

Über die Autorinnen:

Alexa Kriele, 1961 in Überlingen geboren, studierte Philosophie und Psychologie, danach war sie als Journalistin und Seminarleiterin für Manager tätig. Sie veröffentlichte zahlreiche Bestseller über das Wissen der Engel.

Heike Kleen, 1975 in Bremen geboren, studierte Germanistik und Politikwissenschaften. Sie arbeitet als freie Journalistin und TV-Autorin für Talkshows in ARD, ZDF und NDR. Als Buchautorin und Medientrainerin coacht sie Autoren, Moderatoren und Journalisten.

Alexa Kriele · Heike Kleen

Heilendes Zuhause

Wie ich mir meinen Kraftort
für Körper & Seele schaffe



KNAUR 
MENSANA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Originalausgabe November 2018
© 2018 Alexa Kriele, Heike Kleen
© 2018 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Michaela Zelfel
Covergestaltung: Isabella Materne
Coverabbildung: Shutterstock.com: DotExe, Dinara May
Innenteilabbildungen und Hintergründe: Shutterstock.com;
S. 60, 61, 62 und Nachsatz links im Verlag
unter Verwendung von Shutterstock.com
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell
ISBN 978-3-426-65837-6

2 4 5 3 1

Inhalt

Einleitung 9

Unser heilendes Zuhause 15

Heilkräftige Architektur 15

Gemütlichkeit – das Erfolgsmodell 18

Die Himmelsrichtungen und ihre Bedeutung 23

Im Osten geht die Sonne auf ... 27

... im Süden nimmt sie ihren Lauf ... 30

... im Westen wird sie untergehen ... 34

... im Norden ist sie nie zu sehn 39

Umzüge und Wohnungswechsel:

Das Leben als Kunstwerk 45

Die vier Elemente:

Segensreich leben durch Gleichgewicht 49

Urstoff und Ursubstanzen 49

Feuer, Erde, Wasser und Luft 51

Der Raum und seine Segmente:

Reich werden durch Wohnen 57

Die Segmente eins bis acht 63

Die zwei besonderen Zonen des Raumes 76

Türen und Fenster, Boden und Decke, Mitte und Ecke:

Sicher und geschützt wohnen 83

- Die Ecken und die Mitte 84
- Die Eckbewohner 87
- Der Boden 89
- Die Decke 91
- Fenster und Türen 92

Die Bedeutung der Zahlen: Kreativ wohnen 97

- Von der Null bis zur Zehn 98
- Die Bedeutung der Hausnummer 116

Räume – und was dein Lieblingsraum über dich aussagt 117

- Der Flur 117
- Das Treppenhaus 119
- Der Keller 123
- Das Wohnzimmer 129
- Das Esszimmer 130
- Das Arbeitszimmer 131
- Das Schlafzimmer 133
- Das Kinderzimmer 135
- Die Funktionsräume 137
- Die Küche 137
- Der Dachboden 142

Möbel: Welche wirklich wichtig sind 145

- Dein Tisch 145
- Dein Stuhl 146
- Dein Arbeitsplatz 148
- Dein Bett 151
- Dein Schrank 153

Formen und Material:

Von der heilenden Kraft der richtigen Wahl 155

Mit Materialien verstärken und unterstützen 158

Eckig oder rund? – Die Form 161

Farbe: Das Kleid deines Zuhauses 165

Der Farbkreis 166

Die Spektralfarben 169

Farben jenseits des Regenbogens 173

Selber machen und gestalten:

Du bist das Maß deiner Räume 181

Die Gestaltung der Vergangenheit –
erinnern und danken 181

Die Gestaltung der Gegenwart – individualisieren 184

Die Gestaltung der Zukunft – das Wappen 188

Ordnung: Gewinnen durch Loslassen 193

Worte zum Schluss 201



Einleitung

Jeder kennt sie, diese Orte, an denen man sich einfach wohlfühlt, sich niederlässt und die man für die nächsten Stunden nicht mehr verlassen möchte. Hier erlebt man sich behütet und kann nicht nur entspannen, sondern scheint sogar Energie zu tanken. Das kann die Couch der Freundin sein, bei der es gar nicht aussieht wie in einem Wohnmagazin, sondern immer etwas chaotisch – und doch ist alles stimmig, und man empfindet Geborgenheit. Es könnte auch der eine verschlissene Sessel bei den Schwiegereltern mit Blick auf den Garten sein, in dem man stundenlang sitzen möchte. Und selbst in Großraumbüros gibt es Plätze, an denen man gern arbeitet, und andere, an denen man nie so richtig ankommt.

