AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

12
2022

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Der Umgang mit dem „hohen Alter“

Geriatrie

Die Bedeutung der zentralen Regulation

Stoffwechsel

Stärkende Impulse für die dunkle Jahreszeit

Klang
Farbe
Licht

AKOM.media GmbH • Casteller Str. 48 • 65719 Hofheim am Taunus • www.akom.media • service@akom.media • Jahrgang 7 • ISSN 2367-3745

Feng Shui

Klang | Licht | Farbe | Harmonie durch Farbe ... oder der Klang des Hauses

Foto: © sirtak - StockAdobe.com

Jens Jung

Es gibt viele Arten, sein Wohn- oder Arbeitsumfeld zu gestalten. Angefangen über Formen und Materialien bis hin zu Stilen wie etwa den aktuellen Boho-Style oder auch skandinavisch-chic. Eine besonders kraftvolle Form der Gestaltung ist dabei der Einsatz von Farbe. Denn Farbe erzeugt Emotionen und Stimmung, lässt uns den genau für uns richtigen Raum zum Wohlfühlen erzeugen. Dies geschieht durch persönlichen Geschmack ... und die Kunst des Feng Shui. Denn hier wird die Gestaltung nicht dem Zufall überlassen.

Was ist Feng Shui?

Feng Shui ist zeitlos – und gerade jetzt aktueller denn je. Denn es geht um Harmonisierung und Gleichgewicht, um das Leben MIT der Natur. Weit mehr als „nur" eine Lehre über die Gestaltung von Räumen, handelt es sich um ein ganzheitliches System, das alle Lebensbereiche unterstützend begleiten kann.

Der Ursprung des uns heute bekannten Feng Shui liegt viele Jahrtausende in der Kultur des alten Chinas sowie der damit verbundenen Anschauung taoistischer Kosmologie. Feng Shui wird jedoch seit Urzeiten in aller Welt angewendet, nur unter anderem Namen. Die Basis ist aber immer dieselbe: das universelle Verständnis der Zusammenhänge zwischen Ort, Mensch, Kosmos und Zeit. Durch die Arbeit mit Qi, dem „universellen Lebenspuls", können Ungleichgewichte harmonisiert und Potentiale unterstützt werden; sei es nun für eine Wohnung, ein Haus, für Praxis- und Büroräume, Geschäfte oder sogar ganze Städte.

Bedeutung und Wirkkraft der Farben

Ein wichtiger Bestandteil eines ganzheitlichen Feng Shui ist die Farbe. Denn Farben haben einen starken Einfluss auf unsere Gefühle und unser Wohlbefinden. Man denke nur an einen grauen und tristen Hochhauskomplex – oder aber einen saftigen, grünen Wald: das erste lässt uns lustlos, kraftlos und depressiv werden – das andere gibt uns Kraft, Vitalität und sorgt für gute Laune. Grau und Grün. Eigentlich „nur" zwei Farben, aber im Zusammenspiel mit dem Umfeld doch so unterschiedlich.

Farben sorgen also für eine harmonische Atmosphäre, können energetisieren und beruhigen. Sie machen das Leben einfach bunter.

Farben entstehen im Gehirn des Betrachters und werden ganz individuell wahrgenommen. Denn bei jedem ist das Zusammenspiel von Stäbchen (hiermit sehen wir Kontraste, unterscheiden schwarz/weiß oder nehmen Helligkeitsunterschiede wahr) und Zapfen (das Zusammenwirken bzw. das Sehen von Rot, Grün und Blau) etwas anders.

Im Spektrallicht sind alle sieben Hauptfarben enthalten: Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Dunkelblau, Violett. Dies entspricht u.a. auch den Farben des Chakrensystems. Farben als Therapie stellt also eine tolle Möglichkeit der Harmonisierung dar.

Es gibt viele Millionen Farben, aus denen wir schöpfen können. Und doch gibt es für die meisten von uns eine oder gar mehrere Lieblingsfarben. Die persönliche Vorliebe und die Wahl der Farben ist also ganz individuell – genau wie die Wahrnehmung der Farbe: nehmen wir z.B. die Gestaltung einer Wand: wie ist hier der Betrachtungswinkel, welche anderen Farben gibt es in der Umgebung, wie sind die Lichtverhältnisse? Welche Farben mögen wir und welche überhaupt nicht?

