

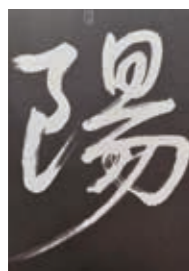
# Yin ist die Seele des Feng Shui

**Wir leben in einer dualen Welt und sind uns bewusst, dass sich Tag und Nacht, Licht und Schatten bedingt. Es ist nicht möglich nur die helle und besonnte Seite eines Berges als einzig bestehendes vorauszusetzen, ohne die Schattenseite einzubeziehen. Ein Yang kann nicht ohne Yin sein. Und doch sind wir nicht nur in der Lage, sondern auch dringend angehalten, diese beiden Gegensätzlichkeiten als 'Einzelwesen' zu betrachten und zu analysieren. Denn nur so ist es möglich, das dynamische Gleichgewicht zu erarbeiten. Das dynamische Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Körper und Geist ist die Grundlage der Gesundheit. Feng Shui bietet uns einen Rahmen, dieses Gleichgewicht zu erlangen.**

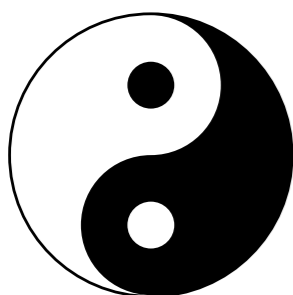
Beginnen wir bei den Gegensätzlichkeiten von Yin und Yang und vergegenwärtigen uns die Bedeutung der Schriftzeichen:



Das Schriftzeichen für Yin setzt sich zusammen aus dem Radikal für Berg/Hügel, zeigt einen Menschen unter einem Dach und darunter eine Wolke.



Das Schriftzeichen für Yang setzt sich zusammen aus dem Radikal für Berg/Hügel, einer Sonne über dem Horizont und eine sich bewegende Energie in Form von Lichtstrahlen.



Yin steht für stofflich und Yang für feinstofflich. Der Same des Einen ist im Anderen enthalten. Im Yang (feinstofflichen) ist Yin (stoffliches) enthalten. Im Yin (stoffliches) ist Yang (feinstoffliches) enthalten.

Es ist mir ein Anliegen, eine Brücke zwischen der östlichen und westlichen Kultur (Ost und West) zu bauen. Die Begriffe Yin und Yang dürfen ihre Abstraktheit verlieren, indem ich sie mit den uns vertrauteren Begriffen wie Seele, Bewusstsein, Geist und Denken in Verbindung bringe. Meditation und die Auseinandersetzung mit dem Buddhismus, haben mich zu dieser Erkenntnis geführt. Die chinesische Medizin sowie das Feng Shui haben daoistische Wurzeln. Dazu später mehr.

**Yin ist Bewusstsein      Yang ist Geist**  
Der Geist (Yang) enthält Yin (das Bewusstsein).  
Das Bewusstsein (Yin) enthält Yang (Geist).

**Yin ist Seele      Yang sind Gedanken**  
Gedanken (Yang) enthalten Yin (die Seele).  
Die Seele (Yin) enthält Yang (die Gedanken).

Im Daoismus finden wir folgende erklärende Zusammenfassung:

*Yin und Yang erschaffen sich gegenseitig  
Yin und Yang brauchen und verbrauchen sich gegenseitig  
Yin und Yang bedingen sich gegenseitig  
Yin und Yang sind voneinander abhängig.  
Folglich können sie nicht ohne einander sein. Das bedeutet, dass Yin und Yang Ursprungs-Qi sind. Und um es noch weiterzuführen, folgt daraus, dass das Ursprungs-Qi in der Einheit ist. Und in der Einheit das Ursprungs-Qi. Da auch hier jeweils der Same des anderen enthalten ist.*

Ursprungs-Qi ist in der Einheit.  
Yin und Yang sind Ursprungs-Qi.  
Ursprungs-Qi ist Yin.  
Einheit ist Yang.

So könnten wir das Spiel dieser Dualität immer weiterführen, bis in alle Ewigkeit. Doch wollen wir hier nun den Nutzen für uns daraus begreifbar machen. Schauen wir also die Begriffe aus der westlichen Sicht an.

