

#7 | DEZEMBER 2022

ÜBER DIE EINFACHE SCHÖNHEIT &  
TIEFE KRAFT DES ALLTAGES

# Meraki



## IMPULSE

ZEIT FÜR MICH  
SELBSTFÜRSORGE  
KRAFT DER FARBEN

## INSPIRATIONEN

RAUNÄCHTE  
WEIHNACHTSSTERN  
GEDANKENPRALINEN

## TROUVAILLEN

KRANKENSTAND  
GESCHENKIDEEN  
BÜCHER & PODCASTS



Farben sind für viele von uns im Alltag selbstverständlich

UNENTDECKTER SCHATZ IM ALLTAG

# DIE KRAFT DER FARBEN ERÖFFNET DIR UNENDLICHE MÖGLICHKEITEN

LAURA HERRMANN

Ohne Licht ist Leben nicht möglich und ohne Licht gäbe es keine Farben. Die Sonne fasziniert uns Menschen seit Jahrtausenden. In vielen Kulturen werden Sonnengötter und -göttinnen verehrt und auch dem Sonnenlicht wird eine enorme Heilwirkung zugeschrieben.

In einem Regenbogen können wir das für unser Auge sichtbare Spektrum in den Farben Rot, Orange, Gelb, Grün, Türkis, Blau und Violett wahrnehmen. Er bildet sich, wenn Lichtstrahlen auf Wassertropfen treffen und das Licht gebrochen wird. Hältst du auch für einen Moment inne, wenn du einen Regenbogen mit seiner wundervollen Farbpracht am Himmel siehst?

Dass wir in unserem Alltag von Farben umgeben sind, ist für die meisten von uns selbstverständlich. So selbstverständlich, dass wir die Intensität und Tiefe von Farben buchstäblich übersehen. Oftmals wird uns die Fülle der Farben in unseren Leben erst wieder durch die Natur bewusst. Sei es durch einen strahlendblauen Himmel, einen Sonnenuntergang, das sich verfärbende Laub im Herbst oder eine schneebedeckte Landschaft. Farben können noch so viel mehr, als einfach nur eine untergeordnete Rolle in unserem Leben zu spielen.

Jede Farbe hat eine bestimmte Wirkung auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Durch ihre unterschiedlichen Wellenlängen wirken gewisse Farben aktivierend, andere beruhigend. So mag ich dich einladen, den Schatz der Farben für deinen Alltag zu entdecken, so dass du sie gezielt und unterstützend einsetzen kannst.

### **Wie Farben meine Seele heilten**

Farben sind für mich mehr als einfach nur meine Berufung. Ihre Wirkung inspiriert mich und ich konnte sie schon immer feinfühlig wahrnehmen. Zwei persönliche Schicksalsschläge gaben den Ausschlag zur Ausbildung als Farbtherapeutin. Tief in die Farbgefühle und Farbwirkungen auf unseren Körper und Psyche einzutauchen, heilte meine Seele. Diese Erfahrungen fließen heute in meine

therapeutische Arbeit ein. Mein Wunsch ist, diese vergessene und uralte Heilmethode wieder in unser Bewusstsein zu holen. Mehr über mich und meinen Weg zur Farbtherapeutin kannst du in der Infobox auf Seite 8 lesen.

Meine Faszination für Farbe möchte ich in diesem Artikel mit dir teilen. Vielleicht gelingt es mir sogar, dich mit meiner Begeisterung für die Kraft der Farben anzustecken. Denn diese wurde bereits in der Antike erkannt und später von verschiedenen Farbforschern wieder aufgegriffen.

Um die Wirkung der Farben besser zu verstehen, machen wir einen kleinen Exkurs in die Farbwahrnehmung. Diese liegt nämlich der Farbtherapie zu Grunde. Sicher hast du schon von den sieben Chakren gehört. Auch sie machen sich die Wirkung der Farben zu nutze. Darauf aufbauend stelle ich dir die Kraft und Qualitäten der sieben Hauptfarben vor.

Farben sind wunderbare Helfer im Alltag, die bewusst eingesetzt dein Leben bereichern. Mit Blick auf den anbrechenden Winter teile meine fünf Tipps, wie du deinen Winter farbenfroher gestalten kannst.



JEDE FARBE HAT EINE  
BESTIMMTE WIRKUNG AUF  
UNSEREN KÖRPER,  
UNSEREN GEIST UND  
UNSERE SEELE.



Laura Herrmann



Laura Herrmann - Farben sind mehr als ihre Berufung

### **WIE FARBEN MIR BEI DER VERARBEITUNG MEINER FEHLGEBURTEN GEHOLFEN HABEN**

Dass ich jetzt meinen Herzensweg als Farbtherapeutin gehe, ist eng mit meiner persönlichen Lebenskrise und den Farben verknüpft. Ende 2019 haben mein Partner und ich entschieden, eine Familie zu gründen.

