

# Farben und die menschliche Psyche

Wie wirken sich verschiedene Farben auf die  
menschliche Psyche aus?

Wie werden sie bewusst eingesetzt um Menschen gezielt  
zu beeinflussen?

# Inhaltsverzeichnis

Einführung	03
Aspekte	03
Zielformulierung	03
Fragestellung/Hypothese	03
Zielerreichung	03
Themenbegründung	03
Einleitung	04
Geschichten der Farben und des Menschen	05
Farbkreis	07
Analyse der Umfrage	12
Einführung Farben im Alltag	20
Interview Farbgestalterin Regula Michell	21
Einführung Farbtherapie und die Wirkung	25
Interview Farbtherapeutin Laura Herman	26
Instrumente in der Farbtherapie	31
Experiment Wahrnehmung Farbbrillen	32
Interview Fachverband Farbtherapie	33
Fazit	35
Quellen	36
Eigenleistungs Bestätigung	38
Anhang	39

## Aspekte

- Ethik & Identität
- Sozialisation

## Zielformulierungen

- 01** Bis zum 19. November möchten wir die Beziehung zwischen Farben und der Psyche untersuchen, indem wir zwei verschiedene Interviews durchführen und uns mithilfe verschiedener Artikel ein besseres Verständnis verschaffen.
- 02** Bis zum 19. November werden wir rausfinden, wie sich Farben auf Emotionen von Menschen auswirken, in dem wir Studien und Artikel dazu lesen und selbst ein Experiment durchführen werden.
- 03** Bis zum 19. November wollen wir durch eine Umfrage herausfinden, welche Erfahrungen Menschen mit verschiedenen Farben gemacht haben und was sie damit verbinden. Unser Ziel ist es, mindestens 50 Teilnehmende zu befragen und die Ergebnisse für eine aussagekräftige Analyse zu nutzen.

## Fragestellung/Hypothese

- 01** Wie kann man mithilfe von Farben, Menschen mit psychischen Problemen helfen? Welche Techniken kann man verwenden?
- 02** Wir denken Farben haben eine grosse Auswirkung auf die menschliche Psyche.
- 03** Wir denken mithilfe von Farbtherapie kann ein Mensch in gewissen Bereichen schneller geheilt werden.

## Zielerreichung

- Interview, Recherche
- Recherche, Experiment
- Umfrage, Analyse

## Themenbegründung

Wir haben dieses Thema gewählt, weil uns die Frage interessiert, wie Farben auf die menschliche Psyche wirken. Für unseren Beruf ist dieses Wissen besonders wertvoll, da es beispielsweise in der Werbung eine grosse Rolle spielt, zu verstehen, welche Emotionen und Reaktionen bestimmte Farben bei Menschen auslösen. Zudem bietet dieses Thema zahlreiche Möglichkeiten zur Recherche und Weiterbildung in verschiedensten Bereichen.

# Einleitung

Farben nehmen einen grossen Teil unserer täglichen Wahrnehmung ein und beeinflussen uns in vielen Bereichen, Sie steuern zum Beispiel unsere Stimmungen, beeinflussen unsere Emotionen und unser Verhalten, meistens ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Vielleicht haben Sie schon gehört, dass Farben die menschliche Psyche beeinflussen können. Doch wie genau funktioniert das? Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Farben und unserer Psyche? Welche Farben haben welche Wirkung? Und wie lässt sich dieses Wissen nutzen, um Menschen therapeutisch zu unterstützen?

In unserer Vertiefungsarbeit möchten wir diesen Fragen nachgehen. Dazu führen wir Interviews mit Expert\*innen, lesen uns durch verschiedene Artikel und führen eine Umfrage durch, um einen Einblick in die verschiedenen Erfahrungen von Menschen mit Farben zu erhalten. Unser Ziel ist es, die Wirkung von Farben zu erforschen und herauszufinden, wie Farben bewusst eingesetzt werden können.

