

Wohnen wie im Reich der Mitte

Vera Sohmer

Alle reden von Feng-Shui. Doch was bringt es überhaupt, nach den Regeln dieser asiatischen Einrichtungskunst zu wohnen?

Feng-Shui boomt. Berge von Accessoires und Büchern werden mit Hilfe dieses Modebegriffs verkauft. Eine Milliarde Menschen wohnt gemäss Schätzungen nach Feng-Shui-Regeln. Angeblich haben sie damit den Schlüssel gefunden zu mehr Ausgeglichenheit, Gesundheit und Glück.

Alles Humbug? Nein, sagt die Berner Feng-Shui-Beraterin Ute Born. Mit Aberglaube habe das Ganze nichts zu tun. Feng-Shui - wörtlich übersetzt «Wind und Wasser» - ist eine uralte Lehre aus China. Sie ist vergleichbar mit der im Westen seit Jahrhunderten bekannten Bauphilosophie Geomantie.

Beide Lehren basieren auf Naturgesetzen und wollen helfen, Lebensbereiche harmonisch zu gestalten. Wichtiger Grundsatz: Menschen sollen sich ein angenehmes Umfeld schaffen. Denn wie und wo wir wohnen, beeinflusst unser Leben mehr als wir denken, sagen Feng-Shui-Überzeugte.

Eine Ansicht, die auch jene vertreten, die nicht nach Feng-Shui-Prinzipien arbeiten. «Eine gute und zeitlose Einrichtung stellt immer den Menschen in den Mittelpunkt», sagt die Zürcher Innenarchitektin Eliane Schilliger. Sich in die eigenen vier Wände zurückziehen zu können, sei schliesslich wichtig geworden in unserer hektischen Welt.

Jedoch: «Jeder darf dies auf seine Art tun», bekräftigt Schilliger - und bezweifelt damit, dass eine gelungene Einrichtung unbedingt Feng-Shui-Regeln berücksichtigen muss.

Das Ziel: Die Lebensenergie soll harmonischer fließen

Eines indes ist unbestritten: Wer sich unwohl fühlt in seinen eigenen vier Wänden, tut sich nichts Gutes. Beispiele gibt es zuhauf, und sie sind banal: Wer sich ständig über eine hässlich gemusterte Tapete ärgert oder wen im düsteren Hausflur immer ein beklemmendes Gefühl beschleicht, der büsst auf Dauer Lebensqualität ein.

Und wer sich ein chromblitzendes Designerwohnzimmer geleistet hat, aber insgeheim den romantischen Landhausstil bevorzugt, wird sich nie richtig zu Hause fühlen. So wohnen, wie es einem gut tut und gefällt - Feng-Shui will dafür das Bewusstsein schärfen.

Ute Borns Überzeugung: Feng-Shui sieht man nicht, man spürt nur, dass etwas anders ist. Was, ist für viele nicht so recht greifbar: Feng-Shui soll bewirken, dass das Chi, die Lebensenergie, harmonischer durch die Räume fließt. Was in der freien Natur gut funktioniert, ist in geschlossenen Räumen nicht immer gewährleistet.

Lebensenergie gelangt zwar in die Häuser, wird aber - durch falsch gestellte Möbel, schlechtes Licht oder angehäuften Krempel - blockiert. Oder die Energie rauscht zu schnell durch die Zimmer hindurch. Klassisches Beispiel: Die «Energieautobahn», die Linie zwischen Tür und Fenster. Wer hier sein Bett stehen hat, schläft möglicherweise schlecht. Derlei Überlegungen stecken dahinter, wenn Feng-Shui-Berater zum Möbelrücken animieren oder vorschlagen, einen Raum anders zu nutzen. Das Ziel ist immer, sich die besten Energiequalitäten zunutze zu machen.

Asiatische Accessoires sind nicht nötig

Feng-Shui berücksichtigt zudem typische Verhaltensmuster. So sitzt beispielsweise keiner gern mit dem Rücken zur Tür. Und ein Zimmer mit mächtigen Deckenbalken und mit vielen dunklen Möbeln kann aufs Gemüt drücken, während man in einem lichtdurchfluteten, sparsam möblierten Raum richtig durchatmen kann. Feng-Shui will Räume nach all diesen und vielen weiteren Aspekten optimieren und Harmonie schaffen zwischen Farben, Formen und Materialien.

Für Ute Born steht fest, dass Feng-Shui weder luxuriöse Anschaffungen noch eine bestimmte Anzahl Quadratmeter verlange. Man müsse die Grundsätze der chinesischen Lehre zudem nicht als Dogma verstehen oder in Perfektionismus verfallen.

