

Leseprobe aus:

Karen Kingston

Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

KAREN KINGSTON

FENG SHUI GEGEN DAS GERÜMPEL DES ALLTAGS

Richtig ausmisten. Gerümpelfrei bleiben

Deutsch von Sabine Schilasky | Rowohlt Taschenbuch Verlag

Dieses Buch versteht sich als Ratgeber, nicht als Anleitung zur Diagnose und/oder Behandlung körperlicher oder seelischer Beschwerden. Leser, die solche Anleitungen suchen, wenden sich besser an einen professionellen Therapeuten.

Die Originalausgabe erschien 1998 bei Judy Piatkus (Publishers) Limited, London, unter dem Titel «Clear Your Clutter With Feng Shui».

Aktualisierte und erweiterte Ausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Oktober 2014
Copyright © 1998, 2008, 2010, 2011, 2013 by Karen Kingston
Copyright © der deutschen Ausgabe 2009/2014
by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung Getty Images/LWA/Larry Williams
Satz Joanna PostScript (InDesign)
Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978 3 499 62877 1

Inhalt

Über die Autorin 7

Einleitung 8

Teil 1 **Was ist Gerümpel?**

1 Feng *was*? 11

2 Das Gerümpelproblem 18

3 Was Aufräumen bringt 21

4 Was genau ist Gerümpel? 25

5 Was Unordnung mit uns macht 30

6 Warum häufen Leute Gerümpel an? 46

7 Loslassen 59

Teil 2 **Gerümpel erkennen**

8 Gerümpel und die Feng-Shui-Bagua 65

9 Gerümpelzonen im Haus 75

10 Sammlungen 90

11 Papiergerümpel 95

12 Verschiedenerlei Gerümpel 107

13 Die großen Brocken 116

14 Anderer Leute Kram 118

15 Gerümpel und Feng-Shui-Symbolik 124

Teil 3 **Ausmisten**

- 16 Wie man aufräumt 133
- 17 Zeitgerümpel 155
- 18 Gerümpelfrei bleiben 170
- 19 Die Einstellung ändern 176
- 20 Den Körper entrümpeln 183
- 21 Den Geist entrümpeln 200
- 22 Die Gefühle entrümpeln 210
- 23 Spirituelles Entrümpeln 215

Und jetzt?

- Schicken Sie mir Ihre
Entrümpelungsgeschichten 218

Anhang

- Quellen für Space Clearing und Entrümpeln 219
- Mehr über Karen Kingston 220
- Bibliographie und Lesetipps 221

Über die Autorin

Karen Kingston gilt als weltweit führende Expertin in Sachen Space Clearing – der Feng-Shui-Kunst des Reinigens und Klärens von Energieflüssen in Gebäuden. Ihre Bücher und Workshops haben das Verständnis einer ganzen Generation geprägt, was Gerümpel und Raumenergie betrifft.



Seit ihr Buch «Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags» 1998 erstmals erschien, wurde es umgehend zu einem internationalen Bestseller. Es ist heute ein Klassiker auf dem Gebiet und hat nicht bloß Dutzende ähnlicher Bücher inspiriert, sondern auch Zehntausende von Artikeln und Blogs sowie eine Reihe von Fernseh- und Radiosendungen in zahlreichen Ländern, die sich dem Thema «Entrümpeln» widmen.

Karen veranstaltet Workshops, berät Privatleute, bildet Berater aus und ist eine aktive Bloggerin mit einer großen internationalen Anhängerschaft.

Die gebürtige Engländerin lebte bis 2010 zwanzig Jahre auf Bali. Inzwischen ist sie, gemeinsam mit ihrem australischen Ehemann Richard Sebok, der ebenfalls Space Clearing und Entrümpelung lehrt und praktiziert, wieder nach England zurückgekehrt.

Einleitung

Nachdem 1996 mein Buch «Heilige Orte erschaffen mit Feng Shui» erschien, trafen bald die ersten Briefe ein, in denen mir Leser beschrieben, wie viel Spaß ihnen die Lektüre gemacht hätte und welche großartigen Resultate sie anhand der Informationen erzielen konnten. Die meisten Reaktionen – Briefe, Faxe, Anrufe und E-Mails – erhielt ich zu dem Kapitel «Aufräumen». Wie es scheint, hat jeder Gerümpel zu beseitigen!

Folglich ergab sich 1998 die Idee von selbst, ein ganzes Buch zu dem Thema zu schreiben, ebenso wie mein Verleger und ich naturgemäß beschlossen, es möglichst kurz und übersichtlich zu halten. Schließlich sollte der Gerümpelquotient durch die Anschaffung nicht unnötig steigen!