*Quelle: Dieser Text wurde an Inhalte des Dokumentes angelehnt, aufgeschrieben von Joelle Basoli.*

# Geschichten der Farben und des Menschen

Farben existieren schon so lange wie Menschen. Leute hatten schon immer ein Verlangen nach Farben. Höhlenmalereien zeigen, dass Menschen bereits vor 30.000 Jahren mit Farbe gearbeitet haben. Dabei verwendeten sie fein gemahlene Erde und Mineralien, die sie mit Pflanzensäften oder tierischem Fett vermengten. Im Laufe der Jahrhunderte wurden dann immer mehr natürliche Farbstoffe pflanzlichen, mineralischen oder tierischen Ursprungs entdeckt.

<https://www.lebe-farbe.de/farben-herkunft-herstellung/>

<https://www.antaldis.ch/de/home/unser-angebot/gedruckte-kommunikation/inspiration/creative-power/latest-news/2021/01/the-origin-of-colours.html>

## Farben im Mittelalter

Das Mittelalter war bei weitem nicht so dunkel, wie der Begriff klingt. Farben spielten eine ausserordentlich wichtige Rolle. Die Menschen zu dieser Zeit waren nicht einfach erdfarben oder grau gekleidet. Ihre Kleidung war farbig und sagte viel über ihren Status aus. Gelbgrün wurde zum Kennzeichen sozial Deklassierter: Prostituierte waren an gelben Bändern oder Hauben zu erkennen, Juden trugen den gelben Judenhut. Goldgelb symbolisierte die Sonne, das Göttliche. Grün war im Mittelalter die Farbe der Liebe und (religiös) ein Zeichen der Hoffnung. Den Teufel stellte man sich in einen grünen Rock gekleidet vor. Rot als Farbe des Blutes und der Auferstehung ist die Farbe des heiligen Geistes. Rot wurde zugleich als Farbe des Teufels verwendet, Frauen mit roten Haaren galten lange Zeit als Hexen. Blau war die Farbe des Himmels, die Farbe Gottes, der Keuschheit.

[https://www.lernhelfer.de/schuelerlexikon/deutsch-abitur/artikel/farben-und-farbensymbolik-im-mittelalter#:~:text=Rot%20als%20Farbe%20des%20Blutes,Farbe%20der%20Treue%20\(Vergissmeinnicht\).](https://www.lernhelfer.de/schuelerlexikon/deutsch-abitur/artikel/farben-und-farbensymbolik-im-mittelalter#:~:text=Rot%20als%20Farbe%20des%20Blutes,Farbe%20der%20Treue%20(Vergissmeinnicht).)

## Farben zur Heilung in Ägypten

Die Ägypter nutzten die positiven Wirkungen von Farben bereits vor 3.000 Jahren. Sie bauten Farbtempel mit sieben Räumen, die in unterschiedlichen Farben gestaltet waren. In jedem dieser Räume konnten Kranke entsprechend ihres Beschwerdebildes ein Farbbad nehmen. Farben wurden in der ägyptischen Kultur eng mit der Religion und Spiritualität verbunden und hatten symbolische Bedeutungen. Man glaubte, dass sie die Kraft hatten, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu beeinflussen.

Die Ägypter sagten den Farben gewisse Kräfte zu. Blau stand für Schutz, Harmonie und Frieden und war symbolisch mit dem Himmel und dem Wasser verbunden. Grün galt als Symbol der Wiedergeburt und wurde als heilende und regenerative Farbe angesehen. Gold war auch in Ägypten eine der mächtigsten Farben. Sie stand für die Sonne und repräsentierte göttliche Energie und Unvergänglichkeit.

<https://rockfoncolours.com/de/die-geschichte-und-entwicklung-der-farben/>

<https://www.sfx.co.uk/de/pages/timeline-of-colour#:~:text=Die%20Geburt%20der%20Farbe%20%2D%20vor%2040.000%20Jahren&text=Dreck%2C%20Erde%2C%20zerkleinerte%20Steine%2C,hohen%20Tonanteil%20eine%20farb%3%A4hnliche%20Konsistenz.>

## Isaac Newton und die sieben Spektralfarben

Isaac Newton, ein bedeutender Physiker und Mathematiker des 17. Jahrhunderts, entdeckte 1666, dass weisses Licht aus einer Kombination verschiedener Farben besteht, als er ein Prisma benutzte, um Licht in seine Bestandteile zu zerlegen. Diese Entdeckung legte den Grundstein für die moderne Optik.

