



Weiche Materialien, gedämpfte Farben und sanftes Licht machen das Schlafzimmer zum Ort der Erholung. Ein hochfloriger Teppich und Tagesvorhänge erhöhen den Yin-Anteil in einem Raum.

FENG SHUI IM SCHLAFZIMMER

Besser schlafen dank Feng Shui

Weiche Materialien und ein Bett mit Kopfteil, das ausserhalb der Tür-Fenster-Linie platziert ist: Das sind die wichtigsten Feng-Shui-Empfehlungen für erholsame Nächte. Text: Karin Meier | Bild: Pexels/Pixabay

In der Feng-Shui-Lehre unterscheidet man zwischen dem passiven Element Yin und dem aktiven Element Yang. «Ein Schlafzimmer sollte nicht nur im ruhigsten Bereich einer Wohnung oder eines Hauses angesiedelt sein, sondern auch etwa 70 Prozent Yin-Anteil aufweisen», sagt Gudrun Meier-Lange. Sie ist Mitgründerin und Präsidentin des Feng Shui Verbandes Schweiz.

Weiche Materialien

Ein hoher Yin-Anteil wird mit weichen Materialien und vorwiegend gedämpften Farben erreicht. Zu Ersteren zählen etwa hochflorige Teppiche, Dekokissen und Tagesvorhänge, zu Letzteren warmes Gelb, Grün und Blau sowie zartes Violett oder Rosa. Rottöne und Weiss hingegen wirken aktivierend und sollten nur für Akzente genutzt werden.

Ideal ist ein Bett mit einem möglichst hohen Kopfteil, denn dieses sorgt unterbewusst für Schutz. Natürliches Material wie zum Beispiel Holz ist Metall vorzuziehen. «Manche Metalle sind leitend, was allfällige Störungen verstärken könnte», sagt Gudrun Meier-Lange. Gestellt werde das Bett nach Möglichkeit so, dass man beim Liegen die Türe im Blickfeld hat. «Unbedingt zu vermeiden sei eine Platzierung in der sogenannten Tür-Fenster-

Linie, dem Bereich zwischen der Schlafzimmertür und dem Fenster.»

Keine Arbeit im Schlafzimmer

Damit man abends sanft ins Reich der Träume gleitet, darf dem Schlafzimmer keine Arbeitsatmosphäre anhaften. «Schlaf- und Arbeitszimmer sollte man möglichst trennen», sagt die Feng-Shui-Expertin. Sei dies nicht möglich, weil etwa im Wohnzimmer der Platz dafür fehlt, helfe es, die beiden Bereiche zumindest optisch abzugrenzen. Zudem sollten sämtliche Unterlagen am Abend weggeräumt werden. «Liegen Berge von Arbeit herum, geht man mit dem Bewusstsein ins Bett, dass man morgen noch viel erledigen muss», sagt Gudrun Meier-Lange. Auch Bilder mit schwermütigen Motiven haben im Schlafzimmer keinen Platz. Oberhalb des Kopfteils sollte die Wand frei sein.

Ein weiterer Grundsatz: Beim Einrichten nach Feng Shui ist auf «Gerümpel» zu verzichten. Weder auf Schränken noch unter dem Bett sei der Ort für ein Lagerhaus. Überhaupt solle man sich vom Gedanken leiten lassen, aus dem Schlafzimmer einen Wohlfühlraum zu machen. Dazu tragen auch unterschiedliche Lichtquellen mit direktem und indirektem Licht bei.