

Farben im Wohnbereich (2)

Text Eva Wyss
Bilder Gregor Eigensatz

Farben zeigen Wirkung auf den Menschen. Farben, gezielt eingesetzt in Therapien und in der konkret-gestalterischen Umsetzung, unterstützen Menschen in der Suche nach Selbsterkenntnis, Eigenverantwortung und Bewusstsein. Und sie können zur Lebensqualität wesentlich beitragen. Malerinnen und Maler, Farbgestalterinnen und Farbgestalter haben eine grosse Verantwortung, wenn sie mit Farben am Haus und im Haus arbeiten. Feingefühl rund um das Thema Mensch und Farbe, gekoppelt mit technischer Professionalität des Fachmanns oder der Fachfrau, sind Voraussetzungen dafür, dass Menschen sich in der mit Farbe gestalteten Umwelt auch wirklich wohl fühlen. Der zweite Teil des Beitrags von Eva Wyss, diplomierte Farbtherapeutin PMIAC, beschäftigt sich mit Aspekten der Farbgebung im Wohnbereich.

«Es ist heilsam, sich mit farbigen Dingen zu umgeben. Was das Auge freut, erfrischt den Geist, und was den Geist erfrischt, erfrischt den Körper.»

Prentice Mulford

Wohnen ist viel mehr, als sich in den eigenen vier Wänden aufzuhalten. Wohnen bedeutet, seine Persönlichkeit zum

Ausdruck zu bringen und sich somit geborgen und «zu Hause» zu fühlen. Grundsätzlich werden im Wohnen sehr viele wichtige Bedürfnisse des Menschen erfüllt, wie unter anderem Sicherheit, Vertrautheit, Geborgenheit, Beständigkeit, Privatsphäre, Individualität, Selbstbestimmung, Selbstverwirklichung und Selbstdarstellung.



Farbgestaltung nicht dem Zufall überlassen. Durchdachtes Farbkonzept in den Räumlichkeiten der neu eingeweihten Malerwerkstatt von Fred und Lilly Kamm in Glarus

Ein wichtiges Element, das bei der Gestaltung und Einrichtung von Wohnungen genutzt werden sollte, sind die Farben. Jede Farbe hat ihre eigene Schwingung und wirkt auf ganz unterschiedliche Art und Weise auf uns Menschen.

Oft leben in einer Wohnung mehrere Menschen zusammen, deren Farbbedürfnisse sehr unterschiedlich sein können. Deshalb sollten vor der Entscheidung über ein Farbkonzept die Bedürfnisse aller sorgfältig durchdacht werden, damit sich alle wohl fühlen können. Vor allem im Ess- und Wohnbereich sollten nur Farbtöne eingesetzt werden, die allen Bewohnern gefallen. Für Räume, die grundsätzlich nur von einer Person genutzt werden, darf eine Farbkoloration gewählt werden, die ihren individuellen Bedürfnissen entspricht.

Eine harmonische Atmosphäre entsteht, wenn für die Haupträume eine Farbfamilie ausgewählt wird, die neutral, kühl oder warm ist. Geeignet sind auch verschiedene Nuancen von ein oder zwei Farben.

Warme Farbtöne

Warme Farbtöne eignen sich hauptsächlich für Räume, in denen die Aktivität im Vordergrund steht. Ess- und Wohnzimmer, Arbeitszimmer sowie Spielzimmer und Treppenhäuser eignen sich hervorragend für Orange- und Gelbtöne. Die warmen Schwingungen vermitteln ein Gefühl der Geborgenheit, des geselligen Zusammenseins und der Behaglichkeit und lösen Freude, Aktivität sowie spielerische Präsenz aus. Gleichzeitig vermitteln diese Farben ein Gefühl der Wärme; sehr grosse und hohe Räume wirken durch warme Farbtöne viel gemüthlicher.

Kühle Farbtöne

Aufgrund der subjektiven Temperaturempfindung werden Räume, die in kühlen Farben gestaltet wurden, bei gleicher Zimmertemperatur meist als kälter empfunden. Kühle Farbtöne wirken in Räumen grundsätzlich vergrössernd, vermitteln aber auch das Gefühl der Passivität, des Rückzugs und der Entspannung.

