

Farbgestaltung und Farbtherapie – eine Symbiose? (2)

Text und Bilder Lilly Kamm

Lilly Kamm ist Malermeisterin, Farbgestalterin und Farbtherapeutin in Personalunion. In einem ersten Teil in applica 3/04 berichtete die «Farbenfrau» über ihr persönliches Verhältnis zur Farbthematik: wie Farben in ihrem Leben einen nicht mehr wegzudenkenden Stellenwert einnehmen und wie sich in der Folge weite berufliche Tätigkeitsfelder öffnen können. Im zweiten Teil führt die Farbenfachfrau ins «Wesen» der einzelnen Farben ein. Sie tut dies aus eigener Sicht und rückt dabei immer wieder die konkrete Umsetzung am Objekt ins Blickfeld.

Anmerkung zu den Chakren

« Mit welcher Berechtigung rede ich, Malermeisterin und Farbgestalterin, von den Chakren. Wie kann ich mit so bodenständigen Ausbildungen derart «esoterische» Elemente integrieren? Was sind Chakren? Wer kennt sie schon genau? Wie sehen sie aus? Wie kann man von deren Existenz so überzeugt sein, wenn man sie noch nie gesehen hat? Natürlich habe ich anfangs – nachdem ich in der Therapie-Ausbildung davon gehört habe – viel über Chakren gelesen, mir Wissen angeeignet mit dem Vertrauen, dass der Autor weiss, von was er schreibt. Aber schlussendlich ist es wie mit den Farben selbst: Nicht glauben (oder misstrauen), sondern erfahren durch Ausprobieren ist die Lösung.

Mit welcher Überzeugung?

Ich brauche immer Vergleiche und Bilder, um ein Thema zu verstehen oder es für andere greifbar zu machen. Ich habe mir daher viele Gedanken gemacht, wie ich meine Beziehung zu den Chakren darstellen kann. Hier einige meiner Überlegungen:

Welcher Priester hat Gott gesehen? Und trotzdem ist es seine tägliche Aufgabe, von ihm zu berichten. Das kann er, indem er seine Erfahrungen mit Gott weitergibt (und glaubwürdig ist er nur, wenn er welche hat).

Welcher Psychiater oder Psychotherapeut hat die Seele gesehen? Und doch versuchen diese täglich, sie zu heilen.

Oder: Welcher «Otto-Normalwerbrauer» (und Nicht-Informatiker) weiss, wie sein Computer bis ins kleinste Detail funktioniert? Und trotzdem haben wir keine Hemmungen, irgendwo einzusteigen, zu lernen, zu üben und auszuprobieren, obwohl wir immer nur einen Bruchteil von den Fähigkeiten eines Computers nützen

können. Aber dieser Bruchteil ist schon viel mehr, als gar nichts.

Mein Chakra-«Arbeitsprogramm»

Der Aspekt von den Chakren, den ich für meine Arbeit nütze, wurde mir im Ansatz in der Farbtherapie-Ausbildung vermittelt, und die eigenen Erfahrungen sind das Fleisch an dem theoretischen, knochigen Gerüst. Natürlich haben wir die Chakren vor allem in Bezug auf Farbe kennen gelernt. Inzwischen weiss ich, dass es noch viele andere Elemente gibt, mit denen man Chakren aktivieren kann (Klänge, Formen, Körperhaltungen und Bewegungen, Naturerlebnisse, Symbole). Ich arbeite nach wie vor in erster Linie mit Farben, denn dieses Instrument ist mir am Vertrautesten.

Die Beurteilung der Energieverteilung im Körper und damit auch der Chakren erfolgte in meiner Ausbildung durch einen «Chakra-Test». Dabei wird ein vorgegebenes Raster mit Farbstiften ausgemalt. Zur Verfügung stehen die sieben Regenbogenfarben – es müssen aber nicht alle verwendet werden. Die Vorgehensweise und das Ergebnis geben mir dann Aufschluss über den aktuellen Zustand eines Menschen. Wie fast jeder Test stellt er eine Momentaufnahme dar – es werden aber durchaus auch Lebensthemen sichtbar, die man aus der Art zu malen (zügig, zaghaft, kräftig, sanft, Strukturen, Muster, Richtungen) und auch aus der Farbaufteilung innerhalb des Rasters ablesen kann. Da keine Farbe «schädlich» oder «giftig» ist, ist das Ziel nicht, eine überwiegende Farbe zu reduzieren, sondern die Ausgleichsfarbe aufzubauen und so ein Thema wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Oft wird die Farbbestrahlung mit weiteren Massnahmen unterstützt. Das können sowohl Bachblüten

oder Schüsslersalze als auch «Hausaufgaben» sein, wie zum Beispiel die Gedanken zu einem Thema zwanzig Minuten lang ohne Unterbruch niederzuschreiben, Bilder in bestimmten Farben oder zu bestimmten Themen zu malen, tanzen, singen ...

