

GÜNTHER SATOR

FENG SHUI

Leben und Wohnen in Harmonie

BESTSELLER

über 250.000
mal verkauft

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
----------------	---

DIE CHINESISCHE KUNST GESUNDEN WOHNENS 7

Was ist Feng Shui?	8
Uraltes Wissen	8
Feng Shui – ein Welterfolg	11
Einfluss auf das Wohlbefinden	12
Test: Wie geht es Ihnen?	14
Test: Wie wohnen Sie?	16

Die Lebensenergie »Chi«	20
Energie soll fließen	21
Schneidendes Chi – Sha-Chi	24
Alles ist mit allem verbunden	25
Yin und Yang	27
Die fünf Wandlungsphasen	30
Ihre Intuition zählt	38



PRAXIS

WEISHEIT UND WERKZEUGE DES FENG SHUI 41

Das Bagua und seine Energiefelder	42
Ganzheitliches Wohnen	43
Fehlbereich oder hilfreiche Erweiterung?	44

Die neun Zonen des Bagua	46
Die Zone der Karriere	47
Die Zone der Partnerschaft	48
Die Zone der Familie	48
Die Zone des Reichtums	49
Die Zentrumszone (Tai Chi)	50
Zone der Hilfreichen Freunde	51
Die Kinderzone	51
Die Zone des Wissens	52
Die Ruhmzone	53

Das ideale Haus am richtigen Ort	56
Das Haus	57
Das optimale Grundstück	57
Der ideale Grundriss	58
Das Haus und sein Umfeld	58
Baubiologische Maßnahmen	60
Die Vorgeschichte	61
Sha-Chi rund ums Haus?	62

Die Gestaltung des Innenbereichs	64
Die verteilung der Zimmer	64
Möbel zum Wohlfühlen	65
Klare Verhältnisse schaffen	66
Wasseradern und andere Störzonen	68
Risiko Elektrosmog	68

FENG SHUI FÜR DRINNEN UND DRAUSSEN 71

Die Wohnung zum Wohlfühlen	72
Gute Geister einladen	73
Fehlbereiche stärken	74
Willkommen daheim:	
der Eingangsbereich	76
Das Schlafzimmer	78
Die Küche und ihre nährenden	
Qualitäten	83
Der Essplatz	85
Treffpunkt Wohnzimmer	86
Freiraum Kinderzimmer	88
Kreativzone Arbeitszimmer	89
Endlich: das eigene Zimmer	92
Heikel: Bad und WC	93
Treppen – die Leitbahnen des Chi	95
Nur für Gäste?	97
Abstellräume – Stauzonen	97
Keller und Dachboden	97

Ausgleich durch Hilfsmittel	102
Klang verändert die Welt	103
Die Kraft des Lichts	104
Pflanzen erhöhen das Chi	105
Die Magie der Spiegel	108



DNS-Spiralen	110
Regenbogenkristalle	110
Schmucksteine – Botschafter der Erde	111
Bewegte Objekte aktivieren das Chi	112
Wohltuende Bilder	112
Farben und ihre Wirkung	114
Wasser fördert Wohlstand	116
Schutz durch schwere Objekte	117
Die Macht persönlicher Gegenstände	117

Einmaleins für Garten und Balkon	118
Frei tanzendes Chi	119
Extra-Chi für Ihre Wohnung	120

SERVICE

Bagua: Kopiervorlage	122
Bücher, die weiterhelfen	123
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Impressum	127



DIE CHINESISCHE KUNST GESUNDEN WOHNENS

SEIT JAHRTAUSENDEN BAUEN UND WOHNEN DIE CHINESEN
NACH DEN REGELN DES FENG SHUI. DIESES URALTE WISSEN
LÄSST SICH AUCH AUF UNSERE MODERNE LEBENSWEISE
IN DER WESTLICHEN WELT ÜBERTRAGEN.

Was ist Feng Shui?	8
Die Lebensenergie »Chi«	20

TEST: WIE WOHNEN SIE?



