



VASTU-LIVING: LEBEN UND ARBEITEN IN NATÜRLICHER HARMONIE

von Tina Köhler und Marc Lüllmann

Im letzten Artikel haben wir über die Grundprinzipien des Vastu berichtet und widmen uns nun in diesem Heft den Prinzipien der Innenraumgestaltung. Vastu – der Sanskritbegriff für „die Energie, die ewig lebt“ manifestiert sich in jeder materiellen Form und somit auch in Gebäuden und Räumen. Mithilfe von Vastu werden unser Zuhause und unser Arbeitsplatz zu Oasen der Regeneration und des Wohlbefindens.

VASTU IN WOHN- UND GESCHÄFTSRÄUMEN

Alle Lebensbereiche, von der Gesundheit über die Finanzen bis hin zu zwischenmenschlichen Beziehungen, können sich leichter und harmonischer entwickeln, wenn Raumaufteilung und Raumfunktionen in Einklang mit natürlichen Gegebenheiten wie Himmelsrichtungen und Elementkräften vorgenommen werden.

In Wohnräumen geht es dabei um Qualitäten wie einen erholsamen Schlaf, höhere Regenerationsfähigkeit, Stabilität und die generelle Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensfreude. In Unternehmen sind dagegen Aspekte wie höhere Konzentrationsfähigkeit, Unterstützung von Teamgeist und harmonischer Zusammenarbeit, gesteigerte Effizienz oder die Zunahme von Aufträgen wesentlicher. Eine Vastu-Beratung ist deshalb immer ziel- und ergebnisorientiert auf die entsprechende Umgebung und ihre Funktion abgestimmt.

DER LEBENDIGE RAUM: OPTIMIERUNG DURCH VASTU-INNEN-RAUMGESTALTUNG

Ganz wichtig für die Bestimmung der optimalen Raumaufteilung ist das sogenannte „Vastu-Purusha-Mandala“. Der Vastu-Architekt nutzt dieses Mandala für den Grundriss als Orientierung, um den energetischen Mittelpunkt des Hauses zu bestimmen und optimale Platzierungspunkte für Gestaltungselemente wie Türen und Fenster zu definieren.

Für eine harmonische Gestaltung niemals außer Acht zu lassen, ist zudem das energetische Zentrum eines jeden Hauses oder Raumes, das im Vastu als „Brahmasthan“ bezeichnet wird. Zugeordnet ist diese Mitte dem Äther-Element, das hier einströmt und sich in alle Richtungen des Raumes verteilt. Damit dieser Energiefluss ungehindert möglich ist, wird die Mitte stets freigehalten und sollte nicht durch grosse Gegenstände, Trennwände oder Ähnliches blockiert werden.

Der Einfluss der Naturelemente auf unsere Gesundheit und andere Lebensbereiche ist neben dem Vastu unter anderem aus den Lehren des Ayurveda bekannt. Die fünf Elemente – Äther, Wasser, Feuer, Erde und Luft – beeinflussen unser Leben in allen Bereichen und spiegeln sich in unserer Umgebung genauso wider wie in unserem Körper. Von der Raummitte ausgehend verteilen und sammeln sich die einzelnen Elemente besonders in den Nebenhimmelsrichtungen (NO, SO, SW, NW) der Gebäude und Räume. Der Nordosten ist dabei dem Wasserelement zugeordnet, gefolgt vom Feuerelement im Südosten, dem Erdelement im Südwesten und dem Lufterelement im Nordwesten. Je nach Eigenschaften der Elemente wird so die passende Raumfunktion festgelegt und die Raumaufteilung entsprechend vorgenommen.

PRAKTISCHE UMSETZUNG DER FÜNF-ELEMENTE-LEHRE IN DER RAUMAUFTeilUNG

Die Himmelsrichtung Südwesten ist so z. B. dem Erdelement mit all seinen Qualitäten wie Stabilität, Ruhe und Erholung zugeordnet und deshalb vor allem für gemütliche, erdende Wohn- und Schlafräume geeignet. Diese Himmelsrichtung ist zudem der Ort, die am sinnvollsten mit grossen Möbeln und schweren Gegenständen belegt oder innerhalb eines Raumes durch „erdige“ Materialien wie Holz, Stein, Ton oder mit stämmigen Pflanzen gestaltet werden kann.