Doch manchmal hat das Leben andere Pläne. Im Frühling 2020 sowie im Herbst desselben Jahres erlitt ich Fehlgeburten in der achten Schwangerschaftswoche. Das hat unser Leben komplett auf den Kopf gestellt. Nach meiner ersten Fehlgeburt habe ich entschieden, dass sich mein Leben nicht nur um die Familienplanung drehen darf und so hatte ich den Wunsch, mich einer Weiterbildung zu widmen. War es Zufall oder Schicksal, dass ich die Farbtherapie Ausbildung bei APAMED entdeckt habe? Ohne zu zögern habe ich mich angemeldet.

Während dieser einjährigen Ausbildung konnte ich bei mir selber tiefgründige Erfahrungen mit den Farbwirkungen erleben.

Stark in Erinnerung geblieben ist mir der Schultag, an dem wir die Wirkung der Farbe Lemon (Gelbgrün) besprochen haben. Alle aus der Klasse blickten durch Lemon Farbfolien und fühlten eine Frische wie im Frühling und ihre Stimmung heiterte sich auf. Bei mir hingegen löste die Farbe auf Knopfdruck unendlich tiefe Trauer und Tränen aus. Lemon ist die Farbe vom Loslassen und Neubeginn. Zu diesem Zeitpunkt war ich noch nicht bereit, mein zweites Baby loszulassen.

Die Farbtherapie hat mich unglaublich stark durch den ganzen Trauerprozess und die Verarbeitung des körperlichen und psychischen Traumas begleitet. Zudem haben die Farben mir den Weg in die Selbstständigkeit als Farbtherapeutin gewiesen.

Heute kann ich sagen, dass die dunkelste Phase in meinem bisherigen Leben die bunteste Seite an mir zum Vorschein gebracht hat. Diese Selbsterfahrungen sind nun in meiner Tätigkeit als Farbtherapeutin mein wertvollstes Werkzeug.

### **Die Anfänge der Farbtherapie**

Das Wissen um die heilende Wirkung von Farben existiert seit Tausenden von Jahren. Im Laufe der Zeit geriet es jedoch in Vergessenheit. Die Gründe dafür sind leider nicht eindeutig. Denn bereits in der Antike wurden kranke Menschen vor bunte Fenster gesetzt, mit farbigen Tüchern eingewickelt oder mit farbiger Paste bestrichen, um eine heilende Wirkung zu erzeugen.

Glücklicherweise kehrt die Wirkung der Farben allmählich wieder in unser Bewusstsein zurück. Sei es, dass Menschen neugierig Farben erforschen oder in der Komplementärmedizin alternative Heilungswege suchen.

Die Rückkehr führt zunächst über die Farbtheorien und die Farbenlehre. Vielleicht bist du überrascht, wer alles unter anderem zur Erforschung beigetragen hat: Paracelsus, Isaac Newton, Johann Wolfgang von Goethe, Edwin Babbitt sowie Dinshah P. Ghadiali. Auch wenn sie teilweise gegensätzlicher Auffassung waren, bestand Konsens darüber, dass sich Farben positiv auf die menschliche Gesundheit und die Stimmung auswirken können. Ihre jeweiligen Ansätze sind sehr spannend, mehr zu ihnen kannst du in der Infobox auf Seite 10 lesen.

### **Wie wir Farben wahrnehmen**

Wir nehmen Farbe auf zwei Arten wahr, die miteinander in Zusammenhang stehen. Die erste Wahrnehmung ist physiologischer Natur. Sie beschreibt den physikalischen und biochemischen Vorgang beim Eintreffen von Farbreizen im menschlichen Auge. Hierbei absorbieren Millionen Stäbchen und Zapfen auf der Augenoberfläche reflektiertes Licht eines Objekts. Sie leiten diese elektrischen Impulse als Reiz an unser Gehirn weiter. Das Gehirn verarbeitet die Impulse der Rezeptoren und gibt uns zum Schluss eine uns bekannte Farbe wieder. Hier setzt die zweite Art der Wahrnehmung, nämlich die psychologische Natur ist, an. (1)

Vielleicht erstaunt es dich nun, dass die Wahrnehmung der Farben nicht ausschließlich über unsere Augen stattfindet. Wir können Farben auch über die Sinneszellen der Haut wahrnehmen. Unsere Haut reagiert auf äussere Reize wie eine Antenne. Eine blinde Person kann Farbschwingungen fühlen, ohne die Farben sehen zu können.