Newton identifizierte sieben Farben im Spektrum: **Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Violett**. Diese Auswahl war nicht zufällig. Newton wählte sieben Farben, weil er glaubte, dass sie mit der Anzahl der Töne in der musikalischen Skala und mit anderen mystischen Zahlen wie den sieben Planeten der antiken Astronomie korrespondierten.

Das von ihm beschriebene Spektrum zeigt den kontinuierlichen Übergang zwischen diesen Farben, was verdeutlicht, dass Licht eine Wellenlänge hat, die in verschiedene Farbfrequenzen aufgeteilt werden kann. Newtons Arbeit trug wesentlich zum Verständnis der Natur des Lichts und zur Entwicklung der Farblehre bei.

In den frühen 1900er Jahren begann man mit der Verwendung von Farbe in Film und Fernsehen. Viel später, im Jahr 1993, wurden Zeitungen in Massenproduktion in Farbe gedruckt.

Heute sind Farben überall. Es gibt Millionen von Farbtönen, die für alles verwendet werden können. Auch wenn sie als selbstverständlich angesehen werden, sind sie extrem wichtig. Ohne Farben wäre die Welt traurig und kahl.

[https://religeschichteburg.fandom.com/de/wiki/Sir\\_Isaac\\_Newton\\_\(1643\\_%E2%80%93\\_1727\)\\_-\\_Spektralfarben](https://religeschichteburg.fandom.com/de/wiki/Sir_Isaac_Newton_(1643_%E2%80%93_1727)_-_Spektralfarben)

<https://www.netdokter.ch/alternativmedizin/farbtherapie/>



<https://www.duda.news/wissen/wer-war-isaac-newton/>

# Farbkreis

## Rot

Rot ist die Farbe des Körpers und des Blutes. Sie erscheint von tiefem Purpur, über Blutrot bis hin zum zarten Rosa, was sie sehr unterschiedlich erscheinen lässt. Heute steht das intensive Rot für Liebe, Sinnlichkeit, Hitze, Wut, Kraft, Feuer und wilde Leidenschaft. Rosa eher für Zartheit und Lieblichkeit, früher als eine Farbe für das männliche Geschlecht, was sich noch nicht vor allzu langer Zeit geändert hat und sich heute wieder nach und nach auflöst. Rot vermag je nach Intensität sogar körperlich anzuregen und die Pulsfrequenz zu erhöhen.

Das dunkle Rot war neben Schwarz, eine der ersten Farben und wurde somit in vielen uralten Kunstwerken (Höhlenmalerei) verwendet. Da Rot in einer kräftigen Variante sehr intensiv und auffällig ist, wird diese Farbe auf der ganzen Welt als Farbe der Warnung (zBsp. Warnsignale, Lichtsignal Stopp) eingesetzt. In der monotheistischen Religion (Judentum, Christentum und Islam) steht die Farbe für die Erschaffung der Menschheit.

<https://www.advidera.com/blog/psychologie-der-farben/#:~:text=Die%20Farbe%20Blau%20ist%20mit,auch%20Sehnsucht%2C%20Distanz%20und%20Kälte.>

<https://www.keim.com/de-ch/wandgestaltung/farbpsychologie/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung/>

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de\\_de/lernen/farben-bedeutung-farbpsychologie/%23:~:text%3DBlau%2520repr%25C3%25A4sentiert%2520Verl%25C3%25A4sslichkeit%252C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2ahUKEWjj1JjvuvWJAxWpqf0HHXhzAJ0QFnoECA0QAw&usg=AOvVaw2-H4O3dNzTN3FrsXBX2DL2](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de_de/lernen/farben-bedeutung-farbpsychologie/%23:~:text%3DBlau%2520repr%25C3%25A4sentiert%2520Verl%25C3%25A4sslichkeit%252C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2ahUKEWjj1JjvuvWJAxWpqf0HHXhzAJ0QFnoECA0QAw&usg=AOvVaw2-H4O3dNzTN3FrsXBX2DL2)

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-rot/&ved=2ahUKEwiL782Hu\\_WJAxX2h\\_0HHRB9BGIQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw33i\\_Tg-MT-y6bU8QDE7mWKY](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-rot/&ved=2ahUKEwiL782Hu_WJAxX2h_0HHRB9BGIQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw33i_Tg-MT-y6bU8QDE7mWKY)

## Orange

Orange ist die Mischfarbe aus Rot und Gelb und zeigt sich in Untertöne von Apricot bis Terracotta. Dadurch das Rot eine Energiequelle repräsentiert und Gelb ein flüchtiges Licht darstellt, ist Orange flexibel und greifbar.

