

Barbara Arzmüller



Ein *guter Platz* zum Leben

Wie Sie Ihr Zuhause
energetisch klären und die
Lebensbereiche stärken

Mit 25
Farbschilden

**man
kau**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Arzmüller

Ein guter Platz zum Leben

Wie Sie Ihr Zuhause energetisch klären und die Lebensbereiche stärken

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-503-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-502-8, 1. Auflage 2019)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Cover/Umschlag: Andrea Janas, München

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Zeichnungen/Schilde: © Barbara Arzmüller, Gangkofen

Wichtiger Hinweis:

Verlag und Autorin haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

*Für alle Menschen,
die nach einem guten Platz im Leben suchen*

INHALT

VORWORT	10
EINFÜHRUNG	12
Die Kraft der Schilde	14

TEIL 1 17

WENIGER UND MEHR

VORARBEIT	18
 Reinigen	21
 Loslassen	40
 Klären	48
 Mehren	54

TEIL 2 61

DUNKELHEIT, LICHT UND FARBEN

GEGENSÄTZE	62
Dunkelheit	66
Licht	73
Farben	80

TEIL 3 AM RICHTIGEN ORT

89

ORDNUNG	90
Energie	90
Symbole	93
Bagua	101
 Mitte: Gesundheit + Selbstwert	105
DIE BEDEUTUNG	105
DIE SYMBOLE	105
DER SCHILD	106
DIE ÜBUNG	106
DIE AFFIRMATION	107
 Südwesten: Partnerschaft + Erde	108
DIE BEDEUTUNG	108
DIE SYMBOLE	108
DER SCHILD	110
DIE ÜBUNG	110
DIE AFFIRMATION	111
 Südosten: Reichtum + Glück	112
DIE BEDEUTUNG	112
DIE SYMBOLE	112
DER SCHILD	113
DIE ÜBUNG	113
DIE AFFIRMATION	114
 Norden: Lebensweg + Alltag	115
DIE BEDEUTUNG	115
DIE SYMBOLE	115
DER SCHILD	116
DIE ÜBUNG	116
DIE AFFIRMATION	117



Süden: Erfolg + Anerkennung 118

DIE BEDEUTUNG 118
 DIE SYMBOLE 118
 DER SCHILD 119
 DIE ÜBUNG 119
 DIE AFFIRMATION 120



Osten: Familie + Tradition 121

DIE BEDEUTUNG 121
 DIE SYMBOLE 121
 DER SCHILD 122
 DIE ÜBUNG 122
 DIE AFFIRMATION 123



Westen: Kinder + Kreativität 124

DIE BEDEUTUNG 124
 DIE SYMBOLE 124
 DER SCHILD 125
 DIE ÜBUNG 126
 DIE AFFIRMATION 126



Nordwesten: Freunde + Himmel 127

DIE BEDEUTUNG 127
 DIE SYMBOLE 127
 DER SCHILD 128
 DIE ÜBUNG 128
 DIE AFFIRMATION 129



**Nordosten:
Konzentration + Spiritualität 130**

DIE BEDEUTUNG 130
 DIE SYMBOLE 130
 DER SCHILD 131
 DIE ÜBUNG 131
 DIE AFFIRMATION 132

TEIL 4

ZUR RICHTIGEN ZEIT

133

ZEITQUALITÄT134



Januar: Zeit der Klarheit138



Februar: Zeit der Wunder143



März: Zeit der Fantasie149



April: Zeit der Abenteuer154



Mai: Zeit der Sinne159



Juni: Zeit des Lichts164



Juli: Zeit des Nährens170



August: Zeit der Fülle175



September: Zeit der Ordnung180



Oktober: Zeit des Miteinanders184



November: Zeit der Tiefe188



Dezember: Zeit des Schenkens193

AUSBLICK199

DANKSAGUNG201

REGISTER 205

VORWORT

Einen guten Platz zum Leben haben. Schön wohnen. Eine klare und positive Energie wahrnehmen. Das alles bedingt sich. Wir müssen uns nicht entscheiden, nicht zwischen materieller und spiritueller Qualität wählen. Wir sind als Menschen auf die Erde gekommen und tragen den göttlichen Kern in uns. Daher haben wir Zugang zu beiden Welten, zur irdischen und zur himmlischen. Unsere Aufgabe ist es, die Ebenen miteinander zu verbinden.