Wir nehmen Farbe auch über die Haut wahr

## DIE FARBFORSCHER (2)

- **Paracelsus (1493 oder 1494 - 1541)**, mit Geburtsnamen Theophrastus Bombastus von Hohenheim, hatte unter anderem mit Farbtherapie legendäre Heilerfolge. Er hatte die Ansicht Menschen heilen zu können, wenn er sie ganzheitlich betrachtet und alles ins Gleichgewicht bringen konnte. Er wendete Pflanzen, Kräuter, Musik und viele andere Formen von Alternativ - und Komplementärmedizin an, was ihm von vielen Ärzten, Medizinern und Apothekern Kritik entgegenbrachte. Zu Lebzeiten wurde sein Wissen kaum anerkannt. Grösstenteils erschienen seine Aufzeichnungen und Bücher in den Bereichen Medizin, Philosophie, Astrologie und Theologie erst nach seinem Tod.
- **Isaac Newton (1643 - 1727)** entdeckte 1672, dass Licht aus verschiedenen Farbanteilen zusammengesetzt ist. Er liess weisses Licht durch ein Prisma brechen. Dadurch teilte sich das Licht am Austrittspunkt des Prismas in die Regenbogenfarben, die sogenannten Spektralfarben. Isaac Newton legte die sieben Farben fest: Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo, Violett. Er war zudem der Meinung, es bestünde ein Zusammenhang zwischen den Spektralfarben und den Musiknoten.
- **Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)** verstand die Farben bereits zu seiner Zeit als Schlüssel zum Verständnis der Welt. 1791 beschäftigte er sich intensiv mit der Farbenlehre. Seine Ansicht war, dass jeder Farbe ein psychologischer Charakter zugeordnet werden kann und jede Farbe eine sinnliche Qualität hat. Damit hat er die heutige Farbtherapie stark geprägt und beeinflusst. Goethe war einer der Ersten, der sich mit der Unterscheidung von warmen und kalten Farben befasste. Zeitweise wurde seine Arbeit von Naturwissenschaftlern dieser Zeit komplett abgelehnt, da seine Herangehensweise sehr konträr zu der wissenschaftlichen Erklärung der Farben von Isaac Newton war.
- **Edwin Dwight Babbitt (1828 - 1905)** war einer der ersten Farblichttherapeuten. Er entwickelte verschiedene Gerätschaften, um das Sonnenlicht zu bündeln und mit getönten Glasfenstern in Farblicht umzuwandeln. Er nutzte dies unter anderem für Ganzkörperbestrahlungen. Viele seiner Entwicklungen waren verboten. Von ihm stammt das umfangreiche Werk „The Principles of Light and Color“.
- **Rudolf Steiner (1861 - 1925)** war ein österreichischer Philosoph und ausgebildeter Wissenschaftler. Er nutzte in seinen Lehrmethoden viele alternative Möglichkeiten. Zum Beispiel demonstrierte er mit farbigen Glasfenstern im Goetheanum in Dornach, der ersten Rudolf Steiner Schule, die unterschiedliche Wirkung der Farben.
- **Dinshah P. Ghadiali (1873 - 1966)** war ein Hindu, der die Wirkung von Farben auf den Menschen wissenschaftlich festhielt. Er nutzte viele Erkenntnisse von Vorläufern wie Isaac Newton, Edwin D. Babbitt und vielen mehr. Sein erstes Werk erschien 1933. Sein Sohn, Darius Dinshah, verfasste den praktischen Leitfaden für „Dinshahs 12-Farben-Chromotherapie“. Ghadiali war der Meinung, dass das Unwohlsein beim Menschen durch das Fehlen oder übermässig Vorhandensein einer Farbe im Körper hervorgerufen wird.

Hättest du die Herren mit der Farblehre in Verbindung gebracht?



Wenn das Lieblingsstück mal hängenbleibt

So lernen wir bspw. früh, dass die blaue Beschriftung am Wasserhahn für kaltes Wasser und die rote für heisses Wasser steht. Unser Gedächtnis speichert mit jeder Erfahrung ab, welche Farbe sich wie auf unsere Gedanken und unsere Gefühle auswirkt. Auch kulturelle Unterschiede haben einen Einfluss auf das Farbempfinden, obwohl eine weltweite Studie der Universität Helsinki in 2010 aufzeigen konnte, dass bestimmte Farben oft ähnliche Gefühle hervorrufen. (2)

### **Wie uns Farben beeinflussen**

Farben beeinflussen unser Handeln und unser Verhalten, was oft unbewusst geschieht. Kennst du das auch, dass an manchen Tagen dein absolutes Lieblingskleidungsstück wieder zurück in den Schrank wandert, weil sich das Tragen nicht stimmig anfühlt? Auch dies ist eine Wahrnehmung der Farbwirkung, die oft unbewusst passiert. Farben wirken immer, bewusst oder unbewusst.

