

ULRIKE ASCHER

Wohnen mit *Magie*

*Sich mit allen sechs Sinnen
zu Hause fühlen*



GANZHEITLICH HEILEN
GOLDMANN

ULRIKE ASCHER

WOHNEN MIT MAGIE

SICH MIT ALLEN SECHS SINNEN
ZUHAUSE FÜHLEN



**GOLDMANN
ARKANA**

EBOOKS

ULRIKE ASCHER

Wohnen mit Magie

*Sich mit allen sechs Sinnen
zu Hause fühlen*



GANZHETTLICH HEILEN
GOLDMANN

Inhaltsverzeichnis

[Buch](#)

[Autorin](#)

[Vorwort](#)

[Magisch wohnen](#)

[Alles neu macht der Mai](#)

[Gaia – die lebendige Erde](#)

[Living Space](#)

[Magie und andere Unwahrscheinlichkeiten](#)

[Rituale rund ums Zuhause](#)

[Wie denn? Wo denn? Vastu?](#)

[Jedem das Seine – den richtigen Wohnraum finden](#)

[Am Golde hängt's](#)

[My home is my castle – Zauberritual für eine neue](#)

[Wohnung](#)

[Wer nicht sucht, der findet](#)

[Auf die Plätze, fertig – wohnen](#)

[Wohnungsübernahme](#)

[Begrüßungsritual für neue Räume](#)

[Wohntagebuch](#)

[Energiebereiche der Wohnung bestimmen](#)

[Was zur Tür hereinkommt](#)

[Ausgleich der Himmelsrichtungen](#)

[Es grünt so grün](#)

[Das richtige Holz am richtigen Platz](#)

[Teppich & Co.](#)

[Metall und Licht](#)

[Notfallmagie](#)

Hausgeister
Die Schwelle des Hauses
Zauberschutz vor Dieben

Mit allen Sinnen wohnen
Augen auf!
Höret die Signale
Die Welt ertasten
So schmeckt's und riecht's gut

Blühende Landschaften
Balkone
Elementeausgleich im Freien
Tabula rasa im Garten
Eine magische Gartenanlage

Arbeiten mit Abrakadabra
Quo vadis, Arbeitswelt?
Auf dem Hexenbesen durchs Büro
Feuer, Wasser, Erde und Luft im Aktenschrank
Kreise und Rosenquarz für Mitarbeiter

Stein auf Stein
Der richtige Ort
Die richtigen Architekten und Baufirmen

Elektromasten, Mitbewohner und andere Störenfriede
Elektrosmog
Geister und Konsorten
Mitbewohner
Wasseradern und Verwerfungen

Kleines magisches Einmaleins
Feuer, Wasser, Erde, Luft – Grundkenntnisse
Magisches von A bis Z

Götter und Göttinnen von A bis Z
Steinzeit – Zaubern mit Kristallen
Dies und das für hier und da

Anhang
Copyright

Buch

Die lebenslustige Hexe Ulrike Ascher zeigt, wie wir unser Heim durch wenige Kunstgriffe in ein Traumdomizil verwandeln können, in dem wir uns mit allen Sinnen wohlig zu Hause fühlen. Ihre gleichermaßen unterhaltsamen wie informativen Ausführungen über Energieströme, Farben, Materialien und Geomantie befähigen auch ungeübte Laien, positiv-magische Kräfte im eigenen Heim zu stimulieren. Soll die häusliche Umgebung ein Hort der Ruhe und Entspannung sein oder soll sie ihre Bewohner mit prickelnder Energie aufladen – das Buch hält für jeden Zweck geeignete Tipps, Kniffe und Zaubereien bereit. Geschickt verbindet Ulrike Ascher westliche Baukunst mit feinstofflichen Praktiken und entwickelt eine völlig neuartige Wohn- und Lebensphilosophie.

Autorin

Ulrike Ascher, Jahrgang 1960, ist Journalistin, Übersetzerin und »freischaffende Hexe«. Nach langer Tätigkeit für Greenpeace war sie Chefredakteurin des Magazins »Irish Lifestyle« und Universitätsdozentin für englische Literatur. Bereits in den achtziger Jahren begann sie, Gruppenreisen zu magischen Orten in England und Wales zu leiten. Sie ist Reiki-Meisterin und führt als Schamanin Beratungen und Workshops im englischen und deutschen Sprachraum durch. Seit 1998 lebt sie in Dublin und arbeitet für das Magazin »Bewusster leben« sowie als Kolumnistin für »www.gardenweb-europe.com«. Zu ihren wichtigsten Veröffentlichungen zählen: »Hexeneinmaleins für freche Frauen« und »Liebeseinmaleins für freche Frauen«.

Von Ulrike Ascher ist bei Goldmann außerdem erschienen:

Hexeneinmaleins für freche Frauen (21604)

Vorwort

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen und anfangen zu blättern oder zu lesen, werden Sie vermutlich feststellen, dass Ihnen das eine oder andere bekannt vorkommt. Besonders wenn Sie ein alter Hase in Bezug auf Feng Shui, Vastu oder irgendeine andere Art von Energiearbeit mit Räumen sind. Egal, ob Sie nun mitten in China, auf Hawaii oder in Wanne-Eickel zu Hause sind, der Planet, auf dem sie stehen, ist schließlich immer derselbe. Ebenso wie überall die Sonne scheint, weht der Wind, fließt das Wasser, und Sie haben Erde unter den Füßen. Aber schon bei dieser Beschreibung werden Sie als Bewohner der Antarktis stutzen, denn bei Ihnen ist die Erde ein ganzes Stück weiter weg, und nette kleine Flüsse können Sie auch abhaken. Wenn Sie mitten in der Sahara leben, sieht es mit reißenden Flüssen auch nicht gerade viel versprechend aus, dafür haben Sie mit Sicherheit mehr zum Thema Feuer und Sonne zu sagen als ein Norweger im Winter.

