

# Eigenschaften der Farben in der Farbpsychologie und Farbtherapie

## ROT

Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass die Farbe Rot für Lebensfreude, Vitalität, Energie und Leidenschaft und selbstverständlich auch für die Liebe steht. Rot kann jedoch auch aggressiv und aufwühlend wirken, da es auch Wut, Zorn und Brutalität verkörpert. Rot ist die Farbe des Feuers. Bei einer Farbtherapie soll Rot unter anderem den Stoffwechsel anregen und durchblutungsfördernd wirken. Rot aktiviert, wärmt, ja, manchmal erhitzt es. Die Bestrahlung mit Infrarot-Lampen wird zum Beispiel bei Nebenhöhlenentzündungen, Rheuma und Muskelverspannungen eingesetzt. Rot unterstützt die Ausscheidung von Giften und regt den Sexualtrieb an.

## ORANGE

Orange ist die Farbe der untergehenden Sonne. Orange wirkt warm und angenehm, auf Grund seiner positiven Stimmung wird es oft gegen Depressionen angewendet. Sie ist die Symbolfarbe für Optimismus, Lebensfreude, Inspiration, Kreativität und Kommunikation. Sie signalisiert Aufgeschlossenheit, Kontaktfreude und Jugendlichkeit, Gesundheit und Selbstvertrauen. Zudem wirkt Orange appetitanregend. Orange kann aber auch Leichtlebigkeit, Aufdringlichkeit und Ausschweifung vermitteln und wird in unserer Gesellschaft oft als billig und unseriös empfunden. Diese Farbe belebt die Leistungen von Nieren, Blase und Drüsen. Orangetöne wirken anregend, steigern die Ausschüttung von Adrenalin, verengen dadurch die Blutgefäße, beschleunigen den Puls und heben die Körpertemperatur an. Orange baut die Lunge auf, regt die Atmung an, hilft gegen Blähungen und Gasbildung im Verdauungstrakt, regt die Schilddrüse und den Magen an und bildet Knochensubstanz (Kalziumeffekt).

## GRÜN

Grün gilt bekanntermaßen als Farbe des Lebens und erweckt hoffnungsvolle aber auch beruhigende Gefühle beim Betrachter. Sie steht für Großzügigkeit, Sicherheit, Harmonie, Hoffnung, Erneuerung des Lebens. Grüntöne können aber auch Gefühle wie Neid, Gleichgültigkeit, Stagnation und Müdigkeit vermitteln. Grün als Grundfarbe der Natur steht für Wachstum, Heilung und Harmonie. Es wirkt nervenberuhigend, blutdruckregulierend, stärkt Bronchien und Immunsystem. Muskeln und Gewebe regenerieren sich schneller, Gelenkrheuma bessert sich. Es regt die Hirnanhangdrüse an und schafft zerebrales Gleichgewicht. Es wirkt als Stresshemmer und bei psychischen Belastungen. Bei Wunden, Verbrennungen und Schürfwunden hilft zuerst Grün, dann zum Gewebeaufbau Türkis.

# Eigenschaften der Farben in der Farbpsychologie und Farbtherapie

## GELB

Gelb ist die Farbe der Sonne. Sie vermittelt Licht, Heiterkeit und Freude und symbolisiert Weite und Offenheit sowie großen Freiheitsdrang. Gelb wirkt stimmungsaufhellend auch bei depressiven Verstimmungen. Andererseits ist Gelb die Blitzfarbe, Ausdruck der Geisteskraft. Sie steht für Wissen, Weisheit, Vernunft und Logik und verhilft zu Klarheit und guter Konzentration. Schmutzige Gelbtöne dagegen vermitteln negative Assoziationen wie Täuschung, Rachsucht, Pessimismus, Egoismus, Geiz und Neid. Gelb regt die Verdauung an, stärkt den Magen und hilft bei Lebererkrankungen und Hämorrhoiden, kurbelt die Produktion von Sexualhormonen an. In der Farbtherapie wird es eingesetzt bei Rheuma, Arthrosen oder Steinbildungen (Verhärtungen, Ablagerungen bzw. Verkalkungen). Gelb-Grün fördert das Abhusten von Schleim und Flüssigkeit aus der Lunge und den Luftwegen und hilft Blutgerinnsel aufzulösen. Es wirkt sich günstig auf die Stoffwechselprozesse der Ernährung und Wiederherstellung nach langwierigen chronischen Erkrankungen aus. Die Thymusdrüse wird angeregt und die Knochen durch den Phosphoreffekt aufgebaut. Außerdem regt Gelb das Gehirn an und sorgt für klares Denken und Verstand.

## BLAU/ TÜRKIS

Blau ist eine kühle und ruhige Farbe. Sie ist die Farbe des Himmels und des Wassers. Sie steht für Ruhe, Vertrauen, Pflichttreue, Schönheit, Sehnsucht. Sie kann aber auch Traumtänzerie, Nachlässigkeit oder Melancholie vermitteln. Türkis oder Cyan vermittelt Wachheit, Bewusstheit, Klarheit, geistige Offenheit und Freiheit. Cyan kann aber auch sehr kühl und distanziert wirken und ein Gefühl von Leere vermitteln. Blaues Licht kühlt und ist schmerzlindernd, die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Es wirkt antiseptisch, blutdrucksenkend und wird zur Behandlung von Entzündungen und Fieber genutzt, ebenso wie bei Herzstörungen und Sonnenbrand. Blau fördert die Konzentration und wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem. Es hilft bei Nervosität und Schlafstörungen, Indigo gibt einen tiefen Schlaf. Bei Entzündungen und Fieber sowie zum Gewebeaufbau nach Verletzungen hilft Türkis.

## VIOLETT

Violett ist eine würdevolle Farbe. Sie ist die Farbe der Inspiration, der Religion, der Mystik, Magie und der Kunst. Sie ist eine außergewöhnliche, extravagante Farbe, die auch mit Frömmigkeit, Buße und Opferbereitschaft in Verbindung gebracht wird. Violett steht für Transformation, Spiritualität und Meditation, es kann angegriffene Nerven stabilisieren. Sie kann aber auch stolz und arrogant oder unmoralisch wirken. In der Farbtherapie wirkt Violett geistig und seelisch anregend. Auf den Appetit und Sexualtrieb dagegen wirkt Violett hemmend.

# Eigenschaften der Farben in der Farbpsychologie und Farbtherapie

## **ROSA/ PINK**

Rosa ist ein Symbol für Sanftheit und Zartheit, Pink kann dagegen je nach Intensität als sanft oder als dominant angesehen werden. Sie steht für Idealismus, Dankbarkeit, Engagement, Ordnung und Mitgefühl. Sie hat aber auch etwas von Snobismus, Arroganz und Dominanz.

## **BRAUN**

Braun gehört zu den Erdtönen und wirkt besänftigend und kann psychisch einen festen Halt bieten. Braun wirkt konservativ und kann auch übertriebene Zurückhaltung symbolisieren.

## **WEIß**

Weiß ist die Farbe von Eis und Schnee. Sie ist ein Symbol der Reinheit, Klarheit, Erhabenheit und Unschuld. Weiß ist eine helle Mischung sämtlicher Farben soll daher nur wenig Wirkung besitzen, wird allerdings zur Abmilderung anderer Farben verwendet. Weiß gilt aber auch als Zeichen der Unnahbarkeit, Empfindsamkeit und kühler Reserviertheit.

## **GRAU**

Grau ist die Farbe des wolkenverhangenen Himmels an einem trüben Tag. Sie ist die Farbe vollkommener Neutralität, Vorsicht, Zurückhaltung und Kompromißbereitschaft. Sie ist eine unauffällige Farbe, die auch mit Langeweile, Eintönigkeit, Unsicherheit und Lebensangst in Verbindung gebracht wird. Grau wird von der Farbtherapie eher als depressiv und energieraubend eingestuft.

## **SCHWARZ**

Schwarz ist die Farbe der Dunkelheit bzw. Lichtlosigkeit. Sie drückt Trauer, Unergründlichkeit, Unabänderlichkeit und das Furchterregende und Geheimnisumwitterte aus. Schwarz ist aber auch Ausdruck von Würde und Ansehen und hat einen besonders feierlichen Charakter. In der Farbtherapie bietet schwarz seelisch einen festen Halt und das Gefühl von Stärke.

# Eigenschaften der Farben in der Farbpsychologie und Farbtherapie

## **FARBKOMBINATIONEN und ihre Eigenschaften:**

Aktivität: Rot, Orange, Gelb

Attraktivität: Rot, Blau, Weiß

Dynamik: Rot, Blau, Orange

Ehrlichkeit: Weiß, Blau, Grün

Energie: Rot, Orange, Gelb

Funktionalität: Weiß, Grau, Schwarz

Gutes: Weiß, Blau, Gold

Hoffnung: Grün, Blau, Weiß

Ideales: Weiß, Blau, Gold

Klugheit: Weiß, Blau, Silber

Leistung: Blau, Gold, Rot

Männlichkeit: Blau, Schwarz, Braun

Modernes: Weiß, Schwarz, Rot

Neues: Weiß, Gelb, Blau

Originelles: Violett, Orange, Silber

Sachlichkeit: Weiß, Grau, Blau

Schnelligkeit: Silber, Rot, Gelb

Sicherheit: Grün, Weiß, Blau

Sympathie: Blau, Rot, Grün

Vertrauen: Blau, Grün, Weiß

Wahrheit: Weiß, Blau, Gold

Zuverlässigkeit: Blau, Grün, Braun

Allgemeine Harmonisierung von Körper & Geist: Grün & Magenta ( Blau & Rot)