Die Farbe steht für Energie, Vitalität, Feste, Freundschaft, Neugier, Kreativität, Lebensfreude, Humor, Individualität und Unangepasstheit. Wenn man an die Farbe denkt, kommen einem die Schlagwörter wie Lebensfreude, Neugier, Selbstvertrauen und Geselligkeit in den Sinn. Wenn man Orange in den Wohnräumen oder in der Lebensumgebung einsetzt, kann sich das positiv auf den Menschen auswirken, dadurch wird diese Farbe wird auch oft in Demenzstationen von Altersheimen eingesetzt.

Im Buddhismus gilt diese Farbe als Zeichen der höchsten Erleuchtung und Weisheit, aus diesem Grund sind die Gewänder der Mönche orangefarben.

<https://www.advidera.com/blog/psychologie-der-farben/#:~:text=Die%20Farbe%20Blau%20ist%20mit,auch%20Sehnsucht%2C%20Distanz%20und%20Kälte.>

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-orange/&ved=2ahUKEwjH0ZvNuvWJAxXSh\\_0HHQFvC24QFnoECA0QAAQ&usg=AOvVawIefKs-GAU4I2nRswe4gZmq](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-orange/&ved=2ahUKEwjH0ZvNuvWJAxXSh_0HHQFvC24QFnoECA0QAAQ&usg=AOvVawIefKs-GAU4I2nRswe4gZmq)

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.hund-moebel.de/blog/kompetenzen/farbe-orange/%23:~:text%3DIm%2520Buddhismus%2520gilt%2520Orange%2520als,der%2520Lebensfreude%2520und%2520des%2520Vergn%25C3%25BCgens.&ved=2ahUKEwjrtZ\\_SuvWJAxVK9rsIHdcVFYIQF-noECB8QAw&usg=AOvVawI-H7orhGz4Aq95ESsLzM6Z](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.hund-moebel.de/blog/kompetenzen/farbe-orange/%23:~:text%3DIm%2520Buddhismus%2520gilt%2520Orange%2520als,der%2520Lebensfreude%2520und%2520des%2520Vergn%25C3%25BCgens.&ved=2ahUKEwjrtZ_SuvWJAxVK9rsIHdcVFYIQF-noECB8QAw&usg=AOvVawI-H7orhGz4Aq95ESsLzM6Z)

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung/>

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de\\_de/lernen/farben-bedeutung-farbpsychologie/%23:~:text%3DBlau%2520repr%25C3%25A4sentiert%2520Verl%25C3%25A4sslichkeit%252C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2ahUKEwjjIjvuvWJAxWpqf0HHXhZAJJoQFnoECA0QAAw&usg=AOvVaw2-H4O3dNZTN3FrSXBx2DL2](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de_de/lernen/farben-bedeutung-farbpsychologie/%23:~:text%3DBlau%2520repr%25C3%25A4sentiert%2520Verl%25C3%25A4sslichkeit%252C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2ahUKEwjjIjvuvWJAxWpqf0HHXhZAJJoQFnoECA0QAAw&usg=AOvVaw2-H4O3dNZTN3FrSXBx2DL2)

## Gelb

Gelb ist die hellste Farbe der Grundfarben und steht daher in vielen Kulturen für das Heilige, Göttliche und das Schöne. Oft verbindet man Gelb mit der Sonne. Gelb erscheint wie alle anderen Farben in einer grossen Spannbreite, diese reicht vom hellen kühleren Zitronen-, rötlichem, bis zum warmen Goldgelb, das ins Ockerfarbene reicht. Gelb strahlt und gewinnt an Leuchtkraft durch das Tageslicht.