Schon an diesen ganz kurzen – zugegeben extremen – Beispielen lässt sich leicht erkennen, dass die verschiedenen Energien der Erde zwar überall vorhanden, aber unter Umständen ganz unterschiedlich ausgeprägt sind. Landschaften sehen anders aus, selbst wenn Sie nur das norddeutsche Flachland mit den Schweizer Alpen vergleichen, von chinesischen Felsformationen oder afrikanischen Vulkanen mal ganz abgesehen. Deshalb haben auch verschiedene Kulturen ähnliche, aber doch auch unterschiedliche Wege gefunden, ihre ganz speziellen Erfahrungen mit der Energie der Erde in Ritualen, Traditionen und Handlungsanweisungen auszudrücken.

Da es trotz allem viele Ähnlichkeiten in der Energie auch unterschiedlichster Plätze gibt, können Sie ohne weiteres

hervorragende Hinweise aus chinesischen Feng-Shui-Büchern, indischen Vastu-Abhandlungen oder aus dem amerikanischen Medizinrad bekommen. Warum aber in die Ferne schweifen, wenn doch sprichwörtlich das Gute auch in diesem Falle so nah liegt? In Europa gibt es nämlich ebenfalls Traditionen, wie mit Energie umgegangen wird – wie Sie ein Haus beispielsweise vor dem bösen Blick schützen oder die guten Geister herbeirufen, die vielleicht nicht gerade ähnlich den Heinzelmännchen umtriebig Ihre Hausarbeit erledigen, aber doch zumindest ansonsten für einen recht reibungslosen Ablauf in Ihrem Haushalt sorgen.

Der europäische Weg geht von den vier Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde aus und bringt noch ein fünftes dazu, den Geist (auch Spirit oder Akasha genannt). Wenn Sie bereits mit einer der vielen Traditionen dieser Welt zum Thema Raumenergie vertraut sind, behalten Sie unbedingt alles bei, was Ihnen auch bisher lieb und wert war und gute Erfolge gezeitigt hat. Sie können aber austauschen, was Ihnen zusagt, oder probieren Sie auch mal ganz von neuem aus, was Sie mit traditionellen Ritualen und Energiemustern ausrichten können. Denken Sie daran, dass es schließlich um Ihren Raum geht, und da entscheiden Sie allein, was passt.



Magisch wohnen

Alles neu macht der Mai

Wenn Sie sich entschieden haben, Ihre Räumlichkeiten zu Hause oder sonst wo anders zu gestalten, ist es sehr verführerisch, sofort damit anzufangen. Dabei passiert es häufig, dass jemand das Kind mit dem Bade ausschüttet und es mit allem Guten übertreibt. Wenn Sie sich in diesem Augenblick umsehen und es vor Glücksstatuen, roten Buddhas nur so wimmelt und Sie durch keines Ihrer Zimmer gehen können, ohne dabei mit dem Kopf an irgendein Windspiel zu stoßen, dann geht es bei Ihnen mit Sicherheit zunächst erst einmal darum, Ihren persönlichen Raum von diesem Allzuvielen zu befreien.

Eine weitere Versuchung besteht darin, alles als wunderbar anzusehen, weil es zum Beispiel neu ist. Oder etwas abzulehnen, weil das schon der gesunde Menschenverstand oder das Feng Shui sagen. Der beste Gradmesser, ob etwas für Sie und Ihre Umgebung sinnvoll

ist, sind Sie selber. Wenn Sie in den Übungen, Anregungen und Ritualen etwas entdecken, was Sie schon seit hundert Jahren so machen: herzlichen Glückwunsch. Sie haben dann offensichtlich Ihrer inneren Stimme seit geraumer

Zeit zugehört und die guten Ratschläge von dort auch umgesetzt. Damit sind Sie so manchen Ihrer Zeitgenossen mehrere Nasenlängen voraus. Vertrauen Sie deshalb unbedingt auf Ihr Gefühl und Ihre Intuition, niemand weiß mehr über Sie als Sie selber.

Nur weil der gesunde Menschenverstand sagt, dass eine einfache Lösung passend ist, muss das noch nicht falsch sein. Trauen Sie Ihrem spontanen Gefühl.

Sicher werden Sie beim Lesen des Buches des Öfteren feststellen, dass Ihnen sehr alltägliche vertraute Dinge begegnen. Wer wüsste zum Beispiel nicht, dass die Farbe Rot für die Liebe steht? Es geht auch gar nicht darum, eine ganz revolutionäre neue Art der Betrachtung zu finden (auch wenn Ihnen das ebenfalls hier und da begegnen wird). Es geht vielmehr darum, das allgemeine Wissen, das Sie und ich und der Rest der Welt schon irgendwie immer geahnt haben, bewusst zu verwenden. Sicher kommen hier und da noch ein paar ungewohnte Rituale und neue Meditationen dazu. Außerdem finden Sie vermutlich die eine oder andere unkonventionelle Anregung, wie Sie Ihren Alltag in jeder Hinsicht magischer gestalten können.

Gaia - die lebendige Erde

Der mythische Name der Erde, »Gaia«, stammt aus der griechischen Sagenwelt. Dort ist Gaia die Urmutter aller Götter und von allem, was lebt. Heute wird dieser Begriff verwendet, um eine bestimmte Vorstellung von der Erde als einem lebendigen Organismus zu beschreiben. So auf Anhieb fällt es schwer, sich etwas so Großes und scheinbar

Unbewegtes wie den ganzen Erdball als lebendigen und irgendwie ansprechbaren Organismus vorzustellen. Falls Sie jetzt heftig nicken und diese Annahme dann doch zu abwegig finden, probieren Sie mal für einen Augenblick, Ihre Bewertung, dass die Erde ein lebloser Körper sei, beiseite zu lassen. Schließlich ist diese Vorstellung noch relativ jung, und erst in der so genannten Aufklärung wurden Interessenbereiche wie zum Beispiel Astronomie und Astrologie endgültig voneinander getrennt.

