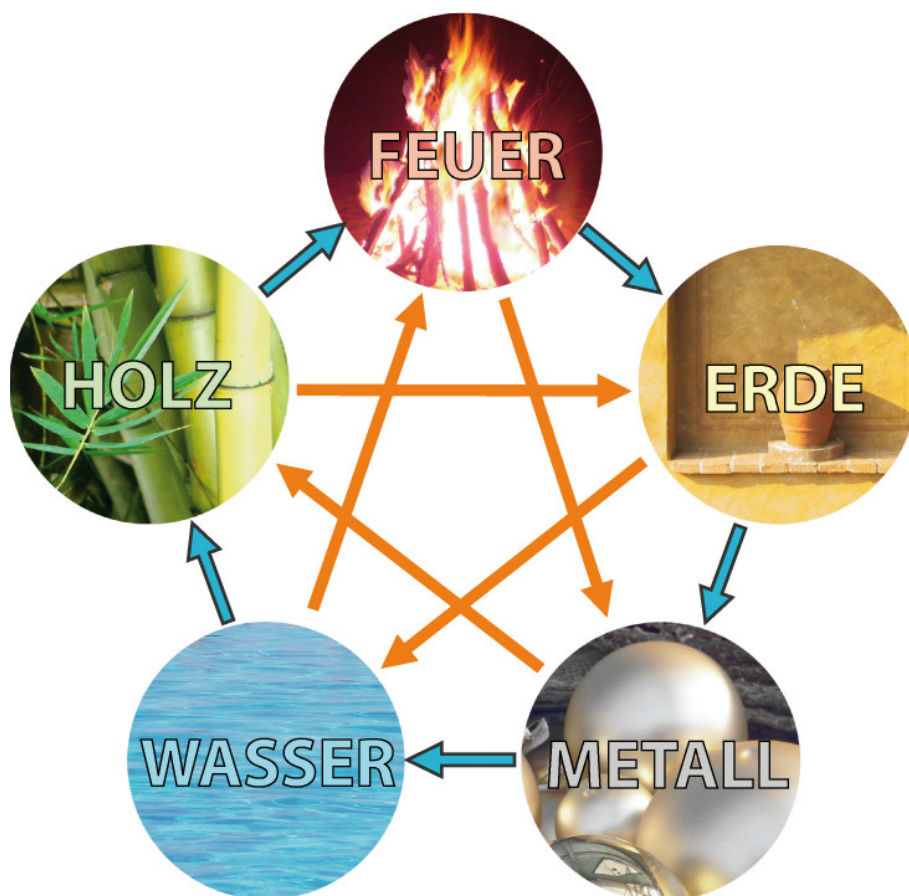


Leben ist Veränderung!

Was antworten Sie, wenn man Sie fragt, was im Leben wirklich zählt? Glück, Gewinn, Gesundheit... oder Leistung, Lohn, Liebe... oder Karriere, Kultur, Kamasutra...? Im Westen haben wir das Leben stark mit persönlichem Erfolg auf irgendeiner Ebene verknüpft, wobei im Wesentlichen zwei Dinge zählen: alles Erreichte möglichst erhalten und dazu ständig erweitern. Demgegenüber steht die traditionelle, asiatische Einstellung: Danach können Glück, Erfolg und Gesundheit langfristig nur bestehen, wenn sie sich dem Gesetz der Wandlung unterwerfen. Statt Stuserhalt also ständige Weiterentwicklung, wobei auch Phasen des Rückgangs ganz natürlich akzeptiert werden.

Dominik F. Rollé



Folgt jedes Element dem vorangehenden in der richtigen Reihenfolge, dann entwickelt sich alles mühelos und harmonisch. Bleibt die Energie hingegen bei einem Element hängen, erzeugt dies einen Stau, der das übernächste Element unter Druck setzt.