In der Farbpsychologie steht Gelb für Licht, Wärme und Kreativität, beflügelt gelb den Geist, wirkt anregend, fröhlich. Die Farbe steht für Wahrheit, Rationalität und Weisheiten und fördert die Kommunikation, bringt in einer leuchtenden Ausführung, zusammen mit Licht, Helligkeit und vermittelt gute Laune. Goldgelb kann luxuriös, präsent und extravagant erscheinen, dabei Macht, Fülle, Energie und Stolz vermitteln. Hellgelb im Gegensatz dazu hat eine sanftere Erscheinung und steht für neue Ideen und aufkeimendes Interesse. Im negativen Sinn kann die gleiche Farbe aber auch in Verbindung mit Neid, Egoismus und Geiz gebracht werden.

<https://www.advidera.com/blog/psychologie-der-farben/#:~:text=Die%20Farbe%20Blau%20ist%20mit,auch%20Sehnsucht%2C%20Distanz%20und%20Kälte.>

<https://www.keim.com/de-ch/wandgestaltung/farbpsychologie/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung/>

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-gelb/&ved=2ahUKEwj3ysjguvWJAxWIm\\_0HHWKOCOsQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw0f-huGJ4-5TMokSs5L1rIS5](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-gelb/&ved=2ahUKEwj3ysjguvWJAxWIm_0HHWKOCOsQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw0f-huGJ4-5TMokSs5L1rIS5)

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de\\_de/lernen/farben-bedeutung-farbpsychologie/%23:~:text=%3DBlau%2520repr%25C3%25A4sentiert%2520Verl%25C3%25A4sslichkeit%252C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2ahUKEwjiJjvuvWJAxWpqf0HHXhZAJJoQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw2-H4O3dNZTN3FrsXBX2DL2](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de_de/lernen/farben-bedeutung-farbpsychologie/%23:~:text=%3DBlau%2520repr%25C3%25A4sentiert%2520Verl%25C3%25A4sslichkeit%252C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2ahUKEwjiJjvuvWJAxWpqf0HHXhZAJJoQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw2-H4O3dNZTN3FrsXBX2DL2)

## Grün

Grün ist die Mischfarbe aus Gelb und Blau, daher ordnet man Grün auch oft einer gemischten Symbolik aus beiden Farben zu. Grün vereint die Gegensätze beider Farben, das heisst Kälte und Wärme, Freude und Vernunft, Intellekt und Intuition, Aktivität und Passivität.

Je nach Grünton dominiert das Gelb oder das Blauspektrum. Dies verleiht dieser Farbe sehr unterschiedliche Wirkungen. Grün wird meist mit der Natur in Verbindung gebracht und wirkt auf unser System beruhigend, heilend und vermittelt Sicherheit. Aus diesem Grund wird diese Farbe auch oft in Operationssälen und Notfallstationen eingesetzt. In der Farbpsychologie steht Grün als Farbe der Hoffnung, der Harmonie, aber auch für Gutmütigkeit und Entspannung. Als Farbe der Flora ebenfalls für Fruchtbarkeit, Wachstum, Gesundheit und Fruchtbarkeit. Man sagt auch das es die Farbe der Basis für neue Pläne ist.

<https://www.advidera.com/blog/psychologie-der-farben/#:~:text=Die%20Farbe%20Blau%20ist%20mit,auch%20Sehnsucht%2C%20Distanz%20und%20Kälte.>

<https://www.keim.com/de-ch/wandgestaltung/farbpsychologie/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung/>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farbsymbolik-bedeutung-gruen/%23:~:text=%3DGr%25C3%25BCn%2520steht%2520f%25C3%25BCr%2520Ru->

[he%2520und,assoziiert%2520wird%252C%2520ist%2520die%2520Hoffnung.&ved=2ahUKEwjZm57muvW-](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farbsymbolik-bedeutung-gruen/%23:~:text=%3DGr%25C3%25BCn%2520steht%2520f%25C3%25BCr%2520Ru-)

[JAXm8LsIHapsJb0QFnoECBYQAw&usg=AOvVaw2APynjFco2vMtz\\_r3nWwM1](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farbsymbolik-bedeutung-gruen/%23:~:text=%3DGr%25C3%25BCn%2520steht%2520f%25C3%25BCr%2520Ru-)

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de\\_de/lernen/far-](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de_de/lernen/far-)

[ben-bedeutung-farbpsychologie/%23:~:text=%3DBlau%2520repr%25C3%25A4sentiert%2520Verl%25C3%25A4ssli-](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de_de/lernen/far-)