Stellen Sie sich vor, die Berge könnten sprechen. Halten Sie ein imaginäres Mikrophon tief in eine Bergspalte und hören Sie dem Knirschen und Knacken zu, das zum Beispiel durch die Verschiebung der Platten auf der Erdkruste entsteht. Gehen Sie einfach mal für einen Augenblick davon aus, dass der Planet unter Ihren Füßen lebendig ist. Die Sprache dieses »Wesens« könnte zum Beispiel so langsam sein, dass ein einziger »Satz« über Jahrhunderte dauert und vielleicht nicht so primitiv aufgebaut ist wie unser tägliches Palaver. Sie würden also nur ein Knirschen hören, wo doch eine höchst intelligente Konversation im Gange ist. So ähnlich dachten einige unserer Urgroßeltern ja auch, dass Delphine grinsen und komische Töne von sich geben. Bis heute sind wir nicht in der Lage, »Delphinisch« wirklich zu entziffern und uns darin auszudrücken. Dass Delphine nicht grinsen, wissen wir aber immerhin schon mal.



Ob im Wald, an der Küste oder sogar in der Großstadt, die lebendige Erde liegt Ihnen überall zu Füßen.

Was ist also mit all den anderen scheinbar dummen unbelebten Wesen? Wir tendieren dazu, alles, was nicht unserem recht beschränkten Wahrnehmungsvermögen entspricht und uns geradezu anspricht, für nicht vorhanden zu erklären. Bloß weil Sie oder ich nicht fließend »Katzisch« sprechen, heißt das noch lange nicht, dass diese Tiere uns nichts zu sagen haben. Wenn wir also einen Stein, einen Berg oder den ganzen Planeten für unbelebt erklären, könnte es schlicht sein, dass wir in unserer Entwicklung noch nicht so weit sind, um sie verstehen zu können.

Man könnte jetzt meinen, dass die Überlegung, ob der Planet nun lebendig ist oder nicht, eigentlich gar nichts mit unserem Alltag zu tun hat. Schließlich kommt uns morgens auf dem Weg zur Arbeit kaum der Pflasterstein entgegen,

um uns ein freundliches »Guten Morgen!« zuzurufen. Andererseits bedeutet ein lebendiger Planet unter unseren Füßen zum Beispiel eine andere Verantwortung, was den Umgang mit ihm angeht. Wenn es dort als Gegenüber ein Lebewesen gibt, was zum Kuckuck treiben wir dann hier auf seiner Haut? Umweltschutz wird dann noch dringender, als er es ohnehin schon ist. Auch die Möglichkeiten eines Austauschs von Energien steigen beträchtlich. Menschen berichten immer wieder, dass sie von heiligem Wasser oder an besonderen Orten Heilung erfahren haben. Wäre es nicht phantastisch, wenn wir in der Lage wären, diese so verschwenderisch vorhandenen Energien von Gaia bewusst zu nutzen? Wie viel Schwierigkeiten und Schmerzen könnten wir uns und anderen dadurch ersparen?

Leben mit Elementemagie ohne ein gerüttelt Maß an Ökobewusstsein funktioniert nicht. Schließlich brauchen Sie für Rituale sauberes Wasser, genug Luft zum Atmen und eine gesunde Erde zu Ihren Füßen.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass vom Menschen elektrische und magnetische Felder ausgehen. Elektrische Impulse ermöglichen es unseren Nerven, Informationen weiterzuleiten und unsere Muskeln in Bewegung zu setzen. Denkvorgänge im Kopf erzeugen ein schwaches, aber messbares elektromagnetisches Feld. Die Felder um unseren Körper, die Aura, das Energiefeld oder wie Sie es sonst immer nennen wollen, können Sie mithilfe der Kirlianfotografie sogar darstellen (das sind diese Fotos, bei denen um Sie herum all die Feuerwerksfarben erscheinen). Ob im Wachzustand oder schlafend, wir produzieren eine ganze Reihe verschiedener elektromagnetischer Wellen, die insgesamt zwischen 0 und etwa 100 Hertz liegen.

Gut erforscht sind davon vier Wellenlängen: Die niedrigste Frequenz liegt dabei zwischen 0,5 und 4 Hertz (Hertz misst die Anzahl der Impulszyklen pro Sekunde). Diese Deltawellen erzeugen wir im Tiefschlaf, und einige Wissenschaftler vermuten, dass zum Beispiel helllichtige

Menschen diese Wellen im Zusammenhang mit ihren übersinnlichen Wahrnehmungen erzeugen. Thetawellen liegen zwischen 4 und 7 Hertz, und wir produzieren sie, während wir träumen oder wenn wir zum Beispiel eine sehr tief gehende Meditation durchführen. Sind wir entspannt und wach, aber nicht aktiv, geben wir hauptsächlich Alphawellen von uns, die zwischen 8 und 13 Hertz liegen. Diese Alphawellen scheinen eine Voraussetzung für veränderte Bewusstseinszustände zu sein, reichen aber allein für sich noch nicht aus. Last but not least geben wir Betawellen ab – zwischen 13 und 30 Hertz –, wenn wir wach sind und uns mit der Welt um uns herum beschäftigen. Lösen Sie zum Beispiel eine Mathematikaufgabe, bewegt sich Ihr Gehirn also im Betawellenbereich.

Gaia wiederum strahlt elektromagnetische Wellen aus, die sich in der Mehrheit um etwa 10 Hertz aufhalten. (Wer gern Genaueres zu diesem Thema lesen möchte, dem seien die Bücher von Paul Devereux empfohlen, zum Beispiel *Earthmind. Communicating with the Living World of Gaia*, Destiny Books, 1989.) Wir befinden uns im ständigen Kontakt mit dieser Erdstrahlung (und der kosmischen Strahlung, die ich hier aber mal außer Acht lasse) und sind auf diese Weise durch eine unsichtbare Nabelschnur mit Gaia verbunden. Wird diese Nabelschnur getrennt, zum Beispiel in einem Versuch, der die Versuchsperson vollständig vom elektromagnetischen Feld der Erde abschirmt, so geraten sämtliche Körperfunktionen und das allgemeine Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht. Sobald die Verbindung wieder da ist oder ein künstliches Feld von 10 Hertz auf das Versuchs»kaninchen« wirkt, verschwindet das Unbehagen umgehend.

