

Holistisch zu Hause

Feng-Shui für Geist, Körper, Seele und Raum

Laura Benko

Ich widme dieses Buch meiner Mom und meinem Dad:

*Barbara und Gene Benko,
eure grenzenlose Unterstützung,
eure bedingungslose Liebe und
euer ungebrochener Optimismus halfen mir,
Dinge zu verwirklichen, die mir undenkbar erschienen.
Danke, dass ihr stets an mich geglaubt habt.
Ich liebe euch.*



Mit freundlicher Genehmigung von Bea Johnson, Zero Waste Home.



Kapitel 1

Wirft das Leben einem etwas an den Kopf, dann sperre man die Ohren auf!

„Der Schlüssel zum Wachstum ist die Öffnung unseres Bewusstseins zu höheren Dimensionen hin.“

– Lao Tse

„Ihr Blutspiegel ist nicht normal. Ich überweise Sie an einen Onkologen und Hämatologen, der wird Sie genauer untersuchen. Ich habe ihm schon Bescheid gegeben, er wartet auf Ihren Anruf.“ Mein Arzt betrachtete mich durch seine Gleitsichtbrille und händigte mir einen Zettel mit ein paar hingekritzelter Zahlen und Buchstaben aus. Das hatte ich nicht von einem Routinebesuch nach einer schweren Bronchitis erwartet. „Ich bin gesund. Wie kann das sein? Doch nicht ich! Ich bin doch erst 31 und fühle mich bestens.“ In den folgenden Wochen hangelte ich mich zwischen Panik- und Ungläubigkeitsattacken hindurch, währenddessen ich Dutzende von Tests durchlief, darunter Ultraschall, Gammastrahlen und eine schrecklich stümperhafte Knochenmarkbiopsie. Gott sei Dank, hörte mein Ehemann – seit anderthalb Jahren mein treuer Begleiter – meine Schreie im Wartezimmer und kam durch die Tür gestürzt, um meinen Kopf festzuhalten: Ein zylindrischer Zapfen holte ohne Anästhesie Knochenmark aus meiner Hüfte.

Als bald folgte die Diagnose Myelofibrose, ein seltener Knochenmarkkrebs, mit der Empfehlung einer „unvermeidbaren“ Knochenmarktransplantation und einer Prognose von vier bis sechs Jahren Lebenszeit. Mein Körper fühlte sich in seinen Grundfesten

erschüttert, und in meinem Inneren wüteten Fragen, angefangen von logischen („Was veranlasst meine Thrombozyten dazu, so zu wuchern?“) bis hin zu spirituellen („Welche Lektion versucht dieses Hammerding mir beizubringen?“) und schließlich ängstlichen („Wie genau werde ich sterben?“). Ich gab meinen Job in einer Agentur für Filmregisseure auf, so dass ich versuchen konnte, Antworten auf meine Fragen zu finden und gesünder zu werden.

Ein paar Wochen später durchstöberte ich im Rahmen meines neuen Lebensprojekts „Mission ‚Jagd nach Antworten‘“ die Gesundheits- und Selbsthilfeabteilung in einem Buchladen in Downtown Brooklyn und beugte mich herab zu ein paar prägnanten Titeln mit spritzigen Graphiken und Versprechungen eines rüstigen und gesunden Lebens, als eine göttliche Intervention ganz unübersehbar und offensichtlich dazwischentrat: Ein Buch traf mich auf den Kopf. Es tat dies wortwörtlich, und da war niemand in meiner Nähe, auf den ich einen „bösen Blick“ hätte werfen können. Das Buch hieß „Feng-Shui and Health, the Anatomy of a Home: Using Feng-Shui to Disarm Illness, Accelerate Recovery, and Create Optimal Health“. In den vergangenen Jahren hatte ich viele Feng-Shui-Bücher gelesen, doch dieses hier schien gerade zur rechten Zeit zu kommen – und es fiel mir ausgerechnet auf den Kopf.

Das folgende Detail habe ich oft ausgelassen, wenn ich diese Geschichte erzählte, denn es wirkt unglaublich kitschig, ist aber wahr: Ich schaute, von wo aus das Buch gefallen sein konnte, erkannte den vermeintlichen Stapel und sah, dass er ganz sauber aufgeschichtet war; just in diesem Moment hüllte ihn goldenes Licht ein, und ein Sonnenstrahl fiel durch ein entferntes Fenster auf das Buch herab. Würde man daraus einen Trickfilm drehen, müsste an dieser Stelle ein Engelschor eingeblendet werden, der ein fröhlich-heiliges „Ah aha“ trällert. Nie zuvor hatte ich ein göttliches Zeichen in solch wortwörtlich himmelschreiender Weise erhalten. „Okay. Ich hab’s kapiert“, sagte ich zu mir selbst, „ich soll dieses Buch lesen.“ Wie Oprah Winfrey in einer Fernsehsendung einmal sagte: „Dein Leben spricht immer zu dir. Erst flüstert es ... (dann) ist es so, als bekämst du einen Ziegel auf den Kopf. Was ist das Flüstern in deinem Leben?“ Mein Leben flüsterte nicht mehr. Es warf mir Bücher an den Kopf. Und ich begann, die Ohren aufzusperren.