Eine falsche Farbenwahl in einem Raum kann Folgen haben; sie kann Krankheiten verstärken oder zu familiären oder geschäftlichen Schwierigkeiten führen. Für sämtliche Räume und Raumfunktionen können entsprechende Farben gewählt werden. Auch hier dienen als Ausgangspunkt die warmen und kalten Farbtöne.

Aussenbereich

Die Aussenfassade eines Hauses vermittelt dem Umfeld eine Botschaft. Das dabei verwendete Material, Stein, Holz, Ziegel oder aber die verwendeten Farben, ergeben die Aussenfarbe des Hauses.

Grundsätzlich sollte man darauf achten, dass man die Farben mit der Landschaft, dem Umfeld oder den anderen Gebäuden harmonisiert.

Die Eingangstür sollte einerseits das Gefühl von Stabilität und Sicherheit, andererseits aber auch von «Willkommensein» ausstrahlen. Die Eingangstür sollte die Persönlichkeit des Hauses oder der Bewohner zum Ausdruck bringen.

Diele

Die Diele ist der Ort, an dem die Atmosphäre der Wohnung und der Persönlichkeitsausdruck der Bewohner zum ersten Mal wahrgenommen werden.

Farbbezogen sollte sie einladend und freundlich auf die Bewohner und Besucher wirken.

Wohnzimmer

Das Wohnzimmer widerspiegelt am intensivsten die Persönlichkeit der Bewohner. In diesem Raum sollte die Entspannung und Erholung, aber auch die Begegnung und der Austausch gefördert werden. Mit kräftigen Farben aus dem warmen Bereich kann eine freundliche und behagliche Atmosphäre geschaffen werden. Geeignet sind warme, weiche Gelbtöne, Apricot, diverse Orangetöne sowie sanfte Rosttöne.

Wer eine ruhige und entspannte Atmosphäre bevorzugt, wählt zarte und helle Töne einer kühlen Farbe oder mehrerer kühler Farben. Leuchtende Rottöne sollten nur als Akzente einfließen, da sonst eine «Hitzigkeit» hervorgerufen werden kann, die sich in Ungeduld und Aggressivität zeigen kann.

Küche

Die Küche ist der Ort der Kreativität. Hier sind deshalb Farben angesagt, welche die gute Laune, die Lust am Essen und die Lebensfreude und Geselligkeit fördern. Sämtliche warmen Farben eignen sich hervorragend, Appetit und Kreativität zu fördern. Pfirsich, Apricot, sanfte Gelbtöne sowie Terrakotta eignen sich dazu sehr gut. Menschen, die an Übergewicht leiden, sollten jedoch Orangetöne meiden und dafür Türkis, diverse Grün- und sanfte Gelbtöne verwenden.

Arbeitszimmer

Hier ist Konzentrationsfähigkeit sowie Genauigkeit angesagt. Gelbtöne fördern das Gegenwartsbewusstsein, so

Eva Wyss-Oehrli

Dipl. Farbtherapeutin PMIAC

Dipl. Farbtherapeutenausbilderin PMIAC

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

Gründerin und Leiterin des Ausbildungszentrums für Farbtherapie

AZF

Ausbildungszentrum für Farbtherapie

Obergrundstrasse 48

6003 Luzern

Tel. 041 240 40 51

Fax 041 240 40 52

ewyss@azf.ch

www.azf.ch

Kurse und Ausbildung

Das AZF-Leistungsspektrum umfasst differenzierte theoretische und praxisorientierte farbtherapeutische Dienstleistungen:

Beratungen

Vorträge und Kurse

Entwicklung von Farbkonzepten für Spitäler, Schulen, Altersheime etc.

