

WER BALLAST ABWIRFT, WIRD LEICHTER!

Frischer Wind im Leben



15. Januar 2010 - 10:43 – Brennender Busch

Ein Erfahrungsbericht des Feng Shui-Experten Frank Ranz:

Altes und Neues

In Situationen, in denen wir uns nach einer Veränderung unserer momentanen Lebenssituation sehnen, genügt oft ein Blick um uns herum. Wie viel von jenem, womit wir uns umgeben, entspricht uns noch? Sind diese Dinge – Möbel, Gegenstände, Anordnungen, Energien – förderlich für das Lebensgefühl, das wir uns wünschen?

Altes geht, Neues kommt. Was aber, wenn an Stelle des erhofften Neuen die gleichen Dinge wiederkehren und uns nerven? Loslassen ist angesagt! Stelle ein fast volles Glas Wasser vor dich hin und versuche, den noch verbliebenen Raum mit Wein zu füllen. Was da noch Platz hat, ist nicht viel, es reicht nicht für eine grundlegend andere Qualität des Inhalts – es bleibt Wasser, vielleicht mit einem leichten Wein-Aroma ...

Wir leben in einer Gesellschaft, die das Anhäufen, Bewahren und Festhalten meisterlich beherrscht. Unser Geist, unser Ego, das ständig an

etwas haften muss, um zu existieren, wehrt sich heftig, wenn es darum geht loszulassen. Was können wir also tun, damit Neues in unserer Wohnung oder am Arbeitsplatz Einzug halten kann?

Lebensenergie

Wir gehen mit den Dingen, die uns umgeben eine unsichtbare Verbindung ein. Kommen wir zu Tür herein, werden wir bereits freudig begrüßt: „Hallo, ich bin es, dein Lieblingsbuch!" oder „Ich bin es, der kaputte Bilderrahmen mit dem gebrochenen Glas, den du hinter dem Schrank versteckt hast - du wolltest mich schon vor einem halben Jahr los werden, aber ich bin noch immer hier!" Wie viele Gegenstände befinden sich allein in deinem Wohnzimmer und wie läuft der Dialog zwischen dir und diesen Dingen ab? ...

Das Mitbringsel von Tante Soundso aus dem Jahre Schnee gibt es ja auch noch!? Üblicherweise gehen wir davon aus, dass wir Dinge besitzen - oder ist es vielleicht eher so, dass unsere Sachen von uns Besitz ergriffen haben...? Im Grunde genommen ist es ja ganz einfach: Gegenstände, die uns erfreuen, stärken uns - Dinge (=Gerümpel), mit denen wir negative Gefühle verbinden, sind kleine Lebenskrafterräuber, welche täglich an uns zehren. Und unser Unterbewusstes lässt sich halt von Sprüchen wie „Das hat ohnehin schon lange keine Bedeutung mehr für mich" oder „Stört mich gar nicht mehr" nicht beeindrucken.

Urlaub z. B. bietet uns eine kurzzeitige Möglichkeit, einen neutralen Zustand zu erfahren - eine angenehme Begleiterscheinung, wenn man von zu Hause wegfährt: Der räumliche Abstand lässt uns bei der Rückkehr neutraler und objektiver auf unser tägliches Umfeld blicken. Und oft kann die Rückkehr aus dem Urlaub auch den Abschied von Dingen, von welchen wir uns schon lange trennen wollten, erleichtern.

Der Teufel schießt immer auf den größten Haufen

Oft gibt es Bereiche, die Gerümpel magisch anziehen. Meist beginnt es mit einem zufällig liegen gelassenen Stück. Hat sich diese Energie erst mal manifestiert, wird die Botschaft schon ausgesandt: „Alles, was nach Gerümpel und Plunder aussieht, bitte zu mir!" Und es dauert gar nicht lange, bis sich ein ansehnlicher Haufen gebildet hat. Als Feng Shui-Berater komme ich bei Beratungen sehr oft auf das Thema Ausmisten und Entrümpeln zu sprechen. Denn die Klärung und das Ausmisten im eigenen Haushalt oder Büro markiert meistens den Beginn positiver Veränderungen.

