

Vor allem im Arbeitszimmer spielt Feng Shui eine wichtige Rolle.



„FENG SHUI IST EINE FLANKIERENDE MASSNAHME, UM GUT ZU LEBEN“

Manuela Lieber, Inhaberin von lieber feng shui, im Gespräch über die optimale Gestaltung des Arbeitszimmers, die größten Einrichtungsfehler und ästhetische Raumgestaltung, die unsere Seele anspricht ...

VON SIRI BUCHHOLZ

Frau Lieber, was ist Feng Shui genau?

Klassisch ist Feng Shui eine jahrtausendealte asiatische Weisheitslehre – die chinesischen Ansätze müssen jedoch in die westliche Welt übersetzt werden. Viele denken, die Räume sehen dann typisch chinesisch aus, das stimmt aber nicht. Ich erkläre Feng Shui so: Wenn Sie sich in einem Raum für das, was Sie dort machen wollen, gut und stimmig fühlen, dann ist aus Feng-Shui-Sicht alles richtig. Es geht um Raumpsychologie und darum, den richtigen Ort für die richtige Person und die richtige Aufgabe zur Verfügung zu stellen. Dabei beschreibt Feng Shui die Umgebung – also Farben, Formen, Materialien, Proportionen und was ich mit meiner Umgebung assoziiere.

Wie beeinflusst es unser Wohnen?

Mithilfe von Feng Shui kann ich einen Raum so gestalten, wie ich ihn brauche – entweder, um dort Balance zu finden und mich auszuruhen oder aber um dort zu arbeiten. Feng Shui schafft dabei Struktur, indem die Farben, Formen und Materialien klassifiziert werden. So können Räume nach Yin und Yang und den fünf Elementen eingerichtet werden und somit ganz unterschiedlich auf uns wirken.

Können Sie das genauer beschreiben?

Alles, was Sie in einem Raum sehen, können Sie dem Yin oder dem Yang zuordnen – also ob es weiblich oder männlich ist. Ein runder Stuhl, der aus Stoff oder Filz und kuschelig ist, das ist ein typisch weiblicher Stuhl. Er erzeugt Harmonie und Gemütlichkeit. Ein Stuhl aus Chrom hingegen, der eckig ist und einen schwarzen Lederbezug hat, ist das komplette Gegenteil und damit Yang. Das ist dann männlich, kühl und kraftvoll.

In welchen Räumen ist Feng Shui besonders wichtig?

In allen, in denen ich ein bestimmtes Anliegen habe. Im Schlafzimmer ist es zum Beispiel sehr wichtig, weil es mein Ort des Regenerierens und des Erholens ist. Aber auch im Arbeitsbereich, besonders wenn ich von zu Hause aus arbeite.

... was gerade Viele tun. Wie lässt sich Feng Shui auf das Arbeitszimmer anwenden?

Es ist ganz wichtig, eine Raumdominanz zu haben. Am besten ist es, wenn ich eine Wand oder einen Schrank im Rücken habe und keine Tür oder ein Fenster. Oder aber es gibt einen hohen Sessel, der einen umschließt. Es gilt: Ich brauche immer etwas im Rücken und einen freien Blick. Wichtig ist auch, in welche Richtung die Tür aufgeht und was ich sehe, wenn ich in das Arbeitszimmer hereinkomme – das nennt man Hotspot. Am besten sollten Sie direkt etwas sehen, was Sie zur Arbeit motiviert.

Haben Sie ein Beispiel für uns?

Ich empfehle meinen Klienten oft, eine Ziel-Collage zu schaffen – sich also zu überlegen, was man erreichen möchte, nicht nur beruflich, sondern auch in anderen Lebensbereichen. Diese kann man auch hinter einem anderen Bild aufhängen, sodass sie nicht direkt sichtbar ist. Das Gehirn weiß aber, dass dort die Ziel-Collage hängt und wird somit unterbewusst automatisch getriggert. Der Fokus wird so darauf gelenkt, was man erreichen will. Und das tut dem Arbeitsleben gut.

MANUELA LIEBER, INHABERIN
VON LIEBER FENG SHUI
IN BRAUNSCHWEIG.



Gibt es Farben, die sich für das Arbeitszimmer besonders gut eignen?

