

Farben: **Mehr als nur ein Genuss fürs Auge**

Andrea Brun (Text), Rolf Furrer (Fotos)

Farben wirken auf alle unsere Sinne. Sie sind in unserem unbewussten Wissen fest verankert und stehen für bestimmte Botschaften. Produkteplaner und -designer nutzen das aus.

Farben existieren im Grunde gar nicht. Das menschliche Auge nimmt Licht mit verschiedenen Schwingungen lediglich als Farben wahr. Katzen beispielsweise sehen diese Schwingungen ganz anders als der Mensch. Sie empfangen das Licht in Schwarz, Weiss und Grau.

Farben greifen ungebremst in biochemische und biophysikalische Prozesse des Körpers ein. Sie wirken auf Herzrhythmus, Puls und Atmung (siehe Kasten rechts). Und sie erzeugen Hitze, Kälte, Hunger und Durst. Die menschliche Reaktion auf Farben ist im Unterbewusstsein verankert. Meist liegen die Informationen seit Tausenden von Jahren in unseren Genen. Die so genannte Urprägung kann aber auch durch Kindheitserinnerungen verändert werden.

Türkis gilt zum Beispiel als extrem kalte Farbe. Wenn sich aber ein Kind an heissem Wasser aus einem türkisen Kessel verbrüht, bringt es auch als erwachsener Mensch türkis instinktiv mit heiss in Verbindung. Farben verursachen optische Täuschungen: Bei einem Test wurde den Probanden eine weisse, 3 Pfund schwere Schachtel als Anhaltspunkt vorgelegt. Nach dieser Vorgabe sollten sie das Gewicht gleich grosser, aber verschieden farbiger Schachteln bestimmen. Die Resultate sind verblüffend. Gelb wurde auf 3,5 Pfund geschätzt, grün auf 4,1 Pfund, blau auf 4,7 Pfund, grau auf 4,8 Pfund, rot auf 4,9 Pfund und die schwarze Schachtel auf stolze 5,8 Pfund. In Tat und Wahrheit waren alle Schachteln genau 3 Pfund schwer. Verpackungsspezialisten nutzen diese Ergebnisse für «Mogelpackungen», an denen nur das Auge des Betrachters schuld ist. Das Auge beeinflusst auch das Temperaturempfinden: In einem blaugrün gestrichenen Raum fröstelten die Getesteten schon bei 15 Grad Celsius. Im orangenen Raum fanden sie erst 2 Grad Celsius kalt. Fazit: so genannte warme Farbtöne wie rot, orange und gelb auf den Wänden reduzieren die Heizkosten. Aber Vorsicht vor zu viel rot: die stärkste aller Farben

macht viele Menschen aggressiv!
Genauso leicht wie alle anderen Sinne lassen sich die Geschmacksnerven von Farben täuschen. Farblose Getränke zum Beispiel haben nur Erfolg, wenn sie sich auf Natürlichkeit und klares Wasser berufen. Das farblose Crystal Pepsi wurde nach Auskunft der Vertreiberin Feldschlösschen nur als Werbegag lanciert. Bei der Migros aber kippte Crystal Pepsi aus dem Sortiment, weil die Umsätze zu schlecht waren. Kaffeetrinker lassen sich sogar von der Kannenfarbe täuschen: Kaffee in einer blauen Kanne wurde beim Test als mild beurteilt und in einer braunen als zu stark. Denselben Kaffee aus einer roten Kanne fanden die Probanden aromatisch und kräftig.

Park Residenz Meilen: Neue Beleuchtung lässt die Farben strahlen

Aus der «Turnhalle» wird ein stimmungsvolles Restaurant.

Das Restaurant vor der Renovation: Hell erleuchtet, aber kalt und ungemütlich. Nachher: Dank verschiedenen Beleuchtungsstufen können Tag- und Nachtstimmungen geschaffen werden. Am «Himmel» funkeln rund 2000 Sterne, die Randbeleuchtung schafft Akzente auf Wänden und Vorhängen. Die gleichmässig verteilten Deckenstrahler beleuchten jeden Tisch, Gedecke und Gerichte kommen bestens zur Geltung. Verspielte Kronleuchter unterstreichen den neuen Stil des Raumes. Internen und externen Gästen gefällt's. «Diese Turnhallenbeleuchtung war furchtbar», bringt es eine ältere Dame auf den Punkt.