Die Quelle ist in der Einheit.  
Seele und Geist sind die Quelle.  
Die Quelle ist Yin.  
Die Einheit ist Yang.

Daraus folgernd können wir sagen:

Die Quelle ist also auch Seele,  
die Seele jedoch nicht die Quelle.  
Der Geist ist Teil der Quelle,  
aber er ist nicht die Quelle.

Wenn ich von Seele spreche, spreche ich also vom Yin mit ein wenig Yang in Form von Geist. Gehe ich noch tiefer in dieses Konstrukt hinein, zeigt sich mir, dass auch Bewusstsein und absolute Stille vorwiegend Yin Aspekte besitzen. Der Yang Anteil wird von der absoluten Ruhe beigesteuert. Absolute Stille und absolute Ruhe bilden zusammen das Licht. Licht ist also eine Einheit aus absoluter Stille und absoluter Ruhe.

Zusammengefasst:

Seele ist Yin.  
Geist ist Yang.  
Bewusstsein ist Yin.  
Gedanken sind Yang.  
Quelle ist Yin.  
Einheit ist Yang.  
Absolute Stille ist Yin.  
Absolute Ruhe ist Yang.

Und wie Thich Nhat Hanh in einem seiner Bücher «Umarme deine Wut» so wunderschön schreibt:

*Geist ist der Ausgangspunkt der Formen (südlich buddhistische Tradition).  
Alles ist einfach Geist. Alle Dinge sind einfach Bewusstsein (Mahayana Buddhismus).*

Das ist alles gut zu wissen. Doch wie kann es uns nun praktisch helfen, in Balance und Harmonie zu leben? Wie hängen diese Aussagen mit Feng-Shui zusammen? Um diese Frage zu klären, stelle ich folgende Fragen

und konzentriere mich ausschliesslich auf das Yin, auf Seele und Bewusstsein.

- **In welcher Art kann ich Yin in meiner Wohnung ausdrücken?**
- **Was bedeutet es für mich Yin in meinem persönlichen Umfeld zu fördern, zu pflegen, zu nähren?**
- **Welchen Nutzen bringt es, den Fokus auf das Yin in der Wohnung zu legen?**

## Eine kurze Einführung ins Feng-Shui

Feng Shui ist eine Lehre, Kunst und Wissenschaft der harmonischen Gestaltung von Landschaft und Innenräumen.

Erste Formen des Feng Shui entstanden bereits bis ca. 221 v. Chr. Klare Begriffe und gültige Fachausdrücke begannen sich schon um 202 v. Chr. zu entwickeln. Eine stetige Verfeinerung dieses konzeptuellen Denkens führte zu einer Herausbildung der Gesamtsynthese, die bis ins 19. Jahrhundert hinein reicht. Feng Shui gehört seit jeher auch zu den traditionellen divinatorschen Techniken. Divination bedeutet 'eine göttliche Eingebung haben'. Feng Shui Regeln, Berechnungen und Tabellen resultieren alle aus intensiver Beobachtung und einem umfassenden Verständnis der Naturgeschehnisse.

So besteht Feng-Shui nicht nur aus einem Regelwerk für die Planung und Gestaltung eines privaten oder geschäftlichen Umfeldes, sondern es enthält auch einen astrologischen Anteil, um die Entwicklung, die Fähigkeiten und Gaben eines Menschen zu ermitteln und vor allem auch zu fördern.

Feng bedeutet Wind. Shui bedeutet Wasser. Das harmonische Miteinander von Wind und Wasser ist ein harmonisches Zusammenspiel von Yin und Yang. Und wie wir oben schon gesehen haben, auf einer höheren Ebene auch von Seele und Geist, von Bewusstsein und Gedanken, von Form und Nicht-Form.

Die Aufgabe des Feng Shui ist ein ausgewogenes Miteinander von Objekten und Elementen zu kreieren, in dem die Vollkommenheit der Natur, Harmonie und Einheit spürbar und erlebbar wird. Je näher wir an diese Harmonie herankommen, desto natürlicher, entspannter und bereichernder wird unser Leben. Beziehung, Selbstvertrauen, Entwicklung, Wachstum und Entfaltung werden sanft unterstützt und gefördert.