[chkeit%252C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2a-](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de_de/lernen/far-)

[hUKEwjjJjvuvWJAXWpqf0HHXhzaJoQFnoECA0QAw&usg=AOvVaw2-H4O3dNZTN3FrSXBx2DL2](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de_de/lernen/far-)

## Blau

Auch die Farbe Blau hat je nach Intensität und Zusammensetzung ganz viele unterschiedliche Bedeutungen. Dies geht vom traurigem, melancholischem, über zum sammelnden und entspannten Blau, bis hin zum erfrischenden und energetischen Blau. Die Farbe wird oft mit grossen Naturerlebnissen, wie den Weiten der Meere, den Tiefen der Ozeane, dem dunklen der Nacht bis hin zu der luftigen Unendlichkeit des Himmels verbunden.

Blau steht oft für Ruhe, signalisiert Vertrauen, Verbindlichkeit, Klarheit, Kommunikation (Werbung), Beständigkeit, Konzentration. Blau wirkt stresslösend und entspannend, fördert die Konzentration und Kreativität, kann aber auch eine gewisse Distanz schaffen.

Blau gilt seit den letzten 100 Jahren in Europa und in den USA als beliebteste Farbe. Dies war aber lange anders, früher galt Blau als eine der aufwendigsten herzustellenden, seltenen Farben und wurde dadurch nicht oft in der Malerei eingesetzt. Ab dem 12. Jahrhundert war Blau lange nur dem Adel und der Kirche vorbehalten.

<https://www.advidera.com/blog/psychologie-der-farben/#:~:text=Die%20Farbe%20Blau%20ist%20mit,auch%20Sehnsucht%2C%20Distanz%20und%20Kälte.>

<https://www.keim.com/de-ch/wandgestaltung/farbpsychologie/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung/>

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-blau/%23:~:text=%3DBlau%2520steht%2520f%25C3%25BCr%2520Sanftmut%2520%25E2%2580%2593%2520aber,vermittelt%2520ein%2520Gef%25C3%25BChl%2520von%2520Sicherheit.&ved=2ahUKEwid-69vquvWJAxWb8rsIHfrklrUQFnoECB4QAw&usq=AOvVaw1EkJ\\_I3ExDgrtrjab4YSFL](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-blau/%23:~:text=%3DBlau%2520steht%2520f%25C3%25BCr%2520Sanftmut%2520%25E2%2580%2593%2520aber,vermittelt%2520ein%2520Gef%25C3%25BChl%2520von%2520Sicherheit.&ved=2ahUKEwid-69vquvWJAxWb8rsIHfrklrUQFnoECB4QAw&usq=AOvVaw1EkJ_I3ExDgrtrjab4YSFL)

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de\\_de/lernen/farben-bedeutung-farbpsychologie/%23:~:text=%3DBlau%2520repr%25C3%25A4sentiert%2520Verl%25C3%25A4sslichkeit%252C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2ahUKEwjj1JjvuvWJAxWpqf0HHXhzAJJoQFnoECA0QAw&usq=AOvVaw2-H4O3dNZTN3FrSXBX2DL2](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de_de/lernen/farben-bedeutung-farbpsychologie/%23:~:text=%3DBlau%2520repr%25C3%25A4sentiert%2520Verl%25C3%25A4sslichkeit%252C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2ahUKEwjj1JjvuvWJAxWpqf0HHXhzAJJoQFnoECA0QAw&usq=AOvVaw2-H4O3dNZTN3FrSXBX2DL2)

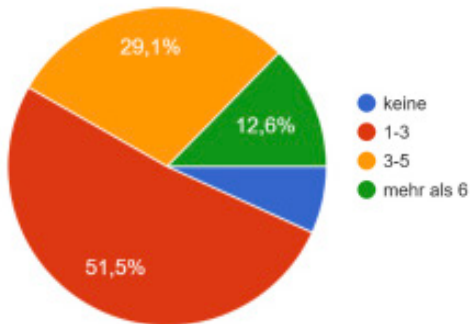
<https://www.geo.de/geolino/forschung-und-technik/15962-rtkl-farbenlehre-wieso-die-farbe-blau-erst-spaet-entdeckt-wurde>



