

Die Kunst des Loslassens... ... und Entspannens

Ein tiefgründiger Ausspruch von Laotse lautet: «Die Leere der Tasse macht sie nützlich.» Bevor wir etwas Neues aufnehmen können, müssen wir erst Altes loslassen. Bereits Kleinkinder kommen mit dieser Tatsache in Kontakt: Um den Bauklotz ergreifen zu können, muss erst das Stofftier losgelassen werden. Und wie steht's bei uns Erwachsenen? Wir Europäer haben eine Kultur des Besitzens und Habens aufgebaut, in welcher das Loslassen zu den wohl schwierigsten Herausforderungen gehört. Nicht nur durch unseren Überfluss an materiellen Gütern haben wir die Tasse bis an den Rand gefüllt – auch mit unseren geistigen Errungenschaften und inneren Überzeugungen. Unsere persönlichen Glaubenssätze haften so stark in der «Tasse», dass kaum neues Gedankengut darin Platz hat. Um Neues aufzunehmen, müssten wir erst einmal die Tasse – zumindest doch teilweise – leeren. Mit dieser Tatsache sind wir bei einem zentralen Aspekt des Elements Wasser angelangt.

Dominik F. Rollé

Das Element Wasser



In den letzten Ausgaben von RAUM & MENSCH konnten Sie lesen, welchen Einfluss die Elemente Holz, Feuer, Erde und Metall auf Ihr Leben haben: Während das Holz-Qi Motivation und Tatkraft repräsentiert, das Feuer-Qi mit Visionskraft und Bewusstsein zusammen hängt und das Erd-Qi die Beziehungs- und Aufnahmefähigkeit stärkt, fördert das Metall-Qi Struktur und Schöpferkraft. Lesen Sie

nun in dieser Ausgabe über das Element Wasser, wie es Sie darin unterstützt, innere Spannungen und äusseren Ballast loszulassen und den Weg für eine tiefe Inspiration öffnet. Auch in diesem Artikel soll es wieder darum gehen, erst die inneren Zusammenhänge zu verstehen, bevor Sie die als wichtig erkannten Feng Shui-Korrekturen in Ihrem Lebensraum umsetzen.

*Rechts oben: Ein Teich schafft im Garten nicht nur einen wichtigen Gestaltungspunkt, sondern beruhigt auch den Lebensstil der Bewohner.
Rechts: Bilder und Hocker laden hier dazu ein, einen Moment inne zu halten, innerlich Abstand zu nehmen und sich inspirieren zu lassen.*



Wie viel Wasser-Qi leben Sie?

Das Element Wasser repräsentiert die Energie des Winters: In der Natur haben sich Licht und Wärme zurückgezogen und die Pflanzen erleben einen sanften Sterbeprozess. Die langen Nächte und das kalte Klima treiben uns in die beheizten Räume. Wir werden stiller, befassen uns mit Lebensfragen, die aus der Tiefe emporsteigen und stellen vermehrt Fragen nach dem Sinn des Lebens. In der Natur bringt das Wasser-Qi eine geheimnisvolle Zeit mit sich, die in andere Welten blicken lässt. Das Element Wasser hilft uns jedoch erst einmal, uns zu reinigen und Altes loszulassen. Am besten geschieht dies Tag für Tag. Warten wir zu lange damit, kann Wasser unerbittlich werden: Es löst dann in kürzester Zeit auf, was wir in ausgedehnter Arbeit aufgebaut haben. Nicht stürmisch und vehement, sondern unmerklich und eindringlich erinnert uns das Wasser daran, dass alle materiellen Werte und geistigen Einstellungen nicht zeitlos, sondern vergänglich sind. Überlegen Sie sich zu diesem Thema, welche Aussagen für Ihr eigenes Leben zutreffen:

- Beim Aufräumen kann ich alte Erinnerungsstücke, gelesene Bücher oder nicht mehr benötigte Dinge ohne weiteres weggeben.
- Wenn ich einen Moment die Augen schliesse und ein paar bewusste Atemzüge nehme, kann ich meinen Körper vollständig entspannen.
- Manchmal liebe ich es, einfach nur still dazusitzen und mich meiner Phantasie hinzugeben.
- Bei schöner Musik tauche ich in eine andere Welt ein und vergesse alles andere um mich herum.

- Wenn ich mich nachts tief entspanne, fühle ich mich danach immer völlig frisch und voller neuer Impulse und Ideen.
- Frisch ausgeruht betrachte ich ein bestehendes Konzept plötzlich von einer ganz anderen Seite und verändere es – wenn nötig – innert kürzester Zeit.
- Wenn ich ein Projekt abgeschlossen habe, kann ich mich innert nützlicher Frist vollständig davon lösen.