Parallelen zur Gestaltung

Die Farbgestaltung eines Raumes erfolgt für mich recht ähnlich. Als erstes erfasse ich die Ist-Situation und die Ziel-Vorgaben. Bei einer Besprechung werden die Ziele, das heisst die Aufgaben des Raumes bewusst gemacht und definiert. Dann gilt es, mit verschiedenen Mitteln diese Wirkung zu erreichen. So wie ich in der Therapie mit Ausgleichsfarben arbeite, so versuche ich auch einen Raum mit sich ergänzenden Farben ins Gleichgewicht zu bringen. Obwohl «Ton-in-Ton-Lösungen» von vielen Menschen als harmonisch bezeichnet werden, hat Harmonie für mich weniger mit Monotonie (= Eintönigkeit, Einfarbigkeit) als mit einer ausgewogenen Spannung zu tun. Diese Spannung versuche ich mit Kontrasten zu erreichen wie zum Beispiel komplementär, kalt-warm, hell-dunkel, bunt-unbunt, ruhig-lebendig. Heute erfreut mich vielleicht die anregende orange Wand in meiner Stube, morgen bin ich vor allem dankbar für den Anblick der beruhigenden blauen Couch, die davor steht ... Wenn ein Raum verschiedene Farben anbietet, ist auch die Gefahr geringer, dass sich der Benutzer zu schnell darin langweilt. Abgesehen davon werden die Augen, das Nervensystem in einem ausgewogenerem Raum nicht einseitig beansprucht, wodurch sich der Benutzer so wieso wohler fühlt. »

« Je grosszügiger wir mit dem Thema Farbe umgehen, desto ganzheitlicher wird das Verständnis für die Zusammenhänge sein. Rot zum Beispiel verbinden wir mit den sehr gegensätzlichen Gefühlen Liebe und auch Hass. Ganzheitlich betrachtet ist dies aber kein Widerspruch, sondern nur zwei Seiten der einen Medaille «Starke Gefühle». Ein anderes Beispiel: Ist es «gut» oder «schlecht», dass Schwarz abgrenzt? Abgrenzung schafft Distanz – das kann auf der einen Seite arrogant wirken, auf der andern aber eine wichtige Schutzfunktion sein.

Jede Farbe hat polare Eigenschaften, die aber immer einen gemeinsamen Nenner aufweisen. Wenn man die Sprache der Farben versteht, kann man sie ganz bewusst einsetzen, um aus einer einseitigen Sichtweise wieder «Ganzheit» zu erlangen. Wenn beide Seiten einer Thematik erkannt werden und dadurch in ein Gleichgewicht, in eine Balance gebracht werden können, ist Harmonie erreichbar. Und Harmonie ist ein Ausdruck «seelischer Gesundheit».

Die Eigenschaften der Farben sind so unterschiedlich, wie all die Probleme, für die wir eine Lösung suchen. Und bei genauer Betrachtung kann man für praktisch jedes Problem die entsprechende «farbige Antwort» finden:

Rot

Rot ist in den meisten Sprachen die erste Farbe, die einen Namen erhält. Rot ist die «Urfarbe» – die Basis. Rot ist auch dem Basis-Chakra zugeordnet und hilft «verwurzeln». Rot gibt Standfestigkeit und Urvertrauen. Rot ist das Blut, deshalb hat Rot auch eine existenzielle Bedeutung. Dadurch, dass wir Rot mit Blut verbinden, steht es für Gefahr, Auf-



Rot. Wohnzimmer, privat. Die rote Wand wurde auf den neuen Stuhl abgestimmt und bringt die graue Couch zur Geltung. Der Stuhl erhält durch die Unterstützung der Wand noch mehr Gewicht und wird in die Raumgestaltung eingebunden

merksamkeit, Wichtigkeit. Rot regt den Körper an, denn es geht um «Kampf oder Flucht». Rot vermittelt Stärke und Dominanz. Rot stärkt den Durchsetzungswillen und die Durchsetzungskraft. Rot ist sowohl die Farbe der Liebe als auch die Farbe des Hasses. Das ist aber kein Widerspruch, denn Rot ist die Farbe starker Emotionen. Unsichere Menschen können von dieser Farbe regelrecht «überfahren» werden. Meist empfinden sie diese Farbe als aggressiv, wobei dominante Persönlichkeiten Rot eher mit positiven Begriffen wie «stark», «warm» oder einfach «schön» beschreiben.

In der Gestaltung setzte ich Rot vorsichtiger ein als andere Farben. Ich vermeide Rot in medizinischen Bereichen, da die Assoziation mit Blut dort zu nahe liegt. Ich rate meist von Rot als dominanter Farbe im Schlafbereich ab, aber ich akzentuiere gerne mit Rot im Wohn- und Essbereich. Auch in Laufbereichen wie Korridoren und Treppenhäusern kann ein roter Impuls sehr aufladend sein, ohne zu überfordern. Ich persönlich arbeite lieber mit leicht erdigen Rottönen als mit knalligen – insbesondere, wenn der Raum von verschiedenen Personen genutzt wird. Rottöne sind oft

eine gute Wahl für Fussböden, wenn die oben genannten Wirkungen berücksichtigt werden. Nach meinem Empfinden eignet sich Rot weniger für Deckengestaltungen. Für kraftlose Menschen empfehle ich das Experimentieren mit roten Akzenten, die kleinflächig und mobil sein sollten, um sie bei negativen Empfindungen wieder für eine Weile entfernen zu können, zum Beispiel Kissen, Kerzen, Tischsets, Seidentücher. In der Farbtherapie kann ich natürlich rotes Farblicht einsetzen, wenn die Indikation dafür gegeben ist.