<https://www.acrylfarben.ch/farbenlehre-der-farbkreis-nach-johannes-itten/>

# Analyse der Umfrage

## Wie viele verschiedene Farben trägst du gerade?



7 Personen haben keine Farben an (das heisst, diese kleiden sich in Schwarz und Weiss)

53 Personen tragen 1-3 Farben

30 Personen 3-5 Farben

13 Personen mehr als 6 Farben

## Denkst du Farben beeinflussen dich im Alltag?



Über 50 Personen finden das Farben sie in ihrem Alltag beschäftigen. Das kann in verschiedenen Zusammenhängen sein. Z.b die Farbe der Kleidung, von den Wänden in den Klassenzimmer am Arbeitsort etc. 6 Personen haben ausgesagt, dass Farben sie im Alltag gar nicht beeinflussen.

## Welche Rolle spielen Farben bei deiner Entscheidung für Kleidung oder Accessoires?



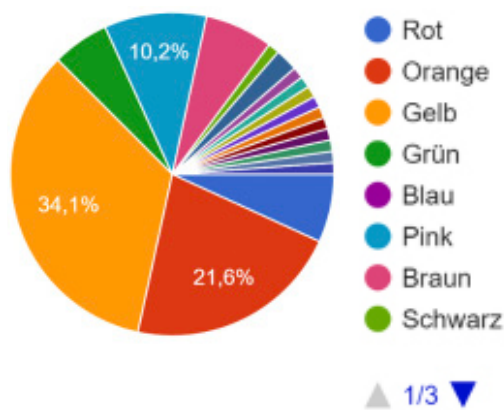
71 Personen haben abgestimmt, dass die Farbe ihrer Kleidung eine grosse Rolle spielt und dass sie sich mit der Farbe auseinandersetzen. Nur 2 Personen beschäftigen sich nicht mit der Farbe ihrer Kleidung, was im Gegensatz zu den anderen sehr wenige sind.

## Gibt es eine Farbe, die du in deinem Alltag am meisten auffindest?

Die drei meist erwähnten Farben sind Schwarz, Blau und Grün. Blau und Grün ist in der Natur sehr oft wiederzufinden, ob es jetzt ein Gewässer oder der Himmel ist oder im Wald die Bäume, Pflanzen etc. Schwarz ist an vielen Orten wiederzufinden. Nicht besonders oft in der Natur, stattdessen oft bei Kleidung, Autos etc. Am wenigsten wurden die Farben Orange, Rot und Pink erwähnt. Dies liegt daran, dass man die Farben nicht besonders oft in der Natur wiederfindet. Es liegt sicher auch daran das die Farben sehr gewagte Farben.

Schwarz erwähnt 21 mal  
 Blau erwähnt 20 mal  
 Grün erwähnt 18 mal  
 Grau/ Weiss erwähnt 15 mal  
 Braun/ Beige erwähnt 6 mal  
 Pink erwähnt 3 mal  
 Rot erwähnt 2 mal  
 Orange erwähnt 1 mal

## Hast du bestimmte Farben, die du an dir selbst oder in deiner Umgebung nicht magst?

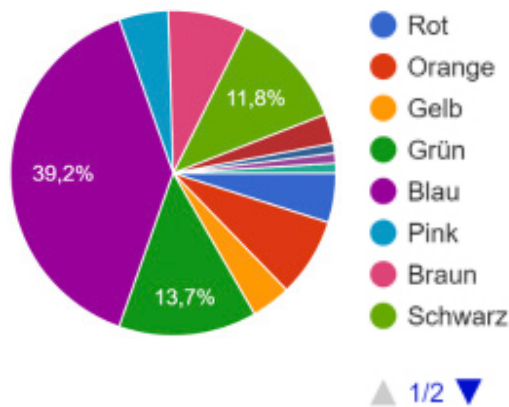


Der Grossteil der Personen hat abgestimmt, dass sie die Farbe Gelb nicht mögen in ihrer Umgebung, trotz der Tatsache dass die Farbe eine positive Ausstrahlung hat. Pink und Orange wurden als zweitmeistes genannt. Wie auch schon bei den Lieblingsfarben, waren genau diese Farben auch am wenigsten genannt worden.