Seminare für Laien

Berufsbegleitende zweijährige

Ausbildung

Weiterbildungen für diplomierte Farbtherapeutinnen und Farbtherapeuten

dass es leichter fällt, sich zu konzentrieren und gedanklich nicht abzuschweifen. Fehlt die Lust, die liegen gebliebenen Arbeiten zu erledigen, helfen Orangetöne zur Förderung der Motivation. Blau- und Grüntöne eignen sich ausgezeichnet für hyperaktive Menschen. Diese Farbnuancen helfen ihnen, ruhiger und gelassener zu arbeiten. Menschen mit tiefem Blutdruck sollten jedoch im Arbeitszimmer satte kühle Farben meiden.

Badezimmer

Dieser Raum soll Sauberkeit, Frische und Reinheit ausstrahlen. Ein weisses Bad wirkt oft sehr kalt, distanziert und lädt kaum zum Verweilen ein. Deshalb sind hier Farbtupfer angesagt.

In den kalten Jahreszeiten sind sanfte oder satte warme Farben sehr geeignet, damit ein gutes Körpergefühl entstehen kann.

In den warmen Jahreszeiten sind Türkistöne sowie diverse Blautöne geeignet, da diese eine erfrischende und entspannende sowie kühle Atmosphäre hervorrufen.

Schlafzimmer

Sämtliche Pastelltöne, vor allem in den zarten Rosa-, Grün- und Blautönen, eignen sich hervorragend für diesen Raum der Ruhe, da sie eine entspannende und ausgleichende Wirkung haben.

Kinderzimmer

Für Kleinkinder sind leuchtende und satte Farben nicht geeignet. Sanfte Pastelltöne unterstützen die Entwicklung des Kindes. Rudolf Steiner (1861–1925) empfahl, die farbenprächtige Gestaltung der Kinderzimmer der jeweiligen Entwicklungsstufe der Kinder anzupassen. Folgende Farben hielt er für förderlich:

Erste Klasse: Rosatöne. Zweite Klasse: Rosa- und Orangetöne. Dritte Klasse: Orangetöne. Vierte Klasse: Blasse Orangetöne. Fünfte Klasse: Blasse Orangetöne. Sechste Klasse: Orange- und Gelbtöne. Siebte Klasse: Gelb- und Grüntöne. Achte Klasse: Sanfte Grüntöne.

Grau

Grau besitzt fast keine eigene Strahlung. Grau wirkt dämpfend und verringert die Körperenergien. Grau kann die Kritikfähigkeit und Urteilsfähigkeit schärfen. Deshalb wird Grau oft in Büroräumen eingesetzt.

Weiss

Weiss ist die Farbe der Reinheit, Unschuld und Vollkommenheit. Weiss eignet sich ausgezeichnet als Wandan-

strich, vorausgesetzt, man bekennt durch die Einrichtung Farbe.

Schwarz

Vorsicht ist bei dieser Schwingung angesagt, da diese alle Farben absorbiert. Schwarz macht Räume klein, dunkel, düster. Man fühlt sich nicht zu Hause und ist oft müde und erschöpft.

Rot

Rot muss sparsam eingesetzt werden. Rote Wandanstriche können zu körperlicher Übelkeit und Hyperaktivität führen. Rote Akzente sind dagegen belebend und anregend. Vor allem bei Schlafstörungen sollte Rot sehr behutsam eingesetzt werden.

Orange

Diese Farbe entspricht der Dualität, Kreativität, der Behaglichkeit und Geborgenheit. Bei Appetitlosigkeit, Mager-sucht und für den Morgenmuffel sollte diese Farbe eingesetzt werden. Diese Farbe gehört in die Küche, ins Esszimmer und in den Wohnraum. Da sie jedoch eine sehr stark anregende Farbe ist, sollte man mit Orange nicht übertreiben. In Geschäftsräumen hat sich Orange zur Umsatzsteigerung bewährt.

Apricot-Orange

Vermittelt Wärme, Geborgenheit, Entspannung. Dieser Farbton eignet sich ausgezeichnet als Wandanstrich für Empfänge, Arztpraxen, Dielen, Wohnzimmer und in der Küche.