:

- Harald Braem: „Die Macht der Farben“, Wirtschaftsverlag Langen Müller/Herbig, 2004
- Eva Heller: „Wie Farben auf Gefühl und Verstand wirken“, Droemer Verlag, 2000
- Max Lüscher: „Der 4-Farben-Mensch“, Goldmann Verlag, 1991

Wie Farben wirken

Rot symbolisiert Blut, Feuer, und Hitze. Cholerische und hyperaktive Menschen sollten rote Nahrungsmittel meiden. Rot sind Tomaten, Himbeeren, Erdbeeren, Wassermelonen.

Orange stimmt heiter. Orange Lebensmittel machen Appetit. Wer abnehmen will, sollte den Konsum von Kürbis, Karotten, Orangen und Aprikosen reduzieren.

Gelb aktiviert die Gedanken-kraft. Vor Prüfungen Gelbes essen und trinken! Choliker verzichten besser auf gelb, sonst werden sie überreizt. Gelbe Nahrungsmittel: Mais, Vanille, Curry, Ananas. hilft Grün, Keime und Bazillen zu zerstören. Grüne Lebensmittel: Salate, Kräuter, Spinat, Bohnen.

Blau symbolisiert die Treue. Kühles, reines Blau beruhigt. Wer depressiv ist, sollte allerdings darauf verzichten. Zum Beispiel auf Blaukraut, frische Feigen und blaue Trauben.

Violette

Grün fördert die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. In der Farbtherapie Farbschwingungen wirken ausgleichend auf die beiden Gehirnhälften. Die Farbe symbolisiert Magie und Mystik. Wer violett essen will, wählt Auberginen, Heidel- oder Brombeeren.

Rosa wirkt gegen Aggressio-nen, die aus Lärm und Hektik entstehen. Rosa weckt im Gaumen noch mehr Lust auf Süßes als reines Rot. Zum Beispiel auf Erdbeerglace.

Braun vermittelt Geborgenheit. Diese Lebensmittel verwöhnen: Schokolade, Kuchen, Kaffee.

Weiss vereinigt alle Farben in sich und symbolisiert Unschuld und Vollkommenheit. Vertreter: Milch, Reis, Knoblauch, Fenchel, Blumenkohl. Quelle: Ingrid Kraaz von Rohr, Gute Laune kann man essen.

Lieblingsfarben:

Selbstverständlich gibt es Menschen, die ihre erklärte Lieblingsfarbe ein Leben lang behalten. Der grosse Durchschnitt aber ändert seine Vorlieben mehrmals.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben einige Gemeinsamkeiten gefunden: Kinder lieben alle Grundfarben und lehnen die meisten Mischöne ab.

In der Pubertät werden seltene, oft problematische Farben bevorzugt. Erwachsene mögen satte, glänzende Farben und viele Mischöne. Im Alter wendet sich der allgemeine Geschmack den dunklen und abgeschwächten Farben zu.

Quelle: H. Brehm,

Die Macht der Farben

Titel / Referat: Die Wirkung von Farben auf den Menschen

Schlagwörter: Heilen, Wirkung, Psyche, Blau, Gelb, Rot, Hausaufgabe, Referat

Kunst Facharbeit

Die Wirkung von Farben auf den Menschen

Inhalt

1. **Einleitung S. 3**
2. **Vorwort S. 4**
3. **Die Bedeutung der Farben S. 4**
4. **Beschränkung S. 4**
5. **Hauptteil S. 5**
6. **Der historische Hintergrund S. 6**
7. **Rot S. 6**
8. **Blau S. 7**
9. **Gelb S. 7**
10. **Wirkung auf die Psyche S. 9**
11. **Rot S. 9**
12. **Blau S. 10**
13. **Gelb S. 11**
14. **Heilen mit Farben S. 12**
15. **Geschichte der Farbtherapie S. 12**
16. **Arten der Farbtherapie S. 13**
17. **Eigene Erfahrungen S. 14**
18. **Schlussteil S. 16**