Orange

Orange enthält die Stärke von Rot und die Leichtigkeit von Gelb. Orange ist eine aktive und aufgeschlossene Farbe. Kommunikation ist Orange und auch die Freude und Unbeschwertheit. In der Therapie wirkt Orange öffnend und «wegweisend». Orange ist dem Sakralchakra zugeordnet und damit dem Beckenbereich. Das Becken ist wie eine offene Schale, die das empfangende und wachsende Element beherbergt. Orange fördert aber nicht nur wachsendes Leben, sondern auch keimende und wachsende Ideen. Der Darm, der einem stark verwundenen Weg ähnelt, lehrt



Orange. Mitarbeiterraum. Hier geht es sowohl ums Essen als auch um soziale Kontakte unter den Mitarbeitern. Gestalterisch gesehen, bildet die orange Wand einen warmen Ausgleich zum blauen Linoleum-Boden und zur dunkelgrauen MDF-Küche

uns, die Eindrücke auf unserem Weg durch das Leben zu verarbeiten (verdauen), sprich das aufzunehmen, was uns gut tut und das loszulassen, was uns belastet. Um etwas loszulassen, muss ich meine Hand aber öffnen. Orange steht für das öffnende Prinzip und hilft, sich dem Leben zu öffnen und den Weg zu gehen – mit der Kraft von Rot und der Beweglichkeit von Gelb.

In der Gestaltung bevorzuge ich Orangetöne, wenn es um Aufgeschlossenheit, Geselligkeit und Kommunikation geht. Orange ist auch sehr appetitanregend. Für Ess- und Wohnräume eignet sich Orange sehr gut – natürlich auch in allen erdigen Schattierungen.

Helles Orange (Apricot) vermittelt Geborgenheit und ist daher auch passend für Kinderzimmer. In Schulräumen sollte es nicht dominieren, da der Drang nach Unterhaltung den Unterricht in der Regel stört. Bei Diskussionsrunden kann es durchaus angebracht sein. Ich empfehle das Experimentieren in diesem Bereich!

Gelb

Gelb wird vor allem mit der Sonne assoziiert. Die Eigenschaften der Sonne lehren uns daher auch viel über die Wirkung von Gelb. Gelb ist die hellste und strahlendste Farbe. Sie hat ihren Sitz beim Solarplexus, dem Sonnengeflecht.

Der genaue Sitz dieses Energiezentrums, das bezeichnenderweise auch «Bauchhirn» genannt wird, wird oft unterschiedlich angegeben. Für die einen ist es in Nabelhöhe, für andere etwas darüber. Wer aber schon einmal etwas aus dem Bauch entschieden hat, der weiss, wo es ist. Auch wer das Gefühl kennt, wenn sich in der Magengegend wegen Ärger oder Angst alles zusammenzieht, verhärtet und schliesslich «wie ein Stein im Magen liegt», der hat dieses Zentrum schon gespürt. Gelb ist übrigens eine gute Farbe gegen Angst – besonders wenn man es auf den Solarplexus strahlt. Denn so wie die Sonne Licht ins Dunkel bringt und Eis schmelzen lässt, so bringt auch Gelb wieder ins Fliessen. Das gilt sowohl für die Verdauungssäfte (und die verantwortlichen Organe Magen, Leber, Galle) als auch für unsere Gedanken: «Gedankenfluss», «Informationsfluss». Das Postgelb ist in diesem Zusammenhang eine ideale Farbwahl. Auch Merkur – dem Götterboten – wird die Farbe Gelb zugeordnet. Gelb steht für Informationsübertragung, während Orange mehr das Zwiegespräch verkörpert und damit auch den sozialen Aspekt beinhaltet. Gelb schafft einen klaren Kopf und fördert den Durchblick. Diese Erkenntnis kommt zum Beispiel bei den gelben Gläsern von Skibrillen zum Einsatz, die für neblige Verhältnisse empfohlen werden.

In der Raumgestaltung ist Gelb die hellste Farbe. Sie ist daher für mich die beste Alternative zu Weiss. Helle Gelbtöne kann man praktisch mit jeder Farbe kombinieren, ohne eine Inversion befürchten zu müssen. Ideal sind Gelbtöne für Räume mit wenig Tageslicht. In Schulungs- und Prüfungsräumen ist

diese Farbe natürlich besonders angebracht, da sie zum einen die Gedanken fließen lässt und zum anderen der Angst etwas entgegen wirkt. Selbstverständlich besitzt eine Anstrichfarbe nicht die gleiche therapeutische Intensität wie eine gezielte Farblicht-Bestrahlung. Trotzdem sollte man eine bewusste Raumgestaltung anstreben, wo immer es möglich ist.