Die 5 Wandlungsphasen

Betrachten wir vorerst einmal, wie die chinesischen Weisen die Gesetze des Wandels auf den Punkt gebracht haben: gemäss ihnen richtet sich alles Leben nach dem Zyklus der ‚5 Wandlungsphasen der Lebensenergie‘ – oder kurz nach den ‚5 Elementen‘. Das System fasziniert durch seine geniale Einfachheit und Klarheit: das gesamte Leben lässt sich damit betrachten und verstehen. Wer sich auf das Studium der 5 Wandlungsphasen einlässt, gewinnt nicht nur wertvolle Erkenntnisse, sondern verändert auch sein Leben tiefgreifend.

Von der Natur lernen

Die 5 Elemente beschreiben die zyklische Veränderung, denen alles Leben unterworfen ist. Denn Leben existiert nur in der kontinuierlichen Weiterentwicklung! Beginnt sich etwas dagegen zu sperren, droht unweigerlich Untergang. Dies lässt sich auf allen Gebieten beobachten: Versucht z.B. jemand mit Kraft den ‚Status quo‘ festzuhalten, beschleunigt er damit gleichzeitig seinen Untergang. Die Tagesaktualitäten sind voll an Beispielen, die dies belegen. Für unsere westliche Kultur wird es langsam zur Überlebensfrage, dieses Wissen zu integrieren. Damit liesse sich u.a. die Angst überwinden, dass mit dem Aufgeben eines Privilegs nicht gleich der Untergang bevorsteht, sondern nur der Übergang in eine neue Ebene. Welcher Baum würde sich im Herbst denn weigern, seine Früchte loszulassen? Er tut es nicht, weil es sein Ende wäre. Jeder Baum überlebt gerade dadurch, dass er die Früchte immer wieder hergibt!

Vorbild Baum

Die 5 Elemente lassen sich am Beispiel des Baums ganz leicht verstehen:

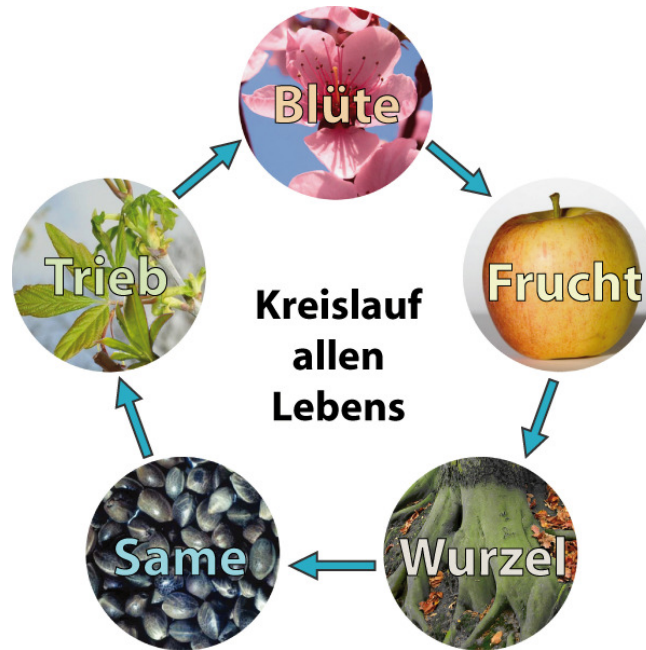
Im heranbrechenden Frühling beobachten wir, dass die Knospen plötzlich aufspringen und dann in einer enormen Geschwindigkeit Blatt für Blatt entstehen lassen. Das Wachstum explodiert gewissermassen in Zeitlupe. Die Kraft des frischen Grüns ist sichtlich spürbar. Mit den Trieben und Blättern ist damit die Phase des Holz-Qi fulminant eingeleitet worden.

Zum Sommer hin schreitet die Entwicklung rasch voran und bildet – bei jeder Pflanze in ihrem individuellen Rhythmus – die Blütenknospe. Wenn sie prall genug ist, kommt sie auf den Höhepunkt und beginnt sich hingebungsvoll zu öffnen. Dieses Öffnen löst eine geheimnisvolle Berührung aus: Es ist, wie wenn die Blüte zu unserem Herzen sprechen würde. Und mit ihrem betörenden Duft zieht sie uns vollends in ihren Bann. Die Phase des Feuer-Qi beschreibt damit einen Höhepunkt der Lebensenergie, der tief im Innern berührt und transformiert.

