

Kraft der Farben und Farbtherapie (1)

Text Eva Wyss **Ihr Leben besteht aus Farben, Farbaspekten, Farbwirkungen. Gezielt setzt Eva Wyss, diplomierte Farbtherapeutin PMIAC, Schwingung und Kraft der Farben für das physische und psychische Wohl von Hilfe suchenden Menschen ein. Die Farbspezialistin bietet unter anderem Seminare und eine zweijährige Ausbildung zur Farbtherapeutin, zum Farbtherapeuten an, die auch von Malermeistern besucht werden. Die Farbtherapie ist eine sanfte und schmerzfreie Therapieform. Ein Grundgedanke der Farbtherapie besteht darin, Hilfe Suchende zu mehr Selbsterkenntnis, Eigenverantwortung und Bewusstsein zu ermutigen und sie durch die Kraft der Farben dabei zu unterstützen. Der vorliegende Beitrag befasst sich mit Farbaspekten, die bei der Therapie mit Farben bedeutend sind. In der nächsten applica 13-14/03 folgt ein Artikel, der sich mit der konkreten farbgestalterischen Umsetzung farbtherapeutischer Erkenntnisse befasst.**

Bilder red.

«Wir leben zwischen Dunkelheit und Licht und daraus entsteht uns eine Welt von Farben.»

Goethe

Im Zentrum der Farbtherapie steht das Licht als die Kraft, die Leben entstehen, entwickeln und heil werden

lässt. Ohne Licht gibt es kein Leben und auch keine Farben. Im Alltag reagieren wir permanent auf innere und äussere Schwingungen. Sie lösen Reaktionen wie Freude, Glück und Zufriedenheit, aber auch Ärger, Wut und Zorn aus. Farben sind Schwingungen, über



Farbtherapie. Kraft der Farben Menschen zu mehr Selbsterkenntnis, Eigenverantwortung und Bewusstsein ermutigen

die wir Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit, Sicherheit und Wohlgefühl erzeugen können. Die Therapie mit Licht und Farben beruht auf dem Ausgleich von Disharmonien auf energetischer und informativer Ebene. Farben können chemische Veränderungen innerhalb unseres Körpers hervorrufen und damit Heilprozesse bei körperlichen und psychischen Krankheiten unterstützen. Durch die Kraft der Farben wird das innere Gleichgewicht wiederhergestellt.

Bereits die griechischen Philosophen Platon und Aristoteles sowie die alten Kulturvölker: Ägypter, Griechen und Römer, Inder und Chinesen beschäftigten sich mit dem Phänomen der Farben und nutzten deren Heilkräfte. Der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe war einer der ersten Farbforscher der Neuzeit, der die Farbenlehre und den Farbkreis systematisch erfasst hatte.

Die moderne Medizin begann viel später, die Wirkungen der Farben für die Therapie einzusetzen. Anfang des 20. Jahrhunderts erhielt der dänische Arzt Niels Finzen für seine Forschungen über das Licht den Nobelpreis: Licht zur Heilung von Tuberkulose demonstrierte die Heilwirkung der Strahlen.

Farben unterscheiden sich durch ihre Schwingungsfrequenz. Der Bereich, den wir visuell wahrnehmen können, liegt zwischen Rot mit 656,3 Nanometern und Violett mit 397,1 Nanometern Wellenlänge. Rot hat die niedrigste, und Violett die höchste Frequenz. Farben sind reale Schwingungen und erzeugen unterschiedliche Wirkungen.

Jeder Gegenstand zeigt sich in jenen Farben, die er nicht absorbiert, sondern reflektiert.



Farblampen. Im farbtherapeutischen Praxisalltag kommen verschiedene Anwendungs- und Wirkungsmöglichkeiten von Farben zum Tragen

Ein Objekt, das alle Lichtwellen absorbiert, ist Schwarz. Beim Betrachter kann diese Farbe ein schweres, düstres und dunkles Gefühl auslösen.

Ein Objekt, das alle Lichtwellen reflektiert, ist Weiss. Diese Farbe vermittelt dem Betrachter ein Gefühl von Helligkeit, Klarheit, Frische und Reinheit.

Farbe im Raum

Die meisten Menschen halten sich mehr als 90 Prozent des Tages in Innenräumen auf. Ihre sinnliche Wahrnehmung wird dabei zu zirka 80 Prozent vom visuellen System versorgt. Mit feinen Farbabstufungen können Räume «geformt» und interessante Perspektiven hervorgerufen werden. Helle und kühle Farben lassen Räume grösser, warme und dunkle Farben hingegen kleiner wirken. Anregende Farben erhöhen die Bewegungsfreude, während beruhigende Farben die Motorik herabsetzen können.

Dass in vielen Krankenhäusern die Farbe Weiss «im Vordergrund» steht, hat seine Berechtigung. Die Farbe Weiss hat eine Transmitterfunktion und hilft den Betroffenen, mit neuen Situationen, zum Beispiel am Anfang einer Therapie, besser umgehen zu können. Trotzdem ist es erstrebenswert, andere

Farben, wie sanfte Grün- Blau, Gelb- oder Pfirsichtöne, mit einfließen zu lassen.