3.1 Schlusswort S. 17

1. **Anhang S. 18**
2. **Anmerkungen S. 19**
3. **Literatur S. 20**
4. **Eidesstattliche Erklärung S. 21**

1. Einleitung

1.1 Vorwort

Tag für Tag sehen unsere Augen tausende von Farben. Sie sind ein fester Bestandteil unseres Lebens und tragen dazu bei, es interessanter und schöner zu machen. Dabei reagiert jeder Mensch auf verschiedene Weise auf die Vielfalt der ihn umgebenden Farben. Diese Reaktionen setzen sich zum Teil aus Kultur und Tradition, aber auch aus individuellen Erfahrungen zusammen. Deswegen kann man ohne Hintergrundinformationen nie genau vorhersagen, wie ein Mensch eine Farbe empfindet.

Da Farben über den Sehnerv direkt auf den Körper wirken, werden sie immer öfter in der Medizin zur Heilung von psychischen und physischen Krankheiten verwendet.

1.2 Die Bedeutung der Farben

Man muss sagen, dass alle Menschen grundsätzlich die gleichen Dinge mit verschiedenen Farben assoziieren. Dennoch gibt es individuelle Abweichungen in den Reaktionen, die einerseits auf kulturelle und traditionelle Hintergründe zurückzuführen sind, andererseits aber auch auf die individuellen Erfahrungen die jeder Mensch selbst mit Farben macht.

1.3 Beschränkung

Ich werde die möglichen Wirkungen von Farben auf den Menschen anhand der Farben Rot, Blau und Gelb darstellen.

2. Hauptteil

2.1 Der historische Hintergrund

Die Bedeutung vieler Farben kann aus historischem Hintergrund abgeleitet werden. Wann wurden sie getragen? Von wem? Wie wurden sie hergestellt? All diese Informationen geben Aufschluss darüber, wie sich die Bedeutung einer Farbe über Generationen in unser Denken eingestrichelt hat.

2.1.1 Rot

Rot war die erste Farbe, die Menschen für sich entdeckten. Sie ist die Farbe des Blutes und somit Symbol des Lebens. **„Der echte Kannibalismus hatte den Sinn, sich mit dem Fleisch und Blut des Gegners auch dessen Kraft und Stärke einzuverleiben.“**¹ Rot steht aber auch für Feuer und Liebe. Feuer war für die Urmenschen etwas geheimnisvolles. Es ist auch heute noch Freund aber auch unberechenbar und zerstörerisch.

Das Rot des Ochsenblutes findet sich in vielen Kulturen, auch in unserer Gegend (Werdenberger Schlangenhäuser). Durch seine Eigenschaft, Holz zu konservieren, verknüpft es Mythologie mit dem Alltäglichen.

Wer rote Kleidung trug galt als mächtig und reich, da diese Farbe nur sehr schwer herzustellen war. **„Lange Zeit hindurch war Rot das deutliche Zeichen von Macht und Gewalt. Scharfrichter trugen die rote Robe, Kardinäle und Könige den roten Mantel als Zeichen dafür, dass sie Herren über Leben und Tod waren.“**² Auch Mars, dem römischen Kriegsgott wurde die Farbe Rot zugeordnet, ein weiteres Indiz für die Verbindung von Rot mit Gewalt.

Rot war also schon immer die Farbe der Mächtigen und Reichen, aufgepeitschter Gefühle und zerstörerischer Wut, Liebe und Hass.

