

Feng-Shui – Feng Shui ist eine alte Lehre aus China, die den Energiefluss in Wohnungen, Räumen oder Landschaften beurteilt.

Räume für Menschen

Harmonie und Lebensfreude sind Themen, die aktueller nicht sein können. Feng Shui (übersetzt mit «Wind» und «Wasser») ist die jahrtausendealte Har-



BARBARA RÜTTIMANN
Feng-Shui-Expertin und Homestylistin

monielehre aus Asien und die Kunst der harmonischen Gestaltung von Räumen.

Einzug ins neue Heim

Der Einzug ist der zentrale Startschuss für den Neubeginn. Er birgt grosses Potenzial und Kraft und wird im Feng Shui dementsprechend beachtet. Mit praktischen Hilfsmitteln aus dem reichen Wissensspeicher der chinesischen Harmonielehre lässt sich der ungehinderte Fluss

der positiven Lebensenergie mit dem Einzug im Wohnraum aktivieren.

- **Beginnen Sie**, indem Sie den Grundriss des neuen Zuhauses aufzeichnen.
- **Gehen Sie nun** unter Zuhilfenahme des Grundrisses vom Eingang her in Gedanken durch die neuen Wohnbereiche.
- **Merken Sie sich**, wo Sie anecken, stecken bleiben und sich unwohl fühlen.
- **Überlegen Sie**, in welchen Zimmern/Bereichen Sie sich gerne und viel aufhalten und wo Räume beinahe unbenutzt bleiben.
- **Schreiben Sie sich** die schwierigen Bereiche auf und arbeiten Sie als Erstes an diesen.
- **Schneiden Sie sich** kleine Papiermöbel aus und richten Sie nach

den Feng-Shui-Tipps Ihre Wohnung auf dem Grundriss ein.

Ausgesuchte Räume

Für die Wahl der Raumfunktionen wird im Feng Shui das Yin-/Yang-Prinzip eingesetzt. Yin steht für das eher passive und Yang für das eher aktive Prinzip. Deshalb werden für Schlafzimmer, Schlafbereich im Kinderzimmer, Toiletten, Badezimmer oder Meditationszimmer Räume genommen, die in diesem sanften Yin-Bereich liegen. Für das Wohn- und Esszimmer, den Spielbereich im Kinderzimmer, das Spielzimmer, das Arbeitszimmer und die Küche sind Räume der Yang-Bereiche empfohlen.

Wohnzimmer

Das Wohnzimmer ist oft der Raum der Gesellschaft und Kommunikation, Treffpunkt der ganzen Familie. Er zeigt sich somit auch von seiner empfangenden und einladenden Seite und sollte der grösste Raum sein. Weite und Ruhe entstehen im Feng Shui, indem die Energie frei fließen kann. Achten Sie dabei darauf, den Raum nicht zu überladen und schaffen Sie mit wenigen, ausgesuchten Möbeln und Dekorationsstücken Raum für vitales Chi. So empfiehlt es sich, vor allen Dingen auf die Proportionen zu achten und das Zentrum frei zu lassen. Farben wie Erdfarben, Gelb-, Beige- und Pastelltöne sowie Crème, Grün oder Türkis sind aus Feng-Shui-Sicht hier besonders wirksam.

Schlafzimmer

Das Schlafzimmer, der intimste Bereich, bekommt im Feng Shui besondere Beachtung. So sind die eher ruhigeren Bereiche des Hauses dafür vorgesehen. Es ist von Vorteil, wenn das Bett in einem geschützten Bereich positioniert wird; d. h. optimalerweise diagonal gegenüber der Schlafzimmertüre. Der ungehinderte Blick zur Türe und das Kopfende direkt an einer durchgehenden Wand schaffen Harmonie.

Möbel aus Naturmaterialien ohne Metall/Synthetik fördern eine sanfte Qualität im Schlafraum. Dekor wie Herzen, Tiersymbole, Paarfotos sind hier genau richtig. Sanftere Farbtöne sind für diese Relaxzone generell knalligen vorzuziehen. Dabei sind vor allem Rosa und Pfirsichfarben zur Betonung des Partnerglücks zu empfehlen. Rot sollte als Farbe der Liebe nicht fehlen, jedoch nur punktuell eingesetzt werden.



Gelebtes Feng Shui. Oben: Wohn- und Esszimmer in der Wohnung des Radio- und TV-Moderators Joël Gilgen nach der Beratung durch Barbara Rüttimann (beide rechts im Bild auf Gilgens Terrasse). BILDER ZVG



Farbgestaltung im Eigenheim

Farben sind eine sehr effektive Möglichkeit, im Eigenheim positive Kräfte zu nutzen. Die farbliche Gestaltung von Wänden und Mobiliar beeinflusst das Wohlbefinden und kann zu einem inneren Ausgleich führen. Die Farben, Formen und Materialien sowie die Möbel sollten deshalb aufgrund der Raumfunktionen ausgesucht werden: Die ruhigen Bereiche (Yin-Räume) mit sanften Farbgestaltungselementen und die Aktivzonen (Yang-Räume) mit kräftigeren Farben betonen.

