

Abheben mit dem Qi

Feng Shui Wie die chinesische Lehre unsere Leistungen im Homeoffice auf Touren bringt.

FLORIAN FELS

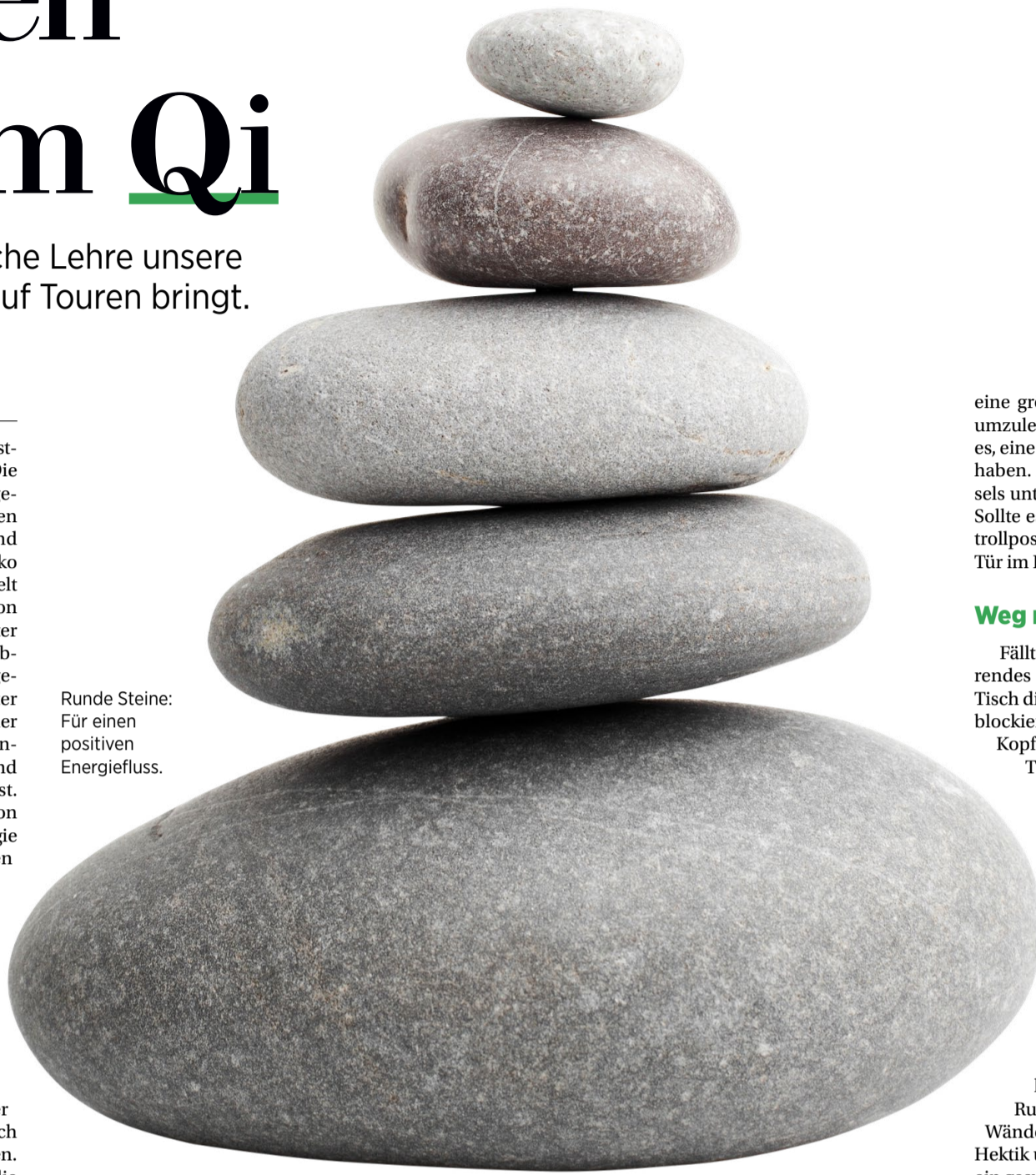
Im Homeoffice zu arbeiten, kann die Selbstdisziplin gehörig auf die Probe stellen: Die Katze streicht um die Beine und will gestreichelt werden, in der Küche locken herzhaft und süsse Köstlichkeiten und auch die Kerzen in der Weihnachtsdeko müssten eigentlich mal wieder gewechselt werden. Da hilft ein Arbeitsplatz, der Konzentration und Energie unterstützt. Je wohler und fokussierter wir uns dort fühlen, desto besser werden die Ergebnisse, die wir mit unserer Arbeit erzielen. Grund genug, die alte chinesische Lehre von Feng Shui unter die Lupe zu nehmen. In deren Mittelpunkt steht der Fluss der Energie, das Qi. Im Daoismus ist Qi die unsichtbare Lebensenergie, die durch alle Dinge und Lebewesen fliesst und unser Leben beeinflusst. Durch die richtige Gestaltung und Ausrichtung von Gebäuden, Räumen und Möbeln kann diese Energie für unser Wohlergehen in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

Sätze wie «Ich gehe jetzt viel motivierter in mein Arbeitszimmer» oder «Ich arbeite seit der Umstellung wesentlich konzentrierter» hört Gudrun Meier-Lange, Mitgründerin und Präsidentin des Feng Shui Verbandes Schweiz, häufig von ihren Kunden. Die Expertin für Feng Shui spürt in den letzten Monaten ein steigendes Interesse nach einer Feng-Shui-Beratung. Dabei reicht ihr Angebot von einer eineinhalbstündigen Kurzberatung für 320 Franken bis zu einer umfangreichen Beratung für das ganze Haus nach klassischer Feng-Shui-Lehre für bis zu 2500 Franken. In der umfassenden Variante nimmt Meier-Lange die Bedürfnisse der Kunden auf, analysiert Grundrisse und führt zahlreiche Berechnungen durch. So werden ungenutzte Potenziale herausgearbeitet mit dem Ziel, die Interaktion von Mensch, Raum und Zeit in Einklang zu bringen.