Wenn ich mich erholen will und Harmonie brauche, dann eignen sich Farben, die im Elementzyklus direkt nebeneinanderliegen, wie Rot und Beige. Beim Arbeiten braucht es aber manchmal ein bisschen mehr Kick. Hier würden sich Farben anbieten, die sich im Zyklus gegenüberliegen, zum Beispiel ein Metall-Ton in Kombination mit einem kraftvollen Grün. Passende Farben müssten aber mit einer genauen Feng-Shui-Analyse ermittelt werden. Das Zusammenspiel sollte einen Mini-Konflikt verursachen – das hält bei der Arbeit fit.

Wie sollte das Arbeitszimmer eingerichtet sein?

Im Feng Shui gibt es die neun Bagua Zonen, die von den Himmelsrichtungen abgeleitet sind – es gibt das Zentrum, Norden, Süden, Osten, Westen und die Zwischenhimmelsrichtungen. Jede Richtung ist einem Lebensthema zugeordnet. Das lässt sich wiederum auch auf die Arbeit anwenden: Will ich kreativ arbeiten, ist der Westen interessant. Bin ich kommunikativ und brauche zwischenmenschliche Kontakte, dann ist der Nord-Westen und der Süd-Westen wichtig. Bin ich kognitiv und fokussiert, muss ich schauen, was im Nord-Osten passiert und starte ich immer neue Projekte, dann ist der Osten wichtig.

Wie meinen Sie das genau?

Angenommen, ich möchte das Thema „Neubeginn und Start von Projekten“ stärken, dann ist die Himmelsrichtung Osten von besonderem Interesse. Dann betrachten wir, was im Osten des Hauses, des Arbeitszimmers oder auch des Schreibtischs ist. Unordnung sollte hier nicht sein – das kann neue Energien blockieren. Bei einer umfassenden Feng-Shui-Analyse würde ich basierend auf der genauen Kompassausrichtung noch tiefer gehen und ein stimmiges Farbkonzept für die Unterstützung des Neubeginns empfehlen.

Haben Sie konkrete Tipps?

Feng Shui lässt sich mit Elementen, Farben und Formen unterstützen. So könnte man zum Beispiel in den Osten eine Pflanze stellen. So würden meine Projekte mit der Pflanze, dem Element Holz, der Farbe Grün und der aufrecht nach oben wachsenden Form unterstützt werden. Und wenn im Osten nun gerade kein Platz ist, dann können Sie das noch weiter unterbrechen und zum Beispiel in die östlichste Ecke des Schreibtischs eine kleine Pflanze stellen. Das lässt sich aber nicht pauschalisieren und muss anhand einer Analyse an den Einzelfall angepasst werden.

Was ist bei der Gestaltung des Arbeitszimmers noch wichtig?

Hier muss wieder unterschieden werden: Muss ich konzentriert oder kreativ arbeiten? Für konzentriert arbeitende Menschen ist es wichtig, einen abgeschlossenen Raum und einen ergonomischen Stuhl zu haben, weil sie viel sitzen. Außerdem brauchen sie viel Licht, niedrigere Decken und kalte Farben wie Weiß, Grau oder Blau. Kurz gesagt: In dem Raum herrscht viel Yang vor. Und wer kein abgetrenntes Arbeits-

zimmer hat, der sollte versuchen, sich einen Vorhang aufzuhängen oder den Raum mit einem Regal zu trennen, um Arbeiten und Wohnen nicht zu vermischen.

Wie sieht das bei kreativen Menschen aus?

Diejenigen, die neue Ideen entwickeln, brauchen nicht unbedingt ein abgeschlossenes Zimmer. Ganz im Gegenteil: Kreativität entsteht durch das Schaffen der richtigen Bedingungen und je mehr Abwechslung ich habe, desto kommunikativer und kreativer bin ich. Ein kreativer Mensch braucht eine Umgebung mit warmen Farben – vielleicht ein bisschen Orange und Gelb, denn das sind kommunikative Farben. Es darf auch wärmer, lauter und dunkler sein. Die Decken sollten für kreativ arbeitende Menschen höher sein, denn das weitet das Denken.

Was sind die größten Einrichtungsfehler im Arbeitszimmer?

