebens Harmonie und kosmische Ordnung in Ihrer Umgebung anregen. Sie können mit dem Baum des Lebens Lebenskraft und Energie fördern.

Achten Sie aber auch hier darauf, dass Ihre ausgewählten Symbole für Sie persönlich stimmen. Dabei reicht es schon aus, wenn Sie ein Symbol neugierig macht und Sie Lust haben, es einzusetzen, auch ohne dass Sie dies mit Ihrem Verstand begründen können. Ihr Interesse daran ist schon genug, um das Symbol mit der zugehörigen Kraft aufzuladen.

Vielleicht finden Sie neben der Verwendung der klassischen Symbole auch Vergnügen daran, Ihre eigenen Symbole zu entdecken, solche, die nur für Sie selbst gelten. Entwickeln Sie persönliche Sinnbilder für Ihre kleinen und großen Wünsche! Sie können die Aussagekraft dadurch individualisieren und wunderbar verstärken.

Ungewöhnliche Symbole, die nur mit Ihnen selbst zu tun haben, wirken manchmal sogar intensiver, eben weil sie so individuell sind. Vielleicht lässt Sie diese merkwürdig gestellte Leiter nicht mehr los, die Sie vor langer Zeit in einem Wappen gesehen haben. Oder Sie denken immer wieder an das Reh, das Sie beim letzten Waldspaziergang beobachtet haben. Vielleicht können Sie einfach nicht diese herrlich exotische Pflanze vergessen, die Sie kürzlich in einem Bildband gesehen haben. Oder ist es die wunderschöne Vogelfeder, die gestern auf Ihrem Weg lag?

Wer aufmerksam durch die Welt geht, wird immer mehr solche kleine Erlebnisse wahrnehmen und sich vielleicht von der Feder anregen lassen, doch auch mal wieder einen Höhenflug zu unterneh-

men. Oder er fängt beim Anblick der schönen Blume spontan zu dichten an wie schon seit vielen Jahren nicht mehr, lässt sich vom Reh zu mehr Sanftmut anregen und von der Leiter, sich nun doch um den höheren Posten zu bewerben.

Licht wirkt übrigens immer erhellend. Bestrahlen Sie Ihr gewähltes Symbol mit Licht, oder zünden Sie davor eine Kerze an, so gewinnen Sie eine zusätzliche Schubkraft zur Erfüllung Ihrer Wünsche.

Vergessen Sie auch nicht, dass »Bekommen« untrennbar mit »Geben« verknüpft ist. Sie bedingen einander. Beides ist wichtig, das Geben und das Nehmen, um einen Kreislauf zu erzeugen. Fixieren Sie sich also nicht nur auf das Bekommen, sondern schauen Sie immer bei sich nach, ob Sie die Qualität, die Sie sich so dringend wünschen, auch selbst bereit sind zu geben.

## Bagua

Freunde Himmel <i>Nordwesten</i>	Lebensweg Alltag <i>Norden</i>	Konzentration Spiritualität <i>Nordosten</i>
Kinder Kreativität <i>Westen</i>	Gesundheit Selbstwert <i>Zentrum</i>	Familie Tradition <i>Osten</i>
Partnerschaft Erde <i>Südwesten</i>	Erfolg Anerkennung <i>Süden</i>	Reichtum Glück <i>Südosten</i>

Die Kraft der einzelnen Symbole lässt sich enorm verstärken, wenn die Symbole auf einen Platz gelegt werden, der deren Energie widerspiegelt und unterstützt. Diese Kunst wurde intensiv im chinesischen Feng Shui erforscht und in einem Teilbereich daraus, dem Bagua, zu einem komplexen System ausgebaut.

Hierbei wird ein Haus in acht Bereiche eingeteilt, die sich um eine Mitte gruppieren. Insgesamt entstehen somit neun Felder, die den Lebensbereichen der Menschen entsprechen. Sie werden nach der klassischen Lehre den Himmelsrichtungen zugeordnet. Auch wer ansonsten kein Feng-Shui-Kenner ist, hat vielleicht schon von der »Reichtumsecke« oder dem »Partnerschaftsbereich« gehört. Das Wissen um diese Bereiche und deren Aktivierung mit Symbolen hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verbreitet und im Bewusstsein sehr vieler Menschen verankert. Es ist normal geworden, man wendet es ganz selbstverständlich an. Dies hilft, um den ständig zweifelnden und nörgelnden inneren Kritiker dazu zu überreden, es mit dem Bagua zumindest einmal zu versuchen.