2.1.2 Blau

Im Gegensatz dazu stand und steht schon immer das Blaue, Weite, Sinnliche. Blau ist für viele die Farbe des Himmels und des Wassers, der unendlichen Tiefe und Unerreichbarkeit. Das Meer und der Himmel symbolisieren oft den Wohnsitz der Götter. Für die Menschen ist **„dieses Blau (...) von übermächtigen Kräften beseelt, ja vielleicht selbst die grosse Seele der Welt“**³ **„Auffallenderweise befinden sich die Götter der meisten Religionen (...) immer im Himmel, zumindest aber auf hohen Bergen (...) jenseits der Wolken“**⁴. Das Blau des Mantels der Maria widerspiegelt sehr gut die christliche Stellung zu dieser Farbe. Sie hat religiöse Bedeutung, erinnert an die Macht, Ruhe und Güte einer Mutter. Sie bedeutet Weisheit, Besonnenheit und das Ziel der Sehnsucht nach Verbundenheit. Kein Wunder also, dass sich später die Männerwelt diese Farbe aneignete und den Frauen das sanfte, süsse Rosa zusprach, welches in früheren Zeiten kleine Jungen getragen hatten.

Wie Rot war Blau im Altertum schwer herzustellen und somit eine Farbe der Reichen und Mächtigen, worauf auch der Name Königsblau hinweist. Meist wurde die Farbe aus zermahlenden blauen Halbedelsteinen oder echten Edelsteinen wie Lapislazuli gewonnen. Später kam dann Indigo in Mode, der aus Pflanzen oder synthetisch hergestellt wurde. Aber auch dieser Farbstoff konnte neben den billigeren synthetischen Blautönen nicht lange bestehen. Erst mit der Jeans wurde Indigo wieder populär.

2.1.3 Gelb

Ist Blau die Farbe des Himmels und des Wassers, wird Gelb mit der Sonne assoziiert.

„Bei vielen Naturvölkern und in den frühen Hochkulturen wurde die (in den romanischen Sprachen auch heute noch als männlich angesehen) Sonne in Kulturen als göttliches Wesen verehrt. Diese machtvolle Gottheit schenkte Wärme und Licht, liess Pflanzen wachsen und sicherte die Ernährung, konnte aber mit ihren Strahlen (...) auch brennen, Krankheit und Tod verbreiten.“⁶

Gelb steht für das Leuchtende und Strahlende, für Energie und Glück. Diese Assoziationen werden durch Gold noch verstärkt. Gold zeugt von übermäßigem Reichtum, was rational nicht logisch ist, denn Gold ist bei weitem nicht das seltenste Gestein der Welt. **„Man kann sich die Faszination nur damit erklären, dass Gold wie in der Erde gefangenes Sonnenlicht glänzt“⁷** und damit direkt dem Göttlichen entspringt. All diese Eigenschaften haben Männer früher für sich beansprucht, wie unter anderem die Pharaonen oder auch König Ludwig XVI. zeigen. Das hat zur Folge, dass auch heute noch die strahlende, machtvolle Sonne männlich ist, während der sanfte Mond, der durch die Sonne scheint dem Weiblichen zugeordnet wird.

„Im Mittelalter wurde Gelb Kennfarbe aller Geächteten.“⁸ Sie war Spottfarbe für Prostituierte und Juden. Denn das leuchtende Gelb konnte nicht versteckt werden, so dass jeder wusste, von welchen Menschen er sich fern zu halten hatte.

2.2 Wirkung auf die Psyche

Fakt ist: „Farben besitzen eine hohe Ausdruckskraft, Farben erzeugen Stimmungen und Gefühle. Farben erwecken Sympathien und Antipathien. Farben beeinflussen Entscheidungen oder manipulieren Eindrücke. Farben lösen Handlungen aus. Farben können heilen oder machen krank. Niemand kann sich ihrer Wirkung entziehen.“⁹

Farben können die verschiedensten Reaktionen und Assoziationen im Menschen auslösen. Dabei sind die gemachten psychologischen Empfindungen nicht nur abhängig von den individuellen Erfahrungen, sondern auch durch jahrhundertealte Überlieferungen bestimmt. Deswegen ist der folgende Text nicht das Nonplusultra der psychischen Reaktionen auf Farben, sondern lediglich eine grobe Zusammenfassung.