Meine Intuition wurde immer lauter, als ich die guten und schlechten Beziehungen zwischen meiner Umgebung und mir selbst zu erkennen begann. Mit jeder empfohlenen Veränderung, die ich in meinem Zuhause umsetzte, fühlte sich mein Raum lebendiger, unterstützender und zweckmäßiger an. In mehreren Lebensbereichen erlebte ich Verbesserungen. Innerhalb meiner „Jagd-nach-Antworten-Mission“ erkundete ich Experten-

meinungen und alternative Behandlungsmethoden (Kinesiologie, Aromatherapie, Akupunktur, Kräuter- und Lichttherapie) sowie Mainstream-Behandlungsmethoden (drei weitere renommierte Onkologen bzw. Hämatologen). Bald stellte sich heraus, dass ich nicht Myelofibrose hatte, sondern seine sanftere und liebenswertere Cousine Polycythaemia vera. Beide sind ziemlich selten und fallen unter die Rubrik myeloische Leukämie. Und ja, dieser chronische Blutkrebs hat sein eigenes Potential an lebensbedrohlichen Blutgerinnseln und Aneurysmen, doch bei einem gesunden Lebensstil und regelmäßiger medizinischer Betreuung – Arztbesuche, Blutuntersuchungen und sechswöchige Phlebotomien – war eine lange Lebenserwartung prognostizierbar.

Kurz nach meiner neuen Diagnose fand ich heraus, dass die Autorin des besagten Buchs eine Lesung in New York gab. Ich ging hin und war von der Materie ebenso sehr wie von ihrer Art beeindruckt, mit der sie ihr Wissen weitergab. Anschließend trug ich mich in ihre E-Mail-Liste ein, um mich über zukünftige Vorträge und Trainingsprogramme auf dem Laufenden zu halten; und eines Tages beschloss ich, direkt mit ihr in Kontakt zu treten, um zu schauen, ob ich nicht ein paar Tage pro Woche für sie arbeiten könne. Zufällig brauchte sie gerade jemanden und stellte mich an, um ihr zu assistieren; dabei durchlief ich gleichzeitig selbst ihr Trainingsprogramm. Danach hatte ich die Möglichkeit, selbständig als Ratgeberin zu arbeiten und mich parallel bei anderen Feng-Shui-Meistern weiterzubilden. Alles schien genau zusammenzupassen. Ich fing an, regelmäßig Konsultationen zu geben, Vorträge zu halten und zu unterrichten, und blieb dabei respektvoll selbst Studentin. Ich reiste mit meinen Vorträgen durchs Land, schrieb für Inneneinrichtungszeitschriften und -blogs über Feng-Shui und moderierte in einer populären Kabel-TV-Sendung den Sektor Feng-Shui und Home & Garden. Am liebsten aber gab ich Konsultationen für anderer Leute Heime. Meine geschulte und erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit machte mich empfänglicher für die Energien, die meine Klienten umgaben.

Über die Jahre hinweg ergab sich eine langsame Verschiebung. Ich hatte immer mehr das Bedürfnis, die Feng-Shui-Konzepte und -Energie auf Wege zu bringen, die mehr Sinn ergaben und individueller auf die jeweiligen Personen eingingen. Daher sah ich mir auch alle anderen Lebensbereiche meiner Klienten an. In einiger Hinsicht unterschied ich mich von meinen Feng-Shui-Kollegen, die ihren Klienten unermüdlich Kristalle, Deko-Feuerwerkskörper und Foo Dogs verordneten, oder ihnen rieten, ihre Eingangstüren rot zu streichen. Was, wenn man die Farbe Rot nicht mag? Was, wenn es einen abstößt, aus seinem Zuhause eine Art Fast-Food-Restaurant zu machen? So habe ich mich daran gemacht auszusortieren, was mit Feng-Shui funktioniert und was – meinem Gefühl

nach – nicht. Für manche Menschen hat der kulturelle Reichtum an Symbolen Kraft und trifft auf Resonanz in ihnen – und das ist fantastisch. Für andere aber ist er einfach ein Design-Albtraum, und es geht ihnen auf die Nerven, lauter Schnickschnack um sich herum zu haben. Rot gilt im Feng-Shui als Glücksfarbe, doch wenn jemand Rot nicht mag, dann wird er es hassen, jeden Tag durch so eine Tür zu kommen und zu gehen. Und welche Sorte guter Energie soll so was dann für den Bewohner in seinem täglichen Leben generieren? Einen gärenden Unterstrom von Negativität, darauf läuft es hinaus. Mir wurde immer klarer, dass Feng-Shui, so wunderbar es auch sein mochte, dringend ein Update nötig hatte, eine rigorose Überarbeitung, und in ein größeres Gesamtpaket aus vielen ebenso wichtigen Komponenten integriert werden musste. Einige Aspekte lasse ich aus und werde später erklären, weshalb, andere behalte ich bei, weil ich mit ihnen tiefgreifende Ergebnisse bei mir selbst und meinen Klienten erzielt habe. Dieses Buch will Klarheit über all das verschaffen und einen Grundentwurf liefern, mit Hilfe dessen jeder sich Feng-Shui selbst aneignen kann.

WIE MAN SICH EIN HOLISTISCHES ZUHAUSE VERSCHAFFT

Den Begriff *holistisch* bringen die meisten Menschen mit einem alternativen Gesundheitsprogramm oder einer All-inclusive-Heilmethode in Verbindung. Genauer lässt es sich aber definieren als etwas, das die physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte des Lebens zusammenfügt. Ein holistisches *Zuhause* entspricht genau diesem Grundkonzept, bezieht sich jedoch auf die unmittelbare Umgebung eines Menschen und die Frage, wie jemand Geist, Körper und Seele so auf sein Zuhause und sich selbst hin versammeln und fokussieren kann, dass ihm ein gesundes, harmonisches und schönes Leben gelingt. Dieser Ansatz bezieht Psychologie, Wissenschaft, Innendesign, Wellness, Umweltbewusstsein und energetische Zusammenhänge mit ein – auf neuen Wegen, die zugänglich und revolutionär zugleich sind.