2008 habe ich das Buch komplett überarbeitet. Einige Punkte sind näher ausgeführt worden, andere aktualisiert. Außerdem gab es neue Abschnitte sowie ein ganz neues Kapitel über eine der heikelsten Gerümpelarten, mit denen wir heute konfrontiert sind: das Zeitgerümpel.

Wie schon die Originalausgabe, wurde auch diese Version in zahlreiche Sprachen übersetzt und verkauft sich bis heute rund um den Globus. Diese abermals aktualisierte Ausgabe enthält weitere Ergänzungen und noch ein neues Kapitel, mit dem das Buch eigentlich erst richtig vollständig wird: *Die Einstellung ändern*.

VIEL SPASS BEIM AUSMISTEN!

Karen Kingston

TEIL 1 | WAS IST GERÜMPEL?

1 | Feng was?

Ich bin einmal einer Frau begegnet, die ihre Weltreise mit kaum mehr als einem Ticket zu ihrem ersten Reiseziel in der Tasche antrat. Allerdings verfügte sie über eine außergewöhnliche Fähigkeit: Sie konnte aus der Hand lesen. Und egal, wo sie hinkam, sie fand stets einen Platz zum Schlafen und etwas zu essen, indem sie sich ein Restaurant oder Hotel aussuchte, den Manager ansprach und ihm anbot, seinen Gästen gegen Essen, Unterkunft oder ein kleines Salär aus der Hand zu lesen. Als ich sie kennenlernte, war sie schon seit drei Jahren unterwegs, hatte über ein Dutzend Länder gesehen und fühlte sich großartig.

Ich habe herausgefunden, dass Feng Shui bei den Menschen die gleiche Faszination hervorruft. Entdecken sie erst einmal, welchen Einfluss, positiven wie negativen, ihr Zuhause auf sie hat, sind sie gemeinhin ganz fasziniert und wollen unbedingt mehr erfahren.

Feng Shui

Die zunehmende Beliebtheit des Feng Shui bleibt dennoch verblüffend. Ich habe meine Leidenschaft für die Arbeit mit Energieflüssen in Gebäuden erstmals in den späten 1970ern entdeckt. Bis 1993 hatte ich mir hinreichend Wissen und Fer-

tigkeiten angeeignet, um selbst Feng Shui zu lehren. Wenn mich jemand fragte, womit ich meinen Lebensunterhalt verdiene, war die gängige Reaktion auf meine Antwort: «Feng was?» Heutzutage nicken sie normalerweise wissend, und die Unterhaltung geht weiter. So gut wie jeder hat inzwischen von Feng Shui zumindest gehört.

Feng Shui ist die Kunst, den natürlichen Energiefluss in unserer Umgebung auszugleichen und zu harmonisieren, damit er sich positiv auf unser Leben auswirkt. Unsere Vorfahren wussten bereits um die natürlichen Energieflüsse und deren Wirkung, und in manchen Kulturen hat sich ihr Wissen bis heute gehalten. Auf Bali zum Beispiel leben die Menschen nach wie vor in vollkommener Harmonie mit der sichtbaren physischen Welt und der unsichtbaren energetischen. Täglich opfern sie an den Hunderttausenden Hausschreinen im ganzen Land und halten fortwährend wunderschöne, sehr ausgefeilte Zeremonien in den zwanzigtausend Tempeln der Insel ab, die einzig der Wahrung von Gleichgewicht und Harmonie dienen. Für mich ist das Feng Shui in Reinkultur: nicht bloß ein paar Grundregeln, die zu einem bestimmten Zweck bei einzelnen Gebäuden angewandt werden, sondern eine ganze Insel, drei Millionen Menschen, die im Einklang mit dem heiligen Land leben und Feng Shui als Lebensform betreiben. Mittlerweile zeichnet sich ein zunehmender Materialismus ab, der die gewachsene spirituelle Kultur auf Bali in einem Maße schwächt, dass sie wohl in ein bis zwei Generationen verschwunden sein dürfte. Während ich diese Zeilen schreibe, ist sie allerdings noch sicht- und spürbar.

