

Schlafen Sie gut?

– Feng Shui und erholsamer Schlaf –

Sie stehen morgens wie gerädert auf? Wachen nachts oft auf? Oder Sie finden keine Ruhe und können nicht einschlafen? Neben einer diagnostischen Abklärung akuter Schlafprobleme kann Feng Shui Sie darin unterstützen, einen erholsamen Schlaf zu finden. Oft sind dabei bereits einfache Umgestaltungen wirkungsvoll.

Das Schlafzimmer ist in der chinesischen Harmonielehre Feng Shui ein yin-betonter Raum. Der Begriff „Yin“ entstammt dem chinesischen Urprinzip „Yin und Yang“, das auch in der westlichen Welt bereits bekannt ist. Yin umschreibt Eigenschaften wie ruhig, still, weich, dunkel, zart, langsam, passiv. Sein Gegensatz ist Yang: aktiv, lebendig, stark, kraftvoll, hell. Yang unterstützt uns bei allen Aktivitäten in unserem Leben, z.B. beim Arbeiten, beim geselligen Beisammensein mit anderen, beim Kochen. Yin dagegen unterstützt uns Menschen in unseren ruhigen Lebensphasen, wie z.B. beim Schlafen.

Ein yin-betontes Schlafzimmer richtet sich in seiner Gestaltung nach den yin-betonten Eigenschaften. Hier sind ruhige, zarte Farben, wie z.B. Blau, Vanille, Pastellgrün vorteilhafte Farbgebungen. Teppiche, in deren Weichheit man bis zu den Knöcheln versinkt, betonen den weichen Yin-Charakter. Runde Formen an Möbel, Dekorationsgegenstände oder als Stoffmuster unterstützen ebenfalls den Yin-Charakter eines Raumes. Ein Schlafzimmer mit Wänden in peppigem Orange und einem pinkfarbenen Teppich ist sicherlich hipp, betont aber nicht die entspannende Atmosphäre des Raumes, die uns zum Schlafen und Wohlfühlen anregt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in der Schlafzimmgestaltung ist die Position des Bettes. Achten Sie darauf, dass Sie mit dem Kopf zu einer Wand schlafen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Ihr Bett direkt unter einer Dachschräge oder unter Dachbalken aufzustellen. Das Bett gegenüber einer Tür oder in unmittelbarer Nähe zu einem Fenster aufzustellen, kann sich unter Umständen unvorteilhaft für einen erholsamen Schlaf auswirken.

Vielen Menschen hängen in ihrem Schlafzimmer einen Spiegel auf. Sicherlich ist das zum Ankleiden eine sinnvolle Platzierung, nach der Feng Shui-Lehre ist das manchmal eine ungünstige Kombination. Der Spiegel bündelt und lenkt Energien im Raum und das kann sich unter Umständen ungünstig auf den Schlaf auswirken. Es ist sinnvoll, beim Anbringen eines Spiegels darauf zu achten, dass er das Bett nicht widerspiegelt. Auch Fälle, in denen der Spiegel gegenüber von Fenstern oder Türen aufgehängt wird, können sich als ungünstig für den Schlaf erweisen.

Das Schlafzimmer ist einer der sensibelsten Räume in unserer Wohnung. Hier halten wir uns lange auf. Hier entspannen wir und wollen Energie für den nächsten Tag finden. Eine günstige Gestaltung dieses Raumes wirkt sich daher günstig auf unser Leben aus. Durch eine qualifizierte Feng Shui-Analyse können hier individuelle Gestaltungsmöglichkeiten sinnvoll zur Unterstützung der Bewohnerinnen und Bewohner in ihrem alltäglichen Leben erarbeitet und umgesetzt werden. Schlafen Sie gut!

Sabine Meyer, Feng Shui-Beraterin (Diplom Studiengemeinschaft Darmstadt), raum und weg, Johannistorwall 76-78, 49074 Osnabrück, Tel. 05 41 / 5 80 43 85, www.raum-und-weg.de