Meinen persönlichen Weg sehe ich darin, diese Verbindung auf die eigene Persönlichkeit und die räumliche Umgebung zu beziehen. Spirituelle und psychologische wie auch künstlerische und gestalterische Themen haben mich schon immer fasziniert. So habe ich meinen Beruf als Innenarchitektin mit dem Wissen von Astrologie, Feng Shui und Familienstellen ergänzt. Durch viele Zusatzausbildungen und auch durch lange Aufenthalte in der Wüste erweiterte sich mein Bewusstsein für die Zusammenhänge von innen und außen. Inzwischen empfinde ich es als selbstverständlich, alle Themen zu verbinden. Sie gehören ja auch zusammen. Nichts ist wirklich losgelöst.

Aus diesem Grund hat nicht jedes Kapitel in diesem Buch mit dem Wohnen zu tun, zumindest nicht vordergründig. Da sowieso alles zusammenhängt, nach dem Grundsatz »wie innen, so außen«, spielt es keine Rolle, ob man innen oder außen mit Veränderungen beginnt. Manchmal empfiehlt es sich, an der eigenen Einstellung zu arbeiten, um echte Harmonie zu erschaffen, manchmal ist eine neue äußere Ordnung oder ein starkes Symbol vonnöten.

Das Sortieren und Klären kann beispielsweise im Inneren wie im Äußeren stattfinden. Der Zustand auf der einen Ebene bedingt den Zustand auf der anderen Ebene. Das gilt genauso für das Mehren, das Zulassen von Fülle. Auch dies hat mit einer vom Mangelbewusstsein befreiten inneren Einstellung zu tun, kann aber auch durch äußere Hinweise gestärkt werden. Seien Sie erstaunt!

Zusätzlich finden Sie in diesem Buch Abbildungen von Schilden. Das sind Energiebilder, die ich passend zu den einzelnen Themen kreiert und gemalt habe. Diese Schilde wirken schützend und stärkend. Sie sprechen in erster Linie das innere Kind an und sind daher auf einer unbewussten Ebene aktiv. Lassen Sie sie meditativ auf die Seele wirken! Auch können Sie die Schilde ausschneiden oder scannen und ausdrucken, um sie zu Hause oder am Arbeitsplatz aufzustellen. Oder Sie machen ein Handyfoto und haben auf diese Weise Ihren Lieblingsschild auch unterwegs zur Verfügung. Sie können alle Schilde aus dem Farbteil zudem kostenlos im pdf-Format herunterladen; den Download-Link finden Sie auf der entsprechenden Produktseite unter www.mankau-verlag.de. Die Schilde sind so gestaltet, dass sie Lust machen sollen, selbst kreativ zu werden. Vielleicht regen Sie diese Bilder ja dazu an, Ihre eigenen Schilde zu entwerfen?

Ans Herz legen möchte ich dieses Buch auch den Reisenden. Ich bin selbst gern unterwegs und weiß, dass das Übernachten in Hotelzimmern nicht immer entspannend ist. Es ist aber so wichtig, nicht nur körperlich anwesend zu sein, sondern auch mit der Seele anzukommen. Schon mit einem kleinen Reinigungsritual oder einer der Übungen aus dem Kapitel »Am richtigen Ort« können Sie überall rasch eine Aura der Geborgenheit um sich aufbauen. Hochwirksam ist auch hierbei die Unterstützung von Schilden.

Schaffen Sie sich einen guten Platz zum Leben und ein harmonisches Zuhause mit hellen Energien. Mögen weise himmlische Kräfte und freundliche irdische Wesen Sie stets begleiten. Alles Liebe!

Barbara Arzmüller
im Februar 2019

EINFÜHRUNG

Wahres Glück und echte Zufriedenheit kommen von innen, aus der Ruhe des Herzens. Keine Minute ist verschwendet, in der man sein Herz mit Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe anfüllt und es überfließen lässt.

Und doch gibt es Situationen, in denen es schwerfällt, den inneren Frieden zu finden. Zu viele Baustellen tun sich gleichzeitig auf. Eine Aufarbeitung der Ursachen fällt schwer, denn der Faden zum Aufdröseln der Probleme ist nicht sichtbar. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, zunächst einmal nur sich selbst zu stabilisieren.

Stabilisierungsübung als Soforthilfe

Atmen Sie tiefer. Verbinden Sie sich mit der Erde. Stellen Sie beide Fußsohlen auf den Boden, und lassen Sie in Ihrer Vorstellung tiefe Wurzeln in die Erde hineinwachsen. Nehmen Sie die Festigkeit und Geborgenheit wahr, die von hier ausgeht. Verbinden Sie sich nun mit dem Himmel. Lassen Sie feine Energieströme von Ihrem Kopf aus in den Himmel wachsen. Nehmen Sie die Inspirationen wahr, die hierdurch möglich werden, erkennen Sie Freude und Beweglichkeit. Fühlen Sie sich als Mittler zwischen Erde und Himmel getragen und gesegnet.