Will man die Verwirrung und die Hilflosigkeit steigern (sprich, fehlt noch die nötige Motivationsenergie, um die Klärung konkret in Angriff zu

nehmen), kann man ja diverse Feng Shui-Artikel über den Schutzwäschebergen oder am überfüllten Schreibtisch anbringen. Der Erfolg wird sich bald einstellen: Verstärker verstärken (das ist ihre Aufgabe) die jeweilige Grundenergie. Heißt die Grundschwingung also „Gerümpel“, wirst du wohl einige interessante Erfahrungen machen...!?

Eine Ausmist-Aktion hat eine äußerst befreiende Wirkung - man fühlt sich nach getaner Arbeit im wahrsten Sinne des Wortes „erleichtert“. Als ich einmal zu einer Familie zum ersten Beratungsgespräch kam, hatte die Dame des Hauses schon vorausgeahnt, dass das Thema Entrümpeln von Bedeutung sein könnte - gleich zu Beginn meines Besuches zeigte sie mir ihren vollgeräumten Keller. Die Bereitschaft, Altes loszulassen war also schon da. Bei unserem nächsten Gespräch zeigte sie mir das Ergebnis ihrer Arbeit - was gar nicht nötig gewesen wäre, denn schon beim Betreten des Hauses hatte ich die Verbesserung spüren können. Es war nun ein Leichtes, Maßnahmen zu finden, welche die gewünschten Ergebnisse brachten.

Aus dem Auge aus dem Sinn



... ein Spruch, der - wenn es um das Loswerden von Gerümpel geht - nur kurzfristig Erleichterung verschafft. Unsere Dachböden etwa erweisen sich oft als ideale Orte, um Themen aus der Vergangenheit am Leben zu erhalten.

Besonders fiel mir dies bei einer Beratung auf, bei der sich eine Frau an mich wandte, um ihr Beziehungsproblem in

den Griff zu bekommen. Sie hatte sich kurz vorher scheiden lassen, und die Beziehung zu ihrem neuen Freund entwickelte sich nicht so, wie sie sich das wünschte. Als wir dann vor einer Luke standen, die in einen Dachraum führte, erkundigte ich mich nach dem Inhalt der vielen

Schachteln und Kisten, die man im spärlichen Licht erkennen konnte. „Ach das sind Sachen von früher, alte Kleider und so.“ Als ich ihr erklärte, dass sie sich von Dingen, die sie nicht mehr benütze, wohl auch trennen könne, reagierte sie mit einem skeptischen Blick und war nicht gerade begeistert. Umso größer war meine Überraschung, als ich noch vor unserem zweiten Termin einen Anruf von ihr erhielt. „Stellen Sie sich vor, ich habe jede Menge ausgemistet und habe es auch geschafft, mich von meinem Hochzeitskleid zu trennen“, erzählte sie mir am Telefon und sprühte förmlich vor Lebensfreude. Erfreulicherweise bekam ihre neue Beziehung dadurch auch eine andere Qualität - sie hatte nun die innere Bereitschaft, sich stärker darauf einzulassen.

Ein anderes Beispiel: Als ich vor Kurzem ein paar Tage bei meinen Eltern zu Besuch war, kamen alte Ordner und Laden mit verloren geglaubten Dingen von mir zum Vorschein. Ich nahm mir die Zeit, um lieb gewordene Erinnerungsstücke und Plunder zu trennen. Wenn man gewisse Dinge über Jahre nicht vermisst hat, ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering, dass man sie je wieder brauchen wird. Übrig blieben ein Kofferraum voller Altpapier und nur eine Hand voll Dinge, die ich (zumindest vorerst noch) behalten wollte. Das war mir eine Lehre - und ich achte nun mehr darauf, dass nur solche Dinge bei mir verbleiben, welche mir in meiner jetzigen Lebenssituation von Nutzen sind. Im Übrigen hatte ich ja auch den Lebensraum meiner Eltern mit Gerümpel verstellt...!