Die vier Temperamente

Bereits im Altertum wurden die Farben als Grundlagen menschlicher Gesundheit und Charaktereigenschaften erkannt. Nach der hippokratischen und galenischen Vier-Säfte-Lehre regulieren vier Flüssigkeiten unsere individuelle Konstitution, unser persönliches Temperament und unseren Organismus («sanguis» das Blut, «cholee» die gelbe Galle, «melanos» die blau-schwarze Galle, «phlegma» der Schleim).

Das warmblütige Temperament des «roten Cholerikers» zeigt sich begeisterungsfähig, kraftvoll, zielstrebig, willensstark, leicht erregt und sehr aktiv. Der «blaue Melancholiker» zeigt sich hingegen einfühlsam, hilfsbereit, treu, geduldig, manchmal auch introvertiert und grüblerisch. Der «grüne Phlegmatiker» wird oft als ruhig, gelassen, realistisch, gewissenhaft aber auch bequem und gleichgültig, und der «gelbe Sanguiniker» als beschwingt, lebensbejahend, fröhlich, flexibel, aber auch als unbeständig wahrgenommen.

Entsprechend wirkt Rot in der Farbtherapie erhitzen, aufbauend und aktivierend, Blau hingegen beruhigend,

kühlend und schmerzstillend. Gelb beseitigt Ängste, fördert das Gegenwartsbewusstsein und vermittelt Klarheit, Grün führt zu Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und wirkt besänftigend.

Anwendungen der Farben

Im farbtherapeutischen Praxisalltag gibt es verschiedene Anwendungs- und Wirkungsmöglichkeiten von Farben: einerseits die physikalische Beeinflussung mittels klein- oder grossflächiger Farbbestrahlung, das Tragen von Seidentüchern (direkt auf der Haut) oder das Einmassieren farbaktivierter Öle; andererseits die chemische Beeinflussung. Sie geschieht über die Nahrungsaufnahme und durch das Trinken von farbaktivierter Flüssigkeit. Die neurologische Beeinflussung schliesslich geschieht über unsere Augen (zum Beispiel durch das Tragen von therapeutischen Farbbrillen) und unser Gehirn.

Die häufigsten Indikationen für eine Farbtherapie sind Allergien, Akne, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Verspannungen, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrbeschwerden, Verdauungsstörungen, depressive Verstimmungen, Ängste, Kommunikations- und Konzentrationsstörungen.

Literatur zum Thema

Das Farben Heilbuch, Waltraud Maria Hulke
 Farbtherapie, Christa Muths
 Die Farben deiner Seele, Ingrid S. Kraaz von Rohr
 Vorbeugen und heilen mit Farbtherapie, Bengt Jacoby
 Farbtherapien, Paul Mohr

Indikationen der Farben

Rot stärkt die Leberfunktion, regt den Stoffwechsel an, fördert die Hämoglobinbildung, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, fördert die Ausscheidung von Schlackenstoffen durch die Haut und regt das sensorische Nervensystem an.

Orange wirkt appetitanregend, stärkt die Lungen und den Knochenaufbau, regt die harmonische Magentätigkeit an, lindert Krämpfe, wirkt gegen Schluckauf und Blähungen und vermittelt Lebensfreude.

Gelb stärkt die Konzentration, wirkt gegen Teilnahmslosigkeit, regt das vegetative Nervensystem an, fördert den Lymphabfluss und wirkt anregend auf Magen und Nieren.

Grün wirkt antiseptisch, regt die Hypophyse an, beruhigt überanstrengte Augen, fördert die Neubildung von Zellen und lindert entzündliche Krankheitsprozesse.

Blau wirkt beruhigend, schenkt Vertrauen, senkt das Fieber, lindert Entzündungen, ist ausgezeichnet gegen Hypertonie, wirkt gegen Schlafstörungen sowie nervöse Hautallergien.

Indigo lindert starke Schmerzen, wirkt gegen akute Nervenentzündungen, gleicht emotionale Hitzigkeit aus, beruhigt bei Überaktivität, unterstützt die Wundheilung und den Abbau von Schwellungen und harmonisiert eine unregelmässige Atmung.

Violett wirkt appetithemmend, reinigt den Organismus, fördert die Milztätigkeit, steigert die Abwehrkräfte des Körpers, beruhigt äusserlich sichtbare Unreinheiten der Haut und fördert den Ausgleich zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte.

Magenta wirkt lebensfördernd, hilft bei plötzlichen Zusammenbrüchen, för-

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
 Email ewyss@azf.ch
 http: 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

dert den Blutkreislauf ohne den Blutdruck zu verändern und schützt in der Schwangerschaft das Ungeborene.

Schlussgedanken

Die Farbtherapie ist eine ausgezeichnete Therapieform, die sich zur Gesundheitserhaltung sowie zur persönlichen Weiterentwicklung eignet. Bei akuten und chronischen Krankheiten wird sie ergänzend zur Schulmedizin als begleitende, unterstützende Therapie integriert. Die Farbtherapie ist eine sanfte und schmerzfreie Therapieform. Dennoch ist es von grösster Bedeutung, dass sie bewusst, mit Respekt und verantwortungsvoll eingesetzt wird. Ein Grundgedanke der Farbtherapie besteht darin, Hilfe Suchende zu mehr Selbsterkenntnis, Eigenverantwortung und Bewusstsein zu ermutigen und sie durch die Kraft der Farben dabei zu unterstützen.