Allein diese kleine Übung trägt dazu bei, die Lebensenergie in sich zu zentrieren und sie ins Hier und Jetzt zu ziehen. Das wird nicht ausreichen, um große Probleme sofort und umfassend zu lösen, bewirkt aber einen kraftvollen Energieschub, der genügt, um mit der nächsten Aufbauarbeit beginnen zu können. Nehmen Sie sich dazu etwas Schönes vor, aber lassen Sie Ihr eigentliches Thema, Ihr großes Problem, vorerst noch beiseite. Beschäftigen Sie sich damit, Ihr Zuhause energetisch auszugleichen. Das ist einfach umsetzbar, ein an-

genehmes Vorhaben, das dem Kopf eine verlockende Aufgabe stellt und das Herz beruhigt.

Zwischendurch schauen Sie mit neuem und frischerem Blick auf Ihre Themen. Vielleicht taucht bereits eine Lösung auf, oder Ihnen fällt schon mal ein guter Gedanke dazu ein. Die Wirkung der energetischen Neuordnung ist stark, sodass Sie letztlich Ihr eigentliches Ziel erreichen werden. Denn mit jeder noch so kleinen Aktion wächst Ihre Kraft. Ideen tauchen auf. Mut entwickelt sich, Veränderungen im Leben anzupacken. Innere Ruhe, Glücksempfinden und tiefste Lebenszufriedenheit können Einkehr halten. Dies alles ist in jedem Leben möglich, egal, wie verfahren es im Augenblick erscheint.

Viele Menschen leben in einem Umfeld, das sie als belastend und unbefriedigend empfinden. Die Verlockung ist groß, die »Schuld« daran abzuschieben. Was könnte nicht alles die Ursache sein – der egoistische Partner, die fehlende Geborgenheit vonseiten der Eltern, die anspruchsvollen Kinder, die nervigen Nachbarn, die mangelnde Anerkennung in der Arbeit, das nie vorhandene Geld, die lädierte Gesundheit.

Doch sie irren sich. Die Schuld, besser die Verantwortung, liegt bei jedem selbst. Jeder bekommt das, was er ausstrahlt. Das ist fast unerträglich zu glauben, wenn man gerade mitten in einer Misere steckt, an der scheinbar alle anderen bauen. Trotzdem. Eine grundlegende und dauerhafte Veränderung des Lebens zum Besseren gelingt nur, wenn man aufhört, sich als Opfer der Umstände zu sehen, und bereit ist, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Es lässt sich vielleicht nicht alles verändern, aber viel mehr, als die meisten glauben. Dazu müssen Sie sich weder scheiden lassen noch den Kontakt mit Ihren Eltern abbrechen oder Ihre Kinder vor die Tür setzen. Sie brauchen nicht einmal umzuziehen und auch nicht den Job zu kündigen. Sollten Entwicklungen in dieser Richtung notwen-

dig werden, ergeben die sich mit der Zeit und ganz in Ruhe. Machen Sie keinen Rundumschlag, der mit Gewalt, Ärger und Leid verbunden ist. Wer weiß, vielleicht wurden Ihnen die stressigen Situationen und anstrengenden Menschen nur geschickt, um Sie zu Veränderungen zu zwingen – wodurch Sie endlich Ihre Talente leben und wirklich glücklich werden.

Fangen Sie nur damit an, Ihre Umgebung aufmerksam zu betrachten, kleine Zeichen zu setzen und so Ihre Einstellung nach und nach zu verändern. Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck. Die Welt wurde auch nicht an einem Tag erschaffen. Sie ist uralte und entwickelt sich doch täglich weiter. Geben Sie sich Zeit, all Ihre Ideen in die Tat umzusetzen und dann das Neue zu verarbeiten. Haben Sie Vertrauen in Ihr Werk, und Sie werden sehen, wie sich Ihr Leben nach und nach wendet und sich so entwickelt, wie es Ihnen gefällt.

Im Nachhinein werden Sie feststellen, wie einfach, überschaubar und schön Ihr Leben geworden ist. Vielleicht machen Sie sich dann Vorwürfe und denken, Sie hätten das schon längst haben können. Doch auch der Entschluss, etwas zu verändern, braucht seine Reifezeit. Und wenn es wirklich eine übermäßig lange Zeit gedauert haben sollte, bis Sie so weit waren – ärgern Sie sich nicht über sich. Freuen Sie sich vielmehr, dass Sie es schließlich doch geschafft haben.