2.2.1 Rot

Rot wirkt wie ein lautes Stopp-Signal auf viele Menschen. Sie verkündet Gefahr und rät zu Vorsicht. Das ist auch der Grund, wieso Ampeln rote Augen und Strassenverkehrsschilder rote Umrandungen haben. Rot zieht den Blick auf sich, denn es leuchtet uns entgegen, löst Stress aus, um für alles bereit zu sein.

Rot löst Assoziationen mit Dynamik, Bewegung und Temperament aus. Deswegen fühlen wir uns durch Rot vitalisiert. Diese Farbe löst einen ungeheuren Tatendrang aus, den Wunsch, sich zu bewegen, etwas zu verändern, fröhlich zu tanzen, sich auszudrücken.

Wenn Menschen kalt haben, ziehen sie rote Kleidung an, denn diese Farbe wärmt. Sie symbolisiert Feuer.

Damit ist einerseits Wärme gemeint, andererseits aber auch Erotik und Leidenschaft. Eine Frau, die beim Sex dunkles Rot mit Schwarz tragen, gelten als verrucht, Dunkelrot beflügelt die Phantasien der Männer.

Es muss wieder darauf hingewiesen werden, dass diese Erkenntnisse nur auf Beobachtung einer beschränkten Anzahl Personen beruht.

Rosa wirkt im Gegensatz zu Rot **„mehr nach innen als nach aussen und wird daher (...) von introvertierten Menschen bevorzugt.“**¹⁰ Es assoziiert Süsse, Jugendlichkeit, Unschuld, Unberührtheit. Wer etwas rosarotes sieht, findet es eher hübsch, zum knuddeln oder zum lieb haben, als aufwühlend, umwerfend und erotisch. Das ist auch der Grund, weshalb kleine Mädchen gerne in Rosa gekleidet werden, denn einem kleinem Mädchen haftet immer das Klischee einer süssen Puppe an. Ich kann mir auch vorstellen, dass gerade diese Farbe bei Müttern einen Instinkt auslöst, das zerbrechliche Wesen zu schützen.

Menschen, die Rot ablehnen, kommen mit dieser Farbe nicht klar. **„Dann wird seine Stärke als Bedrohung empfunden, bewirkt (...) überreizung (...)“**¹¹ (nach Lüscher)

In sowieso schon stressigen Situationen wird daher eher mit Blau als mit Rot geliebäugelt. Diese Meinungen sind aber wieder einmal nur Behauptungen, die zwar auf manche, aber nicht auf alle Menschen zutreffen werden, denn es lässt sich ja bekanntlich nicht die ganze Menschheit in ein Schema pressen.

2.2.2 Blau

Umfragen haben ergeben, dass Blau die beliebteste Farbe überhaupt ist. Ein Grund dafür kann sein, dass sie mit guten Eigenschaften in Verbindung gebracht wird: **„Es ist die Farbe der Sympathie, der Harmonie, der Freundlichkeit und der Freundschaft“**¹². Ausserdem symbolisiert Blau Treue, weswegen das Vergissmeinnicht damit assoziiert wird.

Wer etwas Blaues sieht, denkt an Ferne, an Sehnsucht, wird ruhiger, vielleicht sogar melancholisch. Blau verleitet zum Träumen, zum Abdriften in eine andere Welt.

Es ist aber auch die Farbe der Einsamkeit, denn wenn man innere Ruhe sucht, kehrt man in sich, lässt die lärmende Welt hinter sich – wird ruhig. Das kann so weit gehen, dass Blau mit Gefühllosigkeit oder Frigidität verglichen wird.

Blau ist die einzige passive, kühle Primärfarbe. Erstaunlich ist, dass uns ein Raum, der in Blau eingerichtet ist um einige Grad kälter vorkommt als ein in wärmeren Tönen, wie z.B. Gelb, gehaltenes Zimmer.