Wenn Sie sich nun überlegen, dass sich beim Menschen elektromagnetische Felder zum Beispiel aufbauen oder verändern, wenn wir denken, schlafen oder meditieren, woher nehmen wir dann eigentlich die Sicherheit, dass diese elektromagnetischen Felder, die Mutter Erde erzeugt, von

einem toten Gegenstand herrühren? Die Alternative scheint, wenn nicht logisch, so doch zumindest bedenkenswert.

Wenn Sie sich auf den Austausch mit einem lebendigen Planeten unter Ihren Füßen und in Ihrer Umgebung einlassen, werden Sie ein Wunder erleben. Leider finden wir in unseren Breiten noch immer eine Gesellschaft vor, die diese Überlegungen in ihren Planungen viel zu oft ausblendet. So gibt es auch heute noch Planer, die meinen, es sei überhaupt kein Problem, ganze Siedlungen über »trockenen« Sumpfgebieten entlang von Flüssen zu bauen. Ganz egal, ob diese Flüsse hin und wieder zu viel Wasser führen. Sie haben vermutlich die Vorstellung, dass das Wasser irgendwie magisch auf der anderen Seite des Deiches oder Gartens bleiben wird. Oder sie machen sich keinerlei Gedanken darüber, wie die geomantischen Energieströme von Wasseradern und anderen Energiebündelungen verlaufen. Viel zu oft werden Wohnhäuser und andere Gebäude einfach irgendwie gebaut, ohne dass diese Gegebenheiten auch nur am Rande mit einbezogen werden. Ein Architekt in Hongkong oder Bali würde darüber nur mitleidig den Kopf schütteln und diese doch recht beschränkte Sichtweise bedauern. Zum Glück gibt es auch bei uns inzwischen Architekten und Städteplaner, die sich auf das alte geomantische Wissen besinnen und so sehr viel sinnvoller bauen können. Wenn Sie selbst demnächst einen Hausbau planen, lohnt es sich, nach einem solchen Architekten Ausschau zu halten. Ein paar Hinweise, was Sie selber mit Ihrem Baugrund machen können, finden Sie ab S. 229.

Living Space

Stellen Sie sich einen lebendigen Raum wie einen Körper vor. Nehmen wir mal als Beispiel das Blut, das durch alle

Körperteile fließt. Betrachten Sie nun die Erde als Gaia, einen lebenden Organismus, dann könnten Sie zum Beispiel das Wasser mit einer ihrer Körperflüssigkeiten vergleichen. Im Wasserkreislauf Gaias gäbe es ebenso verschiedene Sorten »Blut« wie in Ihrem eigenen Körper: Mal ist es beispielsweise arterielles Blut, dann haben Sie venöses Blut, einmal fließt es in dicken Arterien oder winzigen Kapillargefäßen. Dabei handelt es sich doch immer um einen Körper, einen Kreislauf und dasselbe Blut.



Wo immer Sie sich zu Hause fühlen, finden Sie Ihren persönlichen Living Space.

Ebenso haben Sie auf der ganzen Welt Wasser, und doch hört damit die Vergleichbarkeit auch schon fast auf. Seit ich in Irland lebe, habe ich festgestellt, dass es hier anders regnet. Nicht dass es etwa weniger wäre, als ich es aus Norddeutschland gewohnt war, ganz und gar nicht. Aber der Regen fällt anders. Da gibt es weiche Tropfen, die uns kaum

zu treffen scheinen und uns doch binnen kürzester Zeit bis auf die Haut nass werden lassen. Selbst Regentropfen sind also allem Anschein nach nicht überall gleich. Oder vielleicht liegt es auch daran, dass sich jeder lebende Organismus ununterbrochen verändert. Nicht nur das Wetter in Ihrer Umgebung ist ständig anders, auch Sie selber sind schon nach wenigen Minuten nicht mehr genau derselbe Mensch wie gerade eben.

In Neudeutsch und allem, was heute so angesagt ist, tauchen Unmengen von englischen Bezeichnungen auf. Nur wenige davon sind wirklich sinnvoll, aber eben halt gerade »in«. Auch Living Space hat eine richtig gute deutsche Übersetzung: Lebensraum. Doch schon beim ersten Lesen könnte dem einen oder anderen auffallen, dass dieser Begriff infolge unserer jüngeren Vergangenheit keineswegs neutral oder gar freundlich klingt. Sie wollen schließlich nicht die Wohnung des Nachbarn »heim ins Reich« holen, sondern nur Ihre eigenen vier Wände lebensfreundlich gestalten. Um also eine unbedenkliche Bezeichnung zu wählen, sei hier der englische Begriff gestattet. Gleichzeitig macht Living Space es einfacher, zu erkennen, wo es um eine allgemeine Bezeichnung eines lebendigen Raumes geht und wo es sich eher um das Gesamtkonzept handelt.