Die Kraft der Schilde

Haben Sie schon einmal mit Schilden gearbeitet? Es handelt sich hierbei um Energiebilder, die auf bestimmte Themen bezogen sind. Sie sind daher zielgerichtet und unmittelbar in ihrer Wirkung. Ihr Geheimnis ist: Sie wenden sich direkt an das innere Kind. Dadurch werden tiefe Schichten der Persönlichkeit angesprochen, die der Ver-

stand nicht erfassen könnte. Schilde sind meine bevorzugte Ergänzung zu informativen Texten, die das Bewusstsein füttern, und zu meditativen Übungen, die auf der seelischen Ebene wirken.

Schilde dienen dazu, die Aura zu schützen und sie mit Energie zu versorgen. Sie haben eine alte Tradition. Seit Tausenden von Jahren werden sie in nahezu allen Kulturen zum tatsächlichen und energetischen Schutz verwendet. Die Anforderungen waren und sind zu allen Zeiten haushoch. Um sie zu meistern, sind wir ja auf der Erde. So, wie wir körperlich ungeschützt sind und den Körper mit Kleidung, Ernährung und Sport stärken, so sind wir auch seelisch ungeschützt. Als Kinder leben wir noch unter einer kosmischen Schutzglocke, doch wenn wir erwachsen werden, sind wir zunehmend selbst verantwortlich für unser Wohlergehen. Über Meditationen, Gebete und Symbole, auch mit geistigen Helfern wie etwa Engeln, können wir an seelischer Abwehrkraft und Stärke gewinnen. Im Idealfall wird unsere Aura schließlich ganz hell und lichtvoll. Sie macht uns ausgeglichen, stabil und unangreifbar. Die Strahlkraft dieses hellen Lichts ist so groß, dass schädliche Einflüsse keine Wirkung mehr haben. Bis dahin aber brauchen wir Schutz. Die Schilde sind eine gute und bewährte Methode, die ich Ihnen ans Herz legen möchte. Sie haben eine freundliche, liebevolle und dabei sehr intensive Wirkung.

In diesem Buch sind Schilde abgebildet, die ich zusammen mit meinem inneren Kind intuitiv für die einzelnen Tätigkeits- und Lebensbereiche gestaltet habe. Bemalt habe ich die Zeichnungen mit Aquarellfarben, da sie nach meiner Erfahrung die lichtvollsten Farben sind, sehr durchlässig und zart.

Jeder dieser beigefügten Schilde schwingt in einer anderen Energie. Die vier achteckigen Schilde helfen beim Reinigen, beim Loslassen, beim Klären und beim Mehren. All diese Themen sind in Teil 1 (→ Seite 17ff.) des Buches beschrieben.

Der Schild »Farben«, den Sie auf der hinteren Umschlagklappe finden, hilft beim Kennenlernen des Farbkreises und der Wirkung der einzelnen Farben aus Teil 2 (→ Seite 61 ff.).

Die neun quadratischen Schilde setzen ein Bewusstsein für die einzelnen Lebensbereiche und fördern deren Qualität. Ausführliche Informationen und jede Menge Übungen dazu finden Sie in Teil 3 (→ Seite 89 ff.).

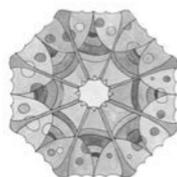
Die zwölf runden und wappenförmigen Schilde wirken auf die Zeitqualität. Sie helfen, die Energien der einzelnen Monate zu aktivieren, so wie sie im 4. Teil (→ Seite 133 ff.) dieses Buches beschrieben sind.

Um die Schilde wirken zu lassen, brauchen Sie sie nur eine Weile anzusehen. Sie können mit diesen Bildern meditieren, Sie können sie aber auch im Hintergrund wirken lassen, indem Sie den Schild ausschneiden und bei sich auflegen oder aufstellen. So wird Ihr Unterbewusstsein immer wieder an die gewünschte neue Energie erinnert und kann sich damit von alten, blockierenden Mustern lösen. Wählen Sie den Schild passend zu dem Thema aus, das Sie gerade bearbeiten, und lassen Sie ihn wirken.

Eine interessante Alternative ist es, zuerst nach Gefühl einen Schild auszusuchen und dann nachzulesen, um welchen Lebensbereich es sich handelt. Damit lassen Sie die Weisheit Ihres Unterbewusstseins entscheiden, welches Thema Sie aktuell bearbeiten sollen.