Nachdem Sie nun Ihre persönlichen inneren Anliegen geklärt haben, soll Ihnen der folgende Test helfen Ihr äußeres Umfeld zu analysieren.

	Ja	Nein		Ja	Nein
Umgebung			Steht das Haus am Ende einer Sackgasse, oder läuft eine Straße direkt auf Ihr Haus zu?		
Ist die Umgebung belastet von größeren Störeinflüssen wie lauten Fabriken, stark befahrenen Straßen?	☐	☐		☐	☐
Haus und Zugang			Ist das Haus für den Besucher schwer zu finden?		
Ist der Blick aus dem Fenster (z. B. auf die Terrasse, in den Garten, in die Landschaft) blockiert?	☐	☐		☐	☐
Fehlt dem Haus seitlich oder hinten der Schutz durch Nachbargebäude, Bäume oder einen Berg?	☐	☐	Ist der erste Eindruck des Hauses stark von der Garage geprägt?	☐	☐
Fehlt dem Gebäude ein Garten oder eine kleine Grünfläche?	☐	☐	Macht das Gebäude einen insgesamt verwahrlosten Eindruck?	☐	☐
Ihre Wohnsituation erlaubt keinen direkten Blick auf sauberes Wasser wie einen See, Fluss oder Teich?	☐	☐	Ist der Zugangsweg beengt oder finster? Klemmt das Gartentor, oder streikt die Türsprechanlage?	☐	☐
			Blockieren Bäume die Aussicht aus dem Haus, und verdunkeln sie gar die Innenräume?	☐	☐
			Ist der Gebäudegrundriss eher unruhig, stark ausgebuchtet?	☐	☐

Ja Nein

Wohnungs- oder Hauseingang

Ist der Eingang von Säulen, Mauern oder Bäumen überschattet? ☐ Ja ☐ Nein

Ist die Eingangstür unrepräsentativ, versteckt liegend und auch noch schlecht beleuchtet? ☐ Ja ☐ Nein

Ist unklar, welche der Türen der Haupteingang ist? ☐ Ja ☐ Nein

Öffnet die Tür nach außen, so dass Sie beim Eintreten zuerst einen Schritt rückwärts machen müssen? ☐ Ja ☐ Nein

Zeigen die Kanten von Nachbarhäusern oder andere spitze Elemente gegen Ihr Haus? ☐ Ja ☐ Nein

Falls ein Windfang vorhanden ist: Wirkt dieser wie ein kalter, unfreundlicher Anhang zum Gebäude? ☐ Ja ☐ Nein

Eingangsbereich

Ist der erste Eindruck beim Nachhausekommen die Wand oder die überladene Garderobe? ☐ Ja ☐ Nein

Ist der Vorraum dunkel und unfreundlich? ☐ Ja ☐ Nein

Ja Nein

Blicken Sie vom Eingang unmittelbar auf die WC-Tür oder den Abstellraum? ☐ Ja ☐ Nein

Läuft eine Treppe genau auf die Eingangstür zu? ☐ Ja ☐ Nein

Können Sie vom Eingang direkt nach hinten in den Garten blicken, oder liegt die Hintertür direkt gegenüber? ☐ Ja ☐ Nein

Ist der Raum, der vom Eingang aus gesehen am meisten Aufmerksamkeit erhält, das Schlafzimmer, die Küche oder das Büro? ☐ Ja ☐ Nein

