

Feng Shui

Schlüssel zum besseren Schlafen und Arbeiten? Ein Selbstversuch

Theorie

Was ist Feng Shui?

Feng Shui ist eine chinesische Harmonielehre. Diese geht davon aus, dass die Gestaltung der Umgebung den Menschen beeinflusst. Das Ziel ist also eine Harmonie von Mensch und Umgebung, die durch das Gestalten des Lebens- und Wohnraumes erreicht werden soll.

Wozu Feng Shui?

Feng Shui gibt uns die Möglichkeit, unseren Bedürfnissen nach erholsamem Schlaf, vollkommene Entspannung, geförderter Konzentrationsfähigkeit, Sicherheit und Geborgenheit nachzukommen.

Zielsetzung

Ziel dieser Arbeit war, ein bestehendes Zimmer nach Feng Shui einzurichten und durch einen Selbst- und Fremdversuch der Frage nachgehen, inwiefern ein Feng Shui-Schlafzimmer das Wohlbefinden des Menschen beeinflusst. Die Untersuchung sollte zudem Auskunft darüber geben, ob die Theorie der Feng Shui-Lehre in der Praxis bestätigt werden kann.

Methodik

Eine ausgiebige Recherche durch Literatur, Internet und Interview ermöglichte das Zusammenstellen eines Kriterienkatalogs. Anhand dieser Kriterien konnte das Jugendzimmer der Verfasserin nach Feng Shui eingerichtet werden. Dabei diente ein massstabgetreues, selbst angefertigtes 3D-Modell (1:15) als Hilfsmittel zur Umgestaltung.

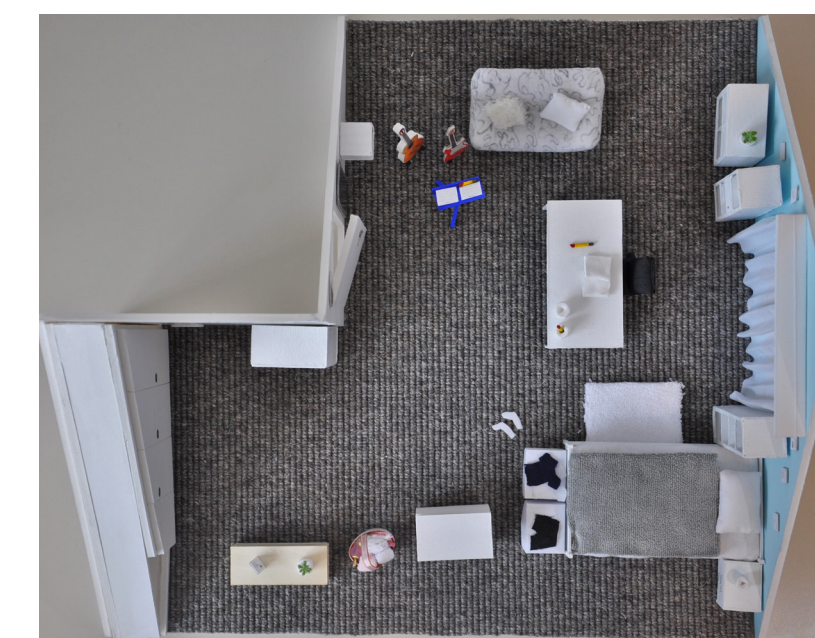
Durch eine Befragung von Testpersonen konnte ausserdem ermittelt werden, wie sich die Einrichtung vor und nach der Umgestaltung auf ihr Wohlbefinden auswirkt.



Schlafbereich im Modell.



Arbeitsbereich im Modell.



Modell von oben.



Seitenblick auf das Modell.

Resultate

Bei der Umgestaltung des Jugendzimmers wurden verschiedene Prinzipien der Feng Shui-Lehre – insbesondere die Kompass- und Drei-Türen-Bagua-Methoden, das Prinzip der Fünf Wandlungsphasen, die Fünf Elemente, das Yin-Yang-Prinzip und das Prinzip der Farbpsychologie – kombiniert.

Ausserdem konnten durch Analyse und Auswertung der Untersuchung Tendenzen gefunden werden, inwiefern das Feng Shui-Schlafzimmer Einfluss auf unser Wohlbefühl nimmt.

"Ich kreiere Lebensräume, die Menschen nachhaltig stärken, die ihnen einen Rückzugsort vom hektischen Alltag bieten und ihnen neue Energie und Wohlbefinden schenken."