Nutzen Sie die Schilde auch, um sich unterwegs gemütlich einzurichten. Ob Sie beruflich oder privat auf Tour sind: Eine ermüdende Anreise, eine anstrengende Tagung oder eine ausgiebige Besichtigungstour werfen das Energiefeld aus dem Lot. Mit einer energetisch stimmigen Umgebung aber finden Sie das Gleichgewicht im Handumdrehen wieder. Lassen Sie die Schilde für sich wirken!

TEIL 1 WENIGER UND MEHR



VORARBEIT

Das Gefühl von Unzufriedenheit kann keiner leiden. Aber es verleiht immerhin die Antriebskraft, etwas anders zu machen als bisher. Zu ärgern brauchen Sie sich somit nicht, wenn Sie feststellen, dass Sie mit einer Situation unzufrieden sind. Sie können dieses innere Nageln und Bohren stattdessen als wertvollen Hinweis nehmen, der Sie bei der Suche nach Verbesserungen unterstützen will. Immerhin ist der Wunsch vorhanden, etwas tun zu wollen. Das ist doch schon eine ganze Menge und reicht für den Anfang.

Es ist nicht entscheidend, ob Sie mit einer Veränderung in Ihrem Inneren oder in Ihrer äußeren Umgebung anfangen. Denken Sie an das hermetische Gesetz »wie oben, so unten – wie innen, so außen«, dann wissen Sie, dass das eine das andere mit sich zieht. Die Umgebung ist immer ein Spiegelbild des inneren Zustandes und umgekehrt. Das mag einem gefallen oder nicht. Die Chance zur Veränderung aber besteht. Es liegt an jedem selbst, den ersten Schritt zu tun. Ist dieser erst einmal gegangen, fühlt man sich bald leichter, frischer und kraftvoller. Neue und nährenden Energie fließt aus dem Tun zu. Das macht es leicht weiterzugehen.

Indem Sie in Ihrer Umgebung Zeichen setzen und sie neu ordnen, bringen Sie eine Veränderung Ihres Lebens in Gang. Analysieren Sie Ihr Zuhause. Gehen Sie zur Tür hinein, als würden Sie Ihr Heim zum ersten Mal betreten. Schauen Sie, was Ihnen auffällt. Lassen Sie jede Ecke auf sich wirken, betrachten Sie jeden Raum. Achten Sie dabei auf Ihre Empfindungen. Fühlen sie sich leicht oder schwer an, macht Sie der Anblick froh oder trüb? Öffnen Sie auch Ihre Schränke und Truhen. Quellen die über mit alten, ungeliebten Erinnerungen? Mit Dingen, die Sie für schlechte Zeiten aufbewahren wollten? Betrachten Sie Abstellräume, Keller und Speicher. Gehen die in Staub und Altlasten unter? Schaffen Sie sich Platz für Ihr neues Leben! Mit jedem Handgriff, den Sie in der Gegenwart tun, gestalten Sie Ihre Zukunft.

Um eine positive Wirkung zu verspüren, brauchen Sie die eigentliche Ursache Ihrer Unzufriedenheit nicht bis ins letzte Detail herauszufinden. Genau das nämlich gestaltet sich oftmals als schwierig und mühsam. Man wühlt in der Vergangenheit, in der Kindheit oder sogar in früheren Leben. Man arbeitet all dies auf, aber immer wieder tauchen andere Altlasten auf. Solch ein Prozess kann dauern und die Kräfte für lange Zeit von anderen schönen Lebensthemen abziehen. Bei schweren, traumatischen Erfahrungen mag dieser Weg unumgänglich sein, doch für die ganz normalen Erlebnisse gibt es gute Alternativen.

Bei einer Energiearbeit, die die Wechselwirkung von innen und außen nutzt, reicht es, eine Absicht zu bekunden und ein Bewusstsein zu setzen. Es genügt, wenn Sie beschließen, ab heute Ihr Leben zu verändern und dazu ein Zeichen setzen, eine erste Handlung durchführen. Selbst wenn es »natürlich« der unzuverlässige Partner ist, der das Unbehagen verursacht. Vielleicht geht es ihm ja auch nicht gut, und er reagiert auch nur auf die von Ihnen beiden geschaffene Umgebung, auf das Missverhältnis bestimmter Abläufe? Vielleicht liegt der wahre Grund für Ihre Unzufriedenheit doch woanders, der Partner geriet fälschlicherweise in die Rolle des Sündenbocks und würde liebend gern wieder dort raus?