Das Wort »Geborgenheit« lässt sich schwer in eine andere Sprache übersetzen, und es wurde 2004 vom Deutschen Sprachrat zum zweitschönsten Wort des deutschen Sprachschatzes gekürt. Wer sich geborgen fühlt, empfindet Liebe, Schutz und Sicherheit, fühlt sich wohl und aufgehoben, ist umgeben von einer Art Nestwärme.

Genau dieses Aufgehobensein wünschen wir uns alle, und gerade in hektischen und vielleicht unsicheren oder zumindest unberechenbaren Zeiten ist es umso wichtiger, zu wissen, wo man absolute Geborgenheit findet.

Natürlich fühlt man sich bei Menschen geborgen, die einen uneingeschränkt lieben, im besten Fall haben die eigenen Eltern einem als Kind dieses Gefühl vermittelt.

Als Erwachsener kann jeder von uns das eigene Zuhause zu einem Ort der Geborgenheit machen, und diese Chance sollten wir nutzen. Mit unserem Zuhause können wir ausdrücken, wer wir sind – und umgekehrt kann unser Zu-

hause uns zu dem machen, was wir sein wollen. Hier sollte sich alles »richtig« anfühlen, das Zuhause ist Rückzugsort und Repräsentation, hier beginnt der Tag, und hier endet er auch.

Sprachgeschichtlich leitet sich »Geborgenheit« von »borg«, also »Burg«, ab, die früher den Menschen Schutz und Sicherheit gegeben hat, man war vor Feinden geschützt. Und noch viel früher haben unsere Vorfahren weltweit nicht nur die Natur viel genauer beobachtet, als wir es heute tun, sondern sie wussten auch, dass jeder Ort eine Art Seele besitzt, die man erfassen und für sich nutzen sollte. Die ersten Aufzeichnungen über die chinesische Weisheitslehre Feng-Shui sind mehrere Tausend Jahre alt und haben bis heute Gültigkeit, und auch im Westen findet dieses Wissen um den Energiefluss im Raum inzwischen Anwendung.

Ebenso haben wir aber in unserer Kultur unser eigenes Wohnwissen. Gotteshäuser, Klöster, Schlösser und Burgen zum Beispiel wurden bereits vor Jahrhunderten nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten errichtet, man machte sich Gedanken über die Lage, die Proportionen und Himmelsrichtungen, und gleichfalls spielten Materialien und Farben eine wichtige Rolle.

Dieses Wissen ist nicht verschwunden, wir tragen es alle in uns, oft spüren wir es, und manchmal können wir es sehen. Wenn wir sagen: »Hier ist es aber gemütlich!«, dann nehmen unsere Sinne und unsere Seele genau diese speziellen Energien oder Stimmungen, die an diesem Ort existieren, wahr. Sobald man weiß, wie man sich dafür weiter sensibilisiert und mit einfachen Mitteln hilfreiche Energien verstärkt, kann man dieses Wissen in den eigenen vier Wänden anwenden – und das Leben wird sich zum Positiven verändern.

Doch worin besteht das Geheimnis dieser ganz besonderen Orte, die jeder kennt, und vor allem: Wie erschafft man sie, wie macht man jeden seiner Räume zu einem Ort des Wohlfühlens? Wie verleiht man seinem Zuhause als Ganzem diese besondere Energie, die alle Sehnsüchte stillt?

Um genau diese Fragen geht es in unserem Buch, das viel mehr ist als ein Einrichtungsbuch und über aktuelle Wohntrends weit hinausgeht.

Natürlich kann man es sich mit schönen Holztischen, kuscheligen Kissen und vielen Kerzen gemütlich machen, selbstverständlich helfen Farbe und Stoffe dabei, einen Raum freundlicher zu gestalten, und ganz bestimmt fühlen die meisten von uns sich wohler, wenn ihre Wohnung halbwegs ordentlich und aufgeräumt ist.

Doch um im eigenen Zuhause das perfekte Wohngefühl zu erschaffen, in dem Körper und Seele gleichermaßen Kraft schöpfen, braucht es noch mehr als das, und dazu sollten wir auf altes Geheimwissen zurückgreifen.