Dieses Wissen hat sich längst auch die Werbeindustrie zu nutzen gemacht. Eine „hässliche Farbe“ kann Ekel und Abneigung in uns hervorrufen, eine ansprechende Farbe verleitet zu einem Spontankauf. Wenn uns eine appetitlich aussehende Farbe nicht schmeckt, sind wir enttäuscht.

### **Farben als Therapieform**

Durch Farblichtimpulse werden Körper, Geist und Seele Botschaften gesendet, die zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Linderung von Beschwerden beitragen. Dazu werden verschiedene Hilfsmittel wie Stativlampen mit Farbfolien, Farbbrillen oder Seidentücher eingesetzt.

Die Empfindungen während der Behandlungen sind bei jeder Person unterschiedlich. Manche spüren ein Kribbeln, ein Ziehen, eine Erleichterung, Druckgefühl und teilweise auch Schmerz. Eine Farbe kann ein Gefühl von Geborgenheit schenken, eine andere wiederum Leichtigkeit und Zuversicht vermitteln und innere Anspannungen lösen.

Zur Farbtherapiebehandlung gehört auch die wohltuende Farbausgleichsmassage. Die energetische Massage am Oberkörper mit duftenden ätherischen Ölen aktiviert die Chakren und wirkt harmonisierend.



Lauras Reich - die Farbtherapie



Grundsätzlich kann die Farbtherapie für unterschiedliche Beschwerden eingesetzt werden. Wiederkehrende Themen in meiner Praxis sind Ängste, depressive Verstimmungen, Schlafprobleme, Veränderungswunsch im Job, Wunden und Hautprobleme.

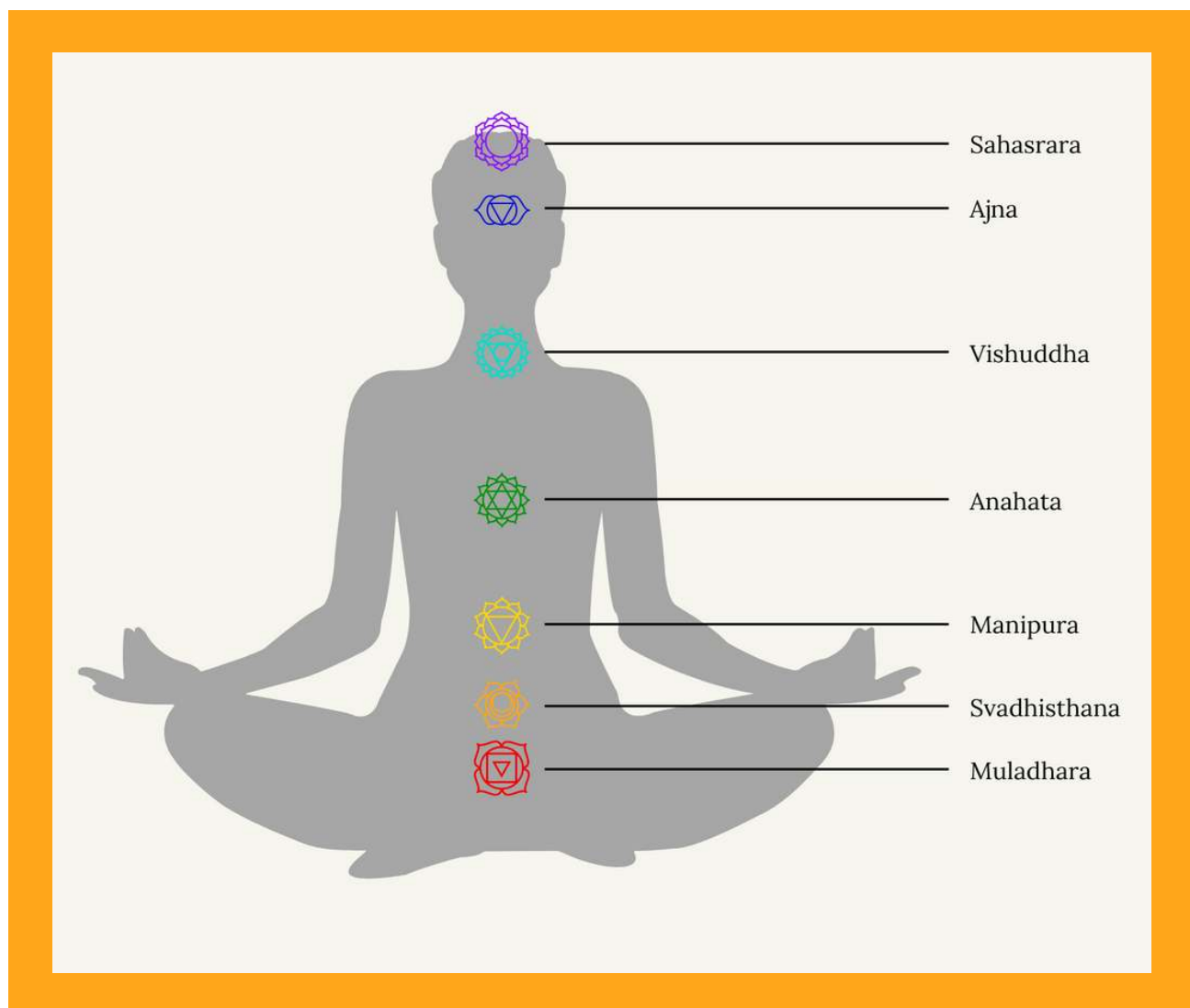
Spannenderweise suchen mich in den letzten Monaten häufiger Klient:innen mit Nesselsucht auf. Auch als Komplementärtherapie zu einer medizinischen Behandlung oder einer psychologischen Therapie können die Farben eine wunderbar kraftvolle Begleitung sein. Jedoch ersetzt die Farbtherapie keine medizinische Abklärung und keine Ärztin bzw. keinen Arzt.