Das Living-Space-Konzept geht von der Vorstellung aus, dass es keine unbelebte Materie gibt. Wenn Sie daraufhin Ihr Marmeladenglas misstrauisch beäugen, seien Sie versichert, dass weder dieses noch Ihr Küchenmixer Sie in den nächsten fünf Minuten in ein Gespräch verwickeln wird. Belebte Materie heißt vielmehr, dass innerhalb der so genannten anorganischen Welt vielleicht nicht gerade das Bewusstsein eines Schachgenies verborgen liegt, aber dass es zwischen uns und einem Stein beispielsweise mehr Verbindendes als Trennendes gibt. Bevor es aber völlig in die Metaphysik geht (etwas mehr zum spirituellen Hintergrund von Ritualen und Schamanismus finden Sie ab S. 307), hier ein paar bedenkenswerte physikalische und

chemische Einzelheiten, die zumindest erkennen lassen, in welche Richtung Sie spannend weiterdenken könnten. Im chemischen Periodensystem – Sie erinnern sich vermutlich noch an die unsäglichen Übersichtstafeln aus der Schulzeit – gibt es eine begrenzte Anzahl von Elementen. Jedes Lebewesen und jedes »Objekt« ist aus diesen zusammengesetzt. Der Spruch »Staub zu Staub« ist also ruhig wörtlich zu nehmen. Die Energie, die Atome zusammenhält, ist gleich, egal, ob Sie nun einen menschlichen Zehennagel oder einen Computerchip betrachten. Und wie sieht es mit Experimenten aus, bei denen Physiker festgestellt haben, dass sich die beobachteten Materieteilchen gemäß den Vorstellungen der Betrachter bewegen? Üblicherweise wird das als Telekinese bezeichnet. Und selbst bei scheinbar hervorragend erforschten Elementen wie dem Wasser gibt es hin und wieder Neuigkeiten. So hat man inzwischen festgestellt, dass Wasser so eine Art Gedächtnis besitzt. Stellen Sie sich ein Wasseratom wie ein Kissen vor: Geben Sie beispielsweise ein anderes Element bei, bekommt Ihr »Kissen« eine entsprechende Delle, wo sich dieses andere Teil andockt. Entfernen Sie nun Ihr fremdes Element, behält das Wassermolekül diese Delle erst mal bei. Spannend wäre es festzustellen, wie und warum sich Wasser wieder »normalisiert«.

Überhaupt Wasser: Dieses Element entspricht so gar nicht den landläufig bekannten physikalischen Gesetzen. Hatten wir in grauer Vorzeit nicht gelernt, dass sich alles, was kalt wird, zusammenzieht? Und dann kommt Wasser daher und tut genau das Gegenteil. So manch eine eisgekühlte und gesplitterte Wasserflasche kann davon ein Lied singen. Sie sehen, die Entfernung zwischen spirituellen Ansichten und der modernen Wissenschaft ist manchmal nicht mal ein Haar breit.

Doch zurück zu Ihrem persönlichen Living Space. Sicher kennen Sie das Gefühl, dass Sie sich in einem bestimmten

Zimmer, auf einem bestimmten Stuhl oder auch in einer bestimmten Gegend besonders wohl fühlen. Oder Sie kommen in die Wohnung eines Freundes und möchten am liebsten gleich wieder gehen. Jede dieser Erfahrungen beruht auf dem Zusammenspiel verschiedener Energien. Stellen Sie sich vor, Sie sind in Partystimmung und sollen sich zwei Stunden in einem Meditationsraum still verhalten; welch eine Quälerei! Die zwei Stunden in einer Disco wären dagegen die wahre Freude. Umgekehrt haben Sie vielleicht einen absolut scheußlichen Tag hinter sich und möchten nur noch Ihre Ruhe. Zu Hause empfangen Sie Neondesign und Lichterspiele, und Sie wünschen sich nichts so sehr wie den Meditationsraum der Stille. Natürlich sind diese Beispiele übertrieben. Sie werden Ihr Wohnzimmer kaum als Disco dekoriert haben. Dennoch wird schon an diesen zwei Situationen deutlich, dass Ihr Wohlbefinden nicht nur davon abhängt, wie Sie selber gerade drauf sind, sondern auch von dem passenden Raum zu Ihrer Stimmung.

Im Idealfall würde das heißen, dass jeder Raum, in dem Sie sich gerade aufhalten, zu Ihnen passt. Das heißt vielleicht nicht, dass er bis auf jede Kleinigkeit stimmt, aber doch, dass Sie sich darin wirklich so wohl fühlen, wie es gerade Ihrer Stimmung entspricht. Konsequenterweise bedeutet das Räume, die Sie leicht verändern können und die relativ aufgeräumt sind. Sonst stolpern Sie nicht nur über abgestellte Colaflaschen vom vorigen Abend, sondern auch über die Energie der wilden Fete, wenn Sie am nächsten Morgen Ruhe haben möchten.

Jedes Haus kann ein heiliger Ort sein – es kommt nur darauf an, ob Sie ihn auch so behandeln.

Falls Sie allein auf einer einsamen Insel hausen, ist das kein großes Problem. Sie richten sich Ihre Palmenhütte einfach genau so ein, wie Sie es sich vorstellen. Im Regelfall leben Sie aber mit anderen Menschen zusammen, zum Beispiel mit dem Partner und/oder anderen Familienmitgliedern. Dazu kommen dann noch das eine oder

andere Haustier, Pflanzen und diverse Freunde sowie weitere mehr oder minder willkommene Gäste. Wenn Sie außer Haus arbeiten, haben Sie noch mehr der verschiedensten Menschen um sich, die alle unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche hegen. Genau genommen sollte also jeder Arbeitsplatz und jeder Wohnbereich die Menschen widerspiegeln, die sich dort aufhalten. Vermutlich schütteln Sie gerade den Kopf, denn dieses Idee können Sie vielleicht noch nicht mal Ihren lieben Hausgenossen unterjubeln, geschweige denn Ihrem Chef. Idealerweise ist aber genau das die letzte Konsequenz eines Living Space: ein Umfeld, in dem sich alle wohl fühlen.