Grün

Grün ist die Natur. Mit Grün verbinden wir Erholung und Sicherheit. Fluchtwege sind immer grün markiert. Grün enthält kaltes Blau und warmes Gelb. Grün ist die Verbindung der darin enthaltenen Kontraste: introvertiert-extrovertiert, schwer-leicht, dunkel-hell, kalt-warm, ruhig-bewegt ...

Grün ist die Mitte und die Balance. Grün ist dem Herzzentrum zugeordnet und damit auch den Herzensqualitäten wie Liebe und Mitgefühl (auch mit sich selbst!). Grün ist in der Farbtherapie eine der wichtigsten Heilfarben – ich bezeichne sie gerne als ‚Joker‘. Grün zerstört Mikro-Organismen, Bakterien und Krankheitskeime. Es wirkt reinigend und ausgleichend. Ein Spaziergang in der grünen Natur bringt uns wieder ins Gleichgewicht.

In der Raumgestaltung werden Grüntöne oft zurückhaltend eingesetzt, was ich sehr schade finde. Grüntöne sind nämlich die ideale Ergänzungsfarbe zu Naturhölzern. Die Natur macht es uns ja selbst vor. Da Holzöne meist zurückhaltend wirken, darf das Grün auch einmal ins Pfiffige gehen. Eine spannende Kombination ist zum Beispiel Kirschbaumholz und Apfelgrün. Auch wenn der Grünton bis zum Lindgrün zurückgenommen wird, ist der ‚Dialog‘



Gelb. Zimmer in einer psychiatrischen Klinik. Das sonnige Gelb verbreitet eine heitere Stimmung und eignet sich besonders für Zimmer auf der Nordseite und für depressiv veranlagte Personen. Die Deckenfarbe wurde in die Wand heruntergezogen, um die hohen Wände optisch zu verkürzen und die Proportionen auszugleichen. Das petrolfarbene Linoleum wirkt kühl und beruhigend. Türe und Täfer sind in Hellgrautönen gehalten, um Neutralflächen anzubieten. Die Bettwäsche nimmt die Farb Stimmung des Raumes wie ein gemeinsamer Nenner auf

immer noch sehr lebendig. Ich kenne Menschen, die behaupten, sie finden Grün in Wohnungen scheusslich, sind sich aber nicht bewusst, dass jede Pflanze in der Wohnung auch ein grünes Element darstellt. Für mich hat Farbgestaltung nicht immer nur mit Applikationen zu tun. Gerade wenn es um den grünen Aspekt geht, empfehle ich sehr oft Pflanzen als Gestaltungselement. Empfehlenswert sind Grüntöne aus den oben genannten Gründen für Erholungsräume, aber auch für Arbeitszimmer.

Türkis

In der Farbtherapie sind Türkis und Hellblau eng verwandt – Zyan stellt diesen fließenden Übergang gut dar. Die Verbindung aus Blau und Grün ist sehr kalt – um nicht zu sagen eiskalt. Türkis ist wie ein Gletschersee ... Türkis steht für Wahrheit, Klarheit, Erfahrung und Erkenntnis. Mit Türkis gehen wir den Ursachen auf den Grund. In der Farbpunktur nach Peter Mandel wird Türkis auch der ‚Eisbrecher‘ genannt ...

Türkis ist dem Halschakra zugeordnet, wo auch die Thematik ‚Ausdruck‘



Grün. Büro mit grün lasierter Wand. Im Hintergrund die farbige Treppenhauswand als Gegenspieler. Grün ist übrigens ein angenehmer Ton zu rötlichen Holzböden

zu finden ist. Während ich vor meinem Computer sitze und diese Gedanken festhalte, liegen übrigens ein gelbes und ein türkises Tonpapier vor mir ...

Hellblau ist der Himmel. Hellblau symbolisiert daher Weite. Der Hals ist die engste Stelle im Körper, und oft gibt es nichts Schwierigeres für uns Menschen, als diesen Engpass zu «weiten», damit der Austausch zwischen oben und unten, zwischen Verstand und Herz, aber auch zwischen Rationalhirn und Emotionalhirn wieder möglich ist. Türkis hilft uns dabei.

(Vielleicht ist Ihnen ja auch schon aufgefallen, dass sehr viele Halsbonbons hellblau bis türkisfarbig sind – vor allem jene, bei denen wir wieder kräftig durchatmen...) Der Hals ist unsere schwächste Stelle im Körper und braucht daher besonderen Schutz. Wer seine Gefühle äussert, wird leichter verletzbar. Dem Halschakra ist die «Schild»-Drüse (wie ein Schutzschild) zugeordnet. Der Stein «Türkis» ist bei den Indianern ein Schutzstein. Türkis ist ausserdem die beste Schutzfarbe gegen Elektrosmog und in der Farblicht-Therapie die erste Wahl bei akuten Krankheitsbildern und Verbrennungen.

