

# Farbe bewirkt Wunder

Mit bestimmten Tönen lassen sich Selbstheilungskräfte aktivieren

Dass Farben Wirkungen auf den Menschen haben, ist bekannt. Angeblich sollen sie sogar Stärken des Einzelnen hervorbringen, kommunikativer oder entscheidungsfreudiger machen. Die Farbtherapeutin Ute Reingard Schmidt erarbeitet in persönlichen Beratungsgesprächen mögliche Farbtherapien.

VON ANDREA HIMMELSTOB

**W**ir leben in einem Meer von Farben. Tag für Tag, Stunde für Stunde sind wir umgeben von Farben aller Art. Oft sind wir uns dessen überhaupt nicht bewusst. Dennoch beeinflusst uns diese Farbenwelt ständig. „Auch auf blinde Menschen wirkt Farbe“, sagt Farbtherapeutin Ute Reingard Schmidt, „es nützt also gar nichts, die Augen zu schließen. Farbe wirkt direkt auf das limbische System. Farbe fragt nicht nach, ob es denn mal angenehm wäre oder nicht. Farbe prägt.“

Das limbische System ist eine Funktionseinheit des Gehirns, die vor allem für unsere Gefühle und Triebe verantwortlich ist. Wir sehen, riechen, fühlen oder schmecken etwas und reagieren unmittelbar. Der Verstand spricht zwar immer noch ein Wörtchen mit, doch den gefühlten Eindrücken kann sich niemand entziehen.

Selbst die Raumtemperatur wird in farblich unterschiedlich gestrichenen Räumen verschieden wahrgenommen. In einem Experiment haben Menschen in einem Raum mit roten Wänden erst bei wesentlich geringeren Temperaturen gefroren als in einem türkisblauen. Das entspricht auch dem Sprachgebrauch, denn häufig werden Farbtöne ja auch als warm oder kalt beschrieben.

Ute Reingard Schmidt hat in ihrer Arbeit mit Farben eine Persönlichkeitsanalyse entwickelt und kann auf dieser Basis genaue Aussagen über die Stärken und Potenziale treffen, die jemand hat. Vor diesem Hintergrund hat die Gestaltung der Wohnräume mit Farben eine

**Sogar die Temperatur wird in farblich unterschiedlich gestrichenen Räumen verschieden wahrgenommen. In einem Experiment haben Menschen in einem Raum mit roten Wänden erst bei wesentlich geringeren Temperaturen gefroren als in einem türkisblauen. Das entspricht auch unserem Sprachgebrauch, denn häufig werden Farbtöne ja auch als „warm“ oder „kalt“ beschrieben.**

ganz neue Bedeutung. „Farbe hilft spielerisch, das Bewusstsein zu entwickeln“, erklärt Ute Reingard Schmidt, „der erste Schritt ist immer die Persönlichkeitsanalyse. Menschen, die kraftvoll und dynamisch auftreten, tendieren zu rot, während Menschen mit einem eher sachlichen Potenzial, die zurückhaltend und analytisch agieren, eher mit dem Spektrum blauer Farbtöne zu beschreiben sind.“ Ute Reingard Schmidt hat beobachtet, dass sich viele Menschen in dieser Farbanalyse sehr schnell und sehr gut wieder erkennen. „Dann schaue ich: Wo hat er sich eine Herausforderung gesucht. Das kann ich mit Farben gut unterstützen.“

## Glückliche Ehe dank Türkis

Fällt es dem Klienten zum Beispiel schwer, seine Gefühle auszudrücken, möchte er dies aber lernen, dann zeigt Ute Reingard Schmidt ihm im Beratungsgespräch auf, dass Grün die richtige Farbe für ihn ist. Dass die Schwingungen dieser Farbe es leichter machen werden, Gefühle zu zeigen und beziehungsorientierter zu leben. Jetzt muss natürlich nicht gleich die ganze Wohnung neu gestrichen werden. Einzelne, kleinere Veränderungen genügen bereits. Wenn dies im persönlichen Raum des Betroffenen gerade möglich ist, fällt die Entscheidung natürlich nicht schwer. Aber es gibt auch die Alternative, mit nur einigen wenigen Accessoires, mit etwa Vorhängen oder Stoffen die passenden Schwingungen in den Raum zu holen.

Ein Beispiel dafür hat Ute Reingard Schmidt sogleich parat: „Eine Kundin war ein wenig traurig darüber, dass in ihrer Partnerschaft wenig kommuniziert wurde. Die Ehe war eigentlich glücklich, nur gesprochen wurde eben nicht mehr allzu viel. Farblich herrschten in der Wohnung Grau und Schwarz vor. Mit Tüchern, Kissen und Stoffen in Türkis hat sie dann die Kommunikation über die Gefühle wieder angeregt.“



Sie können mehr, als nur Farbe ins All

Eine andere Möglichkeit, die Wirkung der Farben positiv für sich zu nutzen, bietet die ganzheitliche Arbeit der Farbtherapeutin all denen, die über die Farben ihrer Umgebung immer selbst bestimmen können. Große Öle auf Wasser-Öl-Basis, oder Emulsion auf den Körper aufgetragen werden, wirken auch. Sogar nicht-bare, farblose Substanzen, die ein Zug zu der jeweiligen Farbe haben, unterstützen die Farbwirkung. So ver zum Beispiel farbloses, aber starktendes Rosenöl die Farbe Rosa, und Rosenduft wirken ebenso. Auch energetische Zusätze, die in jed



Sie können mehr, als nur Farbe ins Alltagsgrau zu bringen: Rote Töne machen den Raum wärmer, grüne Töne helfen, Gefühle zu zeigen

Eine andere Möglichkeit, die Wirkung der Farben positiv für sich zu nutzen, bietet die ganzheitliche Arbeitsweise der Farbtherapeutin all denen, die über die Farben ihrer Umgebung nicht immer selbst bestimmen können: „Farbige Öle auf Wasser-Öl-Basis, die als Emulsion auf den Körper aufgetragen werden, wirken auch. Sogar nicht sichtbare, farblose Substanzen, die einen Bezug zu der jeweiligen Farbe haben, unterstützen die Farbwirkung. So verstärkt zum Beispiel farbloses, aber stark duftendes Rosenöl die Farbe Rosa, Rosen und Rosenduft wirken ebenso. Auch farbergetische Zusätze, die in jede Dis-

persionsfarbe gemischt werden können, sorgen mit einem Schuss Energie dafür, dass man ganz neu startet.“

Die Farbcharakteristik eines Menschen ist immer in Entwicklung begriffen. Ebenso wie die Persönlichkeit. „Ich stehe meinen Kunden auch später noch zur Verfügung“, sagt Ute Reingard Schmidt, „denn die Farbdefinition kann nicht losgelöst von der sonstigen Entwicklung betrachtet werden.“

Was tun, wenn sich mehrere Menschen eine Wohnung teilen? Solange jeder ein eigenes, ganz persönliches Zimmer hat, ist das kein Problem. Wer gefühlsbetont ist und seine sachlich-

analytische Seite stärker betonen möchte, streicht die Wände blau. Wenn der Mitbewohner im Nachbarzimmer dynamischer werden will, entscheidet er sich für einen roten Anstrich und unterstützt so sein persönliches Wachstum.

In Räumen, die von allen Bewohnern genutzt werden, sollte eine gemeinsame Basis gesucht werden Ute Reingard Schmidt: „Wenn sich die Menschen weit auseinander bewegen, lässt das vermuten, dass sie es auch schwer haben, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Auf alle Fälle würde ich versuchen zu klären, ob es jedem mit der gefundenen Farbkombination gut geht.“