Falls Sie jetzt versucht sind, das Buch verzweifelt zu schließen und zum Flohmarkt zu tragen, weil es doch unmöglich sein muss, es allen recht zu machen, seien Sie beruhigt. So unterschiedlich wir uns auch gern als einzelne Menschen fühlen, so ähnlich sind wir uns doch (von den ewig gleichen Turnschuhen und T-Shirt-Aufdrucken rund um den Globus mal ganz zu schweigen). Wenn Sie sich aus den folgenden Kapiteln heraussuchen, was Ihnen zusagt, und es so abwandeln, dass es zu Ihren Lebensumständen passt, kommen Sie der besagten idyllischen Palmenhütte schon beträchtlich näher. Und die anderen Mitbewohner und Mitarbeiter werden sich vielleicht nicht zu hundert Prozent wohl fühlen, aber doch wesentlich besser als in sterilen Normbüros oder langweiligen Wohnumfeldern.

Wie Sie mit Ihrem ganz persönlichen Umfeld verbunden sind, können Sie durch einige ganz einfache Übungen herausfinden. Machen Sie dabei nie mehr als eine dieser Erfahrungen pro Tag. Sie brauchen Zeit, damit Sie sich auch über die ganz unaufdringlichen Eindrücke klar werden können. Sie brauchen ansonsten auf keinen besonderen Zeitrahmen zu achten. Stellen Sie sich aber auf jeden Fall erst mal auf Ihre Umgebung ein, bevor Sie neue Ideen entwickeln, wie Sie sie am besten auf den Kopf stellen.

Wach in den Füßen

Falls Sie in relativ gut beheizten Breiten leben oder es gerade Sommer ist, können Sie ohne weiteres Schuhe und Socken ausziehen und Ihre Umgebung mal wirklich begehen. Sie brauchen dafür etwas Zeit, besonders wenn Sie mehr bewohnen als nur einen möblierten Kleiderhaken.

Wo Sie mit Ihrer Begehung anfangen, liegt bei Ihnen. Vielleicht passt Ihre Haustür gut, weil Sie von dort aus sowieso in Ihr Domizil eintreten. Oder Sie würden eigentlich viel lieber durch den Garten hereinkommen (falls einer da ist). Wählen Sie aus, was Ihnen gerade am besten gefällt, und legen Sie Ihr Wohntagebuch (siehe S. 101) griffbereit, um anschließend Ihre Eindrücke festzuhalten.

Bewegen Sie sich auf jeden Fall durch alle Zimmer, falls Sie unerwartet unterbrochen werden, fangen Sie am besten wieder von vorne an oder verschieben Ihre »Wanderung« auf einen anderen Tag, an dem Sie genügend Zeit haben. Da es bei dieser Übung um Ihre Wahrnehmung geht, ist es besser, Sie werden möglichst durch nichts und niemanden abgelenkt. Sie brauchen Zeit, weil Ihre Wahrnehmung vermutlich nicht so gut funktioniert, wenn Sie in Windeseile durch Flur und Bad joggen (zumindest tut sie es bei mir nicht). Falls Sie trotz allem »nur« einen Schnelldurchlauf machen wollen, nehmen Sie sich zumindest für ein anderes Mal genug Zeit, einen langsamen Weg durch Ihre Wohnung zu nehmen. Vergleichen Sie hinterher Ihre Ergebnisse und bleiben Sie dann bei der Variante, die Ihnen die besseren Eindrücke vermittelt hat.

Laufen Sie barfuß, wo immer es geht. Besser können Sie sich gar nicht erden.

Wenn Sie Ihre bloßen Füße auf dem Boden haben, achten Sie als Erstes mal darauf, wie sich die einfache Beschaffenheit von Fliesen, Holz oder Teppich anfühlt. Spüren Sie mal genau nach, wie sich Ihr Gefühl verändert,

wenn Sie sich auf den verschiedenen Unterlagen bewegen. Achten Sie nicht so sehr darauf, was Sie erwarten. Klar sind Fliesen kühl (es sei denn, Sie haben eine Fußbodenheizung) und Teppiche dagegen warm. Achten Sie vielmehr darauf, wie sich die Materialien unter Ihren Sohlen anfühlen, ob der Boden eben ist oder Sie vielleicht das Gefühl haben, dass es irgendwo Unebenheiten gibt. Auch wenn Ihr Kopf Ihnen sagt, dass der Boden unter Ihren Füßen eben sein *muss*, weil die Bauarbeiter ihn so gebaut haben, kann Ihr Gefühl Ihnen trotzdem etwas anderes sagen. Da Sie im Augenblick dabei sind, nicht nur die physikalische Gegebenheit abzutasten, nehmen Sie auch die energetischen Anteile wahr. Und die können sich anfühlen wie ein Huckel im Teppich. Wenn es Ihnen schwer fällt, sich so richtig auf das Gefühl in Ihren Füßen zu konzentrieren, machen Sie einfach die Augen zu. Ihr Tastsinn schaltet sofort ein paar Gänge höher – vor allem wenn Sie vor lauter Eifer die Vorsicht vergessen und sich »blind« einen Zeh stoßen. Bleiben Sie also auf dem Teppich und lassen Sie sich genug Zeit für Ihre Wohnungswanderung.

Wenn Sie mit Ihrem Rundgang fertig sind, nehmen Sie sich genügend Zeit, Ihre Erfahrungen und Eindrücke aufzuschreiben. Sie werden sonst vieles vergessen. Scheuen Sie sich nicht, auch die Dinge aufzuschreiben, die bei erster Betrachtung überhaupt nicht sinnvoll erscheinen. Es kann sein, dass Ihnen erst viel später das berühmte Licht aufgeht. Wie Sie Ihr Wohntagebuch am besten organisieren können, finden Sie ab S. 101.

Wach mit Fingern und Nase

Falls Sie Lust haben, Ihren Living Space nicht nur mit den Füßen zu erfahren, können Sie zum Beispiel mit einer zweiten Person zusammen ein Tastspiel machen. Lassen Sie sich die Augen verbinden und zu verschiedenen

Möbelstücken und Gebrauchsgegenständen führen. »Sehen« Sie mal wirklich nur mit den Fingern, probieren Sie aus, ob Sie Ihre optischen Erinnerungen an ein bestimmtes Stück zeitweilig beiseite lassen können. Bleiben Sie bei der Struktur und anderen ertastbaren Eindrücken.

