

Schlaf gemacht!

KOMMEN SIE NICHT EINMAL IN IHREM SCHLAFZIMMER ZUR RUHE? KEINE LUST AUF'S LIEBESLEBEN? DANN ÜBERPRÜFEN SIE DIE GESTALTUNG DES WICHTIGSTEN RAUMES DOCH EINMAL NACH FENG SHUI-KRITERIEN.

Ein Ort, der unserer täglichen Erholung und der Liebe dient, wird oft recht lieblos gestaltet: das Schlafzimmer.

Wahrscheinlich sind die Räume in Ihrer Wohnung längst fix aufgeteilt. Sollten Sie noch wählen oder verändern können, so am besten einen Raum, der möglichst weit vom Haupteingang entfernt liegt. Schließlich wollen Sie dort eine Rückzugsmöglichkeit finden. Günstig sind Räume, die nicht an ein Bad oder ein WC grenzen. Idealerweise ist das von Yin-Energie geprägte Schlafzimmer kleiner als das von Yang dominierte Wohnzimmer. Yin-betont sollten auch die Farben sein, also warme und harmonisierende Töne und ruhige Muster.

Harmonischer Ort fürs Bett

Ganz entscheidend für Ihren gesunden Schlaf ist die Platzierung Ihres Bettes. Es sollte nach Möglichkeit am „Ort der höchsten Harmonie“ stehen: Das verschafft Ihnen ein sicheres Gefühl und verhilft zu völliger Entspannung.

Am besten gelingt das, wenn das Bett so weit wie möglich von Tür und Fenster entfernt steht und mit dem Kopfteil an einer geschlossenen Wand – keinesfalls zwischen Tür und Fenster! Dort kommen Sie wegen des ständigen, starken Energieflusses nicht richtig zur Ruhe. Bei einem Doppelbett betrifft dies vor allem

jenen Partner, der näher bei der Tür liegt. Sollte es in Ihrem Schlafzimmer nicht anders möglich sein, so hilft ein Raumteiler zwischen Bett und Tür – zum Beispiel ein hübscher Paravent. Oder wie wäre es mit einem Himmelbett, wo Sie sich am Abend hinter orientalischen Vorhangstoffen verschanzen? Energie zerstreuernd und daher Schlaf fördernd wirkt auch ein Regenbogenkristall unter der Decke zwischen Tür und Bett.

Stellen Sie Ihr Bett nicht unter eine Dachschräge: Diese könnte bedrückend wirken. Ebenso ungünstig sind Balken, die über Ihrem Bett aus der Decke ragen. Ziehen Sie eine Zwischendecke ein – notfalls nur eine aus Stoff à la Himmelbett. Und auch wenn es in Möbelkatalogen immer so fesch wirkt: Bücherregale oder Lampen, die über schlafenden Köpfen thronen, verursachen Druck und Spannung.

Schrägen ausgleichen

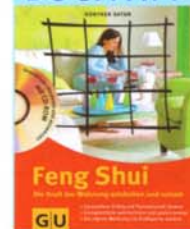
In vielen Schlafzimmern sind die Betten schräg in den Raum gestellt. Das sieht schick aus, zugegeben. Der offene Bereich kann aber für Unruhe sorgen. Verbauen Sie das frei liegende Dreieck daher, so haben Sie gleich auch eine Ablagemöglichkeit. Muss Ihr Bett vor einem Fenster stehen, so ziehen Sie am Abend unbedingt die Vorhänge zu und/oder lassen Sie die Rollos herunter.

Dass nach Feng Shui Möbel mit abgerundeten Ecken bevorzugt werden, wissen Sie ja. Ganz besonders gilt dies im Schlafzimmer. Wenn Sie mit scharfkantigen Kästen oder Kommoden leben, so entschärfen Sie die Ecken mit Pflanzen oder verhängen Nachtkästchen mit hübschen leichten Stoffen.