In der Raumgestaltung ist Türkis wegen seiner kalten Anmutung ziemlich

begrenzt einsetzbar. Beide Farben – Türkis und Hellblau – eignen sich gut für Schlafräume. Die meisten Menschen schlafen mit offenen Fenstern, und Schlafräume sind in der Regel die kühlssten im Haus. Völlig unangebracht finde ich türkise Fassaden, denn dieses wässrige Element wirkt sehr befremdend als Hülle eines Baukörpers.

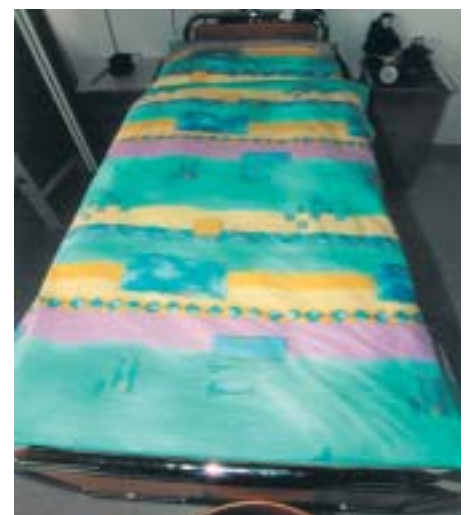
Sobald man den Farbton vergraut, sieht es unter Umständen wieder anders aus.

Ich habe Türkis auch schon in einem Pflegeheim für die Bettwäsche empfohlen. Die Synästhesien dieser Farbe («Frische», «tief durchatmen können», ...) sind eine willkommene Begleiterscheinung für das Pflegepersonal. Wer schon einmal einen Besuch in einem Heim für bettlägerige Patienten gemacht hat, weiss, dass einem im ersten Moment die Luft wegbleiben kann ob den starken Raumgerüchen.

Blau

Blau ist der Himmel und das Meer – die Weite und Tiefe. Je dunkler das Blau, umso tiefer das Meer. Blau ist grenzenlos und nicht greifbar. Und immer, wenn wir etwas nicht begreifen können, bedarf es Vertrauen. Vertrauen darauf, dass eine Situation gut ausgehen kann,

auch wenn wir mit unserem Bewusstsein die Lösung nicht sehen. Blau beruhigt und führt nach innen. Blau ist die Farbe der Seele. Blau nimmt dem Leben etwas von seiner Hektik. Blau ist dem Stirnchakra beziehungsweise dem dritten Auge zugeordnet. So wie wir mit den sichtbaren Augen unsere Umgebung erfassen, so öffnet uns das dritte Auge den Blick nach innen. Sie ist die verbindende Farbe zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein. Beim Betrachten des Himmels mit den dahin ziehenden Wolken oder beim Beobachten eines dahin rauschenden Flusses können wir auf eine Bewusstseinsstufe gelangen, die uns mit der Tiefe unseres Wesens verbindet und uns die Angst und Hektik des Alltags vergessen lässt. Blau hilft uns wie Wasser zu werden: Anschmiegsam und stark! Auf die Frage, was der



Türkis. Schon allein die türkise Bettwäsche erfrischt die Raumatmosphäre. Das schlichte Muster mit den Gelb- und Rosétönen bringt ein wenig Leben in das Zimmer, was für Pflegepatienten sehr wichtig ist, da sie immer im selben Raum sind und wenig Abwechslung haben

Anblick einer grossen blauen Fläche bei ihr auslöst, erhielt ich von einer Kurs-Teilnehmerin die Antwort: «Kraft!» Im ersten Moment war ich etwas überrascht, da ich persönlich Kraft mit Rot verbinde. Aber sie hatte gar nicht so Unrecht mit ihrer Aussage, denn «in der Ruhe liegt die Kraft», wie wir ja alle wissen.

In der Farbtherapie wirkt Blau kühlend und beruhigend. Blau senkt das Fieber und lindert Entzündungen. Blau hilft ausserdem bei starker innerer Unruhe, Stress, Stottern, Aggression, Wut, nervösen Schlafstörungen und Unkonzentriertheit. Diese Farbe sollte möglichst nicht eingesetzt werden bei starken Depressionen und Lethargie.

Blau ist in der Raumgestaltung grundsätzlich passend für Schlaf- und Ruheräume. Zu beachten ist, dass Blautöne immer kälter werden, je mehr Weiss sie enthalten. Das gilt für alle Farben, kommt bei Blau und Blaugrün aber am stärksten zum Ausdruck. Blautöne sind nicht sehr zweckmässig in Esszimmern, da wir diese Farbe nicht mit Lebensmitteln assoziieren. Appetitanregend sind Farben, die wir von unseren natürlichen Lebensmitteln kennen: Gelb, Rot und Grün. Falls jemand aber seinen Appetit zügeln möchte, findet Blau wieder eine Berechtigung.