Schlafzimmer

Liegt das Schlafzimmer nahe der Eingangstür? ☐ Ja ☐ Nein

Befindet sich das Bett zwischen Schlafzimmertür und Fenster? ☐ Ja ☐ Nein

Ist das Bad oder WC direkt mit dem Schlafzimmer verbunden? ☐ Ja ☐ Nein

Sind große Spiegel im Raum, reflektieren sie die Schlafenden? ☐ Ja ☐ Nein

Hängen schwere Lampen über dem Bett, oder schlafen Sie unter Balken? ☐ Ja ☐ Nein

te der Stein auf das Papier treffen, siegt das Papier, weil es den Stein umhüllen und so unter seine Kontrolle bringen kann. Damit lernen bereits unsere Kinder, dass man immer erst dann feststellen kann, wie etwas wirkt, wenn man den Gesamtzusammenhang kennt. Einmal siegt die Schere über das Papier, ein andermal verliert sie und unterliegt dem Stein. Genauso verhält es sich mit den fünf Wandlungsphasen: Um die Wirkung eines Elements festzustellen, muss man dessen unmittelbares Umfeld betrachten und die Beziehungen der einzelnen Elemente zueinander berücksichtigen. Dargestellt werden diese unterschiedlichen Beziehungen als Kreisläufe oder Zyklen. Wenn sich die jeweils benachbarten Ele-

TIPP

ENERGIE-ELEMENTE

Welche Merkmale haben Ihre persönlichen Wohlfühlplätze? Wo machen Sie am liebsten Urlaub? Finden Sie heraus, welche Elemente sich hinter Ihren »Energieplätzen« verbergen. Da sich aber manches im Laufe des Lebens verändert, sollten Sie dabei auch überprüfen, ob die Dinge, mit denen Sie sich tagtäglich umgeben, überhaupt noch richtig zu Ihnen passen – und gegebenenfalls mit Feng-Shui-Methoden etwas ändern.

mente harmonisch fördern, so nennt man dies den »Schöpferischen Zyklus«, während ein hemmendes Verhältnis als »Kontrollierender Zyklus« bekannt ist.

DIE WANDLUNGSPHASEN UND IHRE ZUSAMMENHÄNGE

Der Zyklus der Schöpfung beschreibt, wie die einzelnen Wandlungsphasen harmonisch ineinander übergehen, sich von einem zum anderen (ver)wandeln. Verantwortlich für diesen Wandlungsprozess ist wieder das Chi ► **siehe Seite 20–25**. Es sollte immer im sanften Fluss von einem Element zum nächsten strömen, da Harmonie nur entsteht, wo die Zyklen ausgewogen ablaufen. Ein ungleichmäßiger Kreislauf würde zu Krankheiten oder Problemen führen. Der zweite wichtige Kreislauf ist der Zyklus der Kontrolle. Dieser gibt Auskunft über jene Elemente, welche zueinander in einer hemmenden, also kontrollierenden Beziehung stehen. Auch innerhalb dieses Kreislaufs muss ein Gleichgewicht herrschen. Dieses Gleichgewicht tritt dann ein, wenn ein Element das übernächste des Zyklus kontrolliert und wenn es selbst vom vorletzten Element genügend kontrolliert wird. Auf der gegenüberliegenden Seite sind die beiden Zyklen »Schöpfung« und »Kontrolle« bildlich dargestellt. Außerdem erhalten Sie zusätzliche Informationen zu den fünf Elementen oder Wandlungsphasen und Erklärungen zu den Zusammenhängen.

WIE DIE FÜNF ELEMENTE ZUSAMMENHÄNGEN

Harmonie entsteht bei ausgewogenem Zusammenspiel der schöpferischen und kontrollierenden Aspekte der fünf Wandlungsphasen

ZYKLUS DER SCHÖPFUNG



HOLZ wird vom Wasser genährt (ein Baum benötigt Wasser zum Wachsen) und kontrolliert die Erde (der Baum entzieht der Erde Nährstoffe). Die Holzenergie ist nach oben und außen gerichtet, expandierend.

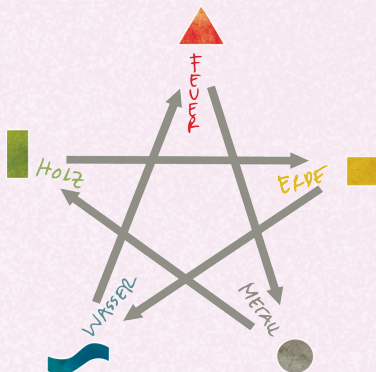
FEUER wird vom Holz genährt (aus Holz entsteht Feuer) und kontrolliert das Metall (Feuer kann Metall schmelzen und verformen). Feuerenergie ist aktiv.