Farben entstehen erst im Gehirn des Betrachters, sind aber auch physikalisch über unterschiedliche Frequenzbereiche oder Wellenlängen festgelegt. Und das ist gut so, denn für die richtige Farbwahl im Feng Shui gibt diese Frequenz uns Klarheit, ob nun ein Blau wirklich blau ist, also dem Wasserelement zugeordnet, oder schon zu hell und damit dem Feuerelement entspricht. Die richtige Farb-Frequenz sollte also über der Wahrnehmung bzw. Einschätzung des Menschen stehen.

Farben sind also sehr wirkungsvoll bei den Umsetzungen der Feng-Shui-Empfehlungen, da es sich hier um sog. „Yang-Maßnahmen" handelt. Yang-Maßnahme bedeutet, dass sich schnell Änderungen einstellen, wogegen es bei Yin-Maßnahmen etwas länger dauern kann. (Yang beschreibt das männliche, aktive, und Yin das weibliche, passive Prinzip). „Schädliche" Elemente bzw. uns schwächende Energien im Raum können somit über Farben ausgeglichen werden.

Farben und die fünf Wandlungsphasen

Farben werden den fünf Elementen zugeordnet, welche auch als Wandlungsphasen bezeichnet werden. Denn es handelt sich hier um Zustände, in denen sich das Qi befindet. Nicht statisch, sondern der Wandlung unterzogen und abhängig von den anderen Elementen. Also ein Kreislauf sich immer wieder ergänzender und harmonisierender Farben.

Die fünf Elemente beschreiben eine taoistische Kosmologie, wobei alles im uns sichtbaren Universum den fünf Elementen zugeordnet werden kann: Farben, Formen, Materialien, Jahreszeiten, Nahrungsmittel, Kleidung, Himmelskörper...

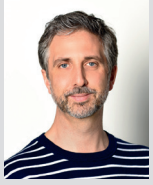
Speziell für die Farben bedeutet das:

- Element Holz: Grün, Türkis
- Element Feuer: Rot, Rosa, Pink, Orange, Azurblau, Lila mit deutlichem Rotstich

Jens Jung

Feng-Shui-Experte, Imperial Feng Shui Practioner & Life Coach, Akademieleiter und Autor zu den Themen ganzheitliches Feng Shui und Kosmomantie

Kontakt: www.jensjungfengshui.de



- Element Erde: Gelb, Cremeweiß, Beige, Cappuccino, Braun, Grau (nicht glänzend)
- Element Metall: Weiß, Silber, Gold, Grau (glänzend)
- Element Wasser: Schwarz, Dunkelblau, Lila mit deutlichem Blaustich

Sie können nun gezielt zur Harmonisierung im Raum eingesetzt werden, wobei dann nochmals, mehr ins Detail gehend, zwischen Yin- und Yang-Farben unterschieden wird. Yin-Farben sind allgemein dunkler (z.B. Dunkelblau) als Yang-Farben (z.B. Gelb). Aber auch die Dosis macht das „Gift". Nehmen wir als Beispiel das Schlafzimmer: hier möchte ich Ruhe, das Gefühl der Geborgenheit, Zweisamkeit und Entspannung. Und ganz besonders einen regenerierenden Schlaf. Wenn nun dort das Element Wasser gebraucht würde, dann besser nur als Akzent benutzen und nicht gleich das ganze Zimmer streichen: das könnte auf Niere und Blase wirken, also einen häufigen Toilettengang in der Nacht unterstützen.

Von einer einseitigen Nutzung der Farben ist also eher abzuraten, da die Wirkung zu intensiv sein könnte.

Die Harmonisierung der Räume erfolgt nun durch die Elemente, genauer durch die „Elementezyklen": schöpferisch, schwächend oder kontrollierend.

Beim schöpferischen Zyklus stärkt jeweils das vorhergehende Element das nachfolgende: Holz > Feuer > Erde > Metall > Wasser.

Beim schwächenden Zyklus schwächt, wie der Name schon sagt, das darauffolgende Element das vorangegangene: Holz > Wasser > Metall > Erde > Feuer.

Diese beiden Zyklen stellen einen harmonischen Ausgleich dar, wogegen der folgende Kontroll-Zyklus energiereicher ist, also z.B. eher in Werbeagenturen verwendet wird als in Wohnräumen: Holz > Erde, Feuer > Metall, Erde > Wasser, Metall > Holz, Wasser > Feuer.
Wie zu sehen ist, wird jeweils das übernächste Element im Zyklus beeinflusst bzw. Kontrolliert.