Die idealen Wohnbereiche finden

Ein wichtiges Ergebnis ihrer Arbeit ist dann das Bagua, ein Raster, mit dem die Himmelsrichtungen wie eine Schablone über den Grundriss der Wohnung oder eines Zimmers gelegt werden. Jede der Himmelsrichtungen steht für verschiedene Eigenschaften, Lebensbereiche und Elemente. Aus dem Bagua ist ersichtlich, welche Bereiche der Wohnung ideal sind für Funktionen wie beispielsweise Essen, Schlafen oder

Runde Steine:
Für einen
positiven
Energiefluss.



Arbeiten. Es gibt Auskunft über Stärken und Schwächen der Bewohnenden.

Für den Arbeitsplatz im Homeoffice gilt, dass dafür idealerweise ein separates Zimmer zur Verfügung steht. Ist das nicht möglich, hilft eine räumliche Abtrennung, etwa durch einen Vorhang, ein Bücherregal oder eine Faltwand. Es gibt für das Arbeitszimmer oder den Arbeitsplatz eine Reihe von Grundprinzipien, die auch ohne Beratung in einem ersten Schritt den Fluss des Qi optimieren können. Ordnung und Sauberkeit beispielsweise ist ein Muss für Feng Shui. Nur so kann das Qi gut fließen. Dabei stören Stapel von Papieren oder offene Regale, die in der Re-

gel Unruhe ausstrahlen. Besser bewahrt man Ordner und Unterlagen in Schubladen oder Schränken auf.

Besonders wichtig im Arbeitszimmer ist die Positionierung des Schreibtisches in die sogenannte Kontrollposition. Das heisst, man sollte die Tür und das Fenster im Blick haben, wenn man am Schreibtisch sitzt, ohne aber in der direkten Verbindungslinie zur Tür zu sitzen. Ganz schlecht ist es, mit dem Rücken zur Tür und in direkter Linie zwischen Tür und Fenster zu sitzen. Dann fliesst das Qi nicht nur mitten durch den Sitzenden hindurch, sondern flieht auch noch aus dem Fenster. «Hier hilft, sofern es keine andere Lösung gibt, etwa ein Sideboard, ein Paravent oder auch

eine grössere Pflanze, um den starken Energiefluss umzuleiten», erläutert Gudrun Meier-Lange. «Ideal ist es, eine Wand oder zumindest ein Regal im Rücken zu haben. Auch eine hohe Rückenlehne des Arbeitssessels unterstützt die Stabilisierung des Hintergrunds.» Sollte es nicht möglich sein, am Schreibtisch in Kontrollposition zu sitzen, hilft ein Spiegel, mit dem die Tür im Rücken dennoch sichtbar bleibt.

Weg mit Uhren und Kalendern

Fällt der Blick vom Schreibtisch auf etwas Inspirierendes oder etwa nur auf die weisse Wand? Mit dem Tisch direkt vor der Wand zu sitzen, kann die Karriere blockieren. Es ist das sprichwörtliche Brett vor dem Kopf. «Gut sind Kunst, die man schätzt, ein Bild mit Tiefe und Ausblick, etwas Symbolisches, das man erreicht hat, auch wenn der Weg dahin schwierig war», so Meier-Lange. Dagegen sollte der Blick auf Bett und Küche möglichst vermieden werden.

Der Schreibtisch ist nach Feng Shui solide, am besten aus Holz in eher dunklerer Tönung. So ergibt sich eine bessere Verbindung zum wichtigen Element Erde und vermittelt Sicherheit und Stabilität. Glasplatten werden nach Feng Shui nicht empfohlen. Gedanken und Chancen können sich nicht halten und fallen mit dem Qi durchs Glas. Die Dekoration des Arbeitsplatzes sollte insgesamt Ruhe ausstrahlen. Uhren und Kalender an den Wänden sind zu vermeiden, da diese ein Gefühl von Hektik und Druck auslösen können. Pflanzen helfen, ein gesundes Raumklima zu schaffen, sie sollten aber keine spitzen Blätter haben wie beispielsweise Yucca-Palmen. Auch die Beleuchtung kann das Wohlbefinden beeinflussen. Eine gute Ausleuchtung mit unterschiedlichen Lichtquellen empfiehlt sich. Zu grelles oder zu schwaches Licht ist zu vermeiden. «Gerade die punktierte, auf den Arbeitsplatz gerichtete Beleuchtung kann die Konzentration stark unterstützen», weiss Gudrun Meier-Lange.

Und einen weiteren Punkt verrät die Beraterin, um im Homeoffice so richtig abzuheben, sie bezeichnet es als Menschen-Qi: «Kleiden Sie sich so, als ob Sie tatsächlich in ihr Büro gingen. Es ist ein Unterschied, im Jogginganzug zu arbeiten oder gepflegt am Schreibtisch zu sitzen. Hier geht es auch sinnbildlich ums Ritual: Ich gehe jetzt ins Büro und kleide mich entsprechend.»

ANZEIGE

Gutes tun tut gut.

Jetzt tatkräftig mithelfen



UBS
Helpetica

Das Freiwilligen-Netzwerk für mehr Nachhaltigkeit.
ubs-helpetica.ch

Umwelt – Bildung – Soziales – Unternehmertum