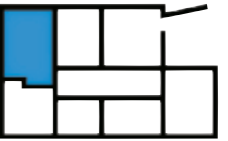


Leichter wohnen



*Unser selbst geschaffenes Zuhause ist ein Spiegel unserer Seele.
Die Innenarchitektin und Feng-Shui-Beraterin Barbara Arzmüller
über heilsame Veränderungen, neu sortierte Schubladen und die Frage,
was ein vollgestellter Keller mit ungenutzten Talenten zu tun hat...*

Text Sabine Hoffmann

Viele Menschen finden ihren Alltag zu eintönig. Wie gehen Sie vor, um mit kleinen Veränderungen zuhause das Leben in Schwung zu bringen?

Laufen Sie durch Ihre Wohnung, als wären Sie zum ersten Mal zu Besuch. Auf diese Weise fällt Ihnen leichter auf, was stört: Wieso steht da im Arbeitszimmer ein Karton in der Ecke? Weshalb ist die ganze Wand im Flur nicht dekoriert? Das sind alles Dinge, die einem plötzlich bewusst werden.

In welchem Zimmer sollte man am besten anfangen?

Das ist im Grunde egal. Wichtig ist nur, dass man sich anschließend nur einen Bereich vornimmt. Sonst artet es zum riesigen Renovierungsprojekt aus, das einen überfordert.

Die beste Strategie, damit es doch funktioniert?

Überlegen Sie, in welchem Lebensbereich Sie Probleme haben und beginnen Sie im entsprechenden Raum. Jeder Raum hat eine bestimmte Ausstrahlung.

Das müssen Sie erklären.

Bei Gewichtsproblemen wäre der Startpunkt das Esszimmer. Wer ständig mit Krankheiten oder Allergien zu tun hat, könnte im Bad anfangen, denn hier geht es um Reinigung. Wer sich gleich um sein gesamtes Leben kümmern möchte, knöpft sich den Abstellraum oder Keller vor.

Dort herrscht bei den meisten Menschen Chaos und Unordnung.

Ja, und aus dieser Ansammlung von Dingen entwickeln sich viele spannende



Fragen: Brauche ich das wirklich nicht mehr oder nur im Moment? Muss ich so viel aufbewahren? Plötzlich ertappt man sich, wie man ganz anderen Dingen auf den Grund geht: Was mache ich mit meinen Vorräten und Schätzen, meinen ungenutzten Talenten?

Viele von uns haben eine große Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit im Leben. Ihr Rat?

Überlegen Sie zunächst, was Sie mit Leichtigkeit verbinden und welche Farbe, welches Tier oder welche Pflanze das für Sie symbolisiert. Hängen Sie z.B. ein schönes Lilien-Bild auf, legen sie sich eine Kuscheldecke mit Schmetterlingsmuster zu oder streichen Sie eine

Wand in der Farbe, die für Sie Leichtigkeit symbolisiert.

Wie schafft man sich ein kreatives und inspirierendes Zuhause?

Stellen Sie Dinge bewusst um. Platzieren Sie z.B. den Esstisch quer statt längs, hängen Sie Bilder um, sortieren Sie die Küchenschubladen neu. So müssen Sie bei jedem Handgriff umdenken. Das regt den Geist an.

Gerade in schwierigen Lebensphasen suchen die meisten nach neuen Energiequellen. Wie bringt man positive Energie ins Zuhause?

Verabschieden Sie sich von allem, das sich schwer anfühlt oder Sie belastet – sei es das Sofa, das Sie kurz vor der schmerzhaften Trennung von Ihrem Partner gekauft haben, oder die geerbte Vitrine, die Sie ständig an Ihre schwierige Kindheit erinnert. Machen Sie sich lieber bewusst, was Sie alles Schönes besitzen. Allein diese Wertschätzung und Dankbarkeit schenkt viel positive Energie.



Barbara Arzmüller lebt als Innenarchitektin und Feng-Shui-Beraterin in niederbayrischen Gang-kofen. Mehr Infos: www.stern-im-raum.de. Sie schrieb auch das Buch „Unser Zuhause als Spiegel der Seele: Wie Sie mit Veränderungen im räumlichen Umfeld Ihr Leben in Schwung bringen“ (Schirner-Verlag, 14,95 Euro).