Somit ergeben sich präzise Empfehlungen, welche nun kreativ umgesetzt werden können.

Einfluss auf die Raumenergie

Farben bestehen letztlich auch „nur" aus Qi: Energie (von feinstofflich bis grobstofflich), Schwingung, Information. Sie haben somit eine Frequenz. Durch Berechnungsmethoden wird ermittelt, welche Elemente sich in welchem Raum manifestieren und welche Farben nun eingebracht werden können, um harmonisierend zu wirken.

Aber was beeinflusst denn nun alles die Raumenergie?
Da wären zum einen die Himmelsrichtungen mit dem Sonnenverlauf, die Funktion und Nutzung des Raumes, persönliche Sichtweisen, Emotionen, die sich im Raum manifestieren (gab es Streit, wird der Raum für Meditation genutzt oder als Therapieraum?), Verteilung von Yin- und Yang-Aspekten, die Größe des Raumes, Materialien und natürliche wie künstliche Lichtverhältnisse.

Bei der Wahl der Farben sollte nun die physikalische Frequenz einer Farbe Vorrang vor den Empfindungen haben. Dennoch ist ästhetisches Empfinden sehr wichtig, da sonst, falls dies nicht berücksichtigt wird, eine „Ablehnung" gegen die Farben entsteht.

Am wohlsten fühlt man sich, wenn beides passt: Frequenzen der Farbe und der persönliche Geschmack.

Wenn wir davon ausgehen, dass alles Energie ist, alles Information besitzt und alles miteinander verbunden ist, dann kann man sich vorstellen, dass alles in einem Raum Vorhandene sich gegenseitig beeinflusst. Je harmonischer, desto unterstützender. Und durch eine ganzheitliche Gestaltung kann sich der Raum letztlich selbst harmonisieren – was wiederum Einfluss auf uns Menschen hat.

Es gilt also, mit der Harmonisierung der Elemente eine höhere Schwingung, ein „höheres" Qi-Feld zu schaffen, was, metaphysisch gesehen, „niedrigere" oder „schwächende" Felder transformiert.

So gehört neben den Farben auch unbedingt die Verwendung natürlicher Materialien dazu, um ein gutes Raumklima zu schaffen. Und zusammen mit Pflanzen, die Schadstoffe aus der Luft filtern, sowie der Vermeidung bzw. dem Schutz vor Elektrosmog wird für eine Raumenergie gesorgt, die uns aufatmen und wohlfühlen lasst.

Ermittlung durch die „Fliegenden Sterne"

Beim Bau z.B. eines Hauses entsteht ein neues Qi-Feld, man kann sagen ein kleines Universum für sich. Wichtig ist zu ermitteln, wo denn „hinten" und „vorne" ist – und das kann manchmal schwerer sein als man denkt. Hat man dies ermittelt, nimmt man mit dem LoPan (dem geomantischen Kompass) Messungen an verschiedenen Stellen des Hauses vor, wobei die entsprechenden Himmelsrichtungen Ausgang der Bestimmung der „Fliegenden Sterne" sind. Diese „fliegen" dann durch ein Chart, wobei dieser Fluss die Verteilung des Qi in Raum und Zeit erkennen

lässt. Es gibt neun Sterne, jeder Stern hat eine andere Qualität. Das Chart mit den jeweiligen Qualitäten kann man nun auf den Grundriss beziehen, um präzise Aussagen über die verschiedenen Räume zu machen... wobei nun manche Sterne „stärkend und unterstützend" sind, andere wiederum „schwächend". Die entsprechenden Elemente mit den dazugehörigen Farben sorgen schließlich dafür, dass sowohl vorhandene Ungleichgewichte und schwächende Energien harmonisiert als auch bereits unterstützende Energien nochmals gestärkt werden.

Ob nun eher Yin oder Yang gestaltet werden sollte, wird ebenfalls durch diese Methode deutlich, aber immer auch in Kombination mit der Nutzung des Raumes. Somit ist dies ein wunderbares Werkzeug für die Raumgestaltung, denn es kann aus dem riesigen Pool der Farbvorgaben / des Farbspektrums eine individuelle Gestaltung gefunden werden, abgestimmt auf den jeweiligen Nutzer des Raumes.