Je aktiver ein Raum genutzt wird, desto mutiger können Farben mit Signalwirkung wie Rot, Orange und leuchtendes Gelb eingesetzt werden. Diese stark aktivierenden Farbtöne sollten immer durch sanftere, beruhigende Farben wie Grün, Blau und Ocker ausgeglichen werden, damit es nicht zu übermässiger Unruhe kommt.

Grundsätzlich ist von zu dunklen oder aggressiven Farben im Schlafbereich abzuraten. In Schlafräumen bringen sanfte Pastellfarben und Cremetöne sowie z. B. Pfirsich oder Lindgrün eine ruhige Qualität in den Raum, während kräftigere Farben

im Wohnzimmer ihre Zuordnung finden.

Im Wohnzimmer empfiehlt sich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen hellen und dunklen, kräftigen Farben und Pastelltönen. Idealerweise werden im Wohnzimmer Erdfarben, Gelb-, Beige- und Pastelltöne, Crème, Grün oder Türkis eingesetzt.

TIPPS: ENTRÜMPELN IN SECHS SCHRITTEN

Chaos und die Überwindung innerer Barrieren sind hartnäckig. Wie und wo also anfangen?

■ Überblick verschaffen und Hilfsmittel bereitstellen

Am Anfang war die Liste: Nehmen Sie sich die Zeit, die unordentlichsten Bereiche aufzulisten und somit einen Überblick zu gewinnen. Wappnen Sie sich darüber hinaus mit den nötigen Hilfsmitteln wie Kisten und Müllsäcken, um Überflüssiges zu entsorgen.

■ Vom Kleinen zum Grossen

Versetzen Sie sich nicht selbst in Stress, indem Sie das ganze Haus auf einmal ausmisten wollen. Beginnen Sie im Kleinen, sprich: Fangen Sie mit einem Raum oder einem Thema (z. B. Schränke) an. Und vor allem nehmen Sie nicht gleich die grössten Brocken Ihrer Liste ins Visier.

■ Organisation in Schränken und Ablagen

Das A und O für dauerhafte Ordnung sind Schränke, Regale, Ablageflächen und Stauräume. Stellen Sie sicher, dass diese vorhanden sind und – vor allem – nutzen Sie diese.

■ Gleiches Ding am selben Platz

Räumen Sie gleiche Sachen immer an dieselbe Stelle und möglichst in die Nähe ihres Verwendungsortes. Denn was nützt schon der Locher im hintersten Winkel des Büros?

■ Steter Tropfen...

...höht den Stein. Auch beim Aufräumen sind Hartnäckigkeit und Stetigkeit gefragt. Geben Sie also nicht vorzeitig auf, sondern gönnen Sie sich stattdessen eine Belohnung, wenn Sie wieder einem Punkt auf Ihrer Liste zu Leibe gerückt sind.

■ Unordnung vermeiden

Und hier sind wir quasi bei den höheren Weihen des Entrümpelns. Geben Sie der Unordnung erst gar keine Chance, sich breit zu machen. Konkret heisst dies: Entscheiden Sie möglichst gleich, ob Sie einen Gegenstand wirklich brauchen und mögen und verstauen Sie ihn gegebenenfalls an einem sinnvollen Platz. Ebenfalls ratsam ist, erst dann etwas Neues anzupacken, wenn Unerledigtes bereits abgeschlossen ist.

Die aktuellen Trends für Küche, Bad und Wellness in den Sondereditionen von Raum und Wohnen



200 Seiten mit den neuesten Ideen für Küche und Bad mit allen wichtigen Bezugsadressen.

Swimmingpool, Sauna, Whirlpool – Inspirationen und Wissenswertes für die eigene Wellnesszone.

Ja, ich würde folgende Sonderedition(en)

- Trendmagazin Küche & Bad für Fr. 7,50 plus Porto
- Trendmagazin Wellnessideen für Fr. 7,50 plus Porto
- Das ultimative Home für Fr. 8,50 plus Porto

Ich würde ein Schnupperabo folgender Zeitschrift(en)

- Raum und Wohnen (3 Ausgaben) für nur Fr. 25.–
- Das Einfamilienhaus (3 Ausgaben) für nur Fr. 20.–
- Häuser modernisieren (3 Ausgaben) für nur Fr. 20.–

Coupons einlösen oder formen via 041/785 50 88 oder Bestellung per Mail an info@etzel-verlag.ch oder unter www.etzel-verlag.ch

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Unterschrift: _____

Etzel-Verlag AG, Postfach 266, Dannewasserstrasse 36, CH-6330 Cham/ZH, Telefon 041/785 50 85

Einzigartiges Bauen
Eine Sonderedition der Schweizer Zeitschrift DAS EINFAMILIENHAUS



Das grosse Referat-Portfolio: Zusätzliche Bau- und Wohnfunktionen unter www.haus-und-wohnen.ch

haus und wohnen.ch
das Schweizer Portal