Ähnlichkeiten zwischen unseren Gebräuchen und diesem eigentlich fremden System des Feng Shui lassen sich überraschend viele finden. Vielleicht kennen Sie den lateinischen Ausdruck »ex oriente lux«, übersetzt »aus dem Osten kommt das Licht«. Die Sonne, die uns das Licht bringt, damit auch die Energie, geht im Osten auf. Das, wo alles herkommt, ist also der Osten, und dieser wird im Feng Shui gleichgesetzt mit »Eltern, Vorfahren, Autoritäten«. Das aber, wo alles hingehet, wo die Sonne untergeht, das ist die Zukunft. Das wird in unserer Tradition so gesehen – und im Feng Shui wird dieser Bereich mit »Kinder, Kreativität« benannt. Oder denken Sie an den Feng-Shui-Bereich »Ruhm, Erfolg, Anerkennung«, der dem Süden zugeordnet wird, während in der abendländischen Astrologie der südliche und höchste Punkt der Sonne »Lebensziel, Ansehen und Erfolg«

symbolisiert – auch dies eine erstaunliche Übereinstimmung. Dies alles lässt darauf schließen, dass doch ein altes, gemeinsames Urwissen hinter den unterschiedlichen Lehren steckt.

Trotzdem funktioniert bei uns nicht alles, was in der chinesischen Tradition ganz selbstverständlich passt. Manches hat eben doch mit lokalen Bräuchen und Gewohnheiten zu tun. Wenn Sie Symbole aus dem Feng Shui übernehmen wollen, sollten Sie also genau hinspüren, ob Ihr Inneres dazu in Resonanz geht. So stehen rote Fische in China für Wohlstand und Glück, bei uns wird kaum einer diese Begriffe zusammenbringen. Hier könnte es für einen persönlich sinnvoller sein, einen üppig blühenden Garten abzubilden oder eine Schale aufzustellen, die überquillt mit Schmuck oder Früchten. Auch das Bild eines Wasserfalls, das im klassischen Feng Shui den Geldfluss anregen soll, ist bei uns nicht ohne Weiteres nachvollziehbar. Im Chinesischen klingen die Worte für »Geld« und für »Wasser« sehr ähnlich, da macht es Sinn. Bei uns aber gibt es viele Menschen, die speziell einen Wasserfall eher bedrohlich finden als anregend. Bei einem Bach oder Flusslauf hingegen können sie sich zumindest noch vorstellen, dass beides, Wasser und Geld, im Fluss bleiben muss, um nicht faulig und abgestanden zu werden. Noch eindeutiger wirkt jedoch eine Schale mit Münzen.

In der Wahl der Symbole gilt es, sich zu erlauben, offen und selbstbewusst mit den Traditionen umzugehen und sie für die eigene Welt anzupassen. Bleibend wichtig ist jedoch die Erkenntnis, aus dem Feng Shui genauso wie aus anderen alten Lehren, dass es einen Unterschied macht, wo etwas platziert wird. Wir wissen dadurch, dass sich die Lebensbereiche der Menschen auch räumlich zuordnen lassen. Damit sind wir wieder bei einem uralten Grundsatz. Auf die antiken hermetischen Schriften wird der Lehrsatz der Entsprechungen zurückgeführt: »Wie oben – so unten, wie innen – so außen«.

## Mitte: Gesundheit + Selbstwert



Das bedeutet, dass alles, was wir in unserem Inneren erleben, seinen Ausdruck in unserer äußeren Umgebung findet. Auf das räumliche Umfeld bezogen heißt dies, die Gestaltung und der Zustand unserer Wohnung spiegeln uns selbst. Wir richten uns stets so ein, wie es unserem inneren Zustand entspricht. Und jede Veränderung in unserem äußeren Umfeld wird zwangsläufig die gewünschte Veränderung in unserem Inneren herbeiführen.

Symbole beleben den Platz, auf dem sie stehen und regen so zu einer Veränderung an. Sie bringen Schwung ins Denken und Fühlen. Ihre Kraft wirkt transformierend auf das Unterbewusstsein. Gerade Menschen, die durch Grübeln ihre Probleme nicht lösen konnten, sollten sich in den Umgang mit Energiefluss, Symbolen und Bagua vertiefen, und sei es als Ergänzung zu anderen Methoden. Damit können sie ganz sanft im Außen ein Zeichen setzen und die neue Ordnung auf sich wirken lassen.

Nun gibt es im traditionellen Bagua sehr klare Angaben, welcher Teil des Hauses für welche Lebensbereiche und Tätigkeiten ideal sei. Als Bezugspunkte wurden die Himmelsrichtungen verwendet. In den 1980er-Jahren hat sich bei den kalifornischen Feng-Shui-Meistern eine neue Anschauung durchgesetzt – die Zuordnung der Lebensbereiche und des Baguas zur Eingangsseite des Hauses. Beide Lehren erzählen von großen Wirkungen und Erfolgen.