Lebensbegleitung Farbe

Durch die Farbbetrachtungen des Feng Shui können nun z.B. Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern, oftmals vorkommende Streitigkeiten, aber auch gesundheitliche Themen angeschaut und unterstützt bzw. harmonisiert werden.

Eine Besonderheit bei der Betrachtung der Farben ist das sogenannte „Supporting Element".

Dieses wird über die chinesisch-taoistische Astrologie ermittelt und behält seine Gültigkeit für das gesamte Leben. Es kann uns dabei helfen, die für uns günstigen Farben, Berufe, Himmelsrichtungen, Tageszeiten oder auch eine unterstützende, individuelle Kleidung zu finden. So, dass wir uns überall, zu jeder Zeit „unterstützt und gestärkt" fühlen. Man kann es als energetischen „Fingerabdruck" sehen, der uns gerade auch in schwierigeren Zeiten unsere uns stärkenden Hilfsmittel aufzeigt.

Meist nicht unterstützend ist z.B. ein Kleiderkauf im Urlaub: dort sieht das Kleidungsstück toll aus, man befindet sich in der jeweiligen „Ortskraft", einer bestimmten Stimmung und Gefühlswelt, aber Zuhause wird es dann meist nicht mehr angezogen. Es hängt und hängt im Kleiderschrank, nimmt Platz weg und endet meist als Gerümpel, das mit viel Aufwand entsorgt werden muss. Und unterstützend ist es meist sowieso nicht, ganz im Gegenteil: es schwächt uns eher und raubt noch Energie, die wir dringend für andere Dinge benötigen.

Dieses uns persönlich unterstützende Supporting Element kann weiterhin beim Firmenauftritt und der Geschäftsausstattung helfen: Was sind die für mich bzw. für meine Tätigkeit „besten" Farben? Welche Formen und Schriften sollte ich für mein Logo verwenden? Wie könnte mein Corporate Design aussehen? An welchem Ort, zu welcher Zeit sind die für mich besten Entscheidungen zu fällen?

Der zeitliche Aspekt

Zeit läuft zyklisch ab und bedeutet Wandlung. Es gibt also nicht DIE eine Maßnahme, die ewig gültig ist. Und somit ist auch keine Feng-Shui-Maßnahme endgültig, sondern sollte immer an die Zeit angepasst werden. Auf die Farben bezogen bzw. die Gestaltung der Räume heißt das: Wenn ich den zeitlichen Faktor vernachlässige, sind meine Maßnahmen regelrecht „aus der Zeit" – und somit im besten Fall unwirksam, im ungünstigsten Fall sogar mich schwächende Energien unterstützend. Diese Zyklen basieren, wie bei den Berechnungen der Fliegenden Sterne, auf verschiedenen Systemen, aber wenn sich „plötzlich" im Leben etwas zum Schlechten verändert und wir nicht wissen, warum (wir haben doch eigentlich gar nichts verändert), dann könnte es ratsam sein, mal nach den zeitlichen Veränderungen zu schauen.

Die kraftvollsten Maßnahmen im Feng Shui sind also immer mit dem richtigen Zeitpunkt verbunden, weshalb Feng Shui auch als Akupunktur in Raum und Zeit bezeichnet wird.

Fazit

Die Praxisräume und das zu Hause „stimmen" und nach örtlichen und zeitlichen Gegebenheiten anpassen sowie regelmäßig überprüfen, ob noch alles harmonisch ist: quasi ein „Harmonie-Check-up", der noch Spaß macht – mit dem Wissen, etwas Gutes für sich, die Mitarbeiter und die Patienten zu tun, das ist die Bedeutung des Feng Shui. Es entsteht ein harmonischer Klang, der alle „Instrumente", sprich Räume, z.B. einer Praxis oder eines Hauses, in Einklang bringt.

Lernen wir also wieder, uns an die natürlichen Zyklen der Natur anzubinden, mit dem Qi zu leben, so können Harmonie sowohl für uns selbst als auch für die ganze Erde entstehen – denn dies ist dringender notwendig denn je. Lassen wir also Farbe in unser Leben, so lassen wir wieder Freude und Harmonie erklingen – Ganzheitliches Feng Shui ist hier ein wunderbarer Wegbegleiter.

AKOM