Mit diesem Buch begeben wir uns auf eine ganz besondere Reise durch unsere eigenen vier Wände, die zugleich unser Inneres widerspiegeln. Wir beschäftigen uns mit Kräften, die der eine als spirituell und der andere als energetisch bezeichnen wird – aber keine Sorge, wir werden weder Räucherstäbchen anzünden noch mit Wünschelruten hantieren, sondern uns ein Stück unserer ureigenen Sensibilität zurückerobern. Auch das Feng-Shui entstand aus der Beobachtung der Natur und ihren Gesetzmäßigkeiten.

Schließen wir einmal die Augen und denken an unser aktuelles Zuhause: Welche Gefühle kommen hoch, welche Bilder werden freigesetzt? Das gemütliche Sofa oder die vollgestopfte Ecke, die sich scheinbar nicht ordnen lässt? Der große Küchentisch, der Garten oder das chaotische Kinderzimmer, was kommt uns als Erstes in den Sinn? Überwie-

gen beim Gedanken an unser Zuhause die positiven oder die negativen Gefühle?

Die meisten von uns sehnen sich wohl nach mehr Ordnung und spüren, dass ein aufgeräumter Haushalt der erste Schritt in ein besseres Leben ist.

Da ist etwas dran, dennoch steht das Kapitel »Ordnung: Gewinnen durch Loslassen« bewusst am Ende unseres Buches. Wer dort angekommen ist, hat sein Zuhause bereits mit vielen Tricks, Tipps und Anregungen zu einem heilenden und schützenden Heim gemacht, sich von vielem getrennt und Neues zugelassen. Plötzlich ist es dann auch ganz leicht, Dinge loszulassen – denn zum ersten Mal spürt man, dass es einem an nichts mangelt.

Alles, was wir besitzen, haben wir selbst ausgewählt, oder wir haben zumindest zugelassen, dass es Einzug in unsere vier Wände hielt. Doch womöglich fühlt sich trotzdem nicht alles »richtig« oder stimmig an.

Wenn man bedenkt, dass unser Zuhause ein Spiegel unserer Seele ist und sich verändert, wenn wir uns verändern, dann wird deutlich, dass sich das umgekehrt genauso verhält. Wenn wir unser Zuhause verändern, Farben und Materialien gekonnt einsetzen, unsere Möbel individualisieren und die Energien jedes einzelnen Raumes richtig nutzen, so werden auch wir selbst uns verändern. Unser Zuhause wird zu einem heilenden Ort, an dem Körper und Seele sich nicht nur wohlfühlen, sondern auch Kraft tanken: Wir sind endlich im Einklang mit uns selbst.

»Kann das wirklich so einfach sein?«, fragt sich jetzt vielleicht der eine oder andere – ein paar Dinge umstellen oder Wände anders streichen, und dann klappt es auf einmal in der Liebe, im Beruf, oder ich fühle mich besser?

Manche Dinge sind wirklich einfacher, als wir es für mög-

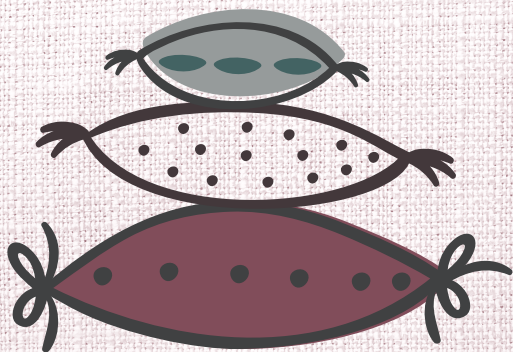
lich halten, und wir können nur raten, die Tipps aus unserem Buch auszuprobieren, die dich ansprechen. Warte ab, was passiert, aber wundere dich nicht, wenn du endlich wieder gut schläfst, dir plötzlich der berufliche Durchbruch gelingt oder deine Stimmung, die dir in den letzten Jahren nicht so recht gefiel, viel besser wird – auf einmal bist du wieder ganz du selbst!

Psychologen und Architekten haben inzwischen erkannt, dass Räume eine heilende Wirkung haben können, und bauen Krankenhäuser nach ganz neuen Kriterien – und was für Kranke hilfreich ist, kann für Gesunde nicht verkehrt sein. Es wird also höchste Zeit, dieses Wissen in die eigenen vier Wände zu tragen!