Aber eben – ein Höhepunkt kann nicht andauern! Die Kraft schwindet aus den Blütenblättern und weitaus leiser beginnt nun die Phase des Erd-Qi: der Blütenboden dehnt sich aus und beginnt zu einer Frucht heranzuwachsen. Am Anfang kaum merklich, mit der Zeit aber so gewichtig, dass sich der Zweig unter ihrer Last zur Erde neigt. An die Stelle der hochschiessenden Dynamik von Trieb und Blüte ist die Freude über die nährenden Frucht getreten.

Mit der Phase des Metall-Qi bricht die Zeit der Ernte an: Die prall gewordene Frucht ist nun reif und löst sich – wenn nicht zuvor gepflückt – freiwillig vom Baum. Gleichzeitig verändert sich der Hauptfokus der Energie: In der Frucht beginnt sich die angesammelte Kraft im Kern oder in den Samen zu verdichten. Im Baum selbst fließen die Säfte im Herbst wieder in die Wurzeln zurück, um im herannahenden Winter nicht dem Frost zu erliegen. Die Pflanze sichert sich also ihr Überleben, indem sie den Zeitpunkt des Rückzugs richtig wählt!

Nach den Früchten lässt der Baum schliesslich seine Blätter fallen. Damit verändert er sein Aussehen radikal: es ist, wie wenn er absterben würde. Diese Phase des Wasser-Qi ist vermutlich diejenige, die uns Menschen am stärksten konfrontiert, denn sie verlangt loszulassen. Dabei gibt die Natur ein gutes Vorbild ab: Die Herausforderung des Loslassens meistert jede Pflanze mit der-



Die Beobachtung der Natur offenbart ein allgemein gültiges Prinzip: Alles Leben durchschreitet in Zyklen immer wieder dieselben 5 Phasen der Lebensenergie.

selben Selbstverständlichkeit, wie sie zuvor gewachsen und erblüht ist. Tief verborgen geschieht dann ein Prozess, der für jedes Überleben notwendig ist: Der einzelne Same verbindet sein Energiemuster mit dem kollektiven Feld seiner Gattung. Und er bereitet sich auf diese Weise auf die Auferstehung im nächsten Frühling vor. Auf diese Weise schliesst sich der Zyklus und tritt in eine nächste Stufe der Entwicklung.

5 Elemente als Lebensrad

Alles wirklich Wichtige ist einfach, man muss es nur in sein Leben integrieren. Die gesamte Natur beschreibt den Zyklus der 5 Elemente ohne Unterbruch. Jeder Tag, jedes Jahr, ja sogar jedes Leben entwickelt sich nach denselben 5 Phasen, wie eben am Beispiel des Baumes beschrieben. Der Tagesverlauf beginnt im Holz-Element mit dem erwachenden und sich schnell entwickelnden Morgen. Am Mittag kommt er im Feuer-Element zum Höhepunkt und wird am Nachmittag mit dem Erd-Element ruhiger. Am Abend verdichtet sich die Energie im Metall-Element und in der Nacht löst sie sich im Wasser-Element wieder auf.

Und wie beim Menschen? Er wird aus dem Wasser geboren und entwickelt sich in der Jugend schnell wie das Holz. Mit dem Eintritt ins Erwachsenenalter und der Geschlechtsreife betritt er die Bühne des Feuers. Mit dem reifer Werden, der Familiengründung und dem beruflichen Aufstieg bewegt er sich im Element Erde. Mit dem Alter und seinen Erkenntnissen erfährt er das Metall und mit dem Schwinden der Kräf-

te und dem Tod schliesst sich der Kreis im Wasser.