Violett

Violett entsteht aus Rot und Blau. Diese sehr konträren Farben verursachen eine stark ambivalente Wirkung. Die «Gegner» von Violett beurteilen diese Vereinigung als «zwiespältig»; Violett-Liebhaber nennen sie «ganzheitlich». Violett ist die Verbindung von Gegensätzen. Wobei die Betonung nicht auf «Gegensätze», sondern auf «Verbindung» liegt. Das erklärt für mich auch, wieso heute so



Blau. Blaue Wand im Büro der F. Kamm AG. Blau strahlt Ruhe, Seriosität und Vernunft aus. Blau bildet aber auch einen kühlen Ausgleich zum Lärchenholzboden. Das Büro liegt gegen Süden und wird im Sommer recht heiss, sodass auch die synästhetische Wirkung von Kühle sehr willkommen ist

viele Menschen diese Farbe nicht annehmen können. Die Westliche Mentalität ist für klare Fronten. Das «Entweder-oder-Denken» dominiert. Bezeichnend dafür ist auch das ständige (Ver-)Urteilen. Dabei ist uns nicht bewusst, dass «urteilen» auch «teilen» bedeutet, und was man teilt, ist nicht mehr ganz! Die Lernaufgabe von Violett kommt sehr schön im Yin-Yang-Symbol zum Ausdruck, das wir heute auch im Westen kennen: ein Kreis (Symbol für Ganzheit), bestehend aus einer weissen und einer schwarzen Fläche, die ineinander greifen und sich gegenseitig «halten». Ganzheit besteht aus der Verbindung von zwei Gegensätzen. Das Thema von Violett ist «Grenzen überwinden». Violett steht für Weisheit, Mystik, Spiritualität und Religion, sowie Reinigung und Bereinigung.

Violett ist den Kronenchakra (auch Scheitelchakra) zugeteilt, und so wie uns Rot mit der Erde verbindet, so verbindet uns Violett mit der grösseren Ordnung. Für die einen ist es «Gott», für die anderen der Kosmos, und für wieder andere die Natur. Ich denke, das Bild ist

nicht entscheidend, sondern der Inhalt, und dieser sagt in allen Fällen, dass wir nicht der Nabel der Welt sind, sondern nur ein kleines Rad in einer grossen «Maschinerie». Wenn wir das Wort «Religion» übersetzen, kommt diese Bedeutung sehr schön zum Ausdruck: Re-ligio = Rück-Bindung. Religion gibt vielen Menschen im wahrsten Sinn des Wortes Rückbindung und damit Rückhalt. Die damit verbundene Erkenntnis, dass nicht mehr alles von uns alleine abhängt, macht uns ruhiger und auch bescheidener. Im Schlepptau dieses grossen «Seil-Kameraden» lassen sich manche Touren leichter gehen und manche Grenzen einfacher überwinden ...

In der Farbtherapie hat Violett vor allem die Aufgabe der (Be-)Reinigung und ist immer eine gute Hilfe in Grenzsituationen. Es ist wie ein Schiedsrichter zwischen beiden Gehirnhälften – zwischen Rot und Blau, Gefühl und Verstand, männlichem Prinzip und weiblichem Prinzip. Jeder Mensch sollte sowohl seine männliche als auch seine weibliche Seite achten können. Mit unserer männlichen Seite kämpfen wir für



Rosa. Eines von drei Musterzimmern für eine psychiatrische Klinik (neben Hellgelb und Hellblau). Das roséfarbene Zimmer vermittelt Geborgenheit. Der petrolfarbige Linoleum bringt Kühle, Ruhe und einen farbigen Kontrast in das Zimmer. Die Bettwäsche wurde vom Patienten aus drei Motiven, die zur Auswahl standen, selbst gewählt

das, was uns wichtig ist, und mit unserer weiblichen Seite können wir im nötigen Fall nachgeben mit der Gelassenheit um das Wissen, dass das Wasser (weibliches Prinzip) seinen Weg findet...

In der Architekturgestaltung ist Violett nicht ganz einfach anzuwenden. Im Fassadenbereich gilt für mich eine ähnliche Überlegung wie bei Blau und Türkis: Violett hat nichts Erdiges – ausser es wird sehr stark vergraut und gleicht dann den felsigen Bergspitzen in der

Abenddämmerung. Im Innenbereich sehe ich vor allem den Einsatz in Schlafräumen, Meditationsräumen oder im hellen Flieder-Bereich auch in Therapie-räumen mit alternativen, sprich ganzheitlichen, Ansätzen.

Rosa

Rosa vereint Rot und Weiss: Feuer und Eis, Kraft und Ruhe, Kampf und Kapitulation, Aktivität und Passivität. Rosa bildet die Mitte dieser Extreme: sanfte

Kraft, Energie ohne Hektik. Rosa ist die Farbe des Herzens und auch dem Herzzakra zugeordnet. Dem Herzzentrum sind als einzigem Chakra zwei Farben zugeordnet: Grün und Rosa. Dabei hat Rosa eine ganz andere Qualität als Grün. Grün balanciert mehr die körperlichen oder «irdischen» Unausgewogenheiten. Rosa beruhigt auf einer höheren Ebene. Grün steht für Mitgefühl (mit anderen), während Rosa auch die Selbstliebe beinhaltet – eine Grundvoraussetzung für Heilung. Sie ist ausserdem die erste Farbe der drei «Seele-Geist-Farben», die wir in der Farbtherapie einsetzen, um Menschen in einer «Problem-Verarbeitung» zu begleiten. Der erste Schritt im Umgang mit jedem Problem ist annehmen (Rosa), der zweite Schritt ist Türkis (erfahren, erkennen und daraus lernen) und der dritte Schritt ist Lemon (loslassen und neu anfangen).