Wir verbinden in diesem Buch wissenschaftliche Erkenntnisse mit persönlichen Erfahrungen sowie Inspirationen, die Alexa durch ihre Arbeit als Engeldolmetscherin bekommt. Aber es ist auch ein Buch für alle, die keine spirituelle Ader haben oder ihre ganz eigene Vorstellung von dem, was wir zwischen Himmel und Erde nicht immer so ganz verstehen – denn am Ende gilt der alte Satz von Hippokrates: »Wer heilt, hat recht.«

Wo es uns sinnvoll erschien, haben wir Stimmen aus Alexas Praxisarbeit zu Wort kommen lassen – sei es als oft gehörte Frage oder als persönlicher Erfahrungsbericht. Mit diesen Beispielen möchten wir veranschaulichen, wie die praktische Umsetzung aussehen kann, und hoffentlich alle Fragen, die sich beim Lesen dieses Buches ergeben, beantworten.

Unsere Wohnung, der persönliche Rückzugsort unserer Seele, ist etwas ganz Besonderes und Intimes, wer hier zu Gast ist, ist ein Freund. Darum haben wir uns entschieden, unsere Leser zu duzen.



Unser heilendes Zuhause

Zwischen uns und unserem Zuhause besteht eine Art Wechselwirkung: Nicht nur wir machen etwas mit unseren eigenen vier Wänden, sondern auch sie machen etwas mit uns. Unser Denken und Fühlen, das wiederum unser Handeln bestimmt, wird beeinflusst von unserem Zuhause.

Heilkräftige Architektur

Räume haben eine heilende Wirkung – diese Erkenntnis ist in der Wissenschaft angekommen, findet aber bislang nur bei körperlich kranken Menschen Anwendung. Die sogenannte Healing Architecture beschäftigt sich seit einiger Zeit mit der Frage, inwiefern sich die Architektur von Gesundheitsbauten günstig auf das Wohlbefinden des Menschen auswirkt. Dabei klingt es logisch, dass man schneller gesund wird, wenn man in schönen, hellen Räumen mit Blick ins Grüne liegt. Trotzdem wurden die meisten Krankenhäuser bisher rein funktional entworfen und gestaltet.

Ein Forschungsvorhaben an der TU Berlin will diese Umstände jetzt ändern. Ziel ist es, Richtlinien für eine neurowissenschaftlich begründete Planung von Gesundheitsbauten zu entwickeln: Healing Architecture geht der Ausgangsthese nach, dass die Qualität eines Raumes von Faktoren wie zum Beispiel Licht, Farbe oder Geruch abhängt und diese den Menschen nicht nur physisch, sondern auch psychisch beeinflussen.

Inzwischen belegen etwa 1000 Studien, dass Patienten in einer Umgebung, in der sie sich wohlfühlen und weniger Stress empfinden, weniger Medikamente benötigen. Darüber hinaus pendeln sich bei ihnen der Blutdruck und die Herzfrequenz schneller im Normbereich ein.

In einer bereits 1984 im Wissenschaftsmagazin *Science* veröffentlichten Studie bewies der Architekturprofessor Roger S. Ulrich von der Texas A&M University den Zusammenhang zwischen Heilung und Umfeld auf beeindruckende Weise. Er verglich zwei Patientengruppen, die die gleichen Operationen hinter sich hatten – die eine sah vom Bett aus nur die karge Wand des Nachbarhauses, die andere Gruppe hatte eine schöne Aussicht auf die Bäume im Park. Und siehe da – genau diese Gruppe benötigte weniger Schmerzmittel und wurde früher aus dem Krankenhaus entlassen als die Leidensgenossen, die nur auf eine Wand gucken durften.

Wissenschaftler und Ärzte sind inzwischen davon überzeugt, dass sich die Qualität der Gebäude, in denen ihre Patienten genesen sollen, positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt.

Heute weiß man: Lärm, Hektik, piepsende Geräte und Monitore sowie grelles Neonlicht müssen abgeschafft werden. Stattdessen sollten Materialien wie Holz, Blicke in die Natur, alternativ grüne Farben oder entsprechende Bilder sowie viel natürliches Licht Einzug in die Krankenhäuser halten.

Als die Klinik für Psychiatrie in Tübingen nach diesen Vorgaben einen hellen und großzügigen Neubaukomplex erhielt, waren selbst die Psychiater erstaunt über den positiven Effekt: Es konnte auf 70 bis 80 Prozent aller Zwangsmaßnahmen wie Fixieren des Körpers und die Zwangsmedikation in Krisensituationen verzichtet wer-

den – und das nur, weil die Patienten sich in einem anderen Umfeld befanden!