Das hier vorliegende umfassende Konzept entstand aus meiner langjährigen intensiven Erfahrung mit Feng-Shui. Im Laufe der Zeit updatete und erweiterte ich es und stellte es im konkreten Leben praktisch auf die Probe, und zwar mit einem systemischen Ansatz, der sich an das größere Ganze des menschlichen Wesens richtet. Es kombiniert Gesundheit, Umwelt, Beziehungen und Denken miteinander und all das, was sich ergibt, wenn man zwischen sich und seinem Raum eine Beziehung herstellt. Ein holistisches Heim verbindet alles miteinander – Seele, Körper und Geist. Dabei umfasst das Seelische die Psychologie unseres Wohnens und Verweilens, unbewusste Einflüsse

in Design und Dekor und wie sich unsere emotionalen Probleme und Herausforderungen in einem Raum manifestieren; die physischen Aspekte beinhalten das Positionieren von Möbeln, Designelemente, Green Living, Wellness und das Organisieren all dessen, was mit dem Körper zu tun hat; der Geist oder das Bewusstsein schließlich bezieht unsichtbare Energien, Feng-Shui, die Atmosphäre, unsere karmischen Lektionen und die Seele unseres Heims mit ein. Mein Ansatz, meinen Klienten zu helfen, verwandelte sich mit der Zeit in eine tiefere und umfassendere Erfahrung, die dabei aber stets leicht zugänglich geblieben ist. Aus meinem Ansatz, alle Schichten und Ebenen vom Detail bis hin zum größeren Ganzen, von den Gefühlen bis hin zur Deko-Auswahl und vielem anderen miteinzubeziehen, ergaben sich tiefe Transformationen. Es kam vor, dass meine Fähigkeiten zu Projekten großen Maßstabs angefragt wurden – Hotels, Kliniken, Läden und luxuriösen Hochhäuser – doch mein Fokus lag stets darauf, ein Individuum dabei zu unterstützen, in seinem jeweiligen Umfeld aus einer Körper-Seele-Geist-Perspektive heraus aufzublühen.

Ein holistisches Zuhause entspricht keiner spezifischen Design-Affinität wie etwa einem „Zen-Look“, irgendeinem asiatischen Design-Schema oder einem faden naturfarbenen „Öko-Look“. Für einen nicht eingeweihten Besucher mag eine solche Wohnung sich auf unerklärliche Weise richtig anfühlen, einfach ein Ort sein, an dem die Bewohner sich effizient eingerichtet haben – und ästhetisch alles zusammenpasst. Doch für Sie selbst, liebe Leser, die Sie dort wohnen, kann es sogar ein Ort werden, der Ihre Energie enorm anhebt, ein solides Gleichgewicht herstellt, das spürbar voller Bedeutung ist, Sie inspiriert und Ihre Gesundheit und Bestrebungen unterstützt. Es beginnt damit, dass Sie sich ein klares Ziel setzen und Ihre Aufmerksamkeit entsprechend fokussieren, doch darauf kommen wir in Kürze zurück. Das Konzept eines gesunden Lebens in Gleichgewicht und Wohlgefühl und Übereinstimmung mit der Natur bietet schon seit Jahrtausenden einen Weg, um den Menschen mit Himmel und Erde zu verbinden.

Je mehr ich über die Jahre hinweg *alle* Lebensbereiche meiner Klienten in meine Konsultationen einbezog, desto effektiver wurden die Transformationen. Hatte sich anfangs eine Beratung nur auf Anstrichfarben und Organisationstipps konzentriert, war das Ergebnis bestenfalls oberflächlich ausgefallen. Eine Beratung, welche nach den tieferen Ursachen für das fortwährende Aufschieben suchte, das sich in den Papier- und Wäschestapeln des Klienten äußerte, und die *wirklichen* Gründe für seine Ängstlichkeit und Verletzlichkeit überprüfte, sorgte hingegen für lebensverändernde Ergebnisse (ebenso wie das Verschwinden der Stapel!). Wenn ich ein gewisses Quäntchen Logik via Psychologie und Wissenschaft mit einem intuitiven Sinn für die Kernanliegen meiner

Klienten kombinierte, wurden die Transformationen viel kraftvoller und nachhaltiger, denn die Klienten trafen Veränderungen in einer Weise, die ihrem Verständnis, ihrer Psyche und ihrer Umwelt entsprachen. Die außergewöhnlichen Geschichten, die zahllose meiner Klienten mir nach unseren Sitzungen erzählten, inspirierten mich dazu, dieses Buch zu schreiben.

Wenn man mich zu einer Konsultation bestellt, weiß ich, dass meine Klienten bereits einen großen Schritt getan haben, denn sie heißen Veränderung in ihrem Leben willkommen. Der Transformationsprozess entfaltet sich dann, wenn die Verbindungen ihres Lebensumfeldes zu ihren Problemen aufgedeckt werden. Solch eine direkte visuelle Bezugnahme unterstützt den natürlichen universellen Fluss zu einer effektiven Veränderung hin. Möchte man wirklich hinderliche Dinge in seinem Leben angehen, sie nicht mehr länger ertragen, dann gilt es aufzuzeigen und zu erkennen, wie sich – beispielsweise – lähmende Angst in einer Wohnung physisch manifestiert, und was daran zu ändern ist.

Jede dieser Manifestationen kann Schieflagen, Denk- und Verhaltensmuster, Stärken, Schwächen oder potentielle Probleme in spezifischen Bereichen eines Lebens aufzeigen: die Nachbarschaft, die man sich ausgesucht hat, der Grundriss der Wohnung, das Ausmaß an Unordnung, die Aufladung mit Symbolik, die Energiequalität, Farbauswahl, Möbeldisposition, die Wohneffektivität, das Gleichgewicht zwischen den fünf Elementen, die in der Umwelt vorhandenen Giftstoffe, die Überladung mit elektronischen Geräten. In Hunderten von Konsultationen lernte ich klar zu erkennen, wie diese Themen sich in vielfältiger Weise manifestieren. Ich machte mir Notizen zu jedem Klienten und seinem Zuhause. Hier sind nur einige der Kommentare, die ich von meinen Klienten gehört habe:

- „Ich fühle mich in meinem Schlafzimmer nicht wohl und bin dort ungern alleine.“
- „Ich verbringe unheimlich viel Zeit damit, nach verlegten Dingen zu suchen.“
- „Meine Kinder haben Schlaf- und Konzentrationsprobleme.“
- „Ich habe das Gefühl, ständig in einem Konflikt zu stehen.“
- „In einem Raum voller Menschen fühle ich mich oft allein.“
- „Mir fehlt es an Energie.“
- „Das Innendesign in meiner Wohnung stimmt nicht. Es fühlt sich so an, als passe nichts zusammen.“
- „Kürzlich wurde bei mir Krebs diagnostiziert.“
- „Ich würde so gerne eine Freundin finden, doch das klappt nicht.“
- „Mein Mann starb in diesem Haus, und auch nach drei Jahren ist es noch schwer für mich umzuziehen.“

- „Meine Karriere fühlt sich blockiert an, und das Geld ist knapp.“

Alle diese Aussagen stammen von Kunden, die in dem Moment eine Transformation erlebten, als sie die verdeckten Themen erkannt und benannt und die ihnen empfohlenen Justierungen umgesetzt hatten. Sobald die Wahrnehmung sich verfeinert, fällt es einem leichter zu erkennen, welch enormen Einfluss die unmittelbare Umgebung auf das Leben eines Menschen hat. Es gibt ganz bestimmte Aktionen und Intentionen, die, auf einen Raum angewandt, Gelegenheiten, Beziehungen, Finanzen und Erfolge auf dramatische Weise beeinflussen.

Währenddessen ich daran saß, die Verbindungspunkte zwischen Geist, Körper und Seele zu einem Ganzen zu verknüpfen, und dieses Buch schrieb, luden mich Immobilienplaner, Investoren und Universitäten an der Vorderfront zukünftiger Lifestyle-Trends in Design und Architektur ein, mit ihnen zusammenzuarbeiten. Angesichts dieser vielversprechenden Chance, mit brillanten Kreateuren neuer Lebenswelten, tonangebender Gebäude und zukunftssträchtiger Landschaften zu kooperieren, empfand ich es als wichtiger denn je, die Fehldeutungen, überholten Vorstellungen und irrelevanten Konzepte von Feng-Shui klarzustellen und öffentlich zu machen. Dazu kommt, dass das, was Feng-Shui in den 1990er Jahren populär gemacht hat, uns heute nicht mehr ohne weiteres anspricht. Das vorliegende Buch zeigt auf, was von dieser alten Kunst heute noch funktioniert und was nicht, und befasst sich gleichzeitig eingehend mit energetischen Lebenskonzepten der Zukunft. Zweifellos erleben wir zurzeit ein starkes Anwachsen des Bewusstseins für das Leben an sich, seine Dynamik und seinen Erhalt. Angefangen von unübersehbaren biologischen Alternativen bis dahin, wissen zu wollen, wo das gekaufte Fleisch herkommt, entscheiden sich Menschen dazu, in größerer Achtsamkeit zu leben und intensiv an Möglichkeiten zu arbeiten, Umwelt und Lebensqualität zu verbessern.

Ich verpflichtete mich dazu, eine aktuelle Version von Feng-Shui vorzulegen, die jeder – egal, wo er lebte, mit welchem Budget oder wie sein Zuhause aussah – leicht verstehen und umsetzen kann, um einen wirklichen Unterschied in seinen Räumen und Veränderungen in sich selbst herbeizuführen und zu empfinden.

Doch das bedeutet Arbeit. Vertrauen Sie den materiellen und immateriellen Innenräumen, die Sie geschaffen haben, kurz: Ihrem Zuhause, dass es Sie hilfreich durch einen Prozess leiten wird, in welchem wir uns mit allen Lebensbereichen befassen werden. Das heißt, die Ärmel hochkrepeln und damit anfangen, sich selbst in einer Weise zu überprüfen, wie es noch nie zuvor geschehen ist. So schaue ich mir bei einer Konsultation immer gleichermaßen die verborgenen Winkel in den Denkmustern meiner Klienten und die symbolischen in ihrem Zuhause – ihre „Abstellkammern“ – an, um Zugang zu dem

zu bekommen, was sie fürchten, was sie verstecken oder wovon sie nicht wollen, dass andere es sehen.

VOR MEINER KREBSDIAGNOSE

In den vier Jahren vor meinem Befund lebte ich in einem kleinen Drei-Zimmer-Apartment in Manhattan, gemeinsam mit meinem Mitbewohner David. Sein Schlafzimmer war das größte, meines klein (2,5 m x 3 m) und gemütlich, es passten gerade mal ein normalgroßes Bett und eine kleine Kommode hinein. Das dritte Schlafzimmer war noch kleiner als meines, so dass wir es als Abstellkammer benutzten. Blicke ich mit meinem heutigen Wissen auf diesen Grundriss, so erkenne ich, dass meine heutigen Gesundheitsprobleme auf ziemlich alarmierende Weise darin vorgezeichnet sind: Eine Wohnungstür, die beim Öffnen auf die Tür zum Badezimmer stößt! (Das nennt man im Feng-Shui *Konflikt-Türen* – und es tut nicht gut, so etwas in seiner Wohnung zu haben). Ein Küchenherd, den ich, wenn ich in meinem Bett lag, sehen konnte! (Unheilvoll, denn solch eine Konfiguration kann zu Erkrankungen führen.) Diese Konfigurationen, so lernte ich später, waren nicht gerade dazu angetan, meine Gesundheit zu stärken oder mein Blut zu stabilisieren. Dieser Grundriss war zwar nicht die *Ursache* meiner gesundheitlichen Probleme, half aber gewiss meinem Körper nicht beim Kampf gegen das, was sich da zusammenbraute.