Letzteres geht sowieso nur selten, weil in vielen Mietwohnungen die Nutzung der Räume mehr oder weniger vorgegeben ist. Die Rüschköner Feng-Shui-Beraterin Barbara Rüttimann rät zum «Weniger-ist-mehr-Prinzip», will heissen: einfach das umsetzen, was einem am wichtigsten ist. «Mit kleinen Veränderungen kann man schon viel erreichen», ist sie überzeugt.

Einen typischen Feng-Shui-Stil gibt es übrigens nicht. Nach einer seriösen Beratung wird keine Wohnung aussehen wie ein Chinarestaurant, versichert Ute Born. Asiatische Accessoires wie Fächer, Drachen und Buddhas braucht sich keiner zu kaufen. «Diese Gegenstände haben mit Feng-Shui oft nichts zu tun.»

Besser und wirksamer sei, persönliche Dinge auszuwählen, mit denen man zum Beispiel gute Erinnerungen verbindet. Das kann auch ein Kieselstein sein, den man beim letzten Spaziergang aufgesammelt hat.

Die erste Feng-Shui-Regel: radikal Ausmisten!

Ausrangierte Möbel und Kleider, kitschige Souvenirs, stapelweise Bücher und Zeitschriften: Viele Wohnungen und Häuser sind vollgestopft mit Gegenständen, die man gar nicht mehr braucht.

Die erste und wichtigste Feng-Shui-Regel lautet deshalb: Nur das behalten, was einem wichtig ist. Jeder Gegenstand steht nach dem Feng-Shui-Prinzip für die Vergangenheit und somit für verbrauchte Energie. Man hockt auf Ballast.

Ute Born: «Feng-Shui kann seine Wirkung nur dann entfalten, wenn der Raum vorbereitet wurde.» Ein Grundmass an Ordnung sei notwendig.

Tipp: Sich nicht gleich die ganze Wohnung vornehmen, im Kleinen anfangen, zum Beispiel mit einer Schublade.

BUCHTIPPS

- Karen Kingston: «Feng-Shui gegen das Gerümpel des Alltags» (ISBN 3-499-61399-9), Fr. 18.10

- Günther Sator: «Feng-Shui - Leben und Wohnen in Harmonie» (ISBN 3-7742-6429-5), Fr. 23.50

Link: www.fengshui-verband.de (Deutscher Berufsverband für Feng-Shui und Geomantie)

Einrichtungsprinzipien von Feng-Shui

- Grundsätzlich teilt Feng-Shui die Wohnung in Yin- und Yang-Räume ein. Yin hat sammelnde, Yang aktivierende Eigenschaften. In einem harmonischen Zuhause wird ein Ausgleich zwischen diesen beiden Urkräften geschaffen. Während zum Beispiel spiegelnde Oberflächen, Metall oder knallige Farben Yang-Energie aktivieren, schaffen Textilien, warme Farben oder gedämpftes Licht Yin-Atmosphäre.

- Wohnzimmer: Geschützte Sitzplätze schaffen, möglichst mit dem Rücken zur Wand. Wo das nicht geht, können halbhohle Möbel oder Paravents Rückenschutz bieten. Auch im Esszimmer oder Essbereich ist Rückenschutz wichtig. Rechteckige Tische sind gut geeignet. Auch an ovalen Tischen will man eher verweilen, während runde Tische («Espresso-Tische») nur für kurze Aufenthalte geeignet sind.

- Schlafzimmer: Ungünstig ist alles, was Unruhe bringt und an Aktivitäten des Tages erinnert. Idealerweise liegt das Schlafzimmer weit vom Haupteingang entfernt. Der Kopfteil des Bettes sollte an einer Wand stehen. Pastelltöne sind kräftigen, knalligen Farben vorzuziehen. Elektronische Geräte können durch ihre Strahlung belasten und den Schlaf beeinträchtigen. Auch aufs Bett gerichtete Spiegel können Schlafstörungen hervorrufen. Ein oft angewendeter Test: die Spiegel mit einem Tuch zuhängen und ausprobieren, ob man so besser schlafen kann.

- Kinderzimmer: Es sollte genügend Licht haben, die Ausrichtung gegen Osten oder Südosten ist geeignet. Gut sind helle und leicht wirkende Möbel. Schlaf- und Lernbereich symbolisch voneinander trennen, etwa mit einem Mobile. Bei der Wahl des Schreibplatzes und des Bettes den «Kraftplatz» wählen: den Rücken zur Wand, den Blick zur Tür.