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

Alltagsgewohnheiten betrachten

Das Element Wasser vertritt das auflösende und wieder verbindende Prinzip. Im Wasser lösen wir verdichtete Ego-Strukturen auf und tauchen ins kollektive Feld ein, aus dem alles entstanden ist und in das auch alles wieder zurückkehrt. Wasser kann uns mit der Angst konfrontieren, in der Gemeinschaft die eigene Identität zu verlieren. Wer sich dagegen wehrt, hält sich übermässig am Element Metall und damit an den eigenen Glaubenssätzen und Dogmen fest.

Für eine Welt, in der das Zusammengehörigkeitsgefühl grösstenteils abhanden gekommen ist, bedeutet das Element Wasser Heilung. Der damit verbundene Ego-Verlust kommt einem kleinen Sterben gleich. Verständlich, dass das Wasser das am wenigsten beliebte Element ist, denn wer giesst schon freiwillig seine Tasse aus! Am besten verträglich ist dies nur in kleinen Dosen, dafür jedoch täglich.

Das kontrollierende Element des Wassers ist die Erde – sie setzt das Auflösen und

Loslassen des Alten unter Spannung oder blockiert es gänzlich. Je mehr wir materiell oder intellektuell sammeln und ansammeln, desto weniger werden wir uns mit dem Kollektiv verbunden fühlen. In der Konsequenz wird eine weitere Entwicklung solange gebremst, bis das angestaute Wasser flutartig eine Krise auslöst. Die Aktualität spricht fast täglich davon. Aus diesem Grund sollte das Wasser-Qi zum täglichen Begleiter werden.

Verhalten ändern

Das Element Wasser zu leben, heisst, sich in tiefem Vertrauen fallen zu lassen. Das beginnt beim Schlafen: Wer den erlebten Tag ganz bewusst loslässt, bevor er die Traumwelt betritt, wird nicht nur besser schlafen, sondern auch frischer und inspirierter aufwachen. Wer sich jedoch nachts im Bett in Gedanken und Sorgen wälzt, setzt in sich das Wasser-Qi unter Spannung. Viel besser ist es, sich auf den Körper zu konzentrieren und das Bewusstsein auf das Ausatmen zu lenken.

Gleichzeitig stärkt jede Form der Körper-Entspannung das eigene Wasser-Qi: Ob Yoga, Meditation oder Massage, immer wenn sich Muskulatur und Gedanken entspannen, verbinden wir uns mit dem Kraftfeld des Kollektivs. Wunder wirkt dabei natürlich die sprichwörtlich reinigende Kraft des Wassers: ob unter der Dusche, im Whirlpool, im Thermalbad oder beim Badeurlaub, eine entspannende Wirkung ist garantiert. Weshalb also nicht das reinigende Bad zum regelmässigen Ritual werden lassen?

Wer sich lieber im Trockenen entspannt, kann sich einem anderen Genuss verschreiben: Klassische Musik und sanfte Rhythmen, die sich auch zum Meditieren



Oben: Die gewellte Grafik in den Korridoren dieser Gemeinschaftspraxis verbreitet eine entspannte Atmosphäre, die Heilung fast fühlbar macht.

Rechts:

Im Sonnenlicht wird die Verwandtschaft von Glas und Wasser deutlich; das Lichtspiel gibt den Blick in geheimnisvolle Dimensionen frei.





Wer Mühe hat, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, findet mit den passenden Blautönen einen wertvollen Ausgleich.

eignen, stärken in uns das Wasser-Qi. Beim entspannten Musikgenuss öffnen sich neue Welten – dann ergießt sich gewissermaßen frischer Tee in die Tassel. Haben Sie das Wasser-Qi in sich angeregt, können Sie die Einrichtung Ihrer Räume so verändern, dass das Element Wasser zu Ihrem täglichen Begleiter wird.

Die Himmelsrichtung nutzen

Wenn Sie Ihr Wasser-Qi stärken möchten, dann suchen Sie in Ihrer Wohnung den Nord-Bereich vermehrt auf. Ein ruhiger Raum – vielleicht mit einem Meditationskissen oder einem bequemen Musik-Sessel – kann den Staub des Alltags von der Seele waschen. In der Nord-Richtung fällt es uns wesentlich leichter, den Zugang zum Kollektiv zu finden. Deswegen schätzen Künstler Ateliers mit Nord-Fenstern: dort stösst man leichter auf eine Ausdrucksform, die vom Kollektiv verstanden wird.

Einrichtung anpassen

Von einem sanft plätschernden Brunnen geht ein beinahe heilsamer Einfluss aus. Es ist, wie wenn das Gurgeln und Tropfen die Inspiration anregen würde. Ein Zimmerbrunnen kann für einen Wohnraum, einen Wintergarten, ein Büro oder für das Entrée eine wichtige Bereicherung sein. Verzichten Sie aber bitte im Schlafzimmer auf fließendes Wasser, weil es das Yang zu stark anregt und Sie deshalb weniger tief absinken lässt.