### Die Wirkung der Farbtherapie auf die Chakren

Die Eigenschaften der Chakren sind identisch mit den Farbwirkungen in der Farbtherapie und werden den gleichen Körperregionen zugeordnet. Daher mag ich sie hier nicht unerwähnt lassen.

Die Chakren sind Energie- und Bewusstseinszentren bei Menschen und Tieren. Der Begriff Chakra stammt aus der indischen Sprache Sanskrit und bedeutet Rad. Sie sind ständig in Bewegung und schleusen Energie von aussen in unser Energiesystem ein. Jedem der sieben Haupt-Chakren wird eine Farbe zugeordnet. Die Chakren verlaufen entlang der Wirbelsäule beginnend am Steissbein (Rot) bis zum Scheitel (Violett). Ich mag die Vorstellung sehr, dass sich ein ganzer Regenbogen durch unseren Körper zieht. Sind alle Chakren in Harmonie, kann unsere Lebensenergie frei durch unseren Körper fließen. Wir fühlen uns körperlich und mental gut und ausbalanciert.

Es gäbe noch so viel Spannendes über die sieben Chakren zu schreiben. Doch das würde die Länge dieses Artikels sprengen. Daher konzentriere ich mich im weiteren Verlauf explizit auf die Bedeutung der Farbe und die ihnen zugeordneten Organe. (4)