30 Personen mochten Gelb nicht  
 19 Personen mochten Orange nicht  
 9 Personen mochten Pink nicht  
 6 Personen mochten Rot/ Braun nicht  
 5 Personen mochten Grün nicht  
 2 Personen mochten keine Farbe nicht

Schwarz, Regenbogenoptik, Neonfarben und Pastellfarben wurden jeweils einmal genannt

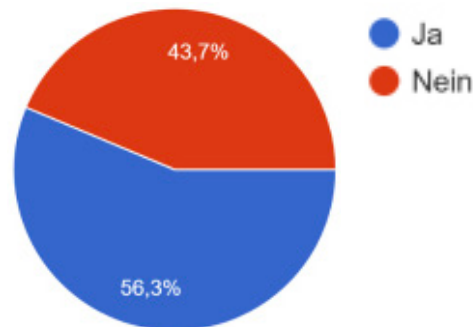
## Welche Farbe gibt dir das stärkste Gefühl von Sicherheit oder Geborgenheit?



Mit einer klaren Mehrheit haben 40 Personen für die Farbe Blau gestimmt. Danach für die Farbe Grün und Schwarz. Da Blau und Grün auch bei den Lieblingsfarben ganz weit oben waren, kann man die Theorie aufstellen, dass man sich bei seiner Lieblingsfarbe geborgen fühlt.

- 40 Personen nannten Blau
- 14 Personen nannten Grün
- 12 Personen nannten Schwarz
- 8 Personen nannten Braun/ Orange
- 5 Personen nannten Rot/ Pink
- 4 Personen nannten Gelb
- 3 Personen nannten Weiss
- 1 Person nannte Farben der Natur
- 1 Person nannte warme Farbtöne
- 1 Person nannte Pastellfarben

## Verändert sich deine Farbwahl je nach Jahreszeit?



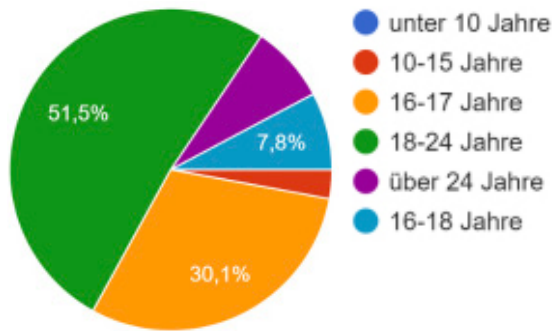
Über die Hälfte der Personen stimmten mit Ja ab. Die Farbwahl ändert sich mit der Jahreszeit. Dies hat sicher auch etwas damit zu tun, dass viele Personen im Winter unter dem Winterblues leiden. Dies wirkt sich dann auf die Kleiderfarbe aus.

## Wie würdest du deine Farbwahl in deinem Alltag beschreiben?



Die meisten Personen mögen es, wenn sie in ihrer Freizeit nicht besonders auffallen mit ihrer Farbwahl und greifen deswegen eher zu neutralen Töne wie Braun, Schwarz, Weiss oder Grau. Der andere Teil reagiert mehr intuitiv und denkt nicht viel darüber nach, wie er sein Umfeld mit Farben gestaltet.

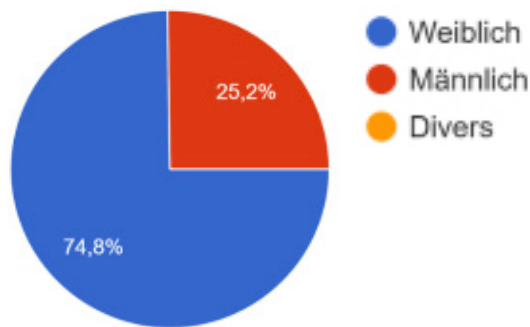
### Ich bin...



Die meisten Menschen welche die Umfrage ausgefüllt haben waren zwischen 18 und 24 Jahre jung. Am wenigsten haben unsere Umfrage ausgefüllt die unter 10 Jahre oder zwischen 10-15 Jahre alt sind.

- 0 Personen unter 10 Jahre
- 3 Personen 10-15 Jahre
- 39 Personen 16-18 Jahre
- 53 Personen 18-24 Jahre
- 8 Personen über 24 Jahre