(Karin Fallet-Hodel, Feng Shui-Beraterin)

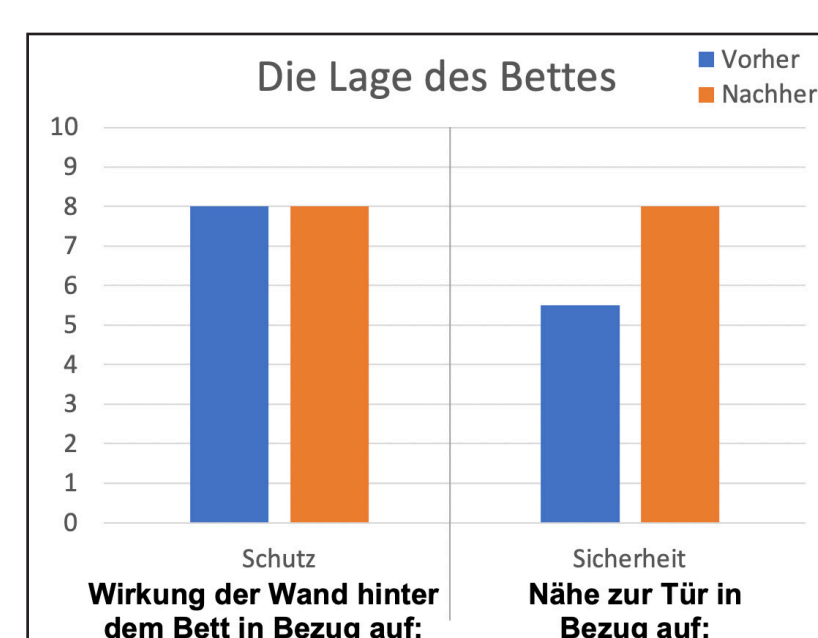
Diskussion

Überrascht hat, dass wenige Eingriffe im Bereich der Umgestaltung schon vieles bewirken kann. Denn es lässt sich feststellen, dass sich das Wohlbefühl der Testpersonen nach der Umgestaltung verbessert hat, insbesondere im Schlaf- und Arbeitsbereich. Aufgrund der geringen Anzahl der Befragten und der jeweils kurzen Aufenthaltsdauer im Zimmer sind jedoch allfällige Unterschiede nicht immer gleich aussagekräftig und mit Vorsicht zu behandeln.

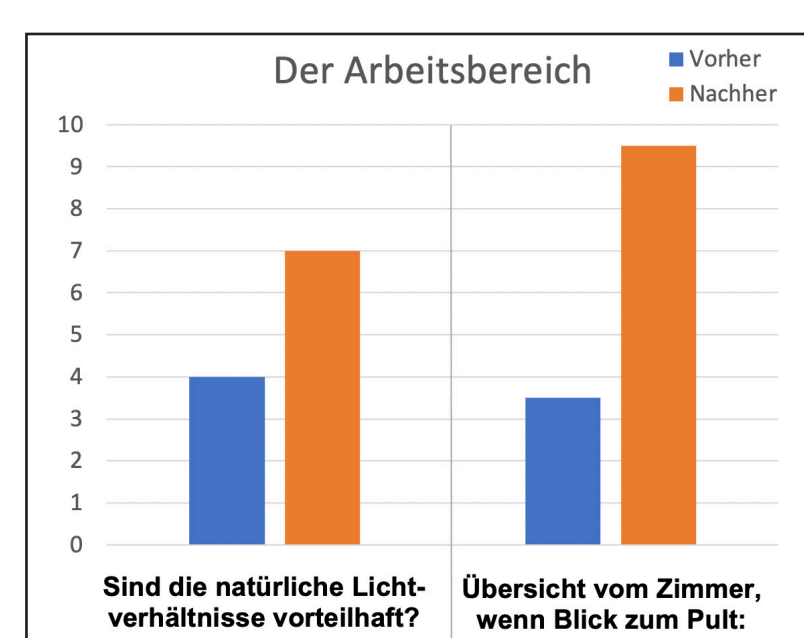
Offen bleibt die Frage, wie stark der Glaube an Feng Shui mit der Wirkung der tatsächlichen Umgestaltung zusammenhängt.



Der Eingangsbereich des Zimmers im Vorher-Nachher-Vergleich.



Teil der Befragung der Langzeittestperson bezüglich Schlaf- und Arbeitsbereich.



Blick in Richtung Hauptwand im Vorher-Nachher-Vergleich.