Was heute viele Studien belegen, weiß der Mensch schon lange: Im alten Ägypten verschrieben Ärzte ihren Patienten Gartenspaziergänge, und bei uns wurden im Mittelalter die Klostergärten nicht nur wegen ihrer heilenden Kräuter geschätzt. Sie waren auch ein Aufenthaltsort für die Kranken. Hier sollten sie sich ausruhen und besinnen inmitten der Natur, denn man wusste um die beruhigende Wirkung der Farbe Grün – heute würde man sagen: Die Ausschüttung der Stresshormone wird auf diese Weise reduziert.

Die Architekturpsychologie erforscht, wie Gebäude und Räume auf den Menschen wirken, hier verbinden sich psychologische Erkenntnisse mit der Architekturforschung – doch bisher findet die Architekturpsychologie noch zu wenig Beachtung und kaum Anwendung beim Bau von Wohnhäusern. Schwierig wird es vor allem, wenn Architekten etwas Großes und Besonderes entwerfen, ohne sich nur ansatzweise vorzustellen, wie es sich tagtäglich in solchen Gebäuden leben lässt. Dabei zitieren Architekten gern Albert Schweitzer, der äußerte: »Erst bauen Menschen Häuser, dann bauen Häuser Menschen.« Der dahinterliegende Kerngedanke bestätigt das zuvor Gesagte: Wir bestimmen unser Zuhause, und unser Zuhause beeinflusst uns.

Diesen Umstand sollten wir für uns nutzen!

Gemütlichkeit – das Erfolgsmodell

Gemütlichkeit steht hoch im Kurs – aber muss man dafür extra nach Skandinavien schielen? Das Adjektiv »gemütlich« stammt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet »genehm, wohlgemut, wohltuend«. Goethe führte es in die deutsche Schriftsprache ein. Im 19. Jahrhundert wurde erst die deutsche, dann die Wiener Gemütlichkeit zum feststehenden Begriff. Tatsächlich gibt es das Wort so nur in der deutschen Sprache.

Gemütlich wohnen bezeichnet einen Wohnstil, der dem Gemüt guttut. Frohgemut und wohlgemut soll das Zuhause stimmen. Dahinter stehen die Erkenntnis und Erfahrung, dass die Grundstimmung eines Raumes die Grundstimmung der darin lebenden Menschen bestimmt. Die bestmögliche Grundstimmung ist diejenige, in der die Seele sich »gut gekleidet«, stimmig umgeben fühlen kann.

Wie erreichst du diesen Zustand, dieses »Raumklima«? Am einfachsten dadurch, dass du alles vermeidest, was »zu« ist. Zu viel oder zu wenig:

- Zu groß macht verloren. Zu klein wirkt bedrückend.
- Zu ordentlich wirkt unlebendig. Zu chaotisch verunsichert.
- Zu sauber wirkt steril. Zu unsauber ist unangenehm.
- Zu kahl lässt dich frösteln. Zu voll stiftet Verwirrung.
- Zu durchgestylt wirkt berechnend. Zu zusammengewürfelt lässt Orientierungslosigkeit entstehen.

Die Liste ließe sich weiter fortsetzen. Du siehst, am besten nimmst du von allem etwas, aber von nichts zu viel. Gemütlichkeit entsteht, wenn du das rechte Maß findest, den goldenen Mittelweg beschreitest. Vollkommenheit anzustreben mag löblich sein. Gemütlich ist es nicht. Wer

Gemütlichkeit schätzt, wird den Weg der Vollständigkeit wählen. So, wie wir als Menschen wohl schwerlich vollkommen werden können – aber vollständig sein, vollständig wir selbst sein, das ist möglich. Daher ist es am wichtigsten, dass du dich in deinen Räumen behaglich fühlst. Dass dein Zuhause geliebt und belebt wirkt, aber eben auch strukturiert und geordnet.

Und wie macht man das?

Achte auf Beständigkeit. Wähle Materialien, die beständig sind, um im Altern immer schöner zu werden. Natürliche Materialien wie Holz oder Leder oder hochwertige Stoffe erfüllen diesen Zweck. Wähle Stücke, die Geschichte haben, vielleicht sogar Familiengeschichte. Es muss nicht immer das neueste Mode-Modell sein. Stücke, die Geschichte(n) erzählen, sind, auch wenn sie schon Gebrauchsspuren haben, viel gemüthlicher. Bitte die Großmutter um ihre Zuckerdose oder ihre Sofakissen. Werde fündig auf Flohmärkten. Tausche innerhalb der Familie oder unter Freunden. Gönn dir das eine oder andere kostbare Stück, deine Seele ist ebenso kostbar. Sie findet sich in deinen Kostbarkeiten wieder, deine Freude darüber teilt sich dir als innere Freudenstimmung mit.