Feng Shui praktizieren bedeutet also auch, sich eine Unterstützung für die Seele und den Geist sowie für die Entwicklung und Entfaltung des Bewusstseins zu schenken.

Im Feng Shui werden Qualität und Quantität des Yin- und des Yang Qi innerhalb der Wohnung oder des Arbeitsplatzes untersucht. Feng Shui stellt uns ein sehr umfassendes Regelwerk zur Verfügung, um mit terrestrischen Energien, Objekten, Möbeln und sonstigen Gegenständen ein harmonisches Umfeld zu schaffen. Feng Shui ist eine erdbezogene Methode, die uns die Möglichkeit schenkt Dinge sichtbar zu verändern. Wir können Dinge in die Hand nehmen und sie arrangieren. Damit wollen wir eine Umgebung schaffen, die uns stärkt und ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang erschaffen. Das ist eine hohe Kunst!

Da ohne Yin kein Yang, ohne Yang kein Yin und die Einheit erst im dynamischen Gleichgewicht entsteht, müssen wir uns vorab bewusst machen, dass jeder Gegenstand, jedes Möbelstück, jedes Kissen, genauso wie jede Pflanze und jedes Sandkorn eine Yin- oder eine Yang-Qualität mit sich bringt. In unserer Sprache heisst das, dass jeder Gegenstand, jedes Möbelstück, jedes Kissen, genauso wie jede Pflanze mehr von Seele, Geist oder Bewusstsein durchdrungen ist.

Mit dem Arrangement werden nicht nur Gegenstände platziert, sondern auch die darin enthaltenen Seelen und Bewusstseinsanteile.

## Was bewegt mich zu diesem Thema?

Manches was bis vor zwei Jahren für die meisten von uns noch eine untergeordnete Rolle gespielt hat, hat im aktuellen Zeitgeschehen an neuer Bedeutung gewonnen. Ich spreche im Besonderen von der Gestaltung der häuslichen Umgebung. Der private Wohnraum ist nicht länger mehr nur privat. Einige Arbeitnehmende werden verpflichtet zu Hause, in den 'eigenen vier Wänden' den Arbeitsalltag zu integrieren. Sie müssen sich den Arbeitsplatz zu Hause erschaffen.

Der früher noch private, ganz individuell definierte und abgegrenzte Ort des Rückzugs, erfährt nun durch die Auflage das Büro nach Hause verlegen zu müssen, eine gravierende Einschränkung. Aufgrund der wachsenden Digitalisierung und eingetretenen Veränderungen in Gesellschaft und Wirtschaft wird sich, meiner Meinung

nach, das gesamte individuelle Lebens- und Arbeitsverhalten drastisch verändern. Würde der Arbeitsplatz bisher vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellt, obliegt diese Aufgabe nun dem Mitarbeitenden selbst. Eine Aufgabe, die so manche Familie und Arbeitnehmende überfordert. Denn kaum einer wird ein zusätzliches Zimmer zur Verfügung haben, welches er oder sie am Abend abschliessen kann. Leben und Arbeiten gehen folglich immer mehr ineinander über. Wie erschaffen wir nun eine Balance zwischen privatem Leben (Yin) und dem Arbeitsleben (Yang)?

Diese Balance zu finden zwischen dem privaten, inneren Leben (Yin) und dem aktiven und nach aussen orientierten Gelderwerb (Yang) hat an Bedeutung zugenommen.

Gern gebe ich hier nun ein paar Anregungen, die sich nicht nur auf die sichtbare Raumgestaltung beschränken, sondern eben auch die seelische Qualität einbeziehen.

Dazu stelle ich folgende Fragen in den Raum: Die grundlegende erste und wichtigste Frage ist 'Wo richte ich zuhause meinen Arbeitsplatz ein? Will und habe ich ein separates Zimmer? Will ich, dass mein Arbeitsplatz auch Teil meines persönlichen Lebensalltags ist? Das bringt natürlich auch neue Fragen hinsichtlich der Individuation auf. 'Wer bin ich? Was will ich? Was will ich wirklich? Fragen die für alleinstehende vielleicht noch einfach zu beantworten sind, können jedoch Familien mit Kindern oder auch Paare in kleinen Wohnungen vor eine grosse Herausforderung stellen. Sie drängen sich jedoch in den Vordergrund.