Gelb

Diese warme und sonnige Farbe entspricht der Farbe des Geistes, der Gedanken, der Konzentration, des Verstandes und der Analyse. Gelb ist das

Symbol der Sonne und des Lichtes. Ein Gelbanstrich gehört in Räume, in denen gelernt wird und die Bewohner konzentriert arbeiten. Gleichzeitig ist Gelb die Farbe der Zuversicht: Genesungswille und Selbstwert werden gestärkt.

Grün

Grün sollte überall dort eingesetzt werden, wo eine aufgeregte Atmosphäre herrscht. Gleichzeitig eignet sich diese Farbe in Räumen, wo die Augen angestrengt werden, etwa hinter einem Fernseher oder einem Computer, da Grün das Sehpurpur stärkt. Grün verhilft zu Ausgewogenheit und innerem Gleichgewicht. Deshalb ist Grün eine gute Farbe für ein Zimmer, in das man sich zum Entspannen und zum Regenerieren zurückzieht.

Türkis

Türkis hat die Fähigkeit, elektromagnetischen Smog besser zu verarbeiten, da diese Farbe die Funktion der Schilddrüse stärkt. Gleichzeitig ist Türkis die Farbe der Kommunikation, der Gespräche, des sprachlichen Ausdrucks. Deshalb sollte diese Farbe an Orten der Kommunikation eingesetzt werden, wie zum Beispiel in einem Sitzungszimmer oder in Empfangsräumen. Gleichzeitig sollte diese Farbe - zusammen mit der Farbe Grün - überall dort eingesetzt werden, wo eine erhöhte Strahlenbelastung (Computer, Fernseher) vorhanden ist.

Hellblau

Diese Farbe eignet sich hervorragend für ein Kleinkinderzimmer, da sie eine stark beruhigende und Streit schlichtende Wirkung hat. Gleichzeitig ist Hellblau eine ideale Grundfarbe für ein Schlaf-

zimmer, da sie einen ruhigen, sanften und erholsamen Schlaf fördert.

Blau

Diese Farbe vermittelt eine beruhigende und kühlende Atmosphäre. Blautöne helfen gegen Nervosität, Hyperaktivität, Schlafstörungen und Verspannungen. Für viele Menschen, die sich durch die alltäglichen Anforderungen zu leicht gestresst fühlen und dringend einer regelmässigen Ruhephase bedürfen, ist Blau im Schlafzimmer, etwa als blaue Bettwäsche, eine wirkungsvolle Hilfe.

Violett

Bei Menschen, die zu einseitig intellektuell oder materiell sind, hilft Violett als Komplementärfarbe zu Gelb, die Schwingungen auszugleichen. Violett sollte unbedingt sparsam verwendet werden, da diese Farbe die Betrachter verunsichern kann.

Rosa

Rosa setzt sich aus Weiss und Rot zusammen. Weiss enthält alle Farben und ist das Symbol von Reinheit und Klarheit, Rot hingegen entspricht der Kraft, dem Selbstvertrauen und der Eigenverantwortung. Bei der Farbe Rosa vereinen sich zwei starke «Persönlichkeiten», die durch die Mischung (Rot und Weiss) subtiler werden. Rosa wirkt sehr sanft, entspannend, gleichzeitig aber auch anregend und Kraft spendend. Rosa regt Menschen an, sich von alten, oft hemmenden Mustern, die zu Herzen gehen, zu lösen - zum Wohle der eigenen Entwicklung.

Sanfte Rosatöne eignen sich für Arbeitsräume, in denen es sehr hektisch zugeht. Im Wohnbereich ist sie die geeignetste Farbe für ein Kleinkinderzimmer.

Rosa vermittelt die selbstlose Nächstenliebe, die Einfühlsamkeit und das Verständnis, nicht nur den Mitmenschen, sondern auch sich selbst gegenüber. Rosa lässt die Liebe in zwei Richtungen fließen: Man lernt durch diese Farbe einerseits das Ich so zu akzeptieren, wie es ist, ohne es verändern zu müssen, und andererseits das Du so zu akzeptieren, wie es ist, ohne es verändern zu wollen. Rosa ist eine der besten Begleitfarben.