Nun ist es wohl an jedem selbst zu entscheiden, welche Anschauung ihm mehr entspricht, die klassische oder die moderne Form des Feng Shui. Meine Erfahrung damit ist: Naturverbundene Menschen fühlen sich meist mehr zur Regelung nach Himmelsrichtungen hingezogen, Stadtmenschen mehr zur Eingangsvariante. Aber auch das ist nur eine Tendenz, kein Gesetz – die Wahl bleibt jedem selbst überlassen.

### **DIE BEDEUTUNG**

Die Gesundheit ist die Basis des Lebens. Alle anderen Bereiche sind zwar wichtig, doch die Gesundheit steht an zentraler Stelle. Wie treffend ist es daher, dass im Feng Shui der Bereich »Gesundheit« dem Zentrum des Hauses zugeordnet wird. Eng mit der Gesundheit verbunden ist der Selbstwert, der mit der seelischen Gesundheit gleichgesetzt werden kann. Ein stabiler Selbstwert heißt, in der eigenen Mitte zu sein. Damit lassen sich kleinere und größere Angriffe und Missgeschicke aushalten, ohne ins Schwanken zu geraten. Hier, in der Hausmitte, lässt sich eine feste Basis ausbauen. Sie dient als ständige Energiequelle, als persönlicher Kraftpool.

### **DIE SYMBOLE**

Ein passendes Symbol für diese Energiequelle stellt ein Zimmer-springbrunnen dar. Sprudelndes Wasser bleibt frischer als stehendes Wasser, auch wirkt es immer lebendig. Kräftig wachsende Grünpflanzen sowie üppige Küchenkräuter erinnern ebenfalls an die Themen »Gesundheit« und »Lebenskraft«. Ein frischer Blumenstrauß berührt den »Selbstwert«.

Sehr stark wirkt die Mitte, wenn sie frei ist. Vielleicht gelingt es Ihnen ja, in Ihrer Hausmitte einen freien Platz zu schaffen. Optisch hervorheben lässt sich dieser freie Platz durch ein besonderes Fliesenmuster im Boden oder einen ausgesuchten Teppich. Brunnen, Blumen und Kräuter können auf einer Anrichte daneben Platz finden.



Sehr gut eignen sich außerdem Klänge, um »Gesundheit« und »Selbstwert« zu aktivieren. Durch ihre Schwingungen bringen sie Bewegung und damit das Gefühl der Lebendigkeit in den Raum. Nicht zu vergessen ist das Licht. Sorgen Sie für eine helle Hausmitte, auch mit künstlichen Lichtquellen. Kristalle eignen sich gut zur Verstärkung, da sie durch ihre Reflexion zusätzliche Lichteffekte versprühen.

### **DER SCHILD**

Lassen Sie den Schild »Gesundheit und Selbstwert« auf sich wirken. Alle Aurafarben leuchten in diesem Schild auf. Die Wellen im Hintergrund bringen die wohltuende Energie des Wassers mit. Die Blätter im Vordergrund erinnern an die Heilkraft der Natur. Zusammen entsteht ein Tanz des Lebens, der Lebendigkeit, des Frohsinns, der Gesundheit.

### **DIE ÜBUNG**

Machen Sie zunächst eine ganz praktische Übung. Stellen Sie sich in die Mitte des Hauses und läuten Sie einen Klang an – eine Klangschale, ein Klangspiel, ein Glöckchen oder einen Gong. Auch ein selbst gesungener Ton ist immens wirksam. Lassen Sie ihn in Ihrem Herzen entstehen, lassen Sie Ihren Ton anschwellen und wieder leiser werden.

Stellen Sie sich beim Tönen und Klingen vor, wie sich die Energieschwingungen von der Mitte aus gleichmäßig in Ihrem Körper und in Ihrem Zuhause verteilen. Danach visualisieren Sie vor Ihrem geistigen Auge eine Quelle. Stellen Sie sich vor, dass diese Quelle mitten in Ihrem Haus, in Ihrer Wohnung entspringt. Nehmen Sie wahr, wie kräftig diese Quelle sprudelt und wie energiegeladen dieses Wasser ist. Sehen Sie sich, wie Sie in dieser Quelle stehen und ihr Sprudeln an Ihren Füßen spüren. Sehen Sie sich, wie Sie aus der Quelle trinken,



wie das Wasser durch Ihren Körper rieselt, alle Zellen erreicht und Sie mit Lebenskraft erfüllt. Verabschieden Sie sich dann von diesem Bild, in dem Wissen, dass Sie jederzeit wiederkommen können, um hier frische Energie aufzunehmen.