## Yin – Theorie und Bewusstseinsarbeit

In der Regel wird Yin mit stofflich, weich, dunkel, matt, rau oder kühl beschrieben. Im Gegensatz dazu zu Yang als feinstofflich, hart, hell, glänzend, glatt oder warm. Ich möchte nun diese Begriffe lebendig werden lassen, spürbar im Körper und bis in die Seele hinein. Die Sinneswahrnehmung des Yin ist mit verschiedenen Kanälen möglich. Mit den Augen, den Ohren, der Stimme (Zunge), der Nase, dem Geist und dem Körper. Mit den Sinnen können wir den Inhalt des Objekts erkennen. Ein gängiger Leitfadens für die Achtsamkeitspraxis.

## Wie könnte das vor sich gehen?

Wollen wir Yin oder Yang erfahren, spüren und erleben könnten wir zum Beispiel mit

dem laut ausgesprochenen Wort eine Resonanz erzeugen. Während wir diese Worte aussprechen, können wir eine dahinterliegende emotional geprägte Empfindung wahrnehmen.

Wir können jedoch auch Dinge und Objekte einmal mit dem physischen und einmal mit dem geistigen Auge betrachten. Der Blick des physischen Auges hängt sich ins Objekt ein, ganz materiell, greift sozusagen buchstäblich zu. Der Blick des geistigen Auges hingegen scheint durch das stoffliche Objekt hindurchzuschauen und in die Materie hinein fließen zu können. Es ist fast so, als würden wir uns mit dem Objekt innerlich verbinden.

Auf diesem Weg, der einer Entdeckungsreise gleicht, dürfen wir in uns selbst die Qualitäten verschiedenster Gegenstände, Farben und Klänge ins Bewusstsein einladen und die emotionale Prägung, die Yin-Qualitäten, herausfiltern. Haben wir diesen Schritt getan, erkannt und gespürt, dann können wir beginnen die Balance-Arbeit zu machen, Ausgleich zu schaffen.

Essentiell für diese Arbeit ist es, sich selbst voll und ganz ernst zu nehmen, ehrlich zu sich selbst zu sein, und dabei zu spüren und zu fühlen ohne sich selbst zu bewerten. Dies ist eine hohe Kunst und ein Weg der Achtsamkeits- und Bewusstseinschulung (Yin).

Yin-Arbeit ist Bewusstseins-Arbeit. Es ist von grundlegender Wichtigkeit, dass wir uns hierbei vollkommen ernst nehmen. Uns selbst in die Pflicht nehmen, und uns der eigenen Verantwortung auch bewusst sind. Denn, es geht um die eigene Gesundheit sowohl im seelischen Bereich als auch im körperlich und geistigen Bereich.

Das Leben und die Arbeit müssen nicht schwer, mit Anstrengung verbunden und mühevoll sein. Diese Sichtweise zeugt von einer Einseitigkeit und einem mangelnden Yin-Bewusstsein. Unser Leben darf leicht sein. Wir dürfen bei der Arbeit wieder Leichtigkeit spüren. Das ist gerade jetzt in der heutigen Zeit wichtig!  
Das ist die Lehre von Yin und Yang.

**Gestaltung mit Feng Shui bedeutet also** zum einen die Seele und den Geist der Natur in den Alltag hineinzubringen, als auch Bewusstsein und Licht.

Die Verschmelzung von Yin und Yang in ausgewogenem Verhältnis erschafft den Menschen, alle Lebewesen und Pflanzen als vollkommenes Ebenbild der Schöpfung. Die Verschmelzung von Quelle und Einheit erschafft Geistwesen. Die Verschmelzung von Bewusstsein und Licht erschafft beseelte Lebendigkeit.