Persönliche Dinge laden sich mit unseren Energien auf

Bei einer Beratung begutachtete ich das Schlafzimmer eines Kunden. Mir fiel auf, dass sein Schlafplatz nicht gerade ideal war. Seine einfache Matratze am Boden passte nicht zum Bild der anderen Räume, die wir vorher gesehen hatten und die durchaus mit netten Möbeln eingerichtet waren. Auf meine Frage, warum er denn kein „richtiges Bett“ habe, erzählte er mir: „Nachdem meine Ex-Partnerin aus der Wohnung ausgezogen war, fühlte ich mich in dem Bett nicht mehr wohl. Ich wurde richtig unruhig, und es wurde erst besser, als ich es weggegeben hatte.“

Ein anderes Mal war es ein alter bemalter Bauernkasten, der in der kleinen, sonst fröhlich gestalteten Wohnung einer Kundin ziemlich bedrückend wirkte. Als wir darauf zu sprechen kamen, erzählte sie mir von den schwierigen Lebenssituationen, die sie durchlebt hatte. Der Kasten war eine Erinnerung an diese Zeiten und hatte eine sehr schwermütige Ausstrahlung. Noch während unseres Gespräches, fasste die Frau den Entschluss, sich davon zu trennen. Schon als sie den Gedanken aussprach, war die Erleichterung förmlich spürbar. Auch die praktische Durchführung gelang ihr - sie reinigte den Schrank zuerst energetisch mit Rosenwasser und verkaufte ihn an einen

Antiquitätenhändler. Und mit dem Geld konnte sie sich dann auch genau jenes Möbel leisten, das sie sich schon länger wünschte.

Gleiches zieht Gleiches an

Eine einfache Frage: Gleich dein Arbeitsplatz tatsächlich einem Schreibtisch - oder vielleicht eher einem Lager-Tisch...!? Wenn du deinen Schreibtisch betrachtest, wie viel freie Fläche bleibt dir in Prozent ausgedrückt? Weniger als dreißig Prozent? Ich habe es mir zur Angewohnheit gemacht, meinen Schreibtisch regelmäßig mit einem feuchten Tuch abzuwischen - dazu muss ich fast alles abräumen. Zurück wandert nur, was wirklich gebraucht wird.

Aber nicht nur Schreibtische bieten sich im Büro als Heimstätte für Gerümpel an. Meiner Erfahrung nach werden dafür gerne auch jene Möbel verwendet, die keine richtige Funktion mehr haben. Fragt man nach, bekommt man oft zu hören: „Ja, das ist noch vom Kollegen, der vorher da war...“ oder „...damals brauchten wir es, weil wir dieses Gerät hatten“. Manchmal steht man dann ratlos davor und ist erstaunt über die eigene Unachtsamkeit der Umgebung gegenüber und, dass man so lange einfach daran vorbei gehen konnte. Solche Möbel ziehen nicht mehr Gebrauchtetes magisch an. Richte ich meine Werkstatt oder mein Büro so ein, werde ich auch viel Zeit mit Dingen verbringen, die weder nutz- noch gewinnbringend sind. Welcher Unternehmer kann sich das schon auf Dauer leisten?

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung



Als ich eine Beratung für das Büro einer Politikerin machte, fiel mir ein Regal hinter ihrem Schreibtisch auf, in dem Dinge lagen, die für ihre tägliche Arbeit kaum wichtig sein konnten. Wir vereinbarten, die unklare Energie dieser Gegenstände durch persönliche Gegenstände zu ersetzen, welche sie stärken. Weiters sollten

die Stapel unerledigter Dinge hinter ihr entfernt werden, die ihr das Gefühl gaben, dauernd unter Druck zu stehen. Ich war kaum aus dem Büro, ging sie schon an die Arbeit. Vieles von dem, was hinter ihr und seitlich lagerte, konnte weggegeben oder archiviert werden. Das Ergebnis war mehr als erstaunlich: die körperlichen Beschwerden, unter denen sie jahrelang in diesem Büro zu leiden hatte, waren plötzlich weg!

Auch unser Computer ist ein Arbeitsplatz, auf dem es gilt, regelmäßig auszumisten. Wie sieht es gerade auf deiner Festplatte aus? Gibt es vielleicht Programme, welche du nie verwendest und die wertvollen Speicherplatz vergeuden? Oder Dateien, die schon längst ausgelagert und archiviert gehörten? Aus Erfahrung kann ich sagen: Es ist eine wahre Wohltat, auf einem klar strukturierten Rechner zu arbeiten!