Konzentrieren Sie sich nicht auf die anderen, sondern nur auf das, was Sie selbst tun können. Bringen Sie Ihre Welt Stück für Stück in Ordnung. Die Veränderungen in Ihrem äußeren Umfeld werden auch innere Belastungen bereinigen. Zeigen Sie, dass Sie in Ihrem Inneren Ordnung haben möchten, indem Sie Ihre äußere Welt in Ordnung bringen. Wobei mit »Ordnung« keine sterile, unbelebte Atmosphäre gemeint ist. Wahre Ordnung bedeutet, dass Ihre Umgebung Frieden und Freundlichkeit ausstrahlt, dass Sie sich hier auf Antrieb wohlfühlen und Ihre Seele anfängt zu jubeln. Es ist die pure Harmonie.

Suchen Sie auch keine Ausreden, wie etwa, die anderen Familienmitglieder seien dagegen. Mit Ihren Hausgenossen müssen Sie nicht sprechen, wenn Sie davon ausgehen, von ihnen nicht verstanden zu werden. Sie müssen auch nicht radikal vorgehen, sondern können in sehr feinen Dosierungen Veränderungen vornehmen, die nicht sofort ins Auge fallen. Die Wirkung ist subtil, denn sie zielt auf das Unterbewusstsein. Ihre Lieben bzw. die übrigen Hausbewohner werden Ihre Symbole als reine Dekoration wahrnehmen, wenn überhaupt. Sie wissen nicht, dass damit eine zusätzliche Bedeutung verknüpft ist. Im Lauf der Zeit werden sie trotzdem auf die Veränderungen und die dadurch langsam ansteigende Harmonie reagieren. Dann können Sie immer noch – wenn Sie das wollen und die anderen offener geworden sind – das ansprechen, was Sie gerade tun und noch weiter vorhaben. Es dient ja dem Wohle aller. Diese Absicht sollte all Ihrem Tun zugrunde liegen. Sie brauchen für Ihr Projekt keine Verbündeten. Sie können es ganz allein machen. Weil Sie es wollen, haben Sie die Kraft dazu. Fangen Sie mit der Hausreinigung, dem Raumklären an. Nehmen Sie sich dazu einen Raum nach dem anderen vor, nicht das ganze Haus oder die ganze Wohnung auf einmal. Wenn es sich dabei nur um einen kleinen Bereich handelt, der Ihnen allein gehört, ist das auch in Ordnung. Das kann ein Zimmer sein, eine Ecke davon, eine Kommode oder zumindest ein Fach in einem Schrank.

Allein durch diese klärende Handlung wachsen Ihre persönliche Kraft und Ihr Vertrauen in sich selbst. Mit diesem Zuwachs an Energie nehmen Sie sich den nächsten Bereich vor, vielleicht den Eingang, der ja für das gesamte Leben von großer Bedeutung ist, oder den Wohnraum, der als Mittelpunkt der Familie gilt. Schließlich bringen Sie nach und nach, ganz wie es Ihre Zeit zulässt, eine gute Energie in Ihr Zuhause. Genießen Sie die Wirkung. Freuen Sie sich über die Lebenslust, die Sie dann immer reichlicher spüren werden.

Reinigen



Mit der Ordnung ist es so eine Sache. Der eine kann es nicht ertragen, wenn nur ein Bleistift schräg auf dem Tisch liegt, der andere behauptet, sich zwischen Bergen von Wäsche und alten Zeitschriften noch wohlfühlen. Überzeugen lässt sich kaum einer vom anderen. Wer hat wohl recht? Keiner und beide – es spielt nämlich wirklich keine Rolle, wie die anderen Ihr System sehen. Nur Sie selbst müssen sich wohlfühlen.

Eine eindeutige Grenze zum Pedanten bzw. zum Messie gibt es nicht. Das gesunde Maß liegt auf einer breiten Palette zwischen den Extremen. Entscheidend ist, wie gesagt, das persönliche Sich-Wohlfühlen. Und das bedeutet: nach Hause kommen, Belastungen abfallen lassen, sich entspannen können, lächeln, aufleben, das Leben schön finden.

Nun ist es noch relativ leicht, ein System von Ordnung zu verwirklichen, wenn man allein wohnt. Nur dann kann man komplett selbst bestimmen, wie man seine Umgebung gern hätte. Schon zwei Personen im selben Haushalt können sich einen regelrechten Kleinkrieg liefern, was Ordnung und Sauberkeit angeht. In vielen Familien gehören solche Diskussionen zur täglichen und nervigen Routine, denn die Vorstellungen driften oft weit auseinander.