Die Chakren sind ständig in Bewegung und schleusen Energie in unser System

## WURZEL ODER MULADHARA CHAKRA



**Lage:** Unteres Ende der Wirbelsäule, Steissbein

**Bedeutung:** Lebenskraft, Mut, Selbstvertrauen

**Medizinische Indikation:** Erschöpfung, Eisenmangel, tiefer Blutdruck

**Lebensthemen:** Existenzängste, Unsicherheit bezogen auf die Zukunft

**Wirkung:** Kreislaufaktivierend, stärkt Urvertrauen, gesunde Grenzen setzen

**Überschuss der Farbe:** Aggression, Wut und Ärger

**Komplementärfarbe:** Grün balanciert Überschuss aus

## SAKRAL ODER SVADHISTHANA CHAKRA



**Lage:** Oberhalb des Schambeins

**Bedeutung:** Vitalität, Fortpflanzung, Lebensfreude

**Medizinische Indikation:** Depressionen, Libidoverlust, Impotenz

**Lebensthemen:** Sexualität, Körpergefühl, Schöpferkraft

**Wirkung:** Regt die Kreativität an, stärkt das Genussgefühl, aktiviert die Sinnlichkeit

**Überschuss der Farbe:** Sucht, Übermütigkeit, Schuldgefühle

**Komplementärfarbe:** Blau balanciert Überschuss aus

## NABEL ODER MANIPURA CHAKRA



**Lage:** Bauchnabel oder leicht oberhalb des Bauchnabels

**Bedeutung:** Willenskraft, Ich - Sein, Durchsetzungskraft

**Medizinische Indikation:** Magenbeschwerden, innere Anspannung, Nervosität

**Lebensthemen:** Ängste, Unsicherheit, Selbstwert

**Wirkung:** Regt den Lymphfluss an, stärkt das Bauchgefühl, bringt Leichtigkeit

**Überschuss der Farbe:** Neid, Selbstmitleid, Gefühlskälte

**Komplementärfarbe:** Violett balanciert Überschuss aus

## HERZ ODER ANAHATA CHAKRA



**Lage:** Mitte des Brustbeins

**Bedeutung:** Regeneration, Hingabe, Herzensweg

**Medizinische Indikation:** Hautprobleme, Herz-Lungenprobleme, Infektionen

**Lebensthemen:** Mitgefühl für andere, Offenheit, Heilung

**Wirkung:** Senkt Stresspegel, stärkt Immunsystem, unterstützt Wundheilung um ein vielfaches

**Überschuss der Farbe:** Harmoniesüchtig, Trägheit, Kontaktschwierigkeiten

**Komplementärfarbe:** Rot balanciert Überschuss aus

### **Stärke dich im Winter bewusst mit der Farbkraft**

Nachdem sich der Herbst mit einem prächtigen Feuerwerk der Farben verabschiedet hat, wird es in der Natur still. Es ist kalt und über Nacht legt sich der Schnee wie eine grosse weisse Bettdecke über die Landschaft. Die Tage sind nun am kürzesten und oft trübt der Nebel in tieferen Lagen nicht nur die Sicht, sondern schlägt auch auf unsere Stimmung.

Durch die Kargheit der Natur und weniger Sonnenstunden, mag ich dir besonders im Winter ans Herz legen, deine Farbspeicher regelmässig aufzufüllen. Das gelingt dir ganz einfach mit meinen fünf Tipps. Selbstverständlich gelten sie auch für das ganze Jahr: Im Winter jedoch ausserordentlich.

#### **Farbentipp 1 - Ernährung**

Eine bunte Ernährung wirkt sich nicht nur positiv auf unsere Gesundheit und unsere Verdauung aus, sondern erfreut auch unsere Augen.

Gelb kannst du wunderbar mit Polenta, Linsen, Ingwer, Safran oder einem Zitronenschnitt im Wasser in deinen Alltag bringen. Gelb unterstützt auch entgiftende und ausleitende Prozesse in unserem Körper und regt die Verdauung an. Mit diesem Farbwissen ist es nicht überraschend, dass wir bei einer Magendarmgrippe zu Kamillentee oder Fencheltee greifen.

Auch rote, orange und grüne Nahrungsmittel wie Peperoni, Kürbisse und Brokkoli unterstützen unser körperliches Gleichgewicht, unsere Vitalität und stärken unser Immunsystem.

#### **Farbentipp 2 - Kleidung**

Die Farben deiner Kleider wirken auf dich sowie auch auf dein Umfeld. Wähle deine Kleidung daher bewusst und achtsam aus.

Wenn eine Erkältung in Anmarsch ist, trag rote Unterwäsche oder rote Socken. Dies stärkt deine Abwehrkräfte und gibt dir Energie, falls du dich bereits schlapp und kraftlos fühlst. Baumwolle und Seide leiten die Farbqualitäten am besten an unseren Organismus weiter. Die Farbe, welche du direkt auf der Haut trägst, wirkt sich am stärksten auf dich aus. So kannst du zum Beispiel ein oranges Trägertop drunter tragen, obwohl du vielleicht nicht der Orangetyp bist.

Ich erinnere mich gut an ein Feedback einer Klientin, die jahrelang nur schwarze, graue, oder weisse Kleidung trug. Seit sie wieder bunte Sachen im Kleiderschrank hat, wäre sie viel fröhlicher.



Damit das Auge auch mitessen kann



Wie bunt sind deine Kleider?



Wie wäre es mit einer Salzkristalllampe?

### Farbentipp 3 - Lichtquellen

Da das natürliche Sonnenlicht in den Wintermonaten rarer ist, kannst du es gut substituieren.

Gezielt eingesetzte Lichtquellen in deiner Wohnung steigern dein Wohlbefinden. Vielleicht besitzt du bereits eine Stimmungslampe, bei welcher du nach Lust und Laune die Farbe und somit das Ambiente verändern kannst. Falls nicht achte darauf, welche Lampen du bereits besitzt und ob die Positionierung auch jetzt für die Wintermonate stimmig für dich ist.

In der Farbtherapie werden unterschiedliche Farbblampen mit Farbfolien eingesetzt, welche als zusätzliche Farblichtquelle ideal auch für zuhause eingesetzt werden können.

Eine weitere Möglichkeit wäre eine Salzkristalllampe, welche dir durch die Farbe Korall ein wohliger warmes Gefühl geben kann.

### Farbentipp 4 - Wohnbereich

Achte auf die Farben in deiner Wohnumgebung. Wie fühlen sie sich an? Schenken sie dir im Winter Geborgenheit und Ruhe? Oder wärst du froh um etwas mehr Frische und Lebendigkeit?