2.2.3 Gelb

Gelb wird mit Sonnenwärme assoziiert, mit Freundlichkeit, Offenheit, Fröhlichkeit und Frühling. **„Wärme wird, solange sie nicht übermässig ist, vom Menschen als angenehm empfunden.“**¹⁴, also wird gelb als positiv aufgefasst.

Gelb leuchtet in unser Auge, zusammen mit Schwarz warnt es vor Gefahr. Der starke Hell-Dunkel-Kontrast zieht den Blick automatisch auf sich, was zum Beispiel im Verkehr durch gelb-schwarze Leitplanken umgesetzt wird. Auch das Zeichen für Gift beinhaltet diese Farbkombination. In der Natur finden wir dieses Warnschild bei Wespen und Hornissen.

Auch beim Fussball wird mit einer gelben Karte eine Warnung signalisiert, einer Warnung, dass man die Grenzen fast überschritten hat und Gefahr läuft, sich Probleme einzuhandeln.

Oft wird Gelb auch mit Optimismus assoziiert. Wer Gelb sieht ist überzeugt davon, dass alles gut wird und klammert sich am Leben fest. „**Wer Hoffnung hat, bevorzugt Gelb**“¹⁵ .

Zusammenfassend gesagt ist Gelb ist eine sehr gegensätzliche Farbe. Symbolisiert sie einerseits das Gute und strahlende, wird sie andererseits in Zusammenwirkung mit Grün als negativ gedeutet. Jeder kennt das Sprichwort, dass jemand Gelb vor Neid wird.

2.3 Heilen mit Farben

Seit sich die Menschheit näher mit Farben und deren Wirkung beschäftigt, kommt immer wieder die Frage auf, ob und wie man Krankheiten mit Farben heilen kann. Grundsätzlich ist zu sagen, dass es sicher nicht die Nonplusultra Farbtherapie geben wird, denn jeder Mensch reagiert ja anders auf Farben, denen er ausgesetzt ist. Es wäre also bei jedem Patienten eine genaue Analyse der Farbvorlieben und - abneigungen nötig. Diese Analysen werden aber nie vollständig. Ausserdem kann die Wirkung von Farbtherapien mit der Wirkung von Placebos verglichen werden. Es hängt davon ab, wie sehr jemand daran glaubt, ob die Behandlung erfolgreich ist. Deswegen ist Farbtherapie nur für gewisse Menschen eine Hilfe. Dabei hängt das nicht nur von den individuellen Erfahrungen mit einer Farbe ab. Je nachdem in welchem Kulturkreis jemand lebt, verändert sich auch sein Farbverständnis. So ist bei uns zum Beispiel Schwarz eine Trauerfarbe, während in China weiss diese Bedeutung hat.

2.3.1 Geschichte der Farbtherapie

„Die Farbtherapie ist eine der ältesten Behandlungsmethoden. Sie basierte ursprünglich auf der heilenden Wirkung des Sonnenlichts, das von vielen alten Kulturen zur Linderung der verschiedensten Beschwerden eingesetzt wurde. Vielfach galt die Sonne als etwas Göttliches, und ihren Strahlen wurden übernatürliche Heilkräfte zugeschrieben. Die Azteken, Mayas und ägypter betrieben sogar regelrechte Sonnenkulte mit eigens dafür errichteten Tempeln.“¹⁶ Später dann entdeckte man, dass die verschiedenen Farben verschiedene Wirkungen auf den Menschen haben. Somit wurden auch die Behandlungsmethoden spezifischer. **„Die ägypter bauten zu diesem Zweck Farbtempel mit sieben Räumen, die jeweils in einer anderen Farbe gehalten waren. Je nachdem, welche Farbe der Kranke benötigte, wurde er in einen dieser Räume gebracht, um dort ein heilsames Farbbad zu nehmen.“**¹⁷

Aber auch in anderen Teilen der Welt gewann die Farbtherapie immer mehr Anhänger. Goethes Untersuchungen in dieser Richtung kann man in seiner „Farbenlehre“ nachlesen. Daraufhin beschäftigten sich zahlreiche Personen damit, Menschen durch Farbvorlieben zu analysieren und zu heilen. Dabei ist Max Lüscher einer der bedeutendsten Pioniere.