Mein Feng-Shui-Ansatz

Mein eigener Ansatz beim Feng Shui unterscheidet sich wesentlich von dem anderer, weil ich direkt mit der Energie jedes einzelnen Raumes arbeite. Meine Fähigkeit, Energie zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen, ist mittlerweile hoch entwickelt, weshalb ich jede Beratung damit beginne, die betreffenden Räume einmal vollständig abzuschreiten und die Energie mit meinen Händen zu lesen. Die Geschichte von Räumen ist in Form von versteckten ätherischen und astralen Abdrücken in Wände und Möbel eingegraben. Indem ich sie lese und deute, kann ich alles entdecken, was dort je geschehen ist und einen Eindruck hinterließ. Traumatische oder sich wiederholende Ereignisse graben sich besonders tief in Räume ein und wirken sich folglich auch am stärksten auf die gegenwärtigen Bewohner aus. Beim Abschreiten kann ich außerdem Bereiche erkennen, in denen die Gebäudeenergie stagniert, und sehe, was zu tun ist, damit ihr Fluss verbessert wird.

Wo immer ich auf ein Durcheinander, auf Gerümpel eben, stoße, ist das Energiefeld unverkennbar. Gerümpel behindert den Energiefluss und fühlt sich unangenehm, klebrig, schmutzig an, als würde ich mit den Händen durch ein unsichtbares Spinnennetz greifen. Das brachte mich überhaupt erst auf den Gedanken, dass überflüssiger Kram den Leuten Probleme beschert. Zudem hat Gerümpel einen unverkennbar muffigen, durchdringenden Geruch, den ich sofort wahrnehme, wenn ich zu jemandem ins Haus komme, selbst wenn das Gerümpel irgendwo versteckt ist. Wenn ich mich einstimme, kann ich es auch in der Aura eines Menschen riechen, sobald er mir nahe genug kommt, denn der Geruch setzt sich im Energiefeld fest. Aber keine Sorge, falls Sie mir je

persönlich begegnen: Es gibt so viel Gerümpel auf der Welt, dass ich mich nicht ständig darauf einstimme!

Das Schöne ist, dass der Geruch rasch verschwindet, hat man erst einmal das Gerümpel, die ungesunde, stagnierende Energie, beseitigt.

Die Feng-Shui-Bagua

Einer der interessantesten Aspekte des Feng Shui, dem ich mich in diesem Buch zuwende, ist das «Bagua»-Raster des Feng Shui. (Im achten Kapitel finden Sie ein Diagramm sowie weitere Informationen.) Mittels des Rasters können wir erkennen, welche Aspekte unseres Lebens wo im Gebäude zu finden sind.

Beispielsweise gibt es in Ihrem Zuhause einen Bereich, der mit Wohlstand zu tun hat (wie Sie ihn finden, sage ich Ihnen später). Viele Leute lesen über Feng Shui oder besuchen einen Workshop, sind Feuer und Flamme und rennen los, um alles umzusetzen, was sie gelernt haben. Dabei übersehen sie, dass sie zuerst ihr Gerümpel fortschaffen müssen. Sie hören, dass sie einen Spiegel in ihrer Wohlstandsecke aufhängen können, um größeren Reichtum anzuziehen. Und wenn dieser Bereich gerade mit Gerümpel verstellt ist? Nun, leider werden sich in dem Fall die finanziellen Probleme eher verdoppeln als in Wohlgefallen auflösen.

Das vorliegende Buch widmet sich einzig dem einen Aspekt des Feng Shui – nämlich Gerümpel zu beseitigen –, der die Grundlage bildet, will man die Lehre erfolgreich anwenden. Weil es das erste ist, das sich eingehend mit dem Thema befasst, eignet es sich sowohl für diejenigen, die sich neu mit

Feng Shui beschäftigen, als auch für alle, die es bereits eine Weile studieren.

Zwar gehe ich in erster Linie darauf ein, wie Sie die Informationen auf Ihr Zuhause anwenden, aber Sie können sie natürlich ebenso wirksam an Ihrem Arbeitsplatz und in jedem anderen Gebäude einsetzen, in dem Sie sich aufhalten.

Space Clearing

Space Clearing ist die Bezeichnung für jenen Zweig des Feng Shui, den ich als Erste erschlossen habe und durch den ich sehr bekannt wurde. Er steht für die Kunst des Klärens und Wiederbelebens von Energien in Gebäuden. Hiervon handelte vor allem mein erstes Buch «Heilige Orte erschaffen mit Feng Shui». Seit Erscheinen dieses Buchs wurde Space Clearing zum Oberbegriff für alle möglichen Methoden des Energieklärens, wobei die von mir entwickelte Zeremonie die einzige ist, für deren Wirksamkeit ich garantiere. Folglich beziehe ich mich auch hier ausschließlich auf diese Technik.

