



Lob des Schattens

Licht in Räume zu locken, ist Aufgabe der Architekten. Fensterfronten am liebsten an allen vier Wänden laden dazu ein. Doch wie fühlt sich der Mensch umgeben von so viel Licht?

BEATRICE HOFMANN
Gastautorin

Das Wunder der Schöpfung werden wir wohl nie in seiner Ganzheit erfassen. Schon viele Philosophen haben nach den ursächlichen Gesetzmässigkeiten im Kosmos geforscht. Als erstes haben sie entdeckt, dass alles im Wandel ist. Bestes Beispiel dafür ist die Natur. Sie weiss sich im Verlauf der Jahreszeiten immer wieder optimal diesem Wandel anzupassen.

Das Weisheitsbuch des I Ging – das Buch der Wandlungen – gibt uns bei der Suche nach Sinn und Einsicht in die Wunder der Schöp-

fung so manchen Schlüssel in die Hand. Die Wurzeln des I Ging reichen bis ins 3. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung. Im I Ging wird als erstes das Konzept von Yin und Yang in seiner Tiefe erfasst.

Yang und Yin

Das Leben hier auf Erden pulsiert dank der polaren Kräfte von Yang und Yin. Nur im ausgewogenen Zusammenspiel können beide ihr volles Potenzial entfalten. Yang steht dabei für aktiv, initiativ, männlich, elektrisch und somit Licht oder Helligkeit. Yin steht für passiv, rezeptiv, weiblich, magnetisch also für Schatten oder Dunkelheit.

Ist der eine Pol geschwächt, wird es immer auch den anderen beeinträchtigen. Wir merken dies manchmal an uns selbst, wenn wir eine schlaflose Nacht erlebt haben. Unser Yin konnte nicht aufgebaut werden. Für einen wirklich guten Tag fehlt es uns

dann an dem leistungsfähigen Yang. Am meisten Energie haben wir, wenn beide Pole in einem perfekten Gleichgewicht sind. Ein Gleichgewicht in seinen eigenen vier Wänden anzustreben,



Das Symbol für Yang und Yin. Es steht in der chinesischen Philosophie für die Einheit aller Gegensätze.

Fotos: Pixabay



unterstützt den Menschen dabei, sein eigenes inneres Gleichgewicht zu fördern.

Der Mensch neigt dazu, einen Pol als positiv, als gut, zu bewerten und der andere Pol wird als negativ, als schlecht, taxiert. Wie «positive Gefühle» und «negative Schwingungen». In der modernen Physik kennzeichnen die Begriffe «positiv» und «negativ» lediglich Phänomene in entgegengesetzten Reaktionen. Wenn wir über die positiven und negativen Pole einer Batterie sprechen, meinen wir nicht, dass der eine gut und der andere schlecht sei. Entsprechend sind die Ausdrücke Yin und Yang, die gleichwertigen Spiegelungen voneinander, ohne dass der eine mit «gut» und der andere mit «schlecht» gleichgesetzt würde. Beide sind voneinander abhängig und befinden sich im Idealfall in völligem Gleichgewicht.

Licht und Offenheit – Schatten und Geborgenheit
Krankheiten und Unglück ereignen sich, wenn dieses Gleichgewicht gestört ist. Und Gesundheit, Fülle und Glück können sich entwickeln, wenn die beiden Waagschalen von Yin und Yang ausgeglichen sind.

«Bewirke Harmonie der Mitte und Himmel und Erde kommen an ihren rechten Platz und alle Dinge gedeihen.»

Li Chi, Das Buch der Riten
nach Konfuzius

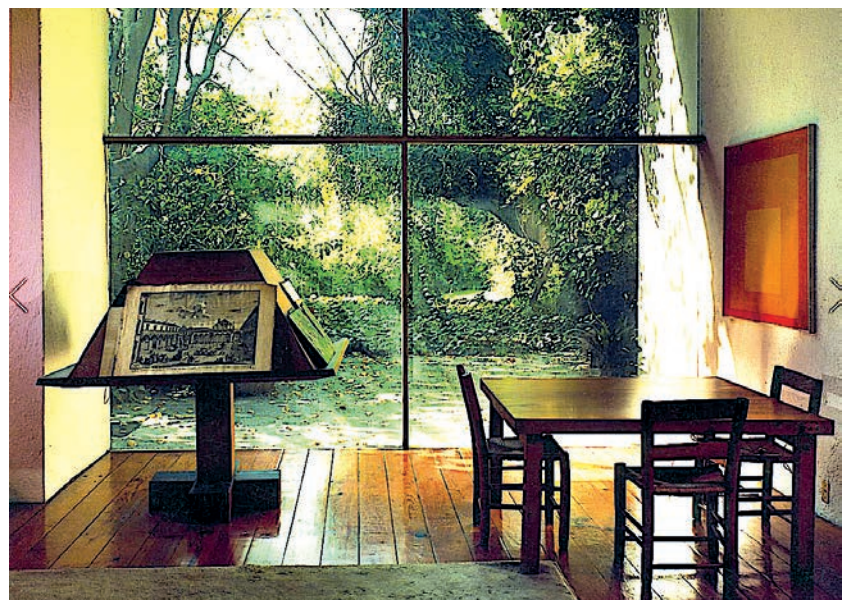
Wenn wir uns in den Lebensräumen betrachten, dann sehnen wir uns nach Licht und Offenheit. Vergessen gehen dabei oft Schatten und Geborgenheit. Dann fallen wir aus unserer Mitte. In der Natur ist dies einfach zu erreichen: Wie erfrischend ist es doch, sich in der sommerlichen Hitze unter einen schattigen Baum fallen zu lassen. Und schon fühlt man sich wieder wohl.

Harmonisch in der Schweben

In den eigenen vier Wänden diese Harmonie zu erzielen, ist die Aufgabe einer Raumgestaltung. Wenn im Raum Farben verwendet werden, die zu 100 Prozent natürliche Pigmente aus dem Erdreich enthalten, ist ihre Wirkung sanft und umweltfreundlich. Im Zusammenspiel mit Licht entfalten die Farben eine besondere Wirkung. Der mexikanische Architekt Luis Barragán (1902 – 1988) wusste um diese Gesetzmässigkeiten. Er hat sie in seinem Haus in Mexiko vorbildlich umgesetzt. Licht und Schatten – harmonisch in der Schweben.

Ein Raum ist immer eine Farblandschaft, die sich ständig für uns im Licht entfaltet. Das facettenreiche Spiel von Licht und Oberflächen bildet einen Stimmungshintergrund, der uns im Tun und Träumen unbewusst stark beeinflusst. Der Raum von Luis Barragán strahlt Ruhe und Kraft aus. Er wirkt harmonisch. Licht und Schatten sind im Einklang. Laden wir bewusst die universellen Gesetze von «Licht und Schatten», von Yang und Yin als göttliche Geschenke in unser Leben ein. Erkennen wir, dass der Schatten eine ebenso wichtige Rolle spielt, wie das Licht. Ein Lob an den Schatten. So wird dem Menschen geholfen, den eigenen Lebensraum zu optimieren, Gesundheit, Glück und Wohlstand zu erhalten und im Einklang mit der Natur zu leben. ■

Beatrice Hofmann ist Raumgestalterin, Farbdesignerin und Inspirationscoach. Sie ist Mitinhaberin der ImmoComm GmbH.



Das Luis Barragán Haus in Mexiko.

Foto: kt.COLOR