Er teilt die Menschen unter anderem in vier Denktypen entsprechend den Farben Blau, Rot, Grün und Gelb ein. Man entspricht jenem Denktyp, zu dessen Farbe man sich am meisten hingezogen fühlt. Die meisten Menschen denken seiner Theorie nach nur im Wesen einer einzigen Farbe. Nun ist das Ziel, alle vier Denkmuster in sich zu vereinen, um auf jede Situation angemessen reagieren zu können und ein besseres Leben zu führen.

Ausserdem versucht er, durch die Farben, die ein Mensch bevorzugt, seinen Charakter vorauszusagen. Meiner Meinung nach sind diese Methoden aus den schon oft genannten Gründen eher schlecht. Sie mögen zwar in der westlichen Welt begrenzt funktionieren, in anderen Kulturen aber mit Sicherheit nicht.

2.3.2 Arten der Farbtherapie

Es gibt verschiedene Arten der Farbtherapie.

- **„über die Augen: Hier muss man eine Auswahl von Farben auf bestimmten Farbtafeln bewusst und konzentriert ansehen.**
- **Als Farbbestrahlung: Dabei legt man sich in einem Abstand von 10 bis 20 cm unter eine farbige Lichtquelle. Je nach Methode bestrahlt man die Haut über bestimmten Organen oder aber die (...) Chakren.**
- **über Nahrungsmittel: Einerseits legt man viel Wert auf die Farbe der Nahrungsmittel. Andererseits werden gewisse Nahrungsmittel vor dem Essen mit einer entsprechenden Farblampe bestrahlt.“¹⁸**

Bei der Farbdät, wird davon ausgegangen, dass die Lebensmittel entsprechend ihrer Farbe Auswirkungen auf den Körper haben. Wenn man zum Beispiel kalt hat, sollte man rote Nahrungsmittel zu sich nehmen, wenn man unkonzentriert und niedergeschlagen ist, gelbe. **„Eine farbbewusste Ernährung kann dazu beitragen, Ungleichgewichte zu korrigieren, das Immunsystem zu stärken und spezifischen Beschwerden entgegenzuwirken.“¹⁹** Diese Energielöcher können durch die erhöhte Aufnahme einer bestimmten Farbe wieder geschlossen werden. Auch wird jedem Organ im Körper eine Farbe zugeordnet, deren Konsum das Organ unterstützt und kräftigt.

- **„über Getränke: Kohlensäurefreies Mineralwasser oder Heilwasser wird mit einer individuell ausgewählten Farbe beleuchtet, bevor man es trinkt.**
- **über ein Farbbad: Auch beim Baden kann man Farben auf sich wirken lassen, sei es, dass das Badewasser vorgängig mit einer Farbe bestrahlt wird, sei es, dass man sich selbst beim Bad von einer Farblampe beleuchten lässt.**
- **Als Farbvisualisierung: Hier muss man versuchen, sich Farben vorzustellen, am besten im Liegen und völlig entspannt.**
- **über den direkten Kontakt mit farbigem Material, zum Beispiel mit Stoff.**
- **Mit der Farbakupunktur: Dabei werden bestimmte Akupunktur-punkte mit einer stiftförmigen Farblampe direkt angeleuchtet. Den Farbtherapeuten stehen hierfür verschiedene Geräte zur Verfügung, mit deren Hilfe sehr präzise Farbbestrahlungen in verschiedenen Varianten möglich sind“²⁰.**

Bei all diesen Heilmethoden wird auf die Wirkung der Farben zurückgegriffen, sie wird lediglich anders eingesetzt. Jeder Mensch muss für sich eine passende Behandlungsmethode bestimmen, wenn er sich mit Farbtherapie beschäftigen möchte.