Gönnen Sie sich ab und zu einen Elementetag: Wenn Ihnen der Boden unter den Füßen fehlt, essen Sie erdverbundene Lebensmittel, an Wassertagen gehen Sie baden, an Lufttagen machen Sie tagsüber Atemmeditationen, und an Feuertagen umgeben Sie sich mit Kerzen.

Ebenso interessant kann es sein, genau herauszubekommen, wie Ihr Domizil eigentlich riecht. Klar wissen Sie das so irgendwie, im Zweifelsfalle werden Sie vielleicht denken, dass Ihr Zuhause eigentlich gar keinen Geruch hat. Unsere Nase hat den großen Vorteil, dass sie sich sogar an Gestank gewöhnen kann – das hat jetzt noch nichts mit Ihrer Wohnung zu tun. Deshalb gewöhnt sich Ihr Riechorgan auch im Handumdrehen an die viel feineren Düfte in Ihrem privaten Umfeld. Machen Sie also mal eine Riechtour durch Ihre vier Wände. Da Ihre Nase wie erwähnt schnell zur Tagesordnung übergeht und Sie dann keinen Geruch mehr richtig wahrnehmen, sollten Sie Ihre Nase überlisten. Nehmen Sie während Ihres Rundgangs ein möglichst ganz frisch von der Leine geholtes Handtuch mit (möglichst ohne Parfüms gewaschen). Vor jedem »Riechvorgang« stecken Sie Ihren Gesichtserker tief in das Handtuch und atmen mindestens zehnmal durch den Stoff hindurch. Wenn Sie merken, dass er »neutral« zu riechen beginnt, das heißt, Sie nehmen den Eigengeruch nicht mehr wahr, atmen Sie aus und nehmen dann vor dem nächsten Schnaufer Ihre Nase aus dem Tuch. Schließen Sie dabei unbedingt die Augen und schnuppern Sie ganz bewusst die Raumluft. Die geschlossenen Augen helfen Ihnen, sich voll und ganz auf Ihren Geruchssinn einzustimmen. Vor Ihrer

Riechtour sollten Sie übrigens nicht lüften, sonst entgeht Ihnen was.

Die Übung zur »Geruchserfassung« Ihrer Wohnung ist etwas schwieriger als die mit Füßen oder Händen. Der Tastsinn bleibt auch noch nach Minuten ganz wach, und Sie können sich ohne weiteres Zeit lassen. Die Geruchsnerven hingegen lassen Ihnen nicht so viel Gelegenheit, Ihre Umgebung wirklich aufmerksam durch diesen Sinn wahrzunehmen. Falls Sie so kein richtiges Gespür für Gerüche in Ihrer Wohnung bekommen, können Sie auch für ein paar Minuten den Kopf zum Fenster raushalten. Allerdings »verdünnen« Sie dabei die Raumluft, sodass die Wahrnehmung des Duftes schwieriger wird. Wenn es so gar nicht funktionieren will, dann achten Sie einfach mal darauf, wie es riecht, wenn Sie nach einiger Zeit der Abwesenheit Ihre Wohnungs- oder Haustüre öffnen. Dabei ist nicht nur ein längerer Urlaub gemeint, denn da riecht es in den meisten Häusern leicht muffig. Schnuppern Sie mal, wie es in Ihrer Wohnung riecht, wenn Sie nur den Tag über weg waren. Bevor Sie nun anfangen schon mal wie wild Duftlampen über Ihre Wohnung zu verteilen, schauen Sie erst mal nach, wie Ihre Wohnung überhaupt zu Ihnen passt. Falls Sie gerade auf der Suche nach einer neuen Bleibe sind, lohnt es sich erst recht, ganz genauso zu schauen, welche Behausung am besten für Sie geeignet ist.

Magie und andere Unwahrscheinlichkeiten

Beim Wort »Magie« denkt vermutlich jeder an Harry Potter oder – je nach Generation – auch an die kleine Hexe von Otfried Preußler. Ganz so aufregend wie beim Quidditch-Weltcup geht es zwar bei Ihren Ritualen rund ums Haus nicht zu, aber spannend wird es schon, denn Magie funktioniert. Hin und wieder gibt es Zweifler, die gern einen

Beweis hätten. Leider ist es so, dass Ihnen niemand beweisen oder widerlegen kann, dass Rituale funktionieren. Genauso wenig, wie Ihnen jemand beweisen kann, dass die Sonne scheint. Wenn Sie ganz fest die Augen zukneifen, werden Sie selbstverständlich im Dunkeln stehen – auch wenn das zur Mittagszeit am Äquator wirklich nicht leicht ist.

Das Problem bei der Magie ist nicht, ob sie funktioniert, sondern dass sie funktioniert.

Magische Rituale bedienen sich der Energie, die Sie überall um sich herum finden. Es ist die Kraft, die alles im Universum in Bewegung hält, die Kraft, die für viele Menschen die Antwort auf das Warum, das Woher und Wohin darstellt. Oft aber nicht immer haben wir dieser Kraft einen Namen gegeben, welcher Name das ist oder welche Namen das sind, hängt von der Kultur ab, in der Sie sich zu Hause fühlen. Ob Sie nun Buddha, Allah, Gott, Universum oder Manitu sagen, jeder kann unabhängig von Überzeugung, Religion und Weltbild mit magischer Energie und Ritualen arbeiten und das eigene Leben gestalten. Es gibt nur eine Überzeugung mit der es nicht funktioniert. Falls Sie glauben, dass es »da draußen« außer ein bisschen leeres Raum und ein paar Trillionen von Himmelskörpern nichts weiter gibt und dass außerhalb der physikalisch beweisbaren Welt nichts existiert, dann haben Sie ein Problem. Sie haben sich damit nämlich auch überzeugt, dass magische Rituale nicht funktionieren können (mal abgesehen von denen, die wissenschaftlich nachvollziehbar sind).