Wer die Pflege eines offenen Brunnens scheut, kann auf eine geschlossene Sprudelsäule greifen: Die beim Aufsteigen rhythmisch tanzenden Luftblasen haben eine angenehm beruhigende Wirkung auf ein überreiztes Nervensystem.

Wasser-Qi lässt sich aber auch mit einem Wasser-Bild in den Raum zaubern: Sei es nun ein wilder Wasserfall zum Anregen oder ein ruhiger Bergsee zum Träumen, Wasser kennt viele Ausdrucksformen. Ach-

ten Sie beim Aufhängen von Wasserbildern einfach darauf, dass Ihre Augenhöhe deutlich über dem Bildhorizont liegt, um nicht das Unterbewusstsein zu verunsichern.

Formensprache

Wasser-Qi wird durch geschwungene Formen, durch Wellenlinien und alles Amorphe, d.h. durch unregelmässige Formen repräsentiert. So kann eine gewellte Grafik an der Wand eine erstaunliche Wirkung auf den Raum und die Bewohner ausüben: Die nonverbale Kommunikation wird gestärkt und die Gespräche werden flexibler und entspannter. In einem solchen Raum wird es deshalb schwierig sein, stur an seiner Meinung festzuhalten und Gegenargumente konsequent abzuwehren. Diese beruhigende und gleichzeitig verbindende Wirkung einer fließenden Grafik wurde schon in der Antike beobachtet: Ausdruck fand diese Beobachtung in verschiedenen Friesen wie z.B. dem «laufenden Hund».

Eine geschwungene Grafik eignet sich auch sehr gut, um Qi gezielt zu lenken.

Mut zur Farbe

In einem Alltag, in dem die grellen und schreienden Farben Überhand genommen haben, bekommen die Blau-Schattierungen bis zum dunklen Schwarz eine ausgleichende und heilende Wirkung. Blau entspannt das Nervensystem und öffnet für eine weitere Perspektive, in der die täglichen Probleme an Dramatik verlieren können. Versuchen Sie es doch einmal mit einer blauen Wand, z.B. in Ihrem Schlafzimmer – genauso wie sie dem Raum mehr Tiefe gibt, weitet sie auch Ihren Geist. Eines scheint mir gewiss: Würde unsere westliche Kultur zum Psychotherapeuten gehen, sie würde als Ausgleich für ihre überdrehte Hektik beruhigendes Blau verschrieben bekommen!

Materialwahl

Ob als Swimmingpool oder Gartenteich, als Badewanne oder Whirlpool, als Zimmerbrunnen oder Sprudelsäule, Wasser hat in der Raumgestaltung einen unschätzbaren Wert. Und wenn es nur eine kleine Wasserschale auf dem Schreibtisch ist,

Wasser ist ein Lebenselixier, das nicht fehlen sollte. Durch das sanfte Befeuchten der Luft, hilft es sogar, elektrostatische Felder abzubauen. Nutzen Sie dieses wertvolle Element in Räumen, die Entspannung benötigen.

Und wo es nicht nass sein darf: Zu den Materialien mit Wasser-Qi gehört auch das Flechtwerk. Beobachten Sie bei passender Gelegenheit doch einmal, wie sich ein Korbstuhl im Vergleich zu andern Materialien auf Ihr Sitzen auswirkt. Wasser-Qi findet sich aber auch in Fenstern und Glaswaren: Die Transparenz lässt die Raumenergie besser fließen und das aktive Qi im Raum erhöhen. Allerdings geht von Glas keine entspannende Wirkung aus, da braucht es schon das Element selbst oder einen Farbton aus der Blaupalette. Denken Sie daran: Es ist das Wasser-Qi, das Ihnen im Leben den Impuls für einen Neuanfang gibt. Nutzen Sie diese Chance Tag für Tag, denn nur wer sich ständig verändert, lebt wirklich!



Die entspannende Wirkung dieser Wand wäscht den Alltag fort und öffnet eine tiefere Dimension des Lebens.

Mit dem Wasser ist nun der Kreis der 5 Elemente geschlossen worden. Dieses einfache und doch geniale Konzept der 5 Elemente kann wunderbare Lebenshilfe bieten. Es zeigt, wie man die eigene Entwicklungsfähigkeit fördert und in jeder Beziehung am Ball bleibt. Es vertritt damit eines der wohl zentralsten Lebensziele: Erfahrungen zu sammeln und sich ständig weiter zu entwickeln! Ich wünsche Ihnen viel Spass bei einem weiteren Studium und einer spielerischen Umsetzung. ■