Dasselbe gilt für Archive und Lager. Oft ist es so: ist das Archiv eine Rumpelkammer, sind auch die Arbeitsplätze voll mit Dingen, die eigentlich schon längst ins Archiv gehörten. Die kommen aber nicht dorthin, weil es keinen Platz und keine klare Struktur im Archiv gibt, die mir ein leichtes Auffinden von Abgelegtem ermöglicht. Ein gut organisiertes Lager ist die beste Voraussetzung dafür, dass sich nur jene Dinge in deiner Arbeitsumgebung befinden, die du tatsächlich für ein gutes Arbeiten benötigst.

Potenzielles Gerümpel

Trenne dich also ohne Reue von:

- Gegenständen, die kaputt oder schon lange nicht mehr in Gebrauch sind. Stelle dir die Frage: „Will ich, und wenn ja, kann ich es reparieren?“ Ist eine Reparatur nicht möglich, geht es weiter zur Entsorgung.
- Sachen, zu denen du keinen Bezug mehr hast und die in deinem jetzigen Leben keine Bedeutung mehr haben. Auch von Büchern! Was Besitzern vieler Bücher erfahrungsgemäß am schwersten fällt. Keine Sorge, jede Leihbücherei nimmt deine Bücher gern entgegen. Handelt es sich um Werke, die du der Menschheit nicht länger zumuten willst, bleibt ja noch der Weg zum Altpapiercontainer. An dieser Stelle ein Buchtipp: *Karen Kingston* liefert in ihrem Buch „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“ viel wertvolle Hinweise, wie man Gerümpel los wird.
- Bekleidung, die du seit mehr als zwei Jahren nicht mehr getragen hast. Die Verwendungs-Chancen für ein Kleidungsstück, das seit einem Jahr ungetragen im Schrank liegt, sinken dramatisch. Nach zwei Jahren sind die Chancen gleich null.
- Dingen, die dich an unangenehme Lebenssituationen erinnern. Behalte

lieber die angenehmen Erinnerungsstücke.

- persönlichen Gegenständen von Ex- Partnern. Je länger die Beziehung gedauert hat, desto schwieriger ist das natürlich - aber auch hier werden sich manche Dinge nach kurzem Nachdenken verabschieden lassen.
- Geschenken, die du noch nie ausstehen konntest (gute Freunde werden ein Nachsehen haben). Es kostet dich täglich viel zu viel Energie, wenn du mit Groll an Dieses oder Jenes denkst, das noch immer bei dir herum kugelt, obwohl du es von der ersten Begegnung an nicht ausstehen konntest.

Und wohin mit dem Krempel?

Manche Dachböden und Keller sind voll mit solchen Dingen. Wenn du dich dazu entschlossen hast, dich deiner Altlasten („Lasten" im wahrsten Sinne des Wortes) zu entledigen, taucht die Frage nach dem Wohin auf. Je nach Zustand kannst du die Dinge fachgerecht entsorgen, verkaufen, verschenken oder an karitative Organisationen weitergeben. Im Fluss zu bleiben heißt auch Dinge weiterzugeben.

Vielleicht kannst du so einem Anderen sogar eine große Freude bereiten.

Den Sammlern unter uns fällt das Ausmisten naturgemäß am Schwersten. Man könnte dies oder jenes ja schließlich irgendwann einmal brauchen!? Aber, mal ehrlich: Wirst du den Wintermantel, der noch vor Jahren so modern war, wirklich noch einmal tragen? Genieße das Leben jetzt, und werde nicht zum Archivar deiner eigenen Vergangenheit.

Beginne mit überschaubaren Einheiten, einer Kiste oder einer Lade. Du wirst erstaunt sein, was alles zu Tage kommt. Nimm dir auf jeden Fall Zeit, und genieße nach getaner Arbeit das Gefühl der Erleichterung. Und - vervollständige deine Arbeit mit einer anschließenden Reinigung. (Der Begriff „Frühjahrsputz" deutet schon darauf hin, dass Aufräumarbeiten in dieser Zeit besonders geeignet und wichtig sind.)

Noch ein Tipp: Falls du gerade eine Entschlackungskur vorhast, reinige deine Abflüsse und Gullys. Schließlich gibt es einen Zusammenhang zwischen uns und der Wohnung.

Und - sei nicht verwundert, wenn sich nach Abschluss all dieser Arbeiten plötzlich völlig neue Perspektiven auftun oder ein Wind der Erneuerung durchs Haus weht!