### **DIE AFFIRMATION**

Sagen Sie sich einen heilenden Satz wie diesen: »Ich fühle mich gesund bis in jede einzelne Zelle.« Oder: »Kraft und Energie fließen mir zeitlebens reichlich zu.« Oder: »Ich spüre, wie sich Gesundheit und Wohlbefinden in mir ausbreiten.« Oder: »Ich bin wertvoll.«

## Südwesten: Partnerschaft + Erde



### DIE BEDEUTUNG

Einen Partner zu finden ist das eine, die Partnerschaft lebendig zu halten, das andere. Beides ist wichtig, und beides lässt sich unterstützen. Dieser Lebensbereich hat dazu auch mit Erdung zu tun. Denn es ist das Dasein auf der Erde, das uns zu scheinbar getrennten Wesen macht und uns doch ständig nach dem Einssein sehnen lässt. Die Zweiteilung auf der Erde, das Yin und das Yang, bestimmt unsere Wirklichkeit. Diese Zweiteilung heißt es wahrzunehmen und anzunehmen, um sie letztlich überwinden zu können. Im Bereich von »Partnerschaft und Erdung« ist dies sehr gut möglich. Dadurch lässt sich ein fester Stand gewinnen. Wir sind fest verwurzelt. Wir fühlen uns vollständig und sehr stabil – ob wir alleine oder in einer Gemeinschaft leben.

### DIE SYMBOLE

Schauen Sie sich in Ihrem Zuhause um, mit welchen Bildern und Symbolen es geschmückt ist. Wenn Sie sich nach Zweisamkeit sehnen, wäre das Bild eines einsamen Wanderers das falsche Zeichen. Tauschen Sie es gegen ein verliebtes, glücklich lachendes Paar aus oder durch ein Bild aus der Natur, das Harmonie ausstrahlt. Auch Figuren, die Freundschaft und Liebe ausdrücken, sind gut geeignet. Passende Materialien für diesen Bereich sind Naturstein, Ton und Terrakotta. Unterstützende Farben sind warme, ins Orange gehende Töne. Dadurch wird der Wunsch sozusagen irdischer, auf die Erde gebracht, erfüllbarer.



Überlegen Sie sich außerdem, was Sie sich von der Partnerschaft erwarten. Sehnen Sie sich nach Liebe und Zärtlichkeit, dann sind kuschelige Kissen richtig, gedämpftes Licht und ein breites, gemütliches Sofa. Alle Symbole, die Weichheit, Wärme und Geborgenheit ausstrahlen, helfen, romantische Gefühle anzuregen. Hätten Sie gern mehr Erotik in Ihrem Liebesleben, zeigen Sie es fordernder. Nehmen Sie eine Decke mit Raubtiermuster statt neutraler Streifen, wählen Sie Rot statt Rosa, und stellen Sie eine erotische Figur oder ein sinnliches Bild auf. Wünschen Sie sich mit Ihrem Partner mehr gemeinsame Unternehmungen, so gestalten Sie den Bereich mit Hinweisen auf mögliche Aktivitäten: Heften Sie zwei Kinokarten an die Wand, legen Sie den Veranstaltungskalender auf, die Anzeige eines Fitnessstudios, ein Foto von Radlern oder Ruderern – wie immer Sie sich eben Ihre gemeinsame Zeit vorstellen.

Wollen Sie eine bestehende Beziehung aufbauen, wählen Sie Fotos, auf denen Sie beide zusammen zu sehen sind. Suchen Sie Situationen, in denen Sie beide glücklich waren. Wenn Sie mögen, gestalten Sie liebevoll eine ganze Wand damit, statt nur ein kleines Bild ins Regal zu stellen. Geben Sie der Partnerschaft Raum! Die Fotos mit Verflissenen entfernen Sie, auch dann, wenn Sie sich freundschaftlich getrennt haben. Diese Bilder sind in einem Schrank besser aufgehoben oder maximal im Bereich »Freunde«. Man kann die Vergangenheit auch würdigen, indem man sie ruhen lässt.

Immer schön sind Pflanzen als Symbol für »Partnerschaft und Erdung«, zeigen sie doch, dass Sie sich fest verwurzelt fühlen, und auch, dass Ihre Partnerschaft spannend und lebendig bleiben und Ihre Liebe wachsen soll. Sehr gut eignen sich Pflanzen mit runden weichen Blättern, weniger die anfälligen, mimosenhaften, sondern nicht die mit den aggressiven, spitzen Blättern. Wählen Sie eher solche Pflanzen oder zwei, die gut zueinander passen. Traditionelle

# WENIGER UND MEHR



Klären





# AM RICHTIGEN ORT



Mitte: Gesundheit + Selbstwert

