



F E N G S Die H Harmonie U Lehre I

In Herkunftsland China gehört die Harmonielehre **FENG SHUI** zum Alltag dazu – Banken, Hotels und Büros werden dort nach den Kriterien des Feng Shui gestaltet. Auch in der westlichen Welt vertrauen immer mehr Menschen auf die Kraft der Natur. Doch was ist Feng Shui eigentlich, was kann es bewirken und warum sollte man sich damit auseinandersetzen? Wir haben bei Renate Regler aus Ingolstadt nachgefragt, sie ist gelernte Innenarchitektin und Raumplanerin sowie Feng-Shui-Beraterin.

ESPRESSO: Frau Regler, erklären Sie uns doch bitte einmal knapp in Ihren Worten, was Sie unter Feng Shui verstehen und was Feng Shui bewirkt.

RENATE REGLER: Feng Shui bedeutet aus dem Chinesischen übersetzt „Wind“ und „Wasser“. Es ist die Lehre darüber, an welchen Orten wir Menschen uns am besten aufhalten, um bestmögliche Harmonie und Entfaltung sowie Unterstützung durch die Naturkräfte zu erfahren. Es geht um die Betrachtung des Ist-Zustandes im Wohn- oder Arbeitsumfeld, welcher dann entsprechend optimiert werden kann. In Hongkong als sogenannter Hauptstadt des Feng Shui sind die meisten Geschäftsgebäude mit dieser Lehre gebaut worden, um größtmöglichen geschäftlichen Erfolg zu generieren.

Zur Person

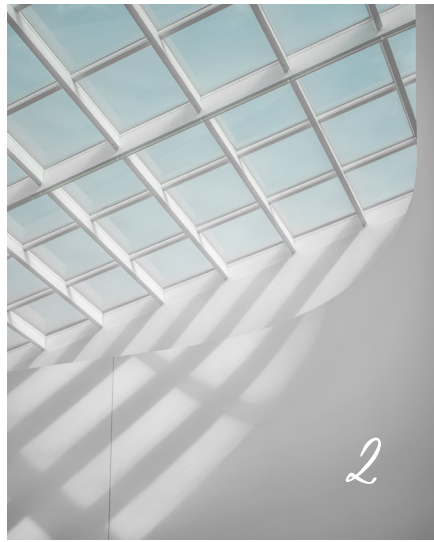
RENATE REGLER hat Anfang der 2000er Jahre ein Fernstudium in Raumgestaltung und Innenarchitektur absolviert und sich im Anschluss zur Feng-Shui-Beraterin ausbilden lassen. Seit 2004 ist sie selbstständige Raumgestalterin und Einrichtungsberaterin mit ihrem Unternehmen „Lust auf Wohnen“. Nebenbei ist sie als freie Planerin für die Firma Topa Team AG und als Beraterin für das Ingolstädter Naturmöbelhaus Ridder² tätig.

ESPRESSO: Wie ist Ihr Interesse für Feng Shui entstanden und was war für Sie die Motivation, diese Lehre auch beruflich zum Einsatz zu bringen?

REGLER: Während meines Fernstudiums zu Raumgestaltung/Innenarchitektur bin ich auf einen Schnupperkurs gestoßen. Das war der direkte Weg zu meinem Innersten und ich spürte sofort, dass ich diese Lehre in meine Arbeit integrieren muss, weil es viele weitere Möglichkeiten und Lösungen eröffnet.

ESPRESSO: Welchen Stellenwert nimmt Feng Shui in Ihrem Privatleben ein? Wie hat es Ihr Leben bereichert?

REGLER: Feng Shui nimmt einen hohen Stellenwert in meinem Leben ein. Es bereichert mich unter anderem dadurch, dass ich viele Naturgesetze als Instrument einsetzen kann – bei mir und bei meinen Kunden –, die das Leben einfacher machen.



- 1** Spiegel reflektieren das Chi und sollten deshalb nicht vor Eingangstüren angebracht werden, da die Energie sonst sofort wieder zur Haustür hinaus verschwinden würde
- 2** Let the Sun shine! Offene Fenster und lichtdurchlässige Vorhänge lassen das Chi fleißig fließen
- 3** Prachtvolle Pflanzen sind ein gern gesehener Gast - sie verstärken das Chi und hübschen Raumecken auf, die ansonsten kaum beachtet werden.