Ist entweder Yin oder Yang zu stark ausgeprägt, entsteht Einseitigkeit, Überforderung des Einen, Mangel im Anderen. Es entsteht Unzufriedenheit, Unsicherheit, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, Taubheitsgefühle, auch Schmerzen und andere Blockaden, um nur einige zu nennen. Die Verschmelzung von Yin und Yang in unausgewogenem Verhältnis erschafft Einseitigkeit bis hin zu toter Materie oder seelenlosem Geist.

Wir alle kennen das Gefühl, wenn wir Kunststoff, Plastik, chemisch und synthetisch hergestellten Materialien einmal ganz bewusst berühren. Es schenkt uns nicht die Wärme oder Geborgenheit, die wir uns wünschen. Manches Möbelstück, Nippes, Dekorationsgegenstände, Wegwerfartikel und Strichcodes auf Verpackungsmaterial füllen zwar den Raum und sollen Gemütlichkeit bringen, doch fügen sie in der Regel nichts Beseeltes hinzu. Das Yin-Bewusstsein fehlt.

Ein wahrer Künstler ist der, der die Seele des Objektes im Bild einfängt und sie zum Ausdruck bringt. Ein wahrer Mensch ist der, der liebevoll und bewusst hergestellte Objekte, sei es ein Essen, ein Kleidungsstück oder sonstige Gebrauchsartikel beseelt. Die Dinge beginnen zu leben, aus dem Geist, aus dem Bewusstsein, aus dem Licht, aus der Einheit.

Wir müssen also beginnen zu differenzieren und uns Yin-Fragen stellen. Wodurch fühle ich mich genährt und was wirkt beruhigend auf mich? Was empfinde ich als unterstützend? Welche Dinge liebe oder brauche ich wirklich? Kann ich mich mit diesem Objekt identifizieren? Hilft mir das Objekt mein Innerstes auszudrücken und zu entfalten? Empfinde ich Freude, wenn ich das Objekt oder diesen Gegenstand erblicke?

Ehrlichkeit mit sich selbst ist oberstes Gebot. Bewusstseins-Arbeit ist für den Ausgleich zum Alltag, die Gesundheit im seelischen wie auch im körperlichen und geistigen Bereich enorm wichtig. Wir tun gut daran uns selbst ernst zu nehmen.

### Reale Umsetzung – Ein Beispiel in Bewusstseinschulung

Lassen wir uns doch auf ein Experiment ein: Wie fühlt sich deine Wohnung an? Ohne zu denken: das habe ich weil, das brauche ich für, das bekam ich von, das ist kaputt, das steht nur im Weg, das brauche ich nicht, das war sehr teuer, das bekam ich geschenkt, das gehört mir gar nicht, das ist geliehen, das sollte mal weg, das sind Erinnerungen, da ist es immer so dunkel, hier fehlt ein Schrank, wenn die Farbe doch nur etwas anders wäre, dies Erbstück naja, ich liebe meine Bücher, der Teppich hat einen Fleck, der Vorhang hat ein Loch, an der Lampe ist eine Schraube locker.

Bringe Yin (Seele) in dein Zuhause in Form von Bewusstsein. Nimm dir Zeit, gehe durch jeden Raum und schaue und fühle. Achte auf die Gedanken, die da kommen. Schreibe sie auf, wertfrei. Bleibe im Gefühl in der Wahrnehmung und der absoluten Stille.

Kannst du nun 'hören' wie deine Wohnung klingt? Singt sie oder schreit sie? Klingst oder schwingst du mit ihr im Einklang? Ist der Einklang wohl und nährend? Ist der Einklang anstrengend und ermüdend?

Mit dieser Übung, mit diesem Tun, hast du Liebe und Bewusstsein in dein Haus gebracht. Eine Yin-Kraft, Bewusstsein und Seele zum Ausdruck zu bringen ist auch eine Form von Pflege. Diese Aufgabe kann mit den Feng Shui Regeln begleitet und gefördert werden. Die Berechnungen und Tabellen machen das für den Verstand begreifbar. Die Umsetzung ist aber nur mit dem Herzen möglich.

Diese Methode, eigentlich ist es eher eine Meditation, ist für die Seele selbst, für dein Zuhause.

Ich lade dich ein, diese Übung jede Woche einmal zu tun. Beobachte was sich verändert. In dir, in der Wohnung, in der Familie, den Kindern oder bei deinem Partner.