ERDE wird vom Feuer genährt (Feuer erzeugt Asche) und hat Kontrolle über das Wasser (Dämme begrenzen Wasser). Die Erdenenergie ist absteigend und sammelnd.

METALL wird von der Erde genährt (in der Erde entstehen die Metalle) und kontrolliert das Holz (mit der Axt wird das Holz gespalten). Metallenergie ist zusammenziehend.

WASSER wird vom Metall genährt (im Metallgefäß erzeugt kalter Inhalt Kondensflüssigkeit) und kontrolliert das Feuer (Wasser löscht Feuer). Wasserenergie ist fließend.

ZYKLUS DER KONTROLLE

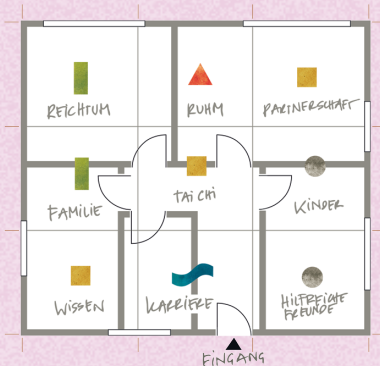


Das Bagua angemessen interpretieren ...

Die Interpretation des Bagua muss in jedem Fall vorsichtig und mit Gefühl durchgeführt werden. So kann beispielsweise ein Paar in einer harmonischen Beziehung leben, obwohl die Partnerzone nach Feng-Shui-Kriterien einen eher katastrophalen Eindruck macht. Wir müssen uns immer dessen bewusst sein, dass wir selbst Einfluss auf unser Chi ► siehe Seite 20–27 haben! Betrachten Sie die folgenden Ausführungen daher spielerisch und mit gewissem Abstand, denn keine der beschriebenen Wohnsituationen

DER IDEALE SCHNITT

Der optimale Grundriss – alle Lebensfelder des Bagua sind in dieser Wohnung enthalten. Zimmergrößen und Baguabereiche müssen dabei nicht übereinstimmen.



führt zwangsläufig auch zu einem ganz bestimmten Lebensschicksal!

... und korrekt einsetzen

Orientieren Sie sich beim Anlegen des Bagua immer am Eingang Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses. Der Eingang ist der »Mund des Chi« und prägt die weitere Energieverteilung in der Wohnung. Bei einem Einfamilienhaus orientieren Sie sich an der Haupttür, ansonsten richten Sie sich nach der Wohnungstür, da dort die Schwelle zum privaten Lebensraum ist. Wohnen Sie auf zwei oder mehr Etagen, gilt jeweils die letzte Treppenstufe, mit der Sie die Etage erreichen, als Eingang. Bei Zimmern mit mehreren Türen gilt die am meisten genutzte Tür als Haupteingang.

Das Bagua zum Kopieren ► siehe Seite 122 hilft bei der Bestimmung der Felder. Bei der Planung eines neuen Hauses verlassen Sie sich am besten nicht ausschließlich auf das Bagua. Ein erfahrener Feng-Shui-Berater kann mit neutralem und unbefangenen Blick auf die Gesamtzusammenhänge Ihrer Situation bei der Bauplanung helfen.

Fehlbereich oder hilfreiche Erweiterung?

