

## **Besser Schlafen - mit Feng Shui im Kinderzimmer**

Feng Shui (wörtlich übersetzt "Wind und Wasser") ist eine ca. 5000 Jahre alte chinesische Erfahrungswissenschaft über das Bauen, Wohnen und Arbeiten in Einklang mit der Umwelt. Feng Shui nutzt die Wechselwirkung zwischen Mensch und Raum. Kleinkinder verbringen einen Großteil ihrer Zeit mit Schlafen in ihrem Zimmer. Heranwachsende Kinder verbringen einen Großteil ihrer Zeit mit Lernen und Spielen in geschlossenen Räumen. Die Raumgestaltung beeinflusst ihre Stimmung und ihre Entwicklung - bewusst und unbewusst. Über die Harmonisierung des Energie-Flusses im Raum werden die Atmosphäre, das Wohlbefinden der Kinder, die Konzentrationsfähigkeit, die Kommunikation und die Kreativität verbessert.

Kinder haben für diese Zusammenhänge ein noch unverfälschtes und sicheres Gespür. Intuitiv lehnen sie manche Farben ab, haben Lieblingsorte und suchen sich die Stellen im Raum, die sie unterstützen. Kinder suchen sich vor allem gerade zum Schlafen die für sie passenden Richtungen und Bereiche im Haus. Sie wollen oft auch nicht im eigenen Bett sondern in dem der Eltern schlafen, weil dort die Energie für sie besser ist.

Die klassische Feng-Shui-Methode der „fliegenden Sterne“ benennt diese unterschiedlichen Energie-Qualitäten im Raum, betrachtet deren Wechselwirkung mit dem chinesischen Geburtselement der Kinder und sorgt über die Raumgestaltung dafür, dass die Kinder optimal unterstützt werden. Dies geschieht z. B. durch den Einsatz von Pflanzen, Dekorationen, Bildern, Farben, Formen und Materialien und vor allem durch die richtige Anordnung von Bett und Schreibtisch.

Die Optimierung des Energie-Flusses, die harmonische Verteilung der fünf Wandlungsphasen oder Elemente und die Erfassung der Yin- oder Yang-Qualität von Räumen sind dabei grundsätzliche Fragen. Letzteres ist insbesondere in Kinderzimmern schwierig: Hier sollen die Kinder sowohl schlafen als auch spielen und lernen. Das heißt, diese Räume werden von einem oder mehreren Kindern sowohl zur Ruhe und Erholung (Yin) als auch für Aktivitäten (Yang) genutzt. Hier ist eine besonders sorgsame Abstimmung notwendig.

Ohne dass in diesem Rahmen auf individuelle Situationen (Geburtselement der Kinder, Himmelsrichtung und Energie-Kombinationen des Zimmers, Baujahr des Hauses) eingegangen werden könnte, hier einige grundsätzliche Tipps für die Gestaltung von Kinderzimmern:

Allgemeiner Grundsatz ist, dass für einen guten Energie-Fluss die Räume stets offen, hell, gut gelüftet und aufgeräumt sein sollten. Weniger ist oft mehr. Zu viel Spielsachen, Bücher, Plüschtiere, Gebasteltes, Dekoration oder Kleidungsstücke und Schuhe, die herum liegen, behindern den Energie-Fluss und damit das Wohlbefinden.

Das Bett sollte möglichst nicht unter einer Schrägen stehen. Das drückt energetisch nieder. Unter einem Fenster steht das Bett an einem zu ungeschützten Platz. Es sollte so angeordnet sein, dass es mit dem Kopfende fest an einer Wand steht und von dort der Blick auf die Zimmertür – und möglichst auch auf das Fenster – frei ist. Das vermittelt das Gefühl von Sicherheit, da ein Schutz im Rücken und der freie Überblick über den gesamten Raum bestehen. Das Bett sollte auch nicht im (Energie-)Durchzug zwischen Türen und Fenstern stehen. In diesem Fall können Sie mit Gardinen, Fensterbildern oder ähnlichem den Energie-Fluss verlangsamen.

Von Spiegeln im Kinderzimmer ist abzuraten, weil sie die Energie im Raum vervielfachen. Die Kinder sollen sich dort in der Nacht aber erholen und zur Ruhe kommen. Vorhandene Spiegel können Sie nachts mit einem Tuch verhängen.

Die Spielecke und später der Schreibtisch sollten idealer Weise in einem anderen Raum sein. So können die aktiven Phasen und die Ruhephasen eindeutig getrennt werden. Wenn die räumlichen Gegebenheiten das nicht zulassen, ist es wichtig, innerhalb des Kinderzimmers eine Trennung herbeizuführen. Das kann über einen Raumteiler, einen Schrank, ein Regal oder einen Vorhang geschehen. Die unterschiedliche farbliche Gestaltung der Bereiche Schlafen und Spielen/Lernen kann das zusätzlich unterstützen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten eher sanfte, pastellige Farben verwendet werden. Später können Sie sich gut auf das Gespür der Kinder verlassen, sie wählen intuitiv oft die Farben, die das eigene Element unterstützen. Wenn Sie als Eltern ein anderes Element haben, werden Sie sich damit unter Umständen zwar nicht anfreunden können, doch Sie haben ja noch gestalterische Möglichkeiten in allen anderen Räumen.

Wegen der Trennung von Yin- und Yang-Bereichen ist die Kombination von Schreibtisch unter dem Hochbett ebenfalls nicht zu empfehlen.