Für magische Rituale ist es nicht wichtig, an welchen Gott Sie glauben.

Ansonsten ist ein magisches Ritual einfach eine bestimmte Art, mit den ungeheuren Kräften im Universum umzugehen. Man könnte auch sagen, dass sich Magie zum Teil mit den Dingen beschäftigt, die wir heute einfach noch nicht erklären können. Oder Sie betrachten Rituale eben als Ausdruck einer bestimmten religiösen Überzeugung. Den meisten Menschen sind irgendwie mit Göttlichkeit verbundene Rituale und Zeremonien mindestens noch aus Kindertagen ein Begriff. Ob Sie persönlich eine bestimmte Gottesvorstellung mit Ihren Wohnungsritualen verbinden oder nicht, ist nur für Sie persönlich von Bedeutung, nicht aber für die Wirksamkeit.

Wie oft haben Sie schon etwas erlebt und dann erst mal beschlossen, dass alles Zufall war, ganz egal, ob das besonders logisch ist oder nicht. Es scheint sehr viel einfacher zu sein, sich nicht auf scheinbar unlogische

Erklärungen einzulassen, als zumindest die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass es Zusammenhänge und Ursachen gibt, die wir schlicht nicht überblicken und deshalb auch nicht nachvollziehen können. Doch ganz egal, wie logisch jemand die Welt auch gern hätte, es passieren eben immer wieder diese Dinge, die mit Logik der alltäglichen Art nichts zu tun haben. Damit sind jetzt keine Gespenster gemeint, die gemütlich um Ihren Kaffeetisch sitzen – zu denen kommen wir später noch –, sondern ganz harmlose Erlebnisse, die Sie mit Sicherheit auch schon mal hatten. Sie nehmen zum Beispiel den Hörer ab und wissen schon wer dran ist. Oder Sie denken an jemanden und begegnen ihm oder ihr Augenblicke später auf der Straße. Menschen, die noch ein bisschen feinfühler sind, kennen vielleicht das Gefühl von Vorahnungen oder haben manchmal sogar eine vage oder gar klare Vorstellung davon, was gleich passieren wird. Wir alle sind durch ein unsichtbares, aber spürbares Netz von Energie miteinander verbunden.

Wenn Sie nun ein magisches Ritual verwenden, klinken Sie sich in dieses Energienetz ein und verändern mithilfe dieser Energie Ihre Umwelt. Eine wichtige Kleinigkeit bei dieser Art der Energiearbeit ist die Tatsache, dass alles, was Sie ausschicken, dreifach zu Ihnen zurückkehrt. Sie kennen das sicher: Sie gehen morgens mit einem Gesicht zur Tür hinaus, bei dem meine Großmutter gesagt hätte, dass Sie damit die Milch sauer werden lassen. Und prompt begegnen Ihnen den ganzen Tag lang nur mies gelaunte Idioten. Gehen Sie dagegen mit einem Lächeln in den Tag, haben Sie plötzlich lauter freundliche Menschen um sich. Mit der Magie ist es so ähnlich, wenn Sie nützliche Dinge tun, die nicht nur Ihnen, sondern dem Universum gut in den Kram passen, dann bekommen Sie ebenso Gutes dreifach zurück (umgekehrt natürlich Schlechtes). Hängen Sie schon deshalb an jedes Ritual einen Satz an, der Sie vor unliebsamen Überraschungen schützt: »Es möge allen nützen.« Damit

sind Sie auf der sicheren Seite und können alle Energie in Ihr Vorhaben stecken.

Um auch bei der Sache zu bleiben und diese Kräfte nutzbringend auf Ihre Ziele auszurichten, benutzen Sie immer wiederkehrende Abläufe und Formeln (sofern Sie nicht jedes Mal alles neu entwerfen möchten). Auch wenn Sie eher zum Freistil neigen und für jedes Ritual alles neu in Worte fassen, lohnt es sich zumindest, bestimmte Abläufe beizubehalten und sich wirklich einzuprägen. Sie machen damit eines der größten Hindernisse für ein erfolgreiches Ritual erst mal mundtot: Ihren immer wachen logischen Verstand. Nicht dass Sie nun Ihren Kopf abschalten sollen, nur weil Sie sich mit Magie beschäftigen. Mitnichten, denn es gibt auf diesem wie auf jedem anderen Gebiet genug Leute, die nach einem Wochenendkurs meinen, nun die Hexe vom Dienst zu sein. Und wenn Ihnen dann Ihr kritischer Verstand sagt, dass so jemand vielleicht nicht ganz die richtige Person sein dürfte, um ihm oder ihr Ihre innersten Wünsche und Absichten anzuvertrauen, dann haben Sie verdammt Recht.

Wenn Sie allerdings ein Ritual durchführen, das Sie selber vorbereitet und geplant haben, und Ihr Kopf alle paar Minuten dazwischenquakt und Sie nörgelig fragt, was Sie da bloß für einen Unsinn treiben, dann lohnt es sich wegzuhören. Dieses Weghören fällt leichter, wenn Sie Ihren Kopf mit einem rituellen Ablauf beschäftigen. Der denkt dann nämlich an die richtige Schrittfolge, oder wann genau das Räucherwerk angezündet werden soll, und Sie haben die Gelegenheit, sich wirklich ganz auf Ihr Anliegen zu konzentrieren.

Wenn Sie ein Wunder brauchen, beten Sie am besten.

Für die mehr alltäglichen Dinge reichen auch Rituale.

Ein Ritual beschäftigt aber nicht nur Ihren möglicherweise übereifrigen Verstand, sondern hilft Ihnen auch, möglichst viel Energie auf Ihr Ziel zu richten. Innerhalb eines Rituals oder auch jeder anderen Zeremonie richten Sie Ihre ganze