Der Schlüssel des Lebens

Es gibt kaum ein Konzept, das so einfach und genial zugleich ist, um das eigene Leben zu hinterfragen und ins Gleichgewicht zu bringen. Wichtigste Voraussetzung ist dabei immer, die 5 Phasen ausgewogen zu integrieren. Gelingt dies, fallen Widerstände und Blockierungen weg, und man erkennt den Schlüssel des Lebens: Sind im eigenen Leben alle 5 Elemente ausgeglichen, entwickelt man sich sozusagen automatisch weiter und bleibt immer auf dem neusten Stand. Welch wunderbares Konzept für die eigene Entwicklung!

Wenn die Entwicklung stockt

Probleme entstehen nach dem Konzept der 5 Elemente nur dort, wo die Energie nicht mehr weiter fliesst. Betrachten wir dies an einem Beispiel: Die Fixierung vieler Unternehmer auf Gewinnmaximierung um jeden Preis entspricht einem Festhalten beim Element Metall. Man will die «Ernte» immer mehr vergrössern und wehrt sich gegen das Element Wasser, das zumindest einen Teil des Gewinns auch weitergegeben will. Da sich mit diesem Verhalten die Energie im Metall-Qi staut, statt ins Wasser-Qi zu fließen, setzt der sogenannte Kontrollzyklus ein: das angestaute Metall bedrängt das übernächste Element Holz und unterdrückt damit neues Wachstum und motivierte Spontaneität! Mit andern Worten: Der Drang nach Gewinnmaximierung lähmt den neuen Aufschwung in Wirtschaft und Kultur!



Das Element Holz

In dieser Ausgabe von ‚Raum & Mensch‘ wollen wir uns etwas vertieft dem Element Holz zuwenden. Die Anregungen verfolgen das Ziel, das Konzept der 5 Elemente nicht nur zu verstehen, sondern auch ins eigene Leben integrieren zu können. In den folgenden Ausgaben werden wir uns jeweils einem weiteren Element widmen, bis sich der Zyklus vervollständigt.

Zu Beginn die Selbstanalyse

Ob chinesische Medizin, Ernährung nach den 5 Elementen oder Feng Shui: Am Anfang steht immer die Frage, was dem Menschen fehlt. Nach dieser Analyse kann dann gezielt ein Impuls gesetzt werden, der ein eventuell vorhandenes Ungleichgewicht korrigiert. Versuchen Sie sich deshalb zuerst in die Kraft des Element hinein zu versetzen und entscheiden Sie anschliessend, ob Sie die eine oder andere vorgeschlagene Korrektur in Ihrem eigenen Umfeld umsetzen wollen. Dabei ist es aber grundlegend wichtig, dass Sie auf der menschlichen Ebene zuerst bei der Gestaltung Ihres Alltags eine Veränderung einleiten.

Wie viel Holz-Qi leben Sie?

Das Element Holz repräsentiert die Energie des Frühlings, die den Aufbruch ins neue Jahr darstellt. Dies lässt sich an jedem spriessenden Trieb gut beobachten: Alles verändert sich sprunghaft und schnell – die Natur erhält ein frisches Kleid. Die nicht zu bremsende Dynamik des Wachsen-Wollens ist unübersehbar. Alles strömt nach aussen und sucht sich seinen eigenen Weg der Verwirklichung. Überlegen Sie sich dazu, welche Aussagen für Ihr eigenes Leben zutreffen:

- Ich steige ohne Widerstand aus dem Bett und freue mich auf einen neuen Tag mit neuen Erfahrungen.
- Ich kann mich an den Tisch setzen und meine Ideen direkt auf einem Blatt Papier niederschreiben, ohne sie durchstreichen oder korrigieren zu müssen.
- Wenn ich eine Idee habe, will ich sie möglichst rasch umsetzen – ich gebe nicht locker, bis ein erstes Ergebnis vor mir liegt.
- Ich gelte allgemein als spontaner und motivierter Mensch, der immer wieder eine Idee auf Lager hat und damit auch andere inspiriert.

- In meinem Leben ist es mir wichtig, mich ständig weiterzuentwickeln und möglichst viele Erfahrungen zu machen und mein Tätigkeitsfeld auszuweiten.