Bei Geschmacks- und Stilfragen mag es ja noch angehen, jedem Familienmitglied ein eigenes Zimmer zur Verfügung zu stellen. Das gilt auch für Paare mit völlig unterschiedlichen Vorstellungen. Ihnen tut es gut, statt des üblichen gemeinsamen Wohn- und Schlafzimmers jeweils ein eigenes Zimmer zur Verfügung zu haben. Darf man



seinen persönlichen Stil in einem Raum nach Lust und Laune ausleben, ist man eher bereit, in den Gemeinschaftsräumen Kompromisse einzugehen. Ein Stilmix, der aus diesen verschiedenen Einflüssen entsteht, kann sehr reizvoll sein und für alle eine Inspiration darstellen. In Bezug auf Ordnung und Sauberkeit aber ist es notwendig, sich in der Mitte der Vorstellungen aller Familienmitglieder zu treffen. Ein Kompromiss ist hierbei keineswegs faul. Im Gegenteil, er zeigt, dass alle bereit sind, aufeinander zuzugehen, und dass sie sich wirklich ein gemeinsames Leben unter einem Dach wünschen.

Das müssen Sie kommunizieren. Manchmal sind die Meinungen allerdings sehr verhärtet, sodass es erst ein wenig energetische Vorarbeit braucht. Beginnen Sie daher die Energiearbeit ganz für sich, lassen Sie die Wirkung kommen, und diskutieren Sie dann.

Wenn Sie die Bestandsaufnahme hinter sich haben, können Sie sofort zum praktischen Teil übergehen, der materiellen und der energetischen Reinigung. Beide gehören zusammen. Bei der Körperpflege handhaben wir es sehr logisch: Zuerst duschen wir, danach kommen Pflege und Duft auf die Haut. In den Räumen ist es nicht anders. Zuerst wird gefegt und geputzt, danach kommen wohlriechende Öle und feines Räucherwerk zum Einsatz. Starten sollten Sie daher mit der materiellen Reinigung, also dem Aufräumen, Putzen und Lüften. Daran schließen Sie die energetische Reinigung an mit Räucherungen, Klängen und Düften. Diese Reihenfolge ist vor allem dann wichtig, wenn die Umgebung lange vernachlässigt und nur das Nötigste gemacht wurde. Wenn Sie sehr wenig Zeit zur Verfügung haben, nehmen Sie sich nur eine einzige Schublade vor. Auch auf kleinstem Raum kann sich viel Schweres angesammelt haben.

Ansonsten können Sie natürlich immer nach Lust und Laune Räucherwerk entzünden, ein feines Öl ins Duftlämpchen geben oder eine Klangschale anreiben. Daraus kann eine schöne Gewohnheit



und vielleicht sogar ein wohltuendes Ritual werden. Gerade wenn Ihnen die Atmosphäre mal wieder besonders dick erscheint, Sie sich unsicher oder erschöpft fühlen, verzagt oder wütend sind, ist diese Art der Energiearbeit eine rasch wirkende Hilfe.

Nutzen Sie die Duftstoffe auch, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen. Die Botenstoffe, die darin enthalten sind, reinigen die Atmosphäre von Streit und Ärger, sie klären Emotionen, sie besänftigen, verbreiten Licht und Hoffnung oder fördern die Harmonie. Kräuter, Harze und Blüten wirken alle auf ihre eigene Weise auf die Aura und die Emotionen.

In der klassischen Reihenfolge geht es jedoch zunächst darum, den materiellen Schmutz zu entfernen. Für viele Menschen gehört das Putzen zu den ungeliebten Tätigkeiten. Ungeliebt deshalb, weil sie für diese Art von Arbeit wenig oder keine Anerkennung ernten. Haben sie nicht gerade einen Beruf daraus gemacht, gibt es auch kein Geld dafür. Wer seinen eigenen Haushalt in Ordnung hält, muss das schlichtweg nebenbei machen, zusätzlich zur eigentlichen Arbeit, in der kostbaren Freizeit. Und dann wissen es andere Familienmitglieder oft nicht einmal zu schätzen. Sie achten nicht darauf, schmutzige Schuhe auszuziehen, benutzen alles wie selbstverständlich, lassen ihre Sachen überall herumliegen und treten das eigene Werk von Ordnung und Sauberkeit buchstäblich mit Füßen. Macht man sie darauf aufmerksam, fragen sie vielleicht noch entnervt, ob sie sich denn jede Woche fürs Staubsaugen bedanken sollten. Ja, warum eigentlich nicht? Mit etwas Anerkennung der Leistung wäre vieles einfacher.