Wohnungsgrundrisse mit unregelmäßigen Formen – in L-Form, mit Erkern oder anderen hervorstehenden Gebäudeteilen – haben »Fehlbereiche« oder »hilfreiche Erweiterun-

gen« im Bagua. Dabei zählen allerdings nur die bewohnten Teile, keine angebauten Gebäude wie Garagen oder Schuppen. Ob es sich um einen Fehlbereich oder eine Erweiterung handelt, zeigen Ihnen jeweils die bestehenden Größenverhältnisse:

- Ist der vorragende Abschnitt mindestens halb so lang oder breit wie der Hauptteil der Wohnung, so wird er ins Bagua mit einbezogen – dadurch fehlt mindestens ein Bereich. Bei der Abbildung unten auf dieser Seite fallen die Zonen Partnerschaft und Kinder in den vorragenden Teil. So entsteht ein Defizit, es fehlt der Bereich Hilfreiche Freunde.
- Erreicht der vorstehende Teil keine 50 Prozent des Hauptteils, so liegt er außer-

halb des Bagua und verstärkt die Zone, aus der er hervorragt, als »hilfreiche Erweiterung«. In der Abbildung unten wäre der verstärkende Teil der Erker im Bereich Reichtum hinten links.

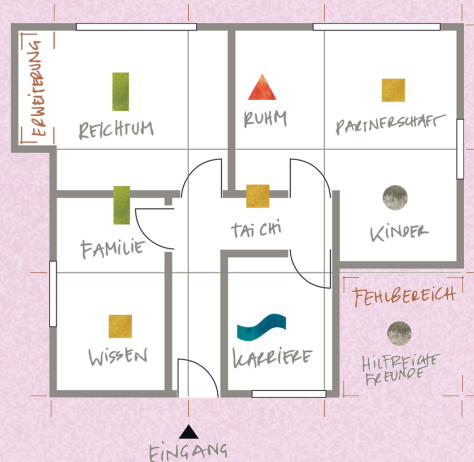
- L-Grundrisse weisen naturgemäß fast immer Fehlbereiche auf. Es gibt aber eine Ausnahme: Sind in einem Teil des »L« der Wohnbereich, im anderen die Freizeiträume untergebracht, handelt es sich um zwei Baguas, die einzeln betrachtet werden.

Ein Fehlbereich sollte mit geeigneten Maßnahmen ► **siehe Seite 74** ausgeglichen werden, da er sich andernfalls als Defizit in dem einen oder anderen Lebensaspekt der Bewohner manifestieren kann. Erweiterte Zonen erfordern keine Maßnahmen.

FEHLBEREICH UND ERWEITERUNG

Wenn man das Bagua-Raster über diesen Wohnungsgrundriss legt, erkennt man schnell, dass die Zone der Hilfreichen Freunde fehlt. Ein solcher Fehlbereich sollte ausgeglichen werden, da sonst das Chi nicht fließen kann.

Ebenfalls gut zu erkennen ist, dass die Reichtumszone durch den Erker eine Erweiterung und somit eine Stärkung erfährt. Hier sind keine ausgleichenden Maßnahmen nötig.



Raum und Möbel

- Das Zimmer, das Sie in Ihrer Wohnung als Heimbüro auswählen, sollte nicht gleich beim Eingang liegen. Sonst geht zu viel Aufmerksamkeit und Energie direkt in den Arbeitsraum, und es wird sehr schwer, das Privatleben zu genießen, ohne an die Arbeit zu denken. Leiten Sie deshalb den Energiefluss bewusst an solch einer Bürotür vorbei und lenken Sie die Aufmerksamkeit eintretender Personen gezielt in einen anderen Wohnungsteil. Manchmal reicht bereits das Querlegen eines Teppichs oder das Anbringen eines attraktiven Bildes als Blickfang.
- Halten Sie die Bürotür möglichst geschlossen. Unterstützend wirkt ein Regenbogenkristall zwischen Eingang und Büro, der das Chi vom Arbeitszimmer ablenkt.