Wenn Sie die Fragen hier mehrheitlich mit Nein beantwortet haben, dann ist in Ihrem Leben das Element Holz zu wenig stark vertreten. Um Ihr Leben ins Gleichgewicht zu bringen, könnten Ihnen die folgenden Vorschläge nützlich sein.

Alltagsgewohnheiten betrachten

Holz kann nur leben, wenn es genug Wasser bekommt! Achten Sie deshalb darauf, dass Entspannung in Ihrem Leben einen wichtigen Stellenwert einnimmt und der Schlaf tief und erholsam ist. Echte Kreativität erwächst nur aus entspannter Flexibilität. Gleichzeitig müssen Sie wissen, dass Sie mit rigiden Glaubenssätzen und starren Vorstellungen Ihre Motivation für alles Neue blockieren. Oder mit den 5 Elementen gesprochen: Wenn in Ihnen das Metall-Qi zu stark ist, wird Ihr eigenes Holz-Qi geschnitten! Die Flexibilität des Wasser-Qi wäre auch in diesem Fall der richtige Weg, um vorhandene Blockaden zu lösen: seien Sie nicht stur mit sich selbst, wenn Sie Ihre Kreativität ausleben wollen!

Verhalten ändern

Neben der Interaktion zwischen den Elementen muss das Element selbst ins Leben integriert werden. Beim Holz-Qi heisst dies: bewegen, Neues ausprobieren, Kreativität leben, spontane Handlungen erlauben, ungewohnte Wege gehen. Beobachten Sie einmal ganz bewusst, wie sich Ihre Energie verändert, wenn Sie in einer einfalllosen Phase einen Waldspaziergang unternehmen. Oder wenn Sie regelmässig eine Sportart betreiben, wenn Sie eine halbe Stunde früher aufstehen, wenn Sie auf dem Weg zur Arbeit immer wieder neue Anfahrtsrouten suchen, zum Essen ein neues Lokal ausprobieren, ein anderes Einkaufszentrum kennen lernen oder Ihre Routinearbeit einfach mal andersrum erledigen.

‚Einfach mal anders‘ und ‚frisch von der Leber weg‘ sind Ausdrücke, die sehr gut



Das vertikale Linienmuster sorgt in diesem kleinen Wohnbereich für ein grosszügiges und frisches Raumgefühl.

zum Thema Holz passen. Machen Sie sich diese Redewendungen zu Ihrem Lebensmotto und Sie verstärken damit Ihr Holz-Qi. Gleichzeitig können Ihnen die folgenden Tipps bei der Einrichtung Ihrer Räume helfen, das Element Holz zum täglichen Begleiter zu machen.

Die Himmelsrichtung nutzen

Dort wo die Sonne den Tag begrüsst, wird das Holz-Qi geboren: achten Sie deshalb darauf, ob Sie bei Holz-Mangel die Räume im Osten und Südosten nutzen können. Das Licht, das dort am Morgen einströmt, öffnet in Ihrem Energiefeld das Tor für das Holz-Qi. Ganz extrem kann man dies in einem Haus mit Ost-Eingang erfahren: die meisten Menschen, die in ein solches Haus einziehen, richten ihr Leben grundsätzlich neu aus. Aktivieren lassen sich die beiden Holz-Richtungen aber in jedem Raum durch eine geeignete Einrichtung. Dazu können Sie sich an den folgenden Tipps orientieren.

Einrichtung anpassen

Holz wird in Innenräumen natürlich als erstes mit Pflanzen verstärkt. Es ist direkt fühlbar, wie sich Atmosphäre und Raumluft verändern, wenn ein paar Pflanzen den Raum beleben. Voraussetzung ist, dass sie gesund sind und deshalb Energie an die Umgebung abgeben. Achten Sie bei der Wahl der Pflanzen auf ihre Form: je spitzer ihre Blätter und ihr Erscheinungsbild, desto nervöser ist die abgestrahlte Energie. Dies kann bei Kakteen und Palmen soweit führen, dass sie die Streitsbereitschaft der Bewohner anregen. Da wir allgemein schon relativ nervöse Erdenbürger geworden sind, sollten eindeutig rundblättrige Pflanzen vorherrschen: Sie beruhigen die Raumenergie und wirken ausgleichend auf das Nervensystem. Holz im Innenraum zu aktivieren, heisst aber auch, genug freien Bewegungsraum zur Verfügung zu haben. Ist ein Raum mit Möbeln überstellt, dann wird das Holz-Qi gewissermassen erstickt. Dies ist auch bei Unordnung und Gerümpel der Fall: Entrümpeln ist deshalb eine wunderbare Art, das Holz-Qi zu stärken. Genau das erreicht man mit dem traditionellen Frühjahrsputz: das Alte, Schmutzige und überflüssig Gewordene geht raus und macht damit der Frische und dem Neuen Platz.

