



Welche Farbe bekommt mir? Arlette Sommer beim Test. Sie findet Orange am angenehmsten.

Arlette Sommer für Orange entschied, hatte sie alle neun Farben durchgetestet: Rot, Orange, Gelb, Grün, Türkis, Blau, Indigo, Violett sowie Magenta. «Die orange Brille fühlte sich heute am besten an, deshalb habe ich mich für diese

Warm oder kalt: So beeinflussen Farben die Emotionen

Alle Farbmischungen basieren auf den drei Grundfarben Rot, Gelb und Blau. Der sogenannte Farbkreis mit jeweils drei Grund- und Komplementärfarben geht auf Johann Wolfgang von Goethe zurück. Gemäss Farbtherapie leisten die Regenbogenfarben einen Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit. Eine Auswahl:

- **Rot** gilt als warme Farbe. Sie symbolisiert laut Farbtherapie Stärke, Gesundheit und Vitalität. Rot soll anregend, imponierend und dominant wirken und auch für Aktivität, Energie und Lebensfreude stehen. Rot gilt als Farbe des Herzens und der Lunge, deshalb soll Rot den Puls, den Blutdruck und die Atemfrequenz erhöhen und die Durchblutung fördern.

- **Orange** ist die Mischfarbe aus Rot und Gelb und ist gemäss Farbtherapie die Farbe der Heiterkeit und des Frohsinns. Sie soll bei Unzufriedenheit oder Pessimismus angezeigt sein. Orange soll zudem die Farbe der Gefühle, der Dualität und der Weiblichkeit sein, Optimismus und Lebensfreude verbreiten.

- **Gelb** ist die hellste der warmen Farben, sie soll aufklärend, anregend, wärmend und aufheiternd wirken. Sie gilt als die Farbe der Klarheit, Intelligenz und des Denkvermögens. Diese Farbe soll beim Verarbeiten von Gefühlen und Erlebnissen helfen, für Heiterkeit



Die Welt durch bunte Brillen sehen: Hilfsmittel bei der Farbtherapie.

stehen, die Nerven stärken sowie den Magen anregen.

- **Blau** ist die Farbe der offenen und ehrlichen Kommunikation, des kreativen Selbstausdrucks und der Ästhetik. Auf der Haut getragen, soll Blau die Stimme stärken – zum Beispiel bei Vorträgen oder mündlichen Prüfungen. Blau soll zudem zu innerer Harmonie und Ausgewogenheit führen und beruhigend, kühlend und entlastend wirken.

- **Indigo** gilt als die Farbe des Vertrauens, der Intuition und der Tiefe. Diese Farbe soll auch für Freiraum und Freiheit sowie

vertrauensvolles Loslassen stehen. Indigo gilt auch als die Farbe der Ruhe und Unendlichkeit, soll tiefe Beruhigung und Entkrampfung bringen sowie die Schlafbereitschaft fördern.

- **Grün** ist die Farbe der Balance, die Farbe zwischen Gelb und Blau. Grün ist laut Farbtherapie die Farbe der Natur und des Wachstums. Wer sich erholen oder regenerieren will, soll Grün verwenden. Es soll Harmonie und Herzlichkeit vermitteln, ausgleichend wirken, beruhigen und entspannen.

Weitere Infos:
www.farbwege.ch;
www.azf.ch

entschieden», erzählt die Sachbearbeiterin und Mutter.

«Die Farben haben unterschiedliche Wirkungen, und meist wählen die Klienten instinktiv diejenige aus, die sie im Moment benötigen», erklärt die Therapeutin mit eigener Praxis in Walterswil, SO. In der Farbtherapie sind Gefühlszustände, aber auch Organe jeweils einer Farbe zugeordnet (siehe Box).

Ohne Nebenwirkungen

Arlette Sommer schwört auch im Alltag auf die Kraft der Farben. «Ich habe diejenigen Farben, die mir fehlen, in meinen Haushalt in Form von bunten Möbel-



Leuchtstift: Carmela Bühler-Vetter setzt farbiges Licht zur Therapie ein.

stücken, Wänden, Bildern und anderen Accessoires eingebracht. Ausserdem trinke ich ab und zu mein Wasser aus einem farbigen Glas oder ziehe ein buntes Oberteil an, wenn ich das Bedürfnis danach habe oder wenn es draussen grau ist.» Die Farbtherapie sei eine Therapie ohne Nebenwirkungen und eigne sich nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche, ist Carmela Bühler-Vetter überzeugt: «Man muss nicht krank sein, um die Wirkung der Farben für sich zu nutzen.»

Text Karin Zahner
 Bilder Flurina Rothenberger