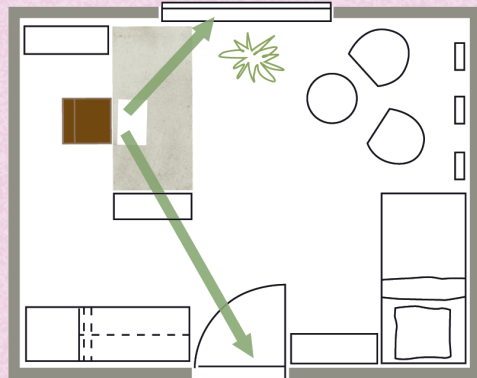
- Arrangieren Sie die Möbel so, dass Sie am Kraftplatz des Raumes sitzen: weder direkt vor dem Fenster, da dies ablenkt, noch direkt vor einer Wand, da sie wie eine (mentale) Barriere wirkt. Der Bereich hinter Ihnen stellt Ihre eigene Vergangenheit dar, weshalb die Wand hinter Ihrem Arbeitsplatz am besten frei, das heißt ohne Bilder, Akten oder Spiegel ist.

Der Schreibtisch

- Die erfolgreichsten Geschäftsleute haben alle einen aufgeräumten Arbeitsplatz – obwohl sie viel zu tun haben. Niemand kann Dutzende Dinge gleichzeitig erledigen, doch lenken uns Türme unerledigter Arbeit nur vom Wesentlichen ab. Erleben Sie selbst, wie befreiend ein aufgeräumter Arbeitsplatz wirkt!

DER OPTIMALE LERN- ODER ARBEITSPLATZ

Wenn Sie zu Hause auch Büroarbeiten erledigen, dann spielt das Arbeitszimmer für Sie eine wichtige Rolle. Am besten ist es, wenn der Blick zu Tür und Fenster frei ist und Sie am Schreibtisch mit dem Rücken zu einer Wand sitzen. Wenn möglich, richten Sie – etwas abgetrennt durch eine Pflanze – eine bequeme Sitzecke zum Auftanken und Nachdenken ein.



MEIN PERSÖNLICHER TIPP



KRAFTPLÄTZE NUTZEN

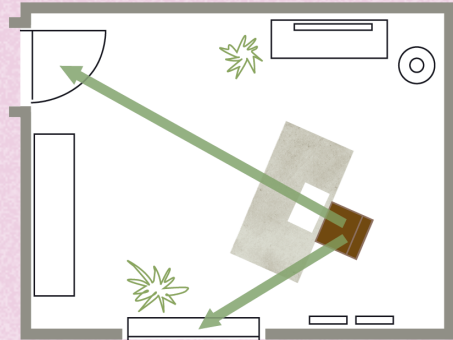
Entscheidend für das Wohlbefinden der Hausbewohner ist die Wahl der richtigen Aufenthaltsplätze. Stellen Sie sich die

Räume zunächst völlig leer vor. Überlegen Sie nun, wo Sie am liebsten sitzen oder schlafen möchten. Wahrscheinlich

- entfernt von der Tür,
- vor einer geschlossenen Wand,
- mit maximaler Übersicht.

Dies ist der Kraftplatz des Raumes. Hier sollte im Wohnzimmer das Sofa stehen, im Schlafzimmer das Bett und im Arbeits-

zimmer der Schreibtisch. Auch Kinder lernen an diesem »Powerspot« am konzentriertesten und erfolgreichsten.



- Je nach Art Ihrer Tätigkeit bringt die Form des Tisches Unterstützung. Für Menschen mit vorwiegend kreativen und kommunikativen Aufgaben ist ein runder oder ovaler Tisch ideal. »Linkshirnige« Arbeiten, die ein lineares und analytisches Denken erfordern, etwa die Buchhaltung, werden dagegen am besten an eher sachlich anmutenden, rechteckigen Tischen abgewickelt.
- Weder Weiß noch Schwarz sind gute Farben für Schreibtische, da sie entweder keinen oder einen zu starken Farbkontrast zum weißen Papier bilden. Glastische können Instabilität vermitteln und Unordnung verursachen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Schreibtisch nicht im direkten Sonnenlicht steht. Dies würde Ihre Konzentrationsfähigkeit behindern und Sie vorzeitig ermüden.
- Beim Schreiben sollte das Licht seitlich von links auf die Tischfläche fallen, so entstehen (sofern Sie Rechtshänder sind) keine störenden Reflexe und Schatten.
- Auch der Schreibtisch hat seine eigenen Bagua-Zonen: Dort, wo Sie sitzen, ist die Karrierezone, und links hinten liegt die Reichtumszone. Sollte bei Ihnen dieser

