

Mit Farben Geist und Körper heilen

Blaue Tapeten für die Energielosen, gelbe Vorhänge für den Traurigen – was machen Farben mit uns?

von Dr. Beatrice Wagner

Die neuen Werkshallen der Firma ThyssenKrupp Stahl in Dortmund sind riesig: 30 Meter hoch, 300 Meter lang. Wieder so ein grauer Fabrikkoloss, der das Ruhrgebiet weiter verschandelt? Nein, denn die weltbekannte Stahlfirma gestaltet ihre Bauten neuerdings konsequent farbig. Und zwar aus gesundheitlichen Gründen.

Von außen sind die hohen Bauten des Stahl verarbeitenden Unternehmens in leichten Blautönen gehalten, die Sockelbereiche sind erdrot und die niedrigeren Hallenteile tragen Grüntöne. Innen setzen sich die Farben fort. Blautöne kennzeichnen die Maschinenanlagen, Grün- und Gelbtöne die Hallenbereiche.

Entworfen hat dies Friedrich Ernst von Garnier aus Fürfeld bei Bad Kreuznach. Er ist der weltweit einzige professionelle Farbgestalter, der Fabrikgebäuden, Industriekomplexen oder Hochhaussiedlungen einen farbigen Anstrich verpasst. Und mit Erfolg: Der Krankenstand im Dortmunder Werk ist gleich im ersten Jahr (2002) auf unter 50 Prozent des Durchschnitts im gesamten Unternehmen gesunken.

Grau hingegen, das in modernen Gebäuden normalerweise vorherrscht, kostet nach seiner Auffassung Kraft und wirkt bedrückend auf das Gemüt, davon ist Garnier überzeugt. Unpassende Farben sind auch verwirrendes Bunt, Knallorange, Signalrot oder Grellblau. „Die Natur hat unsere Wahrnehmung geprägt, an deren Farbkom-

Wellness-Serie



positionen müssen wir uns orientieren, wenn wir Städte gestalten, in denen sich Menschen wohlfühlen sollen“, so von Garnier.

Der Mensch sehnt sich nach Grün

Dies bestätigt Prof. Dr. Ernst Pöppel, Ordinarius des Instituts für medizinische Psychologie an LMU in München, einer der Forscher, die sich mit der Wirkung von Farbe beschäftigt haben: „Es ist auffällig, dass fast alle Lebewesen optische Rezeptoren entwickelt haben, deren Empfindlichkeit im Absorptionsbereich von Chlorophyll, also der Farbe von Blättern, liegt. Das ist unser evolutionäres Erbe, es rührt an das emotionale Gedächtnis unserer Urvorfahren an. Der Mensch hat sozusagen eine eingebaute Sehnsucht nach Grün.“

Grün stabilisiert

Deswegen streben wir laut Prof. Pöppel danach, Zimmerpflanzen aufzustellen, den Balkon zu begrünen oder einen Garten anzulegen: „Wir

brauchen Pflanzen um uns herum, weil sie uns in einer ganz ursprünglichen Weise mit der Welt verbinden.“ Und sie können auch zur Therapie eingesetzt werden. „Älteren Menschen, die in Heimen leben, muss man die Möglichkeit geben, etwas Grünes zu pflegen. Dies stabilisiert das emotionale Gefüge“, so der Hirnforscher.

Blau gibt Energie

Auch Blau ist wichtig für den Menschen, denn das ist die energiereichste Farbe. Farben unterscheiden sich nämlich nur hinsichtlich ihrer Wellenlänge voneinander. Blau hat eine Wellenlänge von 450 Nanometern und ist damit in Bezug zu den anderen Farben kurzweilig und deshalb energiereich. Dies macht man sich bereits in der Psychiatrie zunutze. So ist blau die optimale Farbe für Depressive, die sich kraft- und energielos fühlen, hat Chronobiologin Prof. Dr. Anne Wirz-Justice aus Basel herausgefunden.

Rot wirkt wärmend

Rot hat, als anderes Extrem, eine Wellenlänge von 750 Nanometern, diese Farbe ist damit relativ lang-



Fabrikhalle ThyssenKrupp: „Hier macht es den Leuten Spaß zu arbeiten, deswegen werden sie nicht krank“, erklärt Ernst von Garnier.

Garten von Garnier: „Fast alle Lebewesen haben optische Rezeptoren, deren Empfindlichkeit im Bereich der Farbe von Blättern liegt“, so Professor Pöppel.

Foto: von Garnier

wellig und energiearm. Und rötliche Töne wirken wärmend und beruhigend auf das Gemüt.

Dass Farben – sozusagen als Nebenbeieffekt – Körperempfindungen auslösen, ist laut Prof. Pöppel möglich, weil sie sowohl in den bewussten als auch in den unbewussten Bereichen des Gehirns wirken. So werden die Informationen aus der Netzhaut vom Zwischenhirn (Diencephalon) auf die Großhirnrinde (Neocortex) umgeschaltet, wo die gesehenen Farben dann interpretiert werden.