Damals wusste ich nicht, dass der Eingang zu meiner fahrstuhllosen Drei-Etagen-Wohnung solch eine unglückliche Bedeutung in der Welt des Feng-Shui hatte. Alles, was ich wusste, war, dass ich ungern nach Hause kam, wenn jemand die Badezimmertür halboffen gelassen hatte, weil beide Türen dann miteinander kollidierten und man durch die schmalen Öffnungen auf beiden Seiten unbeholfen mit den Armen herumfuchteln musste, um es zu schaffen, eine Tür ganz zu schließen, um schließlich vorwärtszukommen. Später entdeckte ich die Bedeutsamkeit der Eingangstür: die Energie, die durch deine Eingangstür in dein Heim fließt und sich dann in deinem Raum verteilt. Meistens war allein das Eintreten durch meine Wohnungstür eine Übung in Frustration und Akrobatik. Später lernte ich, wie ich meiner Eingangstür eine wichtige Rolle geben und sicherstellen konnte, dass sie unbelastet und lichtdurchflutet und damit offen und frei war, um alles gute Chi in mein Leben einzuladen.

Die nächste Wohnung, in die ich zog, hatte eine angenehme Eingangstür. Es war nicht schwer, sie zu öffnen; sie war in einem guten Zustand und führte in einen respektablen eigenen Eingangsbereich. Über die acht Jahre hinweg, die ich dort verbrachte, strich

ich sie zweimal neu an, brachte ein Namensschild aus Mosaik sowie einen Türspion an. Doch das Badezimmer der Vermieterin lag direkt über meiner Eingangstür. Nach Jahren einer eher freundschaftlichen Beziehung zu ihr, war ich überrascht, als wir uns vor Gericht wiederfanden, denn sie weigerte sich, meine Kautionsherausgabe. Mein Freund und ich hatten uns liebevoll um jeden Zentimeter dieses Apartments gekümmert und stets unser eigenes Geld in Instandhaltung und Reparaturen gesteckt. Ich war perplex, wie das hatte passieren können. Doch später, nach fortgeschrittenen Feng-Shui-Studien, entdeckte ich, dass ein Badezimmer über dem Eingangsflur durchaus zu Rechtsstreitigkeiten führen konnte. Der Richter entschied übrigens zu unseren Gunsten, doch hinterließ die Geschichte das Gefühl bei mir, dass die energetische Matrix eines Hauses, in dem man wohnt, zuweilen Unerklärliches erklären kann. Mehr und mehr realisierte ich, dass Feng-Shui nicht nur Offensichtliches aufzeigen (ein dreckiges, überladenes Zuhause ist kein gesundes, effizientes Zuhause), sondern auch dabei helfen konnte, den Sinn in scheinbar Unlogischem herauszufinden (mysteriöse Krankheiten, irrationales Verhalten). Das Verständnis dieser unsichtbaren Energien legte die Basis, um die „spirituellen“ Aspekte einer holistischen Lebensführung zu erfassen und auszubauen.

Mit der Zeit trug ich zusammen, was eindeutig funktionierte (die Feng-Shui-Karte auf seinen Raum anwenden, den Energiefluss optimieren), und sortierte aus, was nicht funktionierte (sich gezwungen fühlen, bestimmte Farben oder kulturell konditionierte Symbole zu benutzen, zu denen man keine Beziehung hat; bestimmte Rituale durchzuführen, die sich erzwungen, toxisch oder dumm anfühlen; daran zu glauben, seinen Eingang versetzen oder gar umziehen zu müssen!). Feng-Shui hat grundsätzlich mit der Raumenergie zu tun. Wenn man energetischen Austausch mit dem physischen und psychologischen verbindet, macht man sich eine dreifache Kraftquelle zunutze, die dauerhafte Wirkungen zeitigt. An welchem Thema auch immer man arbeiten möchte – Gesundheitsoptimierung, Beziehungen verbessern, seine Berufung finden oder bestimmte Ziele erreichen –: Indem man sie alle zusammen anpackt, findet sich ein sicherer Weg, der Weg des holistischen Zuhauses. Seien Sie bereit, in Ihre eigene Seele einzutauchen, Ihre spirituellen Lektionen zu erkennen, Ihre Intuition zu entdecken, Ihre Blockierungen aus dem Weg zu räumen, Ihre Ziele zu erreichen und sich dabei ein schönes, inspirierendes Zuhause zu schaffen.

BEISPIEL EINER KONSULTATION

Spätestens eine Woche vor einer Konsultation muss ich den (von Hand gezeichneten!) Grundriss des Klienten und eine kurze Biographie oder Auskunft vorliegen haben über Probleme oder Sorgen und darüber, wo Veränderungen gewünscht sind. Wenn ich dann einen Raum betrete, gehe ich gewisse Parameter durch: wie die Energie fließt, wie effizient die Bewohner den Raum nutzen, die Möbelanordnung, elektromagnetische Felder, das Gleichgewicht zwischen den Elementen und die Psychologie des gewählten Dekors. Bei dem darauffolgenden Rundgang beginne ich mit den spirituellen Aspekten – dem Energiefluss, meinem intuitiven Eindruck, der allgemeinen Atmosphäre – und lege mental die Feng-Shui-Karte auf den gesamten Grundriss, ebenso wie auf jeden einzelnen Raum. Dabei stelle ich eine Menge Fragen:

- „Was bedeutet dieses Kunstwerk für Sie?“
- „Wo sitzt wer am Esstisch?“
- „Wer hat hier vorher gelebt?“

Zuweilen mögen meine Fragen aufdringlich wirken: „Wie ist Ihre Beziehung zu Ihrem Partner?“ Oder sie entspringen meiner Intuition: „Findet genau hier oft Streit statt?“ Jede Frage hilft mir, den emotionalen Schichten, die das jeweilige Heim umgeben, auf den Grund zu kommen und so spezifische und effektive Lösungen anbieten zu können. Manche Wohnungen haben mehr emotionalen Ballast herumliegen als andere. Je nach dem Ausmaß der Emotionen nehme ich das als Schwere oder Unwohlsein wahr. Andere Wohnungen hingegen können sich zwar „clean“ anfühlen, aber hier und da trotzdem versteckte Problemstellen haben; an verschiedenen Stellen fanden Streit, schlechte Träume, Angstattacken oder Furcht statt und treiben sich, noch unerledigt, herum.