Damit Ihr Leben gut verläuft, brauchen Sie einen guten Lebensenergiefluss – oder *Chi* – in Ihrem Zuhause wie an Ihrem Arbeitsplatz. Feng Shui lehrt viele Methoden, den Energiefluss zu verbessern, und Space Clearing dürfte eine der wirksamsten sein. Es ist eine ganz einfache, zugleich machtvolle Zeremonie, mit der blockierte Energien wieder in Fluss gebracht werden. Sie stauen sich im Laufe der Zeit oft in Gebäuden auf und geben uns das Gefühl, in unserem Leben festzustecken. Die Erfolge des Space Clearing sind beeindruckend, weshalb viele Leute es in ihre regelmäßigen Reinigungs- und Instandhaltungsprogramme aufnehmen, damit ihre Räume

nicht nur äußerlich sauber und ordentlich sind, sondern auch energetisch. Das kommt allen Gebäuden zugute, egal, wie gut sie entworfen sein mögen, und Feng Shui wirkt besser und schneller, wenn es in Kombination mit Space Clearing angewandt wird.

Space Clearing zielt auf drei Hauptursachen für gestaute Energie:

- physischer Schmutz
- Vorgängerenergie
- Gerümpel

Physischer Schmutz: Hiermit meine ich alle Arten von Schmutz, Staub und Dreck. Niedrige Energien sammeln sich stets um Schmutz, daher auch das alte Sprichwort «Sauberkeit kommt gleich nach Gottesfurcht». Eine gründliche Reinigung ist wesentlicher Teil des Space Clearing.

Vorgängerenergie: Alles, was in einem Gebäude vor sich geht, merken sich die Wände, Böden und Objekte im Raum. Geschehnisse bilden so etwas wie Staubschichten, nur sehen wir sie nicht. Aber sie wirken tiefgreifend auf uns ein. Ziehen Sie beispielsweise in ein Haus, in dem die früheren Bewohner eine glückliche Ehe führten, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie dort auch eine harmonische Zweisamkeit erfahren. Waren die vorherigen Bewohner hingegen unglücklich, wurden geschieden, erkrankten, gingen pleite, nahmen zu oder wurde deren Leben durch ein anderes Ereignis getrübt, bleiben solche Energien im Gebäude und sorgen gewöhnlich dafür, dass sich das Geschehene wiederholt. Solche bleibenden Frequenzen schaffen Energiestaus, die Sie ganz gewiss beseitigen wollen.

Gerümpel: Alle Arten von Durcheinander oder Gerümpel behindern den freien Energiefluss in Räumen. Und das wiederum führt zu Stagnation und/oder Konfusion im Leben der Bewohner.

Während sich Vorgängerenergie binnen weniger Stunden durch ein Space Clearing klären lassen, brauchen manche eine ganze Weile länger, um physischen Schmutz und Gerümpel zu klären. Oft höre ich von Lesern, die recht zügig die Anfangskapitel meines ersten Buches lasen, bis sie zum Gerümpelkapitel kamen. Dort blieb das Lesezeichen für sechs Monate oder länger stecken, ehe sie alles erledigt hatten und weiterlesen konnten.

Hier sind ein paar typische Auszüge aus Leserzuschriften:

«Ich habe jetzt das meiste Gerümpel weggeschafft und bin so weit, die Space-Clearing-Zeremonie zu machen. Ich habe das Gefühl, dass ich im letzten halben Jahr nicht bloß sämtliche Schränke bei mir zu Hause durchsortiert habe, sondern auch sämtliche Bereiche meines Lebens. Schon jetzt fühle ich mich so gesund und glücklich wie seit Jahren nicht mehr.»

«Ich habe das Gerümpelkapitel in Ihrem Buch gelesen, bin inzwischen bei meinem vierzehnten Müllsack und immer noch voll dabei. Mein Mann kommt aus dem Staunen gar nicht mehr heraus, denn er wünscht sich seit Jahren, dass wir endlich einmal ausmisten.»

«Als ich meinen Aktenschrank aufgeräumt habe, fand ich Aktien, die heute 4000 Dollar wert sind! Ihr Buch hat sich wahrlich bezahlt gemacht.»

Im nächsten Kapitel wird ausführlicher erklärt, warum das meiste Ihres entzückenden Sammelsuriums eher ein Hindernis in Ihrem Leben darstellt als eine Unterstützung.

2 | Das Gerümpelproblem

Bei meinen Beratungen zu Feng Shui, Space Clearing und Gerümpelklären komme ich in viele Häuser auf der ganzen Welt und stochere dort in Winkeln herum, in die mich die Leute unter anderen Umständen wohl niemals hineinließen. Diesem ungewöhnlichen (und bisweilen zweifelhaften!) Privileg zufolge konnte ich im Laufe der Jahre deutlich erkennen, welche Probleme Gerümpel verursacht.