Farben machen Gefühle – bewusst und unbewusst

Andererseits wirkt Farbe aber auch unter Umgehung der bewussten Wahrnehmung, weil die Netzhautinformationen nicht nur in die Großhirnrinde, sondern in das gesamte Gehirn projiziert werden. Damit beeinflussen die Farben das vegetative Nervensystem und auch die eng damit zusammenarbeitenden Drüsen. Aus neueren Forschungen geht hervor, dass sogar die Haut unterschiedlich sensitiv für die verschiedenen Farben ist. Dadurch ergibt sich eine umfassende Wirkung auf den gesamten Organismus.

Allerdings reagieren nicht alle Menschen absolut gleich auf bestimmte Farben. Auch ist eine medizinisch einwandfrei belegte Farbtherapie noch lange nicht in Sicht. Das ist der Grund, dass sich auf diesem Feld viele unterschiedliche Lehren und Heiler tummeln.

Therapeuten testen Farbgeschmack

Ein medizinisch seriöser Test, um die für sich optimale Farbe zu erkennen, ist immerhin vorhanden. Beim Farbpyramidentest von Robert Heiss aus Freiburg legt man in vorgezeichnete Pyramiden nach eigenem Geschmack Farbplättchen hinein, sodass einem selbst die Farbgestaltung hinterher gefällt. Daraus glauben Therapeuten etwas über die Persönlichkeit ableiten zu können.

Laut Erfahrungsheilkunde – also medizinisch nicht nachgewiesen, aber den Erfahrungen von Therapeuten zufolge –, wirken die Farben folgendermaßen:

► Blau entspricht dem Element Wasser, ein blau gestrichener Raum wird kälter empfunden als ein neutral gestalteter Raum. Blau symbolisiert

Ruhe und fördert die Konzentration. Blaues Licht soll schmerzlindernd, antiseptisch, blutdrucksenkend, entzündungshemmend und fiebersenkend sein.

► Gelb ist die Blitzfarbe, und somit Ausdruck der Geisteskraft. Als Sonnenfarbe erhellt sie das Gemüt. Sie soll helfen bei Rheuma, Arthrosen oder Steinbildungen (Verhärtungen, Ablagerungen bzw. Verkalkungen) und Verdauungsproblemen.

► Rot ist die Farbe der Leidenschaft und des Zorns. Die Farbe soll aktivieren und wärmen.

► Violett steht für Spiritualität und Meditation, sie soll angegriffene Nerven stabilisieren.

► Grün ist die Grundfarbe der Natur. Sie steht für Wachstum, Heilung, Harmonie. Sie soll nervenberuhigend und blutdruckregulierend wirken, soll Bronchien und Immunsystem stärken und die Heilung von Muskeln und Gewebe fördern.

► Rosa ist ein Symbol für Sanftheit und Zartheit.

► Orange gilt als Symbol der Lebensfreude und Inspiration, Kreativität, Kommunikation. Diese Farbe soll die Leistungen von Nieren, Blase, Drüsen und Atemwegen fördern, die Ausschüttung von Adrenalin fördern, die Blutgefäße verengen, den Puls beschleunigen und die Körpertemperatur anheben.

Farbtherapie im eigenen Zuhause

Wenn Sie abends ausgepowert und kraftlos sind, sollten Sie sich ein paar „blaue Stunden“ gönnen. Streichen Sie die Wände **leichtblau**, nicht zu knallig und am besten auch nicht eintönig. Kombinieren Sie Blautöne. Sie können auch eine Lampe mit blauer Folie abkleben.

Wenn Sie zu traurigen Anwendungen neigen, sind **gelbe Farbtöne** das Richtige. Frischen Sie Ihre Wohnung auf. Nehmen Sie aber kein grelles Gelb, sondern ein warmes, sonnenblumenfarbiges. Geeignet sind auch ocker und leise sonnige Farben. Auch hier gilt: Keine monotonen einfarbigen Flächen, sondern der Natur nachempfundene Kompositionen.

Vor allem Frauen sagt **rot** zu, die Farbe der Liebe. Achten Sie darauf, kein signalrot zu verwenden, sondern besser terracottarot, erdrot, oxsenblutrot und bestenfalls mohnrot.



Farbtherapien

► Bei der **Farbbestrahlung** wird farbiges Licht auf den Körper gerichtet. Die Bestrahlungsdauer richtet sich nach dem Krankheitsbild und liegt bei 1 bis 60 Minuten. Die Farbbestrahlung wird in erster Linie bei Winterdepressionen, psychologischen Störungen, Hautkrankheiten und zur Stimulierung des Immunsystems angewandt.

► Bei der **Farbpunktur** nach Peter Mandel werden Akupunkturpunkte mit gebündeltem farbigem Licht bestrahlt. Dies soll allgemein der Akupunktur folgend die Lebensenergie beeinflussen und außerdem je nach Farbe bestimmte Heilwirkungen hervorrufen. Ein Punkt sollte etwa zwei Minuten angestrahlt werden.

► Bei der **Farbvisualisierung** stellt man sich etwas in einer bestimmten Farbe vor. Diese Methode kann man selbst lernen und angewenden, besonders bei Anspannung, Stress, Schmerzen und Unkonzentriertheit. Wird die Visualisierung gekonnt durchgeführt, zählt sie zu den effektivsten Verfahren der Farbtherapie.