Im Allgemeinen vermeide ich teure Lösungen und versuche, mit dem zu arbeiten, was da ist. Es sollte kein kostspieliges Unterfangen sein, sondern vor allem ein inneres Werkzeug zur Lebensverbesserung. Oft gehe ich mit den Klienten die architektonische Struktur der Wohnung durch, so dass die energetische Basisarbeit, Nachhaltigkeit und Absichten von Beginn an freigelegt werden. Kein Wohnort ist holistisch „perfekt“. Es gibt immer Bereiche, die verbessert und justiert werden können. Wichtig ist, dass Ihr Zuhause eine reine Reflexion dessen ist, was *Sie* sind, nicht die einer anderen Persönlichkeit. Einmal hatte ich mitten in einer Beratung ein überwältigendes Gefühl, dass nichts in dem Haus wirklich den Bewohner repräsentierte; daraufhin erklärte er, sie hätten das Haus vollmöbliert gekauft. Das gleiche Gefühl überkam mich in einem anderen Apartment. In diesem Fall hatte die Klientin ein Team überzeugender Innendekorateure

engagiert, die sie jede Designwahl an ihrer Stelle treffen ließ – von der Kunst bis hin zu einer Gruppe von sehr speziellen Sammelobjekten, zu denen sie selbst überhaupt keine Beziehung hatte. Bei jeder Beratung versuche ich, mich dem Wesen der Bewohner weitmöglichst zu nähern, um kreative Lösungen zu finden, die ihre persönlichen Lebensziele voranbringen können.

Bei manchen Empfehlungen stoße ich gelegentlich auf Widerstand. Das macht mich stets neugierig, und ich versuche dann, dem Misstrauen auf den Grund zu gehen und zu schauen, woher es kommt. Opposition basiert in der Regel auf Angst und kann, wenn man sich mit ihr genau auseinandersetzt, zu den größten Transformationen führen. Ein Bereich in der Wohnung mit energetischem Justierungsbedarf kann sich wie eine offene Wunde anfühlen. Einmal erkannt und ans Licht gebracht, ist es zunächst unangenehm, das Heilungsbedürftige ins Auge zu fassen. Dann kommen oft Entschuldigungen, Verleugnung und Widerstand, und der Prozess mag erschöpfend und unüberwindbar erscheinen.

So schwierig solch ein Prozess auch zuweilen sein mag, er ist noch nicht zu Ende. Der Bewohner muss an den empfohlenen Veränderungen arbeiten und zugleich an sich selbst. Genauso wie in unserer räumlichen Umgebung fließt auch in unserer Innenwelt – dem Körper – Energie. Sind die Justierungen umgesetzt, wirken die transformierten energetischen Feinheiten auf die innere Energie bzw. das innere Chi ein. Wege, das innere Chi zu kultivieren, wie Gebet, Visualisierungen und Meditation, werden in diesem Buch später besprochen.

Eine Konsultation kann ein starker emotionaler Prozess sein. Nahezu jede, die ich bisher durchgeführt habe, war – in gewisser Weise – eine bewegende Erfahrung. Ich empfehle meinen Klienten, keine großen oder wichtigen Termine nach einer Beratung zu legen, denn so etwas kann einen emotional aufreibenden Tag bedeuten. Und ich führe nie mehr als zwei Konsultationen an einem Tag durch, da ich für jeden Klienten frisch sein möchte. Im Allgemeinen vermeide ich es auch, Mitglieder einer Familie zur Beratung anzunehmen – diese wäre für mich zu sehr mit tief verstrickten Dynamiken aufgeladen, als dass ich fähig wäre, klarzusehen und den betreffenden Klienten effektive Information zu liefern, die sie ihrerseits vorurteilslos aufnehmen könnten. In den Wochen nach einer Konsultation hat der Klient normalerweise Folgefragen, die sich aus den Veränderungen ergeben, die er in seinem Haus vornimmt. Doch es muss schon etwas Erhebliches passieren, ein Umzug, eine kritische Lebensveränderung wie eine Scheidung, Krankheit, Geburt oder Tod, damit ich vor Ablauf eines Jahres dorthin zurückkehre, um eine zweite Beratung durchzuführen. Manchen Klienten gefällt das nicht, doch habe

ich mir das aus einem guten Grund zur Regel gemacht. Mein Ziel besteht darin, meine Klienten (und nun meine Leser) mit einem Gefühl der Selbstermächtigung und einem funktionierenden Knowhow für das Gestalten eines holistischen Zuhauses zurückzulassen, so dass sie fähig sind, diese Tools selbst anzuwenden.

Seitdem ich diese Reise antrat, habe ich meinen wundervollen Freund geheiratet. Bald werden es 13 Jahre sein, wir haben eine schon fast zehnjährige Tochter (unglaublich!) mit Namen Luchia (bitte das *chi* beachten!) und haben ein wundervolles Zuhause in Brooklyn. Meiner Gesundheit geht es immer besser. Und regelmäßig treffe ich holistisch inspirierte Veränderungen in meiner Wohnung in Übereinstimmung mit dem, was zu der jeweiligen Zeit angesagt ist. Ein Zuhause sollte sich in derselben Weise weiterentwickeln wie seine Bewohner sich hoffentlich selbst. Ich habe immer mindestens drei Verbesserungspläne in petto, die ich mit ein paar Wellness- und Selbstverbesserungszielen verbinde. Wenn welche davon erreicht sind, dann plane ich schon die nächsten; und wenn neue Herausforderungen auftauchen oder positive Veränderungen eintreten, wird die Umgebung auf das ausgerichtet, was gerade angesagt ist und kommen mag.