Gerümpel und Feng Shui

Zunächst einmal sollte man sich bewusst machen, dass Gerümpel ausmisten zu den grundlegenden Voraussetzungen des Feng Shui gehört. Bevor dieses Buch erstmals 1998 erschien, hatten andere Feng-Shui-Werke sich nur nebenher oder gar nicht mit dem Thema auseinandergesetzt. Das mag daran liegen, dass die Autoren unterstellten, ihre Leser hätten sich des Problems bereits angenommen – was in den allerwenigsten Fällen zutraf. Zum Glück enthalten alle lesenswerten Feng-Shui-Bücher heute einen Abschnitt zum Thema und messen ihm die nötige Bedeutung bei.

Ich betrachte Gerümpel ausmisten nicht als vom Feng Shui losgelösten Prozess. Vielmehr bin ich zu der Erkenntnis gelangt, dass es der wichtigste Umwandlungsaspekt überhaupt

ist. Ohne seine Berücksichtigung sind Feng-Shui-Behandlungen oder -Maßnahmen zumeist wenig bis gar nicht effektiv.

Falls Sie schon seit Jahren Feng Shui anwenden, ohne davon gewusst zu haben, werden Sie begeistert sein, welchen Energieschub Ihnen das Gerümpelklären beschert. Und sollten Sie sich bisher noch gar nicht weiter mit Feng Shui beschäftigt haben, dürfte es Sie angenehm überraschen, wie greifbar die Kunst für Sie wird, haben Sie einmal die ersten und wichtigsten Schritte in Angriff genommen.

Gerümpel ist blockierte Energie

Das englische Wort «clutter» (Durcheinander, Krempel, Gerümpel) leitet sich vom mitttelenglischen «clotter» ab, was «gerinnen» heißt – und viel gestockter kann es wohl kaum mehr werden.

Gerümpel sammelt sich, wenn Energie stagniert, und umgekehrt stagniert Energie, wo sich Gerümpel sammelt. Also beginnt die Unordnung als Symptom für das, was in Ihrem Leben geschieht, und wird Teil des Problems. Denn je mehr Sie ansammeln, umso mehr stagnierende Energie wird dadurch gebunden.

Sie wissen selbst, wie es ist. Sie gehen eine Straße entlang und sehen, dass jemand achtlos eine leere Zigarettenschachtel in eine Ecke geworfen hat. Kommen Sie am nächsten Tag an derselben Stelle vorbei, hat sich zur leeren Zigarettenschachtel noch weiterer Abfall hinzugesellt. Über kurz oder lang wird die Ecke zu einer wahren Müllhalde. Dort sammelt sich das Gerümpel ebenso wie bei Ihnen zu Hause. Es fängt mit wenig an, dann wächst und wächst es langsam – parallel

zur stagnierenden Energie, die sich wiederum wie eine Bremse auf Ihr Leben auswirkt.

Wenn Sie Ihr Leben nach Abschluss einer bestimmten Phase wieder neu in Gang bringen, werden Sie instinktiv das Gerümpel aus dem Haus schaffen und neu anfangen wollen. Das kommt Ihnen ganz selbstverständlich vor. Eine Herangehensweise ans Gerümpelbeseitigen ist folglich die, dass wir uns selbst verändern und irgendwann nicht länger ertragen, mit dem Durcheinander um uns herum zu leben. Es gibt viele Bücher und Kurse, die Selbstverwirklichung lehren (und ich rate Ihnen, sich damit zu beschäftigen), aber auch mit denen kann es eine Weile dauern, bis Sie sich so inspiriert fühlen, Ihr Umfeld zu entrümpeln.

Was ich in diesem Buch darlege, ist ein neuer Ansatz: Ordnen Sie Ihr Leben, indem Sie Ihr Gerümpel ausmisten, und Sie erreichen eine ganz neue Lebensenergie. Ich möchte Ihnen etwas Praktisches, Greifbares vermitteln, mit dem Sie sich selbst aktiv helfen können.

Festgefahrene Energie lässt sich sehr schwer bewegen

Deshalb ist es so leicht, Ihr Gerümpel einfach dort zu lassen, wo es ist. Sie müssen schon einige ziemlich gute Gründe haben, um sich aufzuraffen und etwas dagegen zu unternehmen. Mit denen beschäftigt sich das nächste Kapitel.