Das luftig-leichte Gegenbeispiel ist der Nordwesten. Das hier angereicherte Lufterelement steht für Aspekte wie Kommunikation, Bewegung, Fluktuation und Inspiration. Hier ist zum Beispiel ein Büro, ein Praxisraum für beratende Tätigkeiten oder ein Gästezimmer am passenden Ort. Das Luftprinzip wird repräsentiert durch ▶



bewegliche Gegenstände wie Hängematten, Schaukelstühle oder Ventilatoren, und natürlich sind auch Mobiles jeglicher Art hier genau richtig.

Grundsätzlich gilt für ausgewogene Lebensräume im Sinne des Vastu, dass es immer um eine Balance des Gesamten geht und weniger um ein radikales Einhalten aller „Optimalvorschriften“. Schliesslich soll es bei aller Komplexität auch praktisch umsetzbar bleiben.

DIE VERBINDUNG DER ELEMENTE ZU DEN AYURVEDISCHEN DOSHAS

Jeder Raum ist so individuell wie die Menschen, die ihn beleben. Für die professionelle Vastu-Wohnberatung wird daher, neben den räumlichen Gegebenheiten, die ayurvedische Grundkonstitution der Bewohner zusätzlich mit beachtet. Die drei Haupttypen des Ayurveda, die jeden Menschen in seinen Eigenschaften und der körperlichen Konstitution maßgeblich prägen, sind Vata, Pitta und Kapha, denen jeweils ein bestimmendes Hauptelement (und ein zusätzlicher Element-Einfluss) zugeordnet ist.

Vata hat den grössten Anteil des Luftelements, Pitta wird vom Feuerelement bestimmt und Kapha ist hauptsächlich dem Erdelement zugeordnet. Entsprechend der Ausbreitung der Elemente in den Räu-

men, können so in Relation zu den Konstitutionstypen optimale Raumplatzierungen und ausgleichende Gestaltungselemente gewählt werden. So sollte beispielsweise ein vom Luftelement Vata dominierter Mensch nicht im Nordwesten schlafen, da sich durch das dort angereicherte Luftelement seine Konstitution noch verstärkt, wohingegen er im erdigen Südwesten leichter zur Ruhe kommt und dort besser regenerieren kann.

Am Schönsten erklärt ist die Wirkung eines nach Vastu gestalteten Wohnraumes natürlich anhand von direkten Erfahrungen. So schilderte uns z. B. eine Kundin, wie sich durch eine neue Raumaufteilung im Haus Veränderungen für die ganze Familie ergeben haben.

Die jüngste Tochter bewohnte auf eigenen Wunsch zuerst das Zimmer im Nordosten – der Himmelsrichtung, die dem Wasserelement zugeordnet und primär für spirituelle und geistige Tätigkeiten geeignet ist. Sie entwickelte nach einiger Zeit Probleme beim Einschlafen und problematische körperliche Symptome verstärkten sich. Als sie daraufhin in das Zimmer im Südwesten wechselte, stabilisierte sich der Schlaf und die körperlichen Symptome verschwanden nahezu komplett.

Darüber hinaus beschreibt die Kundin, wie sich nach dem Zimmerwechsel die Energie im gesamten Haus und für die ganze Familie neu ordnete: „Als das Nordostzimmer geräumt wurde, merkte ich sofort, wie Ruhe und Ordnung in die Familie kam. Es gibt seitdem weniger Reibereien, Streitereien und alles ist in besserer Ordnung. Im Nordosten ist nun der Altar und es ist so schön zu merken, wie nun einfach alles stimmig, leicht und gut ist.“

Unsere Ausführungen geben einen ersten Eindruck davon, dass Vastu ein komplexes Zusammenspiel vieler aufeinander einwirkender Faktoren ist. Wer sich umfassend informieren möchte, ist natürlich mit einer professionellen Wohnberatung am besten aufgestellt. Es lohnt sich aber auch, einige der von uns genannten Anregungen einfach selbst auszuprobieren. ■



Marc Lüllmann berät, plant und überwacht den Bau von Vastu-Gebäuden weltweit und schafft dabei lebendige und moderne Räume. Zudem hält er Vorträge, schreibt Artikel und leitet Ausbildungen über diese kraftvolle Architekturlehre.
www.vastu-architektur.ch



Tina Köhler lebt seit 2016 in der Schweiz und arbeitet in Bern als Kinesiologin, Klangtherapeutin und freie Autorin. Aktuell ist sie am Aufbau eines Blogs und einer Online-Zeitschrift über Ecovillages und urbanen Wandel beteiligt.
www.live-the-change.com