Farben wie Erdbraun, kraftvolles Glutrot und warme Orangetöne schaffen Behaglichkeit. Ein lichtiges Hellgelb sorgt für gute Laune. (5)

Blautöne schenken dir Gelassenheit und Ruhe. Im Schlafzimmer fördert Blau und Indigo einen guten Schlaf. Grün hilft dir, bei Krankheit rasch wieder fit zu werden und beschleunigt die Regeneration um ein Vielfaches.

Integriere die Farben, mit denen du dich gerade wohlfühlst, als Accessoires wie Bilder, Kissen, Decken, Bettbezug etc. Oder aber auch Servietten, Tischsets oder andere Handtücher im Bad können gleich eine andere Atmosphäre schaffen.



Farben schaffen sofort eine andere Umgebung

💕  
 FÜLLE  
 BESONDERS  
 IM WINTER DEINE  
 FARBSPEICHER  
 REGELMÄSSIG AUF.  
 💕

Laura Herrmann

## HALS ODER VISHUDDHA CHAKRA



**Lage:** Leicht unterhalb des Kehlkopfes

**Bedeutung:** Kommunikation, Wahrheit, Vernetzung von Denken und Fühlen

**Medizinische Indikation:** Schulter - und Nackenbeschwerden, Stoffwechselstörung, Schilddrüsenüber- oder Unterfunktion

**Lebensthemen:** Erkenntnis, Wahrheit erkennen, Gefühle zum Ausdruck bringen

**Wirkung:** Behebt Heiserkeit, stärkt Kommunikation, schenkt Klarheit

**Überschuss der Farbe:** Schüchternheit, Sprachstörungen, Hemmungen

**Komplementärfarbe:** Korall balanciert Überschuss aus

## STIRN ODER AJNA CHAKRA



**Lage:** Mitte Stirn, leicht oberhalb Nasenwurzel

**Bedeutung:** Intuition, Vision, Wahrnehmung

**Medizinische Indikation:** Allgemeine Schmerzen, Augenprobleme, Ohrenprobleme

**Lebensthemen:** Selbsterkenntnis, Selbstreflexion, Geistige Klarheit

**Wirkung:** Bringt Entspannung, Ruhe und Gelassenheit

**Überschuss der Farbe:** Rückzug, Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit

**Komplementärfarbe:** Orange balanciert Überschuss aus

## KRONEN ODER SAHASRARA CHAKRA



**Lage:** Scheitel

**Bedeutung:** Spiritualität, Transformation, Universelles Bewusstsein

**Medizinische Indikation:** Emotionale Erschöpfung, Schlafprobleme, Trauer

**Lebensthemen:** Reifeprozess, Selbstverwirklichung, Dankbarkeit

**Wirkung:** Verbindet rechte und linke Hirnhälfte, fördert Zugang zur Spiritualität, regt Fantasie an

**Überschuss der Farbe:** Abgehoben, realitätsfremd, Wahnsinn

**Komplementärfarbe:** Gelb balanciert Überschuss aus

“  
DIE EIGENSCHAFTEN  
DER CHAKREN  
SIND IDENTISCH  
MIT DEN FARBWIRKUNGEN  
DER FARB THERAPIE.

SIND ALLE CHAKREN  
IN HARMONIE,  
KANN UNSERE  
LEBENSENERGIE  
FREI DURCH UNSEREN  
KÖRPER FLIEßEN.

“  
Laura Herrmann

## Farbentipp 5 – Ätherische Öle

Bringe Farbe als Duft in deinen Alltag. Mit ätherischen Ölen kannst du je nach Duftichtung unterschiedliche Farbqualitäten in deinen Wohnbereich holen.

Mit einem Lemonöl holst du dir Frische und Leichtigkeit in dein Wohnzimmer. Das Öl kann zum Beispiel in einem Diffuser zerstäubt werden. Ein Orangeöl schenkt dir Wärme und Geborgenheit und hebt deine Laune gerade bei ungemütlichen kalten Wintertagen.

Wenn du erkältet bist und dir der Kopf brummt, kann ein Tropfen Pfefferminzöl an den Schläfen Abhilfe schaffen. Viele Öle können direkt auf der Haut aufgetragen oder in die Pflegelotion gegeben werden. Achtung: Bei ätherischen Ölen gilt immer, „weniger ist mehr“ und vor allem ein Öl in Bioqualität. Lass dich in einer Drogerie oder in einem Fachhandel für die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle beraten.

