



Aus Licht geboren – Farben als Therapie

Jede Farbe hat eine Wirkung, und diese wird in der Farbtherapie genutzt. Die richtige Farbe kann beispielsweise die Stimmung heben, Halsweh vertreiben, Heizkosten sparen, die Konzentration fördern oder die Kommunikationsfähigkeit verbessern. Farben können also nicht nur gesundheitliche oder seelische Probleme lösen, sondern auch in vielen anderen Bereichen des Lebens helfen.

von Gabriela Vonwald

Neulich kam eine Klientin zu einem Beratungsgespräch. Sie klagte über das Gefühl, kaum noch Luft zu bekommen und sich schwer zu fühlen, was jedoch nichts mit ihrem Gewicht zu tun hatte. Sie klagte auch darüber, sich unbeweglich zu fühlen sowie über starke Schweißausbrüche.

Dies alles erfuhr ich schon am Telefon, doch als sie dann vor mir saß, war das erste, was mir sofort auffiel, ihr knallrotes T-Shirt. Auf meine wohl leicht entsetzte Frage, ob sie öfter Rot tragen würde, bekam ich die Antwort: „In letzter Zeit schon, in dieses T-Shirt schlüpfte ich immer, wenn es schnell gehen muss.“ Nun, für jemanden, der mit Farben arbeitet, war hier schon ein Teil der Therapie vorgegeben: Sofort weg mit Rot.

Farben und ihre Wirkung

Was sind eigentlich Farben und was bewirken Sie? Bewirken sie überhaupt etwas?

An dieser Stelle vielleicht ein kurzer Rückblick in die Physikstunden unserer Schulzeit. Licht ist nicht einfach nur eine einheitliche Größe, sondern es lässt sich zerlegen in Strahlen mit

unterschiedlichen Frequenzen, auch Wellenlängen genannte. Immer wenn Licht auf einen Gegenstand fällt, wird der größte Teil davon absorbiert. Nur eine Wellenlänge wird reflektiert. Und nur diese Wellenlänge sehen wir als Farbe. Eine rote Blume behält also alle Farben ein, außer Rot. Diese Farbe schenkt sie uns sozusagen.



Unser ganzer Organismus reagiert auf Farben

Nun nehmen wir Farben nicht nur mit unseren Augen auf, sondern auch über die Haut und unsere Nerven. Ja unser ganzer Organismus reagiert auf Farben. Dies wurde durch Studien

bekannt, die mit blinden Menschen durchgeführt wurden.

Auch Pflanzen reagieren auf Farben

Auch die Landwirtschaft verwendet dieses Wissen bis heute beispielsweise im Gemüseanbau: Bei Rotlicht reifen Tomaten und andere

Früchte doppelt so schnell. Nachteil: Sie faulen auch rascher, geradezu so, als würde alles unter einem Turbo stehen. Unter Blaulicht dagegen geht alles sehr langsam. Mein Großvater war Landwirt und damals war es normal, dass Saatgut in blauen Tüchern gelagert wurde, damit es nicht frühzeitig auskeimte.

Die Symbolik der Farben

Überhaupt wusste man in früheren Zeiten noch viel mehr über Farben als heute, und es gab eine Farbsymbolik, die von allen verstanden wurde. Ein Beispiel, das mir wahrscheinlich deshalb so gut gefällt, weil es ein ausdrucksvoller Akt früher Emanzipation ist, betrifft die Farbe Purpur, die nur in der deutschen Sprache einen Rot-Ton meint. In allen anderen Sprachen dieser Welt jedoch ein dunkles Violett ist. Diese Farbe war im alten Rom nur dem Kaiser vorbehalten. Möglicherweise auch deshalb, da die Er-

zeugung extrem teuer war; wurde der Farbstoff doch aus Purpurschnecken hergestellt. Nun, Kleopatra sah dies anders und reiste ihrem Cäsar mit einem Schiff mit purpurfarbenen Segeln entgegen. Dadurch wusste Cäsar natürlich gleich, das ihm Kleopatra gleichgestellt war.

Die Farbe Violett steht für Loslassen und Neubeginn

Violett ist auch eine interessante Farbe in der Therapie, und es wundert nicht, dass sie gerade in der heutigen Zeit so populär geworden ist.

Violett war viele Jahrhunderte lang die Trauerfarbe, bevor sie unser heutiges Schwarz ablöste. Sie symbolisierte den Übergang zwischen zwei Welten, das Abschiednehmen und Neubeginnen. Sie ist auch die letzte Farbe ist, die wir noch bewusst wahrnehmen, bevor es zu dämmerig wird. In einer Therapie wird Violett für das große Thema des Loslassens, des Abschiednehmens von Althergebrachtem und einen Neubeginn wagen eingesetzt. Und loslassen kann man nicht nur Menschen, wie dies bei der Trauarbeit der Fall ist. Loslassen kann auch Abschied nehmen von Gegenständen, Wünschen, Träumen und Vorstellungen bedeuten. In der

heutigen Zeit vielleicht sogar Abschied nehmen von grenzenlosem Konsum, von immer mehr, von der Anbetung des Geldes?