2.3.3 Eigene Erfahrungen

Ich selbst habe in letzter Zeit auch eine Farbtherapie gemacht. Der Grund dafür war, dass es in meinem Leben Chaos herrschte, und dass ich damit nicht fertig wurde. Nie kam ich zur Ruhe und in meinem Kopf herrschte 24 Stunden lang ein Kampf von Gefühlen und Gedanken.

Die Farbtherapie sollte mir helfen, loszulassen und wieder Ordnung in mein Leben zu bekommen.

Während meiner Therapie wurde mein Kopf von rhythmisch pulsierender Farbe bestrahlt, während im Hintergrund leise Musik lief. Die Farbe wurde von mir selber ausgesucht und zwar durch spontane Entscheidung für zwei Farben aus einer Palette. Die spontane Entscheidung war wichtig um das Unterbewusstsein in die Behandlung mit einzubeziehen. Die beiden Farben wurden dann übereinander gelegt und somit entstand eine völlig neue Farbe.

Nach der Behandlung hatte ich immer immense Kopfschmerzen, die aber schnell wieder verflogen.

Heute kann ich sagen, dass sich vieles zum Besseren geändert hat, wobei ich aber nicht sagen kann ob das von der Farbtherapie herrührt oder nicht.. Auf jeden Fall ist sie sehr entspannend.

3. Schlussteil

3.1 Schlusswort

Es ist unbestritten dass Farben den Menschen beeinflussen, jedoch ist diese Wirkung eher individueller Natur. Natürlich gibt es Signale, auf die wir alle gleich reagieren doch was dabei im Innern eines Menschen vor sich geht, welche Gefühle und Assoziationen freigesetzt werden, das ist persönlicher Natur.

Ausserdem hängt die Wirkung einer Farbe auch mit dem Gegenstand den sie schmückt zusammen. So ist ein rotes Blatt Papier nicht aufregender als ein Blaues, weil im Vordergrund nicht die Farbe, sondern der Gegenstand steht.

Die Wirkung einer Farbe wird auch durch das Nebeneinandersein mit anderen Farben verändert. Dabei wird es wichtig ob eine Farbe im Vordergrund oder im Hintergrund steht, wie sie mit den Anderen zusammenpasst, ob sie verdrängt oder betont wird.

Jeder sollte deswegen seinen eigenen Umgang mit Farben analysieren und seine Vorlieben und Abneigungen kennenlernen, sich nach den Gründen für diese fragen. Und gegebenenfalls später zum Psychotherapeuten gehen.

4. Anhang

4.1 Anmerkungen

1. Braem, Harald: Die Macht der Farben. München (Wirtschaftsverlag Langen Müller / Herbig) 2001, S. 32.
2. a.a.o., s. 37.
3. a.a.o., s. 53.
4. ebd.
5. a.a.o., s. 64.
6. a.a.o., s. 78.
7. a.a.o., s. 85.
8. Heller, Eva: Wie Farben wirken. Hamburg (Rowolth) 1989, s. 137.

9. www.farbenundleben.de
10. Braem, Harald: Die Macht der Farben. München (Wirtschaftsverlag Langen Müller / Herbig) 2001, S. 44.
11. a.a.o., s. 46.
12. Heller, Eva: Wie Farben wirken. Hamburg (Rowolth) 1989, s. 23.
13. Braem, Harald: Die Macht der Farben. München (Wirtschaftsverlag Langen Müller / Herbig) 2001, S. 72 / 73.
14. a.a.o., s. 77.
15. a.a.o., s. 93.
16. www.sanfte-therapien.de
17. ebd.
18. www.meine-gesundheit.de
19. Chiazzari, Suzy: Das grosse Farbenbuch. München (goldmann) 1998, S. 85.
20. www.meine-gesundheit.de

4.2 Literatur

- Heller, Eva: Wie Farben wirken. Hamburg (Rowolth) 1989.
- Braem, Harald: Die Macht der Farben. München (Wirtschaftsverlag Müller / Herbig) 2001.
- Chiazzari, Suzy: Das grosse Farbenbuch. München (Goldmann) 1998
- www.sanfte-therapien.de
- www.meine-gesundheit.de
- www.gernot-geise.de