Beispielsweise liegt im Bereich Wohnen vieles klarer vor meinen Augen. Es zeigt sich offensichtlicher und deutlicher, wo Handlungsbedarf besteht und wie man dort harmonisieren kann. Die größte Bereicherung erlebe ich immer dann, wenn ich in die glücklichen, zufriedenen Gesichter meiner Kunden blicke.

ESPRESSO: Feng Shui wird in der westlichen Gesellschaft oft als Esoterik abgestempelt. Ist das ein unangebrachtes Vorurteil?

REGLER: Es gibt sehr viele Formen, die als Feng Shui bezeichnet werden. Wenn ich eine „Feng-Shui-Kerze“ anzünde, wird sich dadurch nicht viel bewegen. Leider ist der Begriff nicht geschützt, was ihn zur Vermarktung von allem Möglichen interessant macht.

Wer sich mit Feng Shui beschäftigt, weiß, dass man nicht daran glauben muss, damit es funktioniert. Es ist immer da, die Frage ist nur, ob ich es für mich nutzen will. Die Lehre gibt es schon seit mehr als 3000 Jahren und sie ist fundiert. Feng Shui hat ein sehr breitgefächertes Spektrum, das irritiert vielleicht so manchen, weil es in unterschiedlichen Zusammenhängen eingesetzt werden kann. Wenn man es ernst nimmt und sich damit auseinandersetzt, stellt sich ein ganz anderes Bild ein. Am Anfang meiner Berater-Tätigkeit ist es mir häufiger passiert, dass ich von der Ehefrau kontaktiert wurde und ihr Mann mir zuerst sehr skeptisch und ungläubig gegenüberstand, doch das hat sich meist schon während des ersten Termins in Wohlgefallen aufgelöst.

ESPRESSO: Wie läuft eine Feng-Shui-Beratung typischerweise ab? Kommen bei Ihnen die klassischen Werkzeuge wie Bagua und die Orientierung an Himmelsrichtungen und den fünf Elementen zum Einsatz?

REGLER: Ich arbeite mit dem sogenannten klassischen Feng Shui, nicht mit dem vereinfachten „3-Türen-Bagua“. Hier gibt es verschiedene Ebenen, die ich betrachten kann und die zum Einsatz kommen. Der Kunde selbst bestimmt nach Absprache mit mir, welchen Schwerpunkt Feng Shui in seiner Raumgestaltung einnehmen soll. Die Kunst besteht darin, nicht dogmatisch nach zitierten „To dos“ zu handeln, sondern den Raum mit den darin lebenden Menschen im gesamten Umfeld zu betrachten und individuelle Empfehlungen zu geben oder umzusetzen. Es gibt keine gleichen Situationen oder Menschen, entsprechend gilt es das Gewünschte anzustreben. Die Beratung selbst läuft meist so ab, dass wir erst mal telefonieren und einen Termin vor Ort vereinbaren. Im Rahmen des Vor-Ort-Termins mache ich mir dann ausführliche Gesprächsnotizen und Fotos, nehme eine Kompassmessung vor und arbeite dann eine Gestaltungsplanung aus, die wir anschließend weitergehend besprechen. Gerne begleite ich meine Kunden anschließend bei der Umsetzung ihrer Umgestaltung und gebe weitere Unterstützung. Dies hängt allerdings immer davon ab, was das Ziel oder der Wunsch des Kunden ist.

ESPRESSO: Welche typischen Fehler machen die meisten von uns aus Feng Shui-Sicht und wie

kann man sie ganz leicht beheben?

REGLER: Das Wort „Fehler“ beinhaltet schon eine negative Wertung. Gut oder schlecht ist ja sehr relativ. Als erstes sei genannt, dass Ordnung und Sauberkeit große Faktoren sind, die uns mehr beeinflussen, als wir es vorrangig spüren. Klarheit im Raum und eine Umgebung mit vielen natürlichen Materialien sind schon mal eine gute Basis für Wohlbefinden.

ESPRESSO: Welche Folgen hat es, wenn man lange Zeit in einer Wohnung lebt, die überhaupt nicht den Feng-Shui-Vorstellungen entspricht?

REGLER: Es verändert die Menschen auf jeden Fall. Vielleicht bringt es Krankheiten oder es gibt Entscheidungen, die erst weh tun müssen, bevor man den Mut hat es anzugehen. Auf jeden Fall wird sich nicht das im Menschen vorhandene positive Potential voll entfalten können. Eine Wertung, ob das gut oder schlecht ist kennt Feng Shui nicht, das machen wir Menschen selbst draus. Und vielleicht war es rückblickend gesehen doch auch positiv, selbst wenn es sich im Moment schwierig anfühlte.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie eine solche Wohnung betreten?

REGLER: Es ist immer spannend, wenn ich neue Räume betrete. Die Einstellung dazu ist grundsätzlich erst mal neutral und oft sind (aus unserer Sicht) negative Einflüsse nicht gleich offensichtlich erkennbar. Jeder empfindet bestimmte Umstände auch individuell, sodass es ein Vorantasten im Gespräch mit dem Bewohner ist. Eine Dachschräge im Zimmer wird von vielen Erwachsenen als beschränkend und bedrückend bezeichnet. Bei Kindern, die z.B darunter schlafen und sich vielleicht noch einen Vorhang wünschen, wirkt die gleiche Schräge eher gemütlich und gibt Sicherheit. Es kommt darauf an, welche Nutzung ein Raum hat und vor allem wer sich darin wohl fühlen soll.

ESPRESSO: Der Eingangsbereich eines Hauses scheint beim Feng Shui besonders wichtig zu sein, weil dort das Chi, also die Lebensenergie hineinfließt. Wie sollte man den Eingangsbereich nach den Regeln des Feng Shui gestalten?

REGLER: Der Eingangsbereich ist in der Tat ein Bereich auf den ein Hauptaugenmerk gerichtet wird. Wichtig ist eine aufgeräumte, freundliche Gestaltung. Die Mülltonnen sollten nicht das Erste sein, was Gäste zu sehen oder riechen bekommen, genauso wenig wie viele herumstehende Schuhe im Windfang. Bestenfalls ist der Eingang offen und herzlich gestaltet; so wie ich Freunde eben begrüßen möchte. Der Eingang gilt als das „Gesicht des Hauses“. Es ist der erste Eindruck, den ich gewinne und diese Energie nehme ich mit ins Haus. Dabei kann jeder selbst entscheiden, was für ihn angenehm und wichtig ist.

ESPRESSO: **Aktuell spielt das Thema Homeoffice eine wichtige Rolle. Welche Tipps haben Sie für einen Feng-Shui-gerechten Arbeitsplatz?**

REGLER: „Feng Shui-gerecht“ ist auf jeden Fall immer das, was mir selbst gut tut. Das ist sehr wichtig! Ein Arbeitsplatz ohne Wege im Rücken, sondern mit einer stabilen Wand hinter mir wird mich immer mehr stärken als ohne. Das kostet sonst unnötig Substanz und unser Unterbewusstsein ist ständig

An
Feng Shui
muss man nicht
glauben,
damit es
funktioniert
“

in Hab-Acht-Stellung. Den Blick in den Raum zu richten – auch wenn der Monitor vor einem steht –, öffnet den Geist und wirkt anregender als gegen eine Wand zu blicken, dass eher wie das Brett vorm Kopf wirkt. Eine optisch klare Trennung zwischen Arbeit und Wohnen ist empfehlenswert und sei es nur, dass der Laptop tatsächlich zugeklappt und mit allen Unterlagen vom (Ess-)Tisch verschwindet, damit derjenige auch wirklich abschalten kann. Auch hier gilt das Ordnungsprinzip, damit die Arbeit möglichst ohne Ablenkung ganz fokussiert erledigt werden kann.

ESPRESSO: **Einen großen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir im Bett. Wie sollte ein Schlafbereich eingerichtet sein, damit der Körper sich bestmöglich fallen lassen kann?**

REGLER: Als großer Faktor sind hier die Naturmaterialien zu nennen, die im Schlafzimmer eingesetzt werden. Begonnen bei Matratze und Lattenrost, Bettwäsche, Bett, Teppichen oder Vorhängen etc. In einem natürlichen Umfeld entspannt der Körper bestmöglich und erholt sich effektiv, weil wir nun mal auch zur Natur gehören! Eine aufgeräumte, klare und möglichst schlichte Gestaltung ist förderlich für eine optimale Regeneration. Sanfte Farben tragen ebenso zu einem ruhigen Geist bei. Auch wie die Raumeinteilung ist, wo sich Fenster und Türen befinden, ob Balken über mir sind und mehr wirken auf die Schlafqualität mit ein, das wäre unter anderem vor Ort genau zu betrachten. Mit erweitertem Blick auf die persönlichen Raumqualitäten könnte

auch eine gute Lösung sein die Räume zu tauschen, um zu gesünderem Schlaf zu kommen.

ESPRESSO: **Was sind die absoluten No-Gos in einem Schlafzimmer?**

REGLER: Der Verzicht auf Elektrogeräte im Zimmer und kein Handy am Nachttisch sollte für jeden normal sein. Auch Spiegel sind günstiger außerhalb des Raumes platziert.

ESPRESSO: **Welche Rollen spielen Farben im Feng Shui? Und wie finde ich heraus, welche Farbe zu mir und zu meinem Zuhause passt?**

REGLER: Über das Geburtsdatum kann ich mein persönliches Element herausfinden und daraus ergeben sich Farben, die mir eher entsprechen und die mich unterstützen oder eher schwächen. Das ist jedoch auch immer abhängig davon in welchem Kontext und in welcher Dimension Farben eingesetzt werden. Farben haben zusätzlich einen psychologischen Hintergrund, der nicht unwesentlich ist. Auf die Funktion des Raumes sollten die Farben natürlich ebenfalls abgestimmt sein. Eine knallrote Wand im Schlafzimmer ist selten eine gute Idee, aber im Wohnzimmer kann sie sehr belebend wirken! Wenn einem Rot jedoch grundsätzlich überhaupt nicht gefällt wird sie, egal in welcher Form und Dimension, nirgendwo förderlich sein.

ESPRESSO: **Welche Rolle spielen Pflanzen beim Feng Shui und welche Pflanzen eignen sich am besten?**

REGLER: Lassen Sie Yucca-Palmen und Kakteen einfach weg, dann ist schon viel gewonnen (lacht). Pflanzen wirken sich allgemein sehr angenehm auf das Raumklima aus und sind gute Schallschlucker. Sie geben uns im Wohnraum ein Stück „echte Natur“ wieder, deshalb empfinden viele sie als wohltuend. Menge, Größe und Art ist sehr individuell.

ESPRESSO: **Wie steigt man als Neueinsteiger*in ohne Vorwissen am besten in das Thema Feng Shui ein?**

REGLER: Die Frage ist, ob jemand sich selbst tiefgreifend damit beschäftigen und extra eine Ausbildung machen will, dann fängt man am besten mit einem Buch an. Wenn ich es nachhaltig in der aktuellen Wohnsituation anwenden und wissen will, was ich aktuell verbessern kann, dann ist der erfolgreichste Weg eine*n Feng Shui-Berater*in zu holen, um die entsprechenden Empfehlungen zu bekommen.

Frau Regler, vielen Dank für das Gespräch.

Weitere Infos zu Renate Regler und ihrer Beratung gibt es unter: www.renate-regler.de



kleines
FENG
SHUI

1 x 1

◇ CHI ◇

Das Chi wird häufig mit „Lebenshauch“ übersetzt. Es ist die Kraft des Lebens, die Energie, die das Universum durchzieht und antreibt. Im Feng Shui geht es darum, diese Energie möglichst ungehindert fließen zu lassen und Blockaden zu vermeiden. Das erreicht man zum Beispiel ganz einfach, indem man ungenutzten Krepel entfernt und keine Dinge mitten in der Wohnung oder im Zimmer stehen lässt.

◇ 5 ELEMENTE ◇

Die Fünf Elemente sind unmittelbar aus der Natur abgeleitet und heißen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Ihnen werden Farben, Formen, Materialien und Richtungen zugeordnet. Sie wirken wie Charaktere und werden als essenzielle Werkzeuge vielfältig eingesetzt.

◇ YIN & YANG ◇

Es gibt von allen Dingen auf der Erde einen Gegensatz – ohne den Tag gäbe es keine Nacht, ohne Wärme keine Kälte. Wenn die Polaritäten in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen, dann besteht harmonische Balance. In der Raumgestaltung kann sich das zum Beispiel in einem Mix aus eckigen und runden Formen zeigen. Oder in einer Kombination aus harten und weichen Materialien.