TOP 5: FENG-SHUI-TIPPS FÜR DIE WOHNUNG

Feng Shui bietet vielfältige Möglichkeiten, Ihre Wohnung zu gestalten und Ihr Leben positiv zu beeinflussen – von der Haustür bis zum Kleiderschrank.



SCHUTZ FÜR WOHNUNG UND HAUS

Der Türkranz ist heute aus gutem Grund wieder sehr beliebt: Seine kreisrunde Form symbolisiert den »ewigen Energiefluss«, und sein lebendiges Grün vermittelt Frische und Vitalität. Er wirkt so als harmonisierender Willkommensgruß. Verwenden Sie einen Kranz aus immergrünen Zweigen und mit vielen haltbaren, bunten Früchten und Blüten.

AUF GUTEM GRUND

Ob Teppich, Holz- oder Fliesenboden: Achten Sie auch auf die Verlegerichtung, denn Muster lenken den Energiefluss. In einem schmalen, langen Gang würde ein längs gestreifter Läufer das Sha-Chi noch verstärken; deshalb ist hier eine quer liegende Musterung zu empfehlen. Bei Teppichen sollte die Webrichtung die Energie in den Raum hineinführen.





BEHAGLICHER KERZENSCHNITT

Kerzen sorgen für ein harmonisches Chi. Wählen Sie bevorzugt Kerzen aus echtem Bienenwachs oder 100 Prozent pflanzlichem Stearin. Schön sind Bodenkerzen in großen Gläsern. Sie wirken als beruhigende und stabilisierende »Anker«, die die Energien des Umfeldes positiv aufwerten. Mit vielen kleinen Kerzen können Sie die Behaglichkeit im ganzen Raum verteilen.

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN!

Beim Kochen wird die Nahrung auf dem Herd verwandelt. Dieser »feurige Prozess« verändert die Struktur des Essens grundlegend. Wer auch immer in einer Familie kocht, sollte sich in der Küche möglichst wohlfühlen, denn dann werden die Schwingungen, die er oder sie ins Essen hineinsendet, auch aufbauende und stärkende Qualitäten haben. Umgekehrt werden Menschen mit schlechter Laune vermutlich ihren Frust in die Nahrung hinein»rühren«.



PRAKTISCHES SCHRANKZIMMER

Zwar sind Schrankräume Stauräume, aber in ihnen kann die Energie viel freier zirkulieren als im schönsten Kleiderschrank. Bei einem Neubau sollten Sie daher lieber ein etwas kleineres Schlafzimmer planen und dafür die Kleider in einem separaten Raum unterbringen. Sie werden befreit aufatmen. Lassen Sie das Schrankzimmer aber nicht zur unordentlichen Rumpelkammer verkommen.

WOHNEN MIT WOHLGEFÜHL

Lernen Sie die chinesische Kunst des Wohnens kennen und entdecken Sie eine ganz neue Lebensqualität für sich.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Alles Wissenswerte über die Wirkung Ihrer Wohnumgebung auf Ihre **Gesundheit** und Ihr **Wohlbefinden**.
- **Checklisten für jeden Raum**, mit denen Sie Ihr individuelles Wohnklima prüfen, Schwachstellen aufspüren und korrigieren können.
- Viele Lösungen, die Sie kostengünstig umsetzen und nach Ihrem **persönlichen Geschmack** variieren können.

Aktualisierte Neuauflage

WG 472 Esoterik
ISBN 978-3-8338-3810-1



9 783833 838101



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U