Formensprache

Auch Formen können das Holz-Qi wecken: Säulen oder vertikal verlaufende Muster haben eine aufrichtende und belebende Wirkung. Der Gang durch einen



Die ursprünglich nüchtern-weisse Atmosphäre dieser Küche wurde mit nur einer grünen Wand so verändert, dass sie zu einem inspirierenden Aufenthaltsraum geworden ist.

Weil es in diesem Haus im Osten keine Öffnung gibt, wurde die Treppe im Osten mit Holz-Qi aktiviert: Ein sanftes Grün und drei hohe Bambusbilder bringen Frische ins Haus.



von Säulen getragenen Hof oder durch einen Kreuzgang hat nicht nur Mönche und Nonnen zu Ausdauer und Handlungsbereitschaft angeregt. In den meisten Kulturen findet sich dieses architektonische Gestaltungselement überall dort, wo die kollektive Kreativität gefeiert worden ist. Im Kleinen lässt sich ein solcher ‚Säulengang‘ mit Pflanzensäulen oder stelenartigen Skulpturen gut in jede Wohnung integrieren.

Mut zur Farbe

Farbe ist ein wunderbares Mittel, um das Qi eines bestimmten Elements in Ihr Leben zu integrieren. Beim Holz liegt die Assoziation zur Pflanzenwelt sehr nahe: Alle Nuancen von Grüntönen wirken nicht nur stark motivierend, sondern regen auch zum kreativen Arbeiten an. Da ist es nicht erstaunlich, wenn Goethe sich am liebsten in grünen Räumen inspirieren liess. Entscheiden Sie bei der Farbwahl bewusst, welche Anregung Sie sich mit einer grünen Wandfarbe oder einem grossen, grünen Bild geben möchten: mit einem frischen Lindgrün setzen Sie einen aktivierenden Akzent (Yang), währenddem ein Türkis viel eher beruhigend wirkt (Yin). Wie überall im Feng Shui ist es auch hier eine Frage der richtigen Dosierung und der idealen Resonanz zu den Bewohnern.

Materialwahl

Und schliesslich können Sie ein Element auch mit geeigneten Materialien hervorheben. Beim Element Holz nahelegend: ein Parkett-Boden bringt viel mehr Holz-Qi in den Raum, als ein Steinplattenboden. Beim Parkett kommt – je nach Verlegeart – der Einfluss der Formsprache hinzu. Damit lässt sich die Ausrichtung der eigenen Kreativität mit beeinflussen. Achten Sie darauf, dass Sie bei starkem Holz-Mangel nicht gleich den ganzen Raum täfeln! Erstens hat Einseitigkeit im Feng Shui auf lange Sicht betrachtet immer nur Nachteile, ausserdem ist geschnittenes Holz weniger stark in der Wirkung, als eine gesunde Pflanze.

Mit diesen Tipps haben Sie es nun in der Hand: Geben Sie sich einer zermürenden Alltagsroutine hin oder wollen Sie Ihre Kreativität neu beflügeln? Probieren Sie's am besten gleich aus! Lesen Sie in der nächsten Ausgabe von ‚Raum und Mensch‘, wie Sie mit dem Element Feuer Ihre Begeisterungsfähigkeit und Ihre Anerkennung in privaten und beruflichen Belangen stärken können. Bis dann wünsche ich Ihnen spannende Erfahrungen im Erkunden Ihrer Holz-Energie! ■