



Feng Shui im Schlafzimmer: Sanfte Farben und weiche Formen

Fassung 7.11 | Reproduktion nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet!

Während Feng Shui in Asien tief im Alltag verwurzelt ist, stösst er zusehends auch im Westen auf grosses Interesse. In einer Serie in loser Folge beleuchtet der Haus Club Schweiz die verschiedenen Aspekte von Feng Shui in Haus und Garten und gibt konkrete Umsetzungstipps. Heute: Feng Shui im Schlafzimmer.

«Das Schlafzimmer ist einer der wichtigsten Räume eines Hauses. Er ist für unsere Regeneration zuständig, je besser er eingerichtet ist, desto grösser unsere Erholung. Ausserdem verbringen wir rund ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen», sagt Nadja Liechti von der Feng Shui Akademie in Bern. Nach Möglichkeit sollte sich das Schlafzimmer im hinteren Bereich eines Hauses oder einer Wohnung befinden, wo es ruhiger ist. Bei einem mehrstöckigen Einfamilienhaus seien die oberen Stockwerke ideal. Weniger günstig sei es, wenn der Schlafrum beim Eingang liegt.

Das Bett im Raum

«Das Bett sollte aus möglichst natürlichen Materialien bestehen, ausser bei Allergikern, und gerade im Raum, im ruhigsten Bereich des Zimmers stehen», sagt die Feng-Shui-Fachfrau. Der Kopfteil sollte nicht unter einem Regal, gegen ein Fenster und nicht zwischen Türe und Fenster liegen. «Ideal ist, wenn er an eine Wand, jedoch nicht an die mit der Türe, grenzt. Dadurch gibt es mehr Halt und letztlich mehr Ruhe.»

Damit Chi, die Lebensenergie, ungehindert fliessen kann, sollte es zwischen Bett und Fussboden einen Zwischenraum haben. Der Platz sollte nicht als Staufläche genutzt werden. Gemäss Feng-Shui-Lehre kommt Chi durch Türen und Fenster ins Haus. Es sollte sich in einem ausgeglichenen Tempo durch die Zimmer bewegen können, alle Bereiche berühren und auf keine Widerstände stossen.

Farben, Formen, Düfte

Das Schlafzimmer ist ein Yin-Raum. Typisch dafür sind sanfte Farbtöne und weiche Formen, Pastelltöne oder Vorhänge statt Lamellenstoren. Lampen, Nachtschische oder gezielte Gegenstände sollten nach Möglichkeit immer paarweise vorhanden sein, als Unterstützung für die Zweisamkeit. Nebst einer Hauptbeleuchtung sollte es in diesem Raum auch kleinere Lichtquellen geben für sinnlichere Stunden.

Auch sollte man im Schlafrum möglichst wenige Gegenstände aufbewahren, die an Tagesaktivitäten erinnern. Also weg mit dem Wäschekorb, den Fitnessgeräten, dem Bügelbrett und den unzähligen Büchern. «Am besten bewahrt man im Schlafzimmer nur das auf, was man dort auch benötigt», sagt Nadja Liechti.

Sie empfiehlt, elektrische Geräte wie Wecker und Radio möglichst weit vom Bett entfernt aufzustellen oder sie durch batteriebetriebene Geräte zu ersetzen.

Spiegel stehen gemäss Feng-Shui-Lehre für aktive Energie. Deshalb rät Nadja Liechti, sie im Schlafzimmer so aufzuhängen, dass sie nicht auf das Bett gerichtet sind.

Frische Blumen seien weniger geeignet, weil sie zu viele Düfte verströmen. «Am besten sind natürliche ätherische Öle in den Duftnoten Vanille und Rose», sagt sie.

Text: Beatrice Guarisco/www.haus-club.ch