SICH VERÄNDERUNG WÜNSCHEN UND DAS VERTRAUEN HABEN, DASS SIE EINTRITT

Ich weiß, es klingt ein bisschen simpel, doch ist es entscheidend, sich zu allererst die Frage zu stellen: „Will ich wirklich etwas in meinem Leben zum Besseren hin verändern?“ Es ist überraschend, wie viele Leute glauben, sie würden es wollen; wenn sie aber mit dem Schritt-für-Schritt-Plan konfrontiert werden und Veränderungen zulassen sollen, dann sabotieren sie ihn bzw. haben Entschuldigungen parat oder schätzen sich selbst nicht ehrlich ein. (Aus genau diesem Grund biete ich selten Geschenkgutscheine für eine Beratung an. Man muss so etwas wirklich wollen, und niemand anders als man selbst kann das entscheiden.) Andere wiederum können einfach nicht glauben, dass eine Veränderung wahrhaft möglich ist, und ihr größtes Hindernis ist der Fehlglaube, es würde vielleicht nicht klappen. Für manche kann Veränderung – auch die zum Besseren – beängstigend sein. Sie erschüttert ihre Welt, unterbricht die Routine und durchstößt ihre Gewohnheiten. Sind Sie bereit dazu, endlich mit Ihren Entschuldigungen und Vorwänden Schluss zu machen? Sind Sie bereit dazu, in Ihrem Inneren zu graben, Ihre Absichten zu überprüfen und sich mit Ihren Ängsten zu konfrontieren? Sind Sie bereit dazu, Ihre Augen aufzumachen und sich Ihr Zuhause aus einer anderen Perspektive anzuschauen?

Ohne zu zögern, kann ich aufrichtig behaupten, dass, wenn man diesen Prozess mit Offenheit und dem Augenmerk auf das höhere Gut für sich und andere angeht, sich etwas verändern *wird*. Ist die Wahrnehmung einmal geschärft, entstehen Vernetzungen, kommt das Chi in Fluss, werden physische Berichtigungen vorgenommen, und man wird konstatieren, dass die Energien sich verschieben und Transformationen stattfinden. Egal, um welche Themen es sich handelt: Arbeitet man mit einem ganzheitlichen Geist-Körper-Seele-Konzept, verbessern sich Gesundheit und Glücksgefühl. In manchen Fällen geschieht dies auf direktem Weg, in anderen verschlechtert sich die Situation erst einmal, bevor es aufwärtsgeht.

Eins ist jedenfalls sicher: Es wird nicht so bleiben. „Seien Sie bereit für Veränderungen“ warne ich meine Klienten am Ende einer Konsultation, denn erst dann beginnt ihre Reise wirklich. Lassen Sie uns jetzt mit der Ihren beginnen.

Inhalt

KAPITEL 1. Wirft das Leben einem etwas an den Kopf, dann sperre man die Ohren auf!	10
Wie man sich ein holistisches Zuhause verschafft.....	13
Vor meiner Krebsdiagnose	17
Beispiel einer Konsultation	19
Sich Veränderung wünschen und das Vertrauen haben, dass sie eintritt	21
KAPITEL 2. Reinen Tisch machen und neu anfangen.....	23
Innerer Müll	25
Meditation	25
Ein persönliches Mantra	25
Beten.....	26
Sich ins Negative wagen, um zum Positiven zu kommen	26
Sein Inneres entrümpeln.....	28
Was ich von meinem Vater Gene Benko gelernt habe	31
Im Jetzt leben	34
Karen: Was Sperrmüll sammeln mit dem Unbewussten zu tun hat	34
Wie man mit Nostalgie umgeht.....	37
Was sich hinter dem Sammeln verbirgt.....	39
Was genau ist materieller Müll?	42
Wie funktioniert materielles Entrümpeln?	42
Mit einem Freak zusammenleben	45
Wie man mit dem Chaos von Kindern umgeht	46
Die verschiedenen Feng-Shui-Schulen	47
Die Feng-Shui-Karte	50
Die Bagua-Karte im Feng-Shui.....	51
Die einzelnen Baguas	52
Anwendungsbeispiele der Bagua-Karte	54
Verschiedene Wege, die Bagua-Karte zu platzieren	55
Fehlerdiagnose.....	56
Müll und Seele	58
Wie die Bagua-Karte spirituellen Müll anzeigt	59
Wie man sich spirituell entmüllt.....	61
Wie man eine Raum-Reinigungszeremonie durchführt.....	63
KAPITEL 3. Seinen Groove finden: Anregungen aus der Natur	65
Aus dem Gleichgewicht? Dann hilft ein Blick in die Umgebung!.....	70
Neigen Sie dazu, bestimmte Elemente zu meiden?.....	71
Fühlen Sie sich mit manchen Elementen wohler als mit anderen?.....	71
Wie man sich Naturenergien zunutze macht – damals und heute	71
Weiter in meiner Geschichte: der nächste Zyklus.....	72
Die Fünf Elemente und der Körper	74