Erspüren Sie die Wirkung von Farben

Wer einmal eine ganz schnelle Wirkung von Farben spüren möchte, dem empfehle ich einen



einfachen Versuch. Nehmen Sie sich zwei verschiedene Tücher oder Stoffe – eine in einem leuchtenden Rot, das andere in einem strahlenden Blau. Nun legen Sie zuerst einmal das rote Tuch gut sichtbar auf den Tisch oder noch besser, hängen Sie es sich über die Schultern. Ich bin mir sicher, dass Ihnen schon nach kurzer

Zeit warm wird. Und wenn Sie das Gleiche mit dem blauen Tuch probieren, werden Sie schnell einen Hauch von Kälte spüren.

Mit der Farbe Rot Heizkosten sparen

Tatsächlich kann man mit viel Rot im Wohnbereich Heizkosten sparen, und nicht umsonst erfrischen uns Bilder von weiß-blauen Häusern in südlichen Gegenden. In kalten nordischen Ländern würde niemand auf die Idee kommen, blaue Socken zu kaufen – macht kalte Füße. Und natürlich ist Rot keine Farbe für Menschen, die ohnehin schon dauernd ins Schwitzen geraten.

Wie Sie sich Farben zu nutze machen

Farbtherapie heißt natürlich nicht, dass Sie Ihre gesamte Garderobe ändern müssen und es hat auch nichts damit zu tun, was Ihnen gut steht oder gerade modern ist. Trotzdem erzählen mir Klienten und Kursteilnehmer oft, dass sie ihre Garderobe nun mit ganz anderen Augen betrachten und schon ziemlich spannende Dinge über sich selbst entdeckt hätten. Farben können Sie sich natürlich auch anders ins Haus holen. Oft genügt schon ein Schal oder Tuch in der entsprechenden Farbe. Oder Sie ar-

beiten mit Heilsteinen, beispielsweise mit einem Türkis oder Aquamarin, wenn Sie viel sprechen müssen.

Eine gute Wirkung haben auch Akzente im Wohnbereich: Vorhänge, eine Schale, ein Bild. Besonders Kinder reagieren schnell auf solche Veränderungen, und jede Mutter schätzt ein Nachtlicht in Blau, wenn das Kind endlich durchschläft.

Sie müssen konzentriert arbeiten? Das lässt sich gut mit Gelb erreichen, noch besser in Kombination mit Violett. Was spricht also gegen eine violette Schale mit Zitronen auf dem Schreibtisch.

Farben können wir auch über die Nahrung aufnehmen. Ernährungswissenschaftler bezeichnen diese gesunde Ernährungsweise als Ampelnahrung. Sie sollten sich bemühen, jeden Tag etwas Buntes auf Ihren Teller zu bringen.

Oder malen Sie mit Ihrem Kind doch mal ein Bild in den entsprechenden Farben.

Das Wissen über Farben kann bei Problemen helfen

Das Wissen über die Bedeutung von Farben kann Ihnen in ganz konkreten Situationen des

Alltags helfen, also gesundheitlich wie emotionalwiesowie zu hause als auch in Ihrem Beruf.

Ein blauer Schal vertreibt Halsweh zuverlässiger als jedes Medikament, und mit Orange können Sie einfach nicht lange schlecht gelaunt sein. Und wenn Sie sich ein Geschäft, ein Büro,



eine Praxis einrichten wollen, können Sie mit den richtigen Farben nicht dafür sorgen, dass sich Ihre Kunden gleich wohlfühlen. Je nach Ihrer Absicht animieren bestimmte Farben zu mehr Kommunikation oder zu mehr Ruhe, zu Aktivität oder zur Entspannung, zur Schmerzlinderung oder zu vermehrtem Geld ausgeben.

Ja, es wurde sogar festgestellt, dass sich in einem Raum mit viel Grün Lärm besser ertragen lässt.

Bevor Sie sich also im Frühling eine neue Garderobe kaufen, eine Wohnung neu einrichten oder Ihre Frühjahrskur starten, lassen Sie sich von einem guten Farbtherapeuten beraten. Er bringt Ihnen vielleicht die richtige Farbe in Ihr Leben.

Autor Gabriela Vonwald

Jahrgang 1957, verheiratet, 2 erwachsene Töchter, ein Enkelkind
Medizinstudium (abgeschlossenes Physikum),
diplomierte Masseurin,
Heilpraktikerausbildung,
Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V.
Zahlreiche Publikationen, Bücher und Vorträge im In- und Ausland
Lebt und arbeitet in Wien
Seit 1985 eigene Praxis
Seit 1991 Privatschule für Wellnessberufe
Webseite: www.vonwald.at