Vielleicht magst du ein Tagebuch führen über deine Gedanken.

Vielleicht magst du auch nur deine Gefühle notieren und keine Gedanken aufschreiben.



### Ohne zu denken

Gedanken haben gegenüber dem Fühlen Yang Charakter, fühlen zeigt sich in diesem Kontext als Yin-Charakter.

Gedanken legen den Grundstock. Gedanken sind auch Vorläufer der Gefühle.

Wozu sind Gedanken nützlich? Wir können *vor-denken*, dann sind es Fantasien oder philosophische Überlegungen. Jeder kreative Gedanke erschafft Neues, erschafft die Möglichkeit alte Muster zu verändern. Wir können auch *nach-denken*, d.h. aus Vergangenen eine Schlussfolgerung ziehen und sie in der Gegenwart einsetzen, auch wenn sie nicht mit dem gegenwärtigen Moment kompatibel sind.

Gedanken können auch in eine gefährliche Situation hineinführen, wenn sie unreflektiert aus früheren Erlebnissen in eine aktuelle Situation übernommen werden.

Vorzudenken wird in der Gesellschaft und Wirtschaft als wertvolle Fähigkeit gewertet. Vordenker werden wertgeschätzt. Sie sind jedoch nicht immer gern gesehen.

Gedanken werden erst durch ein Gefühl belebt oder beseelt. Wir können überprüfen und einmal denken, ohne zu fühlen. Im Vergleich dazu, fühlen, ohne zu denken. Wobei spürst du Lebendigkeit, Kraft und Stärke?

Je klarer und deutlicher du unterscheiden und trennen lernst, desto glücklicher und zufriedener wird dein Leben. So erkennst du

wo deine Prioritäten sind; kannst du prüfen, ob diese Priorität aus einem vor- oder nachgedachten Gedanken resultiert?

Welche deiner Gedanken sind *nach-gedacht*, resultieren aus deiner früheren Erfahrung?

Welche deiner Gedanken sind *vor-gedacht*, also zukunftssträchtig und kreativ? Gibt es noch andere Gedanken?

Und ... wo sind deine Gedanken JETZT?

Was machen deine Gedanken mit dir, mit mir, mit uns? Sind sie hilfreich? Schaffen sie eine lichtvolle Atmosphäre, fügen sie Wärme und Wohlwollen hinzu? Sind sie Wurzel oder Tor, damit Begegnung stattfinden kann?

Beobachte deine Gedanken. Behalte die Gedanken für dich, doch nimm sie wahr. Lasse dich auf das damit verbundene Gefühl ein. Schaue und spüre die Seele darin. Schaue und spüre den Raum und jedes Ding in deiner Wohnung. Das ist die Seele des Feng Shui.

Später im Alltag kannst du dieses bewusste Wahrnehmen deiner Gedanken auch in Gesellschaft von Mitmenschen anwenden. Achte auf deine Gedanken und achte vor allem auf das Beseelende, auf dein Gefühl!

### Dao De Jing, Vers 6

Der Geist des Tales ist unsterblich, Er ist die Urmutter, das geheimnisvolle Weibliche.

Ihr Tor ist die Wurzel von Himmel und Erde. Ein schwebender Schleier, kaum zu sehen. Nimm ihn; es wird niemals fehlschlagen.

### Literaturangaben:

- Feng Shui: Die Struktur der Welt, Manfred Kubny, Drachen Verlag GmbH 2008
- Umarme deine Wut, Thich Nhat Hanh, Theseus Verlag 2016
- Dao de Jing, Übersetzung von Gia Fu Feng & Jane English, Diederichs Verlag 1996



### Autorin: Sabine Ulrike Gansler

Zentrum für Körper, Geist und Seele  
GANSLER TCM  
Praxis für Akupunktur, Tui Na & medizinisches Qi Gong  
Feng Shui Beratungen

QI GONG Schule für die Pflege des Lebens –  
Kurse & Ausbildung  
www.qigongschule-sabine-gansler.ch  
SQGT Schulmitglied, Krankenkassenanerkant  
kontakt@gansler.ch, www.gansler.ch, 079 309 20 15