Achte auch auf Veränderung. Wandere mit der Sonne durch deine Wohnung: Zum Osten hin lässt sich wunderbar frühstücken, im Westen liegt der geeignete Ort für das Abendbrot.

Verändere die Dekoration mit den Jahreszeiten: Frühlingsblumen auf dem Esstisch, fröhliche Sommervorhänge, Herbstdeko und die winterliche Kuscheldecke ... warum nicht auch je nach Jahreszeit andere Bilder aufhängen?

Mache dir die Mühe, den christlichen Jahreslauf mit einzubeziehen: Osterdekoration, Adventskranz, Krippe und

Weihnachtsschmuck – das Verändern macht ein wenig Mühe, aber Gemütlichkeit ist der Lohn dafür.

Natürlich könnten wir auch das ganze Jahr über mit immer denselben Möbeln, Bildern, Tischdecken und ohne Blumenschmuck leben. Dann wird das Leben jedoch zu einer zwar arbeitssparenden, aber langweiligen Dauerwurst, beendet lediglich durch unser Ableben.

Die Seele liebt es, zu feiern. Sie möchte dich stets daran erinnern, dass es ein Fest ist, dass du überhaupt beschlossenen hast, auf diese Welt zu kommen. Sie genießt jeden Anlass, es licht und festlich um sich herum zu haben. Alle Jahresfeste, ja jeder Sonntag ist ihr eine willkommene Möglichkeit, mit Kerzen, Sonntagsgeschirr oder Wochenendstrauß ein Fest zu feiern.

»Das hört sich aber nach reichlich viel Arbeit an. Ich dachte immer, Gemütlichkeit habe mit Entspannung zu tun?«

Tatsächlich ist Entspannung das Resultat. Aber wirkliche Entspannung ist die Folge von Anspannung. Ansonsten wird rasch ermüdende Trägheit daraus. Warum ist das so? Weil zu wirksamer Entspannung das Wohlgefühl dazu gehört. Genuss nach der Mühe, die Entspannung als »Belohnung« für die vorangegangene Anstrengung gehört genauso dazu wie dein stiller und gerechtfertigter Stolz über das Geschaffene und Geschaffte.

Eine gemütliche Wohnstätte zu schaffen mag manchmal in Arbeit ausarten. Aber Gemütlichkeit ist entscheidend für dein Lebensgefühl. Pointiert ausgedrückt, könnte man sagen: Gemütlichkeit ist ein anderes Wort für »das Leben feiern«. Wer gemütlich wohnt, belohnt sich mit feierlichen Sonntagen, Feiertagen und dem wohlverdienten *Feierabend* – und das Tag für Tag. Wer sein Leben erfolgreich und glücklich leben möchte, sollte für Gemütlichkeit bei sich zu Hause sorgen.

Trotz aller Arbeit und Mühsal des Alltags gib also den feierlichen und festlichen Aspekten des Lebens genügend Raum. Erschaffe dir deine ganz persönlichen Rituale in deinen eigenen vier Wänden. Das kann der im Lieblingssessel getrunkene Kaffee am Samstagvormittag sein, das Spaghetti-Essen mit der Familie am Freitag, um das Wochenende einzuläuten, das bewusste Musikhören am Sonntagabend, statt den Fernseher anzuschalten, der schöne Blumenstrauß an jedem Montag. Du bist der Schöpfer deines Lebens, und du gibst deiner Seele das Zuhause, das sie verdient!

Gemütliches Wohnen verleiht wahrlich Flügel, es kann zum Quell deines inneren Hochgefühls werden.

Achte auf Stimmigkeit. Bleib mit allem, was dich umgibt, im Gespräch. Was einst in deiner Studentenbude stimmig war und zu dir passte, tut es nun vielleicht nicht mehr. Sei ehrlich: Willst du den Stuhl noch um dich haben? Oder vielleicht nicht mehr so wirklich? Dann triff eine Entscheidung. Und wenn es nötig ist, gib den Stuhl frei – es wird jemanden geben, für den er gerade genau richtig ist!

Ein gemütliches Zuhause zu gestalten heißt, dir ein kleines Stück Heimat zu schaffen. Mag die Welt um dich herum auch manches Mal ungemütlich scheinen oder sein, du bist in deiner Heimat zu Hause. So kannst du guten Mutes und fröhlich vor deine Tür treten, dein Leben meistern, weil du mit deinem Zuhause einen Ort der Heilung, der Kräftigung und des Lichts dein Eigen nennst.