Holistisch zu Hause

Seinen Körper optimieren	75
Überblick über die Fünf Elemente.....	77
Fallstudie: Margaret Luce.....	77
Die Fünf Elemente und der Geist.....	80
Mit den Fünf Elementen ans Ziel.....	80
Synchronisieren sie sich mit den Jahreszeiten	81
Spannen Sie die Naturzyklen für sich ein.....	82
Schmeißen Sie tote Dinge raus	82
Wohltäter Pflanzen	84
Fallbeispiel Yasmin: Synchronisieren Sie sich mit dem natürlichen Rhythmus – und alles regelt sich	85
Die Fünf Elemente und die Seele.....	88
KAPITEL 4. Eine Stufe tiefer: Die unbewusste Symbolik in unserem Wohnumfeld.....	92
Edith: Ein wahrer Berg an Inspiration	93
Tony und Judy: Das Chi anheben, sich selbst auf eine höhere Ebene bringen	95
Sammy: Von Menschen umgeben – und doch ganz alleine	97
Versteckte Symbolik	98
Meine Geschichte: Symbole holistisch deuten	99
Wie Geist, Körper, Seele und Raum sich holistisch auf den Weg machen	101
Symbolik in Beziehungen	103
Marcy: Leben nach der Trauer	104
Barbara und Ricardo: Eine Beziehung für einen allein	105
Kathleen: Großartig an der Oberfläche, Darunter weniger	107
Chelsea: Eine wortwörtliche One-Night-Stand-Beziehung	108
Heather und Max: Das Apartment sagt und lehrt es	111
Fallstudie: Susan Fasano.....	114
KAPITEL 5. Position beziehen: Lenken wir die Welt von da aus, wo wir stehen, sitzen oder schlafen!.....	117
Die „Stellung“ des Schreibtisches.....	120
Irene: Sich eine vorteilhafte Position in Unternehmensverhandlungen verschaffen.....	123
Die „Stellung“ des Herds	123
Jenny: Mit seinem Herd seine Position im Leben finden – ein Erfahrungsweg.....	124
Positionierungstipps für Bett, Herd und Arbeitstisch – früher und heute	125
Positionierungstipps für Esszimmer, Arbeits- und Unterrichtsraum	128
Sandra: Raus aus der „Position“ der Verantwortlichen	130
Checkliste für eine holistische Positionierung	132
KAPITEL 6. Yin und Yang: Das Gleichgewicht finden	134
Trisha: Eine Junggesellenbude für die Familie.....	137
Aus meiner Geschichte: Wie ich lernte, mir Yin und Yang nutzbar zu machen	142
Yin- und Yang-Lektionen in Beziehungen	144
Yin- und Yang-Tipps quer durch alle Bagua-Felder.....	145
Das innere Yin-Yang-Gleichgewicht durch das des Wohnumfelds fördern	148

KAPITEL 7. Bewusst leben: Kreieren Sie ein Heim mit Seele.....	150
Dekorationsstile: Was unsere Wahl über uns aussagt.....	152
Stil versus Lebensstil in meinem eigenen Heim.....	156
Fallstudie: Regina Weisheit	162
Leitlinien zur holistischen Wohnungsgestaltung	165
Es ist Ihr Heim. Es geht um Sie.....	168
Ellen: Teure Vorhänge einer dominanten Designerin	169
Jane: Designte Unzulänglichkeit	171
In eine möblierte Wohnung ziehen	172
Mach es selbst.....	173
Farben	173
Mit den fünf Elementen gestalten.....	174
Strukturelemente: Treppen, Fenster und Türen.....	176
Innenausstattung für Familien mit Kindern.....	176
Elektromagnetische Felder	178
Wählen Sie Ihre Möbel, Lichtkörper, Textilien und Sonstiges nach ökologischen Kriterien aus....	179
Halten Sie Ihr Zuhause sauber und ordentlich	181
Laden Sie Spiritualität in Ihr Zuhause ein	181
KAPITEL 8. Seien Sie nachhaltig: Ganzheitlich grün in Körper, Seele, Geist und Raum	183
Nachhaltigkeit auf psychischer Ebene.....	183
Nachhaltigkeit auf physischer Ebene.....	187
Nachhaltigkeit auf spiritueller Ebene	189
Fallstudie: Bea Johnson, die Autorin von <i>Zero Waste Home. Glücklich leben ohne Müll!</i>	191
Holistische Nachhaltigkeit in Hof und Garten	192
Holistische Nachhaltigkeit in Ihrer Gemeinde.....	198
Meine Geschichte: Ich bin dort zu hause, wo emotionale Nachhaltigkeit herrscht	200
Fallstudie: Sue Ingebretsons Zuhause in Anaheim Hills in Kalifornien	203
Wenn es Zeit wird umzuziehen.....	204
KAPITEL 9. Holistisch auf höchstem Niveau: Wenn alles zusammenpasst (oder eben nicht) – Menschen, Orte und Dinge	206
Ein städtisches Krankenhaus in New York: Warten auf Verbesserung.....	207
Americana Manhasset: Ein holistisches Einkaufswunderland	210
Eine holistische Meisterleistung: Das COMO Parrot Cay Resort auf den Turks- und Caicos-Inseln.....	214
Wie ich die Holistic Home Company schuf – Perfektion in der Imperfektion.....	218
DANKSAGUNGEN	226
INDEX.....	228

Laura Benko
Holistisch zu Hause

Deutsche Erstausgabe, 2019

Übersetzung: Jorinde Reznikoff

Korrektur: Alexander Böhm

Layout: Inna Kralovyetts



service@mobiwell.com

© Copyright 2019 für die deutschsprachige Ausgabe
bei Mobiwell Verlag, Immenstadt

Titel der Originalausgabe: „Holistic Home“
published by Skyhorse Publishing

© Copyright 2016 by Laura Benko

ISBN: 978-3-944887-52-4

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buchs darf vervielfältigt, abgespeichert, in eine Datenbank bzw. ein anderes Datenabfragesystem eingefügt oder in irgendeiner Form mithilfe einer bereits bekannten oder erst in Zukunft entwickelten Methode ohne die vorherige ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Inhabers der Urheberrechte sowie des Herausgebers dieses Buchs verbreitet werden. Unter anderem fallen darunter alle mechanischen und elektronischen Verfahren und die Anfertigung von Fotokopien und Aufzeichnungen.