Luftige Möbel

Entscheiden Sie sich für helle, leicht wirkende Möbel, die nicht zu nah beim Bett stehen. Wenige und bewegliche Möbel sind günstiger als eine Wand voller Einbauschränke. Diese behindern das menschliche Bedürfnis nach Veränderung. Oft stehen sie auch an der einzigen geschlossenen Wand – wo meist das Bett besser aufgehoben wäre. Sehr fein und entlastend für das Schlafzimmer ist ein begehbare Schrank. Einen solchen können Sie vielleicht sogar selbst schaffen,

BUCHTIPP



Feng Shui - Die Kraft der Wohnung entdecken und nutzen von Günther Sator, GU Verlag, www.gu-verlag.de Wie Sie aus Ihrer Wohnung eine Kraftquelle machen. Mit vielen Tipps für das Schlafzimmer – etwa, wie Sie Raum für die Liebe schaffen.



Schlafzimmer sind laut Feng Shui besonders sensible Räume – dienen sie doch als Ort der Erholung und der Liebe. Platzieren Sie Ihr Bett an einer geschlossenen Wand, halten Sie die Zone über den Köpfen frei und verbannen Sie Fernseher, Radio und Spiegel.

indem Sie einen Teil des Raumes dafür abtrennen. Ganz wichtig: Er darf keine Rumpelkammer sein und sollte gut beleuchtet und gelüftet werden. Da hier das „Chi“ kaum Bewegung findet, ist dies ein idealer Ort für ein Mobile. Sorgen Sie mit Lavendelsäckchen außerdem für einen angenehmen Duft.

Fernseher raus!

Ganz pfui im Schlafzimmer: elektrische Geräte – allen voran Radio- wecker mit LCD-Leuchtziffern und natürlich der Fernseher. Sollten Sie es gar nicht lassen können, so sorgen Sie für einen großen Abstand zum Bett. Wenn möglich, lassen Sie ihn nachts in einem Schrank verschwinden. Nicht nur der Schlaf wird von der Gestaltung des Raumes beeinflusst, sondern auch das Liebesleben. Gestalten Sie die „Partnerecke“ ganz bewusst. Diese liegt rechts hinten vom Eingang aus gesehen – oft ein trauriger Lagerplatz für Kartons oder Bügelwäsche.

Liebevolle „Partnerecke“

Schaffen Sie sich dort lieber einen ganz besonderen Platz: Bringen Sie symbolisch jene Qualitäten ein, die für Sie eine gelungene Partnerschaft beschreiben. Zum Beispiel Gegenstände, die Sie an besonders schöne Ereignisse mit Ihrem Partner erinnern. Wie wäre es mit den Muscheln vom Urlaubsstrand, dem Ort einer wunderbaren Liebesnacht? Gut passen auch „paarige“ Gegenstände wie zwei ähnliche Vasen oder Kerzen.

Noch ein Wort zum Thema Pflanzen. Günther Sator rät nur in kleinen, schlecht belüftbaren Schlafzimmern davon ab. Denn in der Nacht verbrauchen sie Sauerstoff, der in engen Räumen ohnehin knapp wird. Falls Sie Pflanzen in die Partnerecke stellen, so sollten diese besonders gesund sein und am besten sogar blühen – möglichst in Rot oder Rosa. Kakteen und andere stachelige Gefährten haben im Schlafzimmer natürlich nichts verloren. Sehr beliebt im Schlafgemach, aber

nach Feng Shui ebenfalls tabu sind auch Spiegel: Sie können störende Energien verstärken. Wenn Sie immer wieder schlecht schlafen, so verhängen Sie die Spiegel probenhalber während mehrerer Nächte – vielleicht ist die Lösung des Problems so einfach.

Einzige Ausnahme: Falls Sie vom Bett aus nicht zur Tür sehen, können Sie sich mit einem geschickt platzierten, kleinen Spiegel die nötige Kontrolle verschaffen – und in Ihrem Schlafzimmer tatsächlich entspannen.

VORTEIL FÜR CLUB MITGLIEDER

NIVEA Club Mitglieder erhalten einen Preisnachlass von 10 Prozent auf alle Einkäufe im Feng Shui-Onlineshop von Günther Sator: www.sator.at. Die Aktion gilt bis 31. März 2005 (Datum der Bestellung). Bitte den Hinweis „NIVEA Club Magazin“ im Feld „Extras“ anführen.