Während Rot für die körperliche Liebe steht, verbinden wir Rosa mit dem Gefühl Liebe. Reine Liebe ist bedingungslos. Rosa wertet nicht, es nimmt die Dinge wie sie sind. Rosa hilft uns, wenn wir etwas nicht akzeptieren wollen oder können.

In der Raumgestaltung sind Rosatöne oft angebracht, wenn man Geborgenheit vermitteln will. Damit die Farbe nicht «schweinenrosa» wirkt, sollte sie mit Gelb gewärmt oder mit etwas Braun gebrochen werden, so dass sie leicht ins Lachsfarbige oder Altrosa geht. Viele ältere Menschen bevorzugen diese Farbe wieder, so dass sie in Seniorenheimen durchaus angebracht sein kann. Auch in psychiatrischen Einrichtungen kann diese Wandfarbe den Entwicklungsprozess unterstützen, wenn es um Selbstakzeptanz geht.

Lemon

Lemon ist die Verbindung von Gelb und Grün. Das frische Gelbgrün steht für Frühling und Neuanfang. Damit der Frühling kommen kann, muss sich erst der kalte und leblose Winter zurückziehen. Die Natur muss die tote Zeit loslassen, damit wieder ein neuer Zyklus beginnen kann. Der Schnee, das ‹Leichentuch der Natur›, muss schmelzen, um den Farben und damit dem Leben einen Neuanfang zu ermöglichen.

Auch im übertragenen Sinn müssen wir Altes loslassen, um Neues anfangen zu können. ‹Wer loslässt, hat die Hände frei!› Lemon ist daher auch die Therapiefarbe für Chronisches und Festgefahrenes.

In der Gestaltung ist dies ein weiterer Grund für mich, Holz mit Lindgrün zu kombinieren. Braun steht für Beständigkeit und Erhalten, Gelbgrün für Loslassen. So entsteht auch im übertragenen Sinn wieder eine gesunde Dynamik. Auch bei Krankheiten, die mit Sucht und mit Abhängigkeit zu tun haben, ist Gelbgrün eine gute Wahl. So habe ich zum Beispiel die Wände auf einer Suchtstation einer Psychiatrischen Klinik mit Hellgrün gestaltet. Im Leitsystem eines anderen Gebäudes habe ich diese Farbe dem Stockwerk zugeordnet, auf dem die Räumlichkeiten einer Schule für Weiterbildungen untergebracht waren. In diesen Räumen will man oft den Alltag loslassen und einen Neuanfang machen. Auch Lehrerzimmer habe ich schon in Gelbgrün gestrichen, da diese Farbe sowohl das ausgleichende Grün als auch das anregende Gelb enthält.

Weiss

Weiss ist die Reinheit bis hin zur Sterilität. Weiss kann signalisieren: ‹Halte

Distanz und beschmutze mich nicht!› Weiss ist für mich der Perfektionismus. Weiss ist unerreichbar und erhaben wie der ewige Schnee auf uralten Gletschern. Weiss ist kalt, steif und leblos wie Schnee. Weiss lebt nicht, denn Leben ist Veränderung, und etwas Perfektes kann sich nicht mehr weiterentwickeln – es könnte ja nur noch zum ‹Nachteil› sein ...

Weiss ist die empfindlichste Wandfarbe gegen Verschmutzungen. Weiss ist leicht und hell und daher für mich meist die ideale Deckenfarbe. Die eigene Neutralität von Weiss verliert ihre Distanz, wenn sie zum zurückhaltenden Rahmen für Lebendiges – wie Farben – wird.

Gestalterisch gesehen, ist für mich im Zusammenhang mit Weiss immer eine kleine Einführung meiner Kunden in die visuelle Ergonomie nötig. Visuelle Ergonomie ist gegeben, wenn keine unangenehmen Blendungen oder zu grosse Kontraste das Auge ermüden. Diese Gefahr besteht aber sehr oft, wenn Weiss in der Raumgestaltung dominiert oder falsch eingesetzt wird. In der Natur gibt es keine weissen Flächen, ausser im Winter, und da können wir sogar schneblind werden, wenn wir uns nicht gegen die starke Blendung schützen.

Weiss betont die Plastizität, da die Schatten der Form besonders gut lesbar sind. Daher eignet sich Weiss gut für strukturierte Elemente wie Stuckpro-



Lemon. Büro in einer psychiatrischen Klinik: Der Raum soll auch eine Rückzugsmöglichkeit für das Personal bieten. Die hellgrüne Farbe wirkt beruhigend und entspannend, sodass eine erholsame Arbeitsatmosphäre für Büroarbeiten entsteht. Das Grün bringt einen frischen Kontrast zum Buchenholzparkett. Das graue Täfer bildet eine neutrale Fläche – die ‹optische Pause›, die unter ‹Grau› beschrieben ist

file oder Ornamente. Auch eine sehr komplexe Architektur kann durch Weiss und das subtile Schattenspiel zur Geltung gebracht werden, allerdings zu dem Preis, der oben genannt wurde.