Ein absolutes No-Go ist ein Glastisch. Er ist zwar sehr Yang, sehr kühl, wirkt aber auch verletzend und sehr hart. Dadurch, dass man durch ihn hindurchschauen kann, hat er überhaupt keine Stabilität. Das ist quasi das Gegenteil von einem Eichenholz-Tisch, dazu würde ich eher raten. Auch ein



Kunstwerke am Arbeitsplatz regen die Kreativität an.



Wir müssen unsere Umgebung achtsam wahrnehmen und unsere Seele mit dem Raum ansprechen – zum Beispiel mit frischen Blumen oder Kunstwerken, also mit ästhetischen Dingen, die uns umgeben. Je feingeistiger ich meine Umgebung gestalte, desto kreativer bin ich.

kleines wackeliges Tischchen eignet sich nicht als Schreibtisch, wenn ich Dinge erarbeiten möchte, die Hand und Fuß haben sollen. Außerdem sollte man nicht direkt vor einer Raumecke sitzen.

Warum nicht?

Weil wir sensible Wesen sind. Ecken oder Kanten können uns durchaus ablenken und in unserer Konzentration schwächen. Das Gleiche gilt für Proportionen. Wenn zum Beispiel über meinem Schreibtisch Hängeschränke angebracht sind, womöglich noch voller schwerer Aktenordner, dann kann ich mich auch nicht auf die Arbeit konzentrieren, weil meine Aufmerksamkeit immer ein bisschen auf der Gefahr liegt, dass etwas von oben runterfällt.

Worauf sollte außerdem geachtet werden?

Die meisten neuen Häuser haben große Fenster, Öffnungen und Türen, man sitzt mittendrin und ist von überall sichtbar. Für mich ist das ein energetischer Durchzug. Im Feng Shui wäre das ein schädliches Chi, der Raum entzieht einem Energie. Daher sollte unbedingt darauf geachtet werden, wo genau man sitzt. Außerdem ist es wichtig, sich nicht mit Dingen zu umgeben, die einen von der Arbeit ablenken, wie zum Beispiel Urlaubsfotos.

Wie sind Sie dazu gekommen, sich mit Raumpsychologie zu beschäftigen?

Schon als Kind habe ich immer Höhlen gebaut und mich gefragt, wieso es sich an verschiedenen Orten unterschiedlich anfühlt. Außerdem habe ich mein Zimmer gefühlt hundert Mal umgeräumt (lacht). Ich habe Feng Shui quasi am eigenen Körper erlebt. Das hat mich mein Leben lang begleitet.

Inwiefern hat sich Feng Shui auf Ihr Leben ausgewirkt?

Feng Shui ist eine flankierende Maßnahme, um gut zu leben. Genau so wie ich mich gesund ernähre, fühle ich mich besser, wenn ich weiß, wie ich mich räumlich umgebe und wie ich das beeinflussen kann, damit es mir gut geht.

Wie sieht Ihr eigenes Arbeitszimmer aus?

Bis vor der Corona-Krise hatte ich noch ein Arbeitszimmer und sogar einen Schreibtisch, den habe ich jetzt aber nicht mehr, weil ich ihn gar nicht brauche. Das Verschwimmen von Leben und Arbeit erlebe ich an mir selbst. Ich bin ein kommunikativer und kreativer Mensch. Ich arbeite jetzt lieber an meinem riesengroßen, geölten Eichenholz-Esstisch mitten im Zentrum des Hauses. Da kann ich alles Mögliche ausbreiten, es aber auch sofort wieder wegräumen.


leolux



dein Stil.
dein caruzzo.

Der Designer Frans Schrofer hat den Drehsessel Caruzzo als Hommage an das fachliche Können von Leolux entworfen.



Wählen Sie Ihre eigene Kombination von Farben und Bezügen. Damit kreieren wir Ihren persönlichen Caruzzo. Noch bis zum 31. Oktober 2020 darf sich jeder neue Caruzzo-Eigentümer außerdem kostenlos einen passenden Hocker aussuchen.

dein caruzzo.
im Einrichtungshaus Körner.

KÖRNER

100 JAHRE EINRICHTUNG + DESIGN

Körner Einrichtungshaus GmbH & Co. KG
Am Magnitor 3 · 38100 Braunschweig
Tel. 0531 45384 · koerner@magniviertel.de
www.magniviertel.de/koerner