Dennoch, machen Sie sich nichts draus. Denken Sie an die weisen Lehren der Klöster, vom Christentum bis zum Zen-Buddhismus: Hier gelten die alltäglichen Arbeiten wie Aufräumen, Kehren, Kochen, Spülen und Putzen als wichtig. Dort wurde erkannt, dass die Hausarbeiten die tragenden Stützen einer Gemeinschaft darstellen. Wer-



den sie nicht gemacht, bricht das System schnell zusammen, Chaos breitet sich aus.

Werden Sie sich also ganz für sich des Wertes dieser Arbeiten bewusst, und schieben Sie das in der Gesellschaft vorherrschende Denken beiseite. Es spielt keine Rolle, wie weit sich die Menschen in Ihrem Umfeld in der Beurteilung von Hausarbeit bereits entwickelt haben. Verinnerlichen Sie einfach nur für sich, dass solche Tätigkeiten einen hohen Wert haben. Wenn Sie persönlich Ihre Arbeit wertschätzen, werden es auch die anderen nach und nach tun. Anders zu denken ist das Beste, was Sie tun können, um diese Erkenntnis zu verbreiten. Der angenehme Nebeneffekt für Sie ist: Sie finden Freude an Ihrem Tun.

Auch hier spielt übrigens wieder mit: »Wie innen, so außen«. Denn wenn Sie das Putzen lästig finden und das Aufräumen als verlorene Zeit ansehen, dann brauchen Sie sich nicht zu wundern, wenn die anderen Ihre Leistung ebenfalls nicht würdigen. Was bei ihnen ankommt, ist die Einstellung »Putzen ist öde«, und dies wird Ihnen nur allzu deutlich gespiegelt. Strahlen Sie daher von jetzt an aus: »Putzen ist wichtig«, und machen Sie sich mit dieser Überzeugung ans Werk.

Damit all diese Arbeiten mehr Spaß machen, rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung, dass es etwas Besonderes ist, das Haus als eine Stätte von Frieden, Glück und Harmonie zu bewahren. Dazu gehört nun mal die sichtbare Ordnung. Körperlich anstrengend mag solch eine Reinigungsarbeit sein, aber dies können Sie auch mit einem Besuch im Fitnessstudio vergleichen. Machen Sie einen Event daraus, wenn Sie sich dann leichter tun. Fangen Sie also mit der Materie an, diese ist »anfassbar« und daher im wahrsten Sinn des Wortes leicht zu »be-greifen«. Die darauf folgende energetische Reinigung wirkt umso besser auf Geist und Seele.



Diesen energetischen Aufbau sollten Sie sich gönnen. Denn eine Umgebung, die zwar sauber und ordentlich ist, der aber die energetische Aufladung fehlt, wirkt immer ein wenig kalt und leer. Das ist es auch, was viele unbewusst am Putzen nicht mögen. Sie empfinden es, als ginge etwas von der eigenen, der »bewohnten« Energie verloren, zugunsten von Sterilität. Das spüren sie ganz richtig, denn beim Putzen wird tatsächlich nicht nur der sichtbare Schmutz entfernt, sondern es werden auch Energieabdrücke verwischt, positive wie negative. Da sie nun nicht wissen, wie sie diese Kraft wieder aufbauen können, bleiben sie lieber in ihrer Unordnung – selbst wenn sie dann auch die eigentlich ungeliebten Kräfte mit ertragen müssen, wie die negativen Gedanken und Gefühle, die weiterhin im Raum herumschwirren.

Bei einer energetischen Hausreinigung werden sehr zielgerichtet die belastenden Energieabdrücke angegangen und die positiven verstärkt. Dieses Energieklären ist immer wieder nötig, das hat es mit dem materiellen Reinigen gemeinsam. Denn wie sich täglich neuer Staub bildet, weil dies zum Zerfallsprozess der Materie gehört, so bilden sich auch täglich neue negative Energiewirbel aus unseren Gedanken und Gefühlen. Das geht so schnell: Der Verstand zweifelt, das Gemüt rumort, das Herz ist verschlossen – und das Energieniveau sinkt ab. Ärger, Kummer, Wut, Unzufriedenheit und Sorgen sind die Schmutzpartikel, die die Bewohner und das Haus energetisch verunreinigen und daher einer Klärung bedürfen.

Die großen Religionen haben das Problem gelöst, indem sie den Menschen die Aufgabe gegeben haben, täglich zu beten, Weihwasser zu benutzen und zu räuchern, eine Glocke zu läuten oder einen Gong anzuschlagen. Diese Traditionen geraten mehr und mehr in Vergessenheit oder werden abgelehnt, weil der ursprüngliche Sinn verloren gegangen ist. Insofern brauchen wir ein neues Bewusstsein um den Wert von energetischer Reinigung und Aufbau.