(Siehe Bild «Lemon»: Die weisse Decke wurde 20 Zentimeter in die Wand gezogen, um den Raum optisch in der Höhe zu verkürzen.)

Schwarz

Schwarz ist die dunkelste und schwerste Farbe. Wir verbinden Schwarz mit Finsternis, mit Tod und Trauer. Nebenbei bemerkt, ist in China Weiss die Farbe der Trauer, was sehr stark mit der Sichtweise des Todes zu tun hat: Wer an eine Wiedergeburt glaubt, sieht den Tod nicht als Ende, sondern als Neuanfang. Man kann sich an dieser Stelle fragen, wie ernst die Christen an eine Auferstehung glauben, wenn Schwarz die Farbe des Todes ist. Andererseits ist das Totenhemd bei uns weiss, und nur die Farbe der Trauernden ist schwarz. So gesehen ist die Trauerfarbe ein Ausdruck des Blickwinkels: Wer weiss trauert, freut sich mit dem Toten, dass dieser nun in eine bessere Welt kommt, und wer schwarz trauert, beklagt den Verlust des Menschen.

In der Kleidung kann Schwarz sowohl elegant als auch arrogant wirken. Wer Schwarz trägt, will sich auf keinen Fall «outen». Schwarz grenzt ab. Abgrenzung schafft Distanz – das kann auf der einen Seite arrogant wirken, auf der anderen Seite aber eine wichtige Schutzfunktion sein.

Dieser Hintergrund erklärt auch, wieso viele Teenager schwarze Kleidung bevorzugen. Sie ziehen sich zurück, möchten sich sowohl von den Erwachsenen als auch von den Kindern abgren-

zen und ihre eigene Identität finden. Wichtig ist, dass dieser Prozess abgeschlossen werden kann und der junge Erwachsene seinen Rückzug wieder beendet. Sobald er herausgefunden hat, was für ihn wichtig ist, sollte er das Schwarz wieder verlassen und «Farbe bekennen» (das gilt übrigens nicht nur für Jugendliche).

Auch in der Raumgestaltung sollte Schwarz nicht dominieren. Auf dem Boden wirkt es lochartig und daher nicht «trittsicher», an der Decke meist zu schwer und erdrückend. Anders ist es bei sehr hohen Räumen oder wenn man Installationen an der Decke optisch verschwinden lassen möchte. Denn Schwarz schluckt alle Schatten und verringert dadurch Plastizität und Differenzierung. Als Akzent – vor allem glänzend – wirkt Schwarz durchaus vornehm und edel. Der Glanzeffekt ermöglicht Lichtreflexe, so dass das Schwarz vielmehr als schattiertes, dunkles Grau wahrgenommen wird.

Grau

Grau liegt zwischen Weiss und Schwarz, zwischen Licht und Schatten, zwischen oben und unten, zwischen leicht und schwer. Grau ist die Neutralität, die Ruhe, die Diskretion und Zurückhaltung.

Grau ist aber auch die Farbe des «grauen Alltags», der Langeweile und der Müdigkeit. Grau ist der Nebel, deshalb steht der Graubereich auch für Unklares, Unsicheres, Undefinierbares. Interessant war in dieser Hinsicht der Milleniumswechsel bei den Modefarben: 1999 dominierten die Grauschattierungen (Ungewissheit; was bringt das neue Jahrtausend? Wie geht es weiter?) und Anfang 2000 setzte sich

das Gelbgrün durch, die Farbe des Frühlings und des Neuanfangs.

In der Gestaltung sind Grautöne für mich sehr wichtig. Sie sind die «optischen Pausen». So verwende ich helle Grautöne zum Beispiel gerne für Türen und Türrahmen oder auch als helle Wandfarbe, falls schon genug Farben im Raum vorhanden sind. Hellgraue Wände sind nicht so kalt und hart wie weisse Wände und bilden oft einen angenehmeren Übergang zu dunklen Böden. Falls möglich, bevorzuge ich für die Wände als dominante Fläche des Raumes aber ganz klar helle Farbtöne.

Braun

Braun ist die Erde, die uns trägt und ernährt. Braun ist die Sicherheit und Tradition. Braun ist aber auch die Farbe der Unterwürfigkeit und Abhängigkeit. Wessen innere Sicherheit von äusseren Gegebenheiten abhängt, der läuft Gefahr, von diesen Umständen abhängig zu werden. Auffallend ist in diesem Zusammenhang, wie viele Suchtmittel braun sind: Alkohol, Kaffee, Tabak, Schokolade...

In der Raumgestaltung wirkt Braun warm, gemütlich, einfach. Authentisch sind vor allem braune Materialien wie Hölzer, Kupfer oder Leder. Schwieriger wird es meiner Meinung nach bei braunen, deckenden Anstrichen – sie wirken für mich immer so künstlich und «tot». Braune Elemente bringe ich daher am liebsten in Form von Hölzern ein. »»