



„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.“

(Siddhartha)

Dass Gerümpel den Energiefluss behindert und Energie stagnieren oder gar ganz zum Stillstand kommen lässt, ist im Westen fast schon zur Redensart geworden. Mit dem Feng Shui ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hierzulande besonders bekannt, die auch als Akupunktur im Raum bezeichnet wird. Hinter dem exotischen Begriff steht ein umfassendes Wissen, wie unsere Umgebung zu einem gesunden, glücklichen und erfolgreichen Leben beiträgt – oder eben nicht.

Aber was genau ist Gerümpel? Auf das Außen bezogen, können vollgestellte Räume gemeint sein, überquellende Schubladen, zu viele, unerledigte Dinge, Papierkrams, Stolperfallen aus allem „was man vielleicht irgendwann noch gebrauchen könnte“, Berge von ungelesenen Zeitschriften oder Büchern, Sammelstücke, die mehr Raum einnehmen, als eigentlich vorhanden ist. Somit ist das Haus voll mit Sachen, die unsere Aufmerksamkeit beanspruchen, bewusst oder unbewusst. Energie geht verloren, was ein achtsames Leben im Hier und Jetzt unnötig erschwert.

Zusätzlich gibt es im Feng Shui ungünstige Hausbereiche, an denen es besonders „unheilvoll“ sein kann, Gerümpel anzuhäufen. Wobei sich gerade dort häufig das meiste Zeug ansammelt.

Da das Haus mit den darin lebenden und arbeitenden Menschen verbunden ist und in Resonanz steht, hat Gerümpel auch Auswirkungen



Ruhe – yin

auf Körper, Geist und Seele. Im Feng Shui arbeitet man mit dem Chi – der universellen Lebensenergie, die alles durchdringt und belebt –, Yin und Yang sowie den fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser). Ist nun z.B. ein zum Element Wasser gehörender Bereich des Hauses (oder des Körpers, der Meridiane...) mit Gerümpel vollgestopft, kann sich das auf die entsprechenden Organe wie

z.B. Niere und Blase auswirken: Auf psychologischer Ebene kann sich ein Ungleichgewicht als Angst und Sucht äußern.

Regelmäßiges Putzen, Staubsaugen und gutes Lüften sind geeignete und leicht umzusetzende Maßnahmen, um die Energie wieder zum Fließen zu bringen. Neben dieser eher grobstofflichen Betrachtungsweise spielt auch das feinstoffliche Entrümpeln eine wichtige Rolle. Gemeint sind vorhandene Vorgängerenergien oder geschichtliche Ereignisse, die z. B. in Möbeln „festsitzen“ und somit ebenfalls einen Anteil am vorhandenen Raumklima und uns haben können. Es gibt viele Methoden, auf feinstofflicher Ebene zu entrümpeln, wobei das Räuchern besonders praktikabel ist. Hierzu gibt es viele Räucherdüfte. Kornblumenblüten und Moschuskörner können ergänzend verwendet werden, wodurch das Thema Loslassen unterstützt werden kann. Bei jeder Art von Ent-

rümpeln ist es empfehlenswert, auf die liebevolle Absicht zu achten. Alles hatte bis jetzt seinen Platz in unserem Leben, aber da vielleicht genau jetzt Energie für Neues gebraucht wird, können wir diese Dinge in Dankbarkeit und Liebe gehen lassen. Zumal Energie niemals verloren geht, sondern stets in etwas Neues umgewandelt wird.

Inneres Entrümpeln

Beim inneren Entrümpeln geht es um Energien wie z.B. Gedanken und Gefühle, die unsere spirituelle Entwicklung betreffen können. Sie können sich auch um unerledigte Anrufe drehen oder Menschen, die uns nicht gut tun, die wir aber trotzdem nicht loslassen können. Oder einen Job, der nicht unser Herz berührt und zu dem wir trotzdem jeden Morgen mit Magenschmerzen gehen. Zu wenig Bewegung oder eine ungesunde Ernährung können ebenfalls die Energie in uns stauen, sodass früher oder später Krankheiten heranreifen können.

Neben Meditation, bewusster Atmung und Yoga kann besonders das Qi Gong (welche Form Sie auch immer für sich wählen) harmonisierend auf Körper, Geist und Seele einwirken. Der Geist wird sanft dazu bewegt, still zu werden. Das Herz reinigt und leert sich. Nicht umsonst spricht man im Taoismus von der „Kunst des Wenigerwerdens“. Durch Bewegung und Meditation kann die Energie wieder fließen, Blut und Sauerstoff zirkulieren frei, was wiederum die Intuition stärkt, da Blut und Sauerstoff sehr eng mit dem Chi verbunden sind: Blut trägt das Chi durch den Organismus. Da Krankheit meist da entsteht, wo das Chi stagniert und nicht mehr fließt, kann es durch Akupunktur im Raum und Körper wieder zum Fließen gebracht und Blockaden gelöst werden.

Gerümpel ansammeln und sich mit Essen vollstopfen sind oft



Bewegung – yang

miteinander verbunden, oft liegt die Ursache in einem „dem Leben nicht vertrauen“ begründet. Im Taoismus bedeutet „Eins sein mit dem Tao“, seiner Intuition zu vertrauen, an nichts festzuhalten und auf sein Herz zu hören. Somit entsteht das Bewusstsein, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und alle Informationen immer dann zu bekommen, wenn man sie braucht und sie auch gut für einen sind. Deshalb ist das Entrümpeln, das Loslassen so wichtig und heilsam.

Gerade der Frühling, der das Element Holz kennzeichnet und für Neuanfang, Aufschwung und kreatives Handeln steht, ist geeignet, um mit dem Entrümpeln zu beginnen und somit Energie und Platz für das Jahr zu schaffen.

Jens Jung



Jens Jung wurde 1979 geboren und lebt in Saarbrücken. Er ist als ausgebildeter Imperial Feng Shui Practitioner tätig und zertifiziert durch die Internationale Feng Shui Akademie Frankfurt. Beruflich integriert er in seiner Tätigkeit als Berater, Vortragsredner und Seminarleiter Geomantie, chinesische Astrologie, Taoismus und I Ging zu einem ganzheitlichen Ansatz.
www.jensjungfengshui.de

Bilder:
Hetiria – fotolia.com, Monika Wisniewska – shutterstock.de