**Disclaimer:** Der Artikel von Laura Herrmann dient der allgemeinen Information und ist daher keine medizinische Beratung oder Behandlung. Er ist kein Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Ebenso ist der Artikel nicht dazu geeignet, eigenständige Diagnosen zu stellen und/oder eigene Behandlungen abzuleiten. Beides soll Ärzt:innen überlassen werden.



### BILD- UND QUELLENACHWEISE

Sofern nicht anders angegeben, sind die Bilder entweder via Flipsnack lizenziert oder eigenes Bildmaterial.

Foto Dalie: istock

Foto von Laura Herrmann: Sarah Ley, die Minervas

Foto Diffusor: Laura Herrmann

(1) <https://www.filmscanner.info/Farbwaehrnehmung.html>, aufgerufen am 16.11.2022

(2) Jonauskaitė, Domicela et al.: Universal Patterns in Color-Emotion Associations Are Further Shaped by Linguistic and Geographic Proximity, University of Helsinki, 2010

(3) Angelehnt an: Solenthaler, Nicole: Skript APAMED Fachausbildung Farbtherapie 2020

(4) <https://alpina-farben.de/artikel/winterfarben-gedeckte-farben-voller-kraft/>, aufgerufen am 17.11.2023

(5) Angelehnt an: Solenthaler, Nicole: Skript APAMED Fachausbildung Farbtherapie 2020

Alle Illustrationen: Verena Mog – [www.verena-mog.de](http://www.verena-mog.de)

## LAURA HERRMANN

Absolvierte ursprünglich eine Detailhandelslehre zur Uhren- und Schmuckverkäuferin. Sie spürte bereits dort, wie sehr sie die wundervollen Farben der Edelsteine anzieht.

2010 wechselte Laura Herrmann in den kaufmännischen Bereich, wo sie mehrere Jahre in einer Personalvermittlung und später im HR und als Job Coach arbeitete.

2020 folgte aufgrund zwei Fehlgeburten eine Kehrtwende in ihrem Leben und sie begann die Ausbildung zur Farbtherapeutin. Seit einem Jahr begleitet Laura Herrmann nun andere Menschen in schwierigen Phasen des Lebens mit der Kraft der Farben.



[www.farbgefuehle.ch](http://www.farbgefuehle.ch)



farbgefuehle\_lauraherrmann

WERDE TEIL DER MERAKI COMMUNITY

# MAGAZIN MERAKI



**Unser Alltag hat eine enorme Kraft, unser Leben zu verändern. Meraki zeigt dir, wie du dieses Potenzial freisetzt. In kleinen, verdaubaren Schritten. So dass das erfülltere Leben nicht in den Sternen, sondern an der Ecke auf dich wartet.**

Meraki liefert dir Querbeet aus dem Leben konkrete und einfach umsetzbare Wachstumsimpulse – verteilt auf vier Ausgaben pro Jahr. Online oder als Print Version.

Die Verlegerin von Meraki ist Almut Schäfer, eine Expertin für Wachstums- und Transformationsprozesse. Sie hat seit Jahren Leadership-Positionen in globalen Konzernen inne. Almut ermutigt Menschen, ihre inneren Grenzen aufzugeben.

 [www.meraki.jetzt/abo](http://www.meraki.jetzt/abo)

## 4 GRÜNDE, MERAKI AB HEUTE ZU LESEN

### Für deinen Alltag

Meraki trifft dich in deinem Alltag, denn dort finden Veränderungen statt. Oftmals im Kleinen. Etwas, was ich zunächst auch nicht so recht begriffen habe. Nun weiss ich es. So sind die Inhalte von Meraki sehr konkret und dich einfach umsetzbar. Damit sie in dein volles Leben passen und dich dennoch weiterbringen.

### Querbeet durch das Leben

Freu' dich auf Impulse aus den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeit, Ernährung, Gesundheit, Inneneinrichtung, Spiritualität, Mode und Nachhaltigkeit. Die Bandbreite von Meraki ist einzigartig und nicht mit anderen Magazinen vergleichbar.

### Content pur

Meraki ist werbefrei – also Inhalt pur, direkt auf den Punkt. Das macht mein Magazin nur auf den ersten Blick etwas dünner. Tauchst du in die Inhalte ein, spürst du schnell die Energie, die von ihnen ausgeht. Merakis Wachstumsimpulse sind alle auf Herz & Nieren getestet, kuratiert mit Leidenschaft und Scharfsinn.

### Augenweide

Ich bin eine absolute Design-Aficionada. Mein Herz schlägt sehr für hochwertigen Content in Kombination mit Ästhetik, Formen sowie Farbe. Mein Layout macht Farben, Gefühle, Kinästhetik, Gerüche und Geschmack erlebbar. So schöpfst du Kraft für alles, was noch auf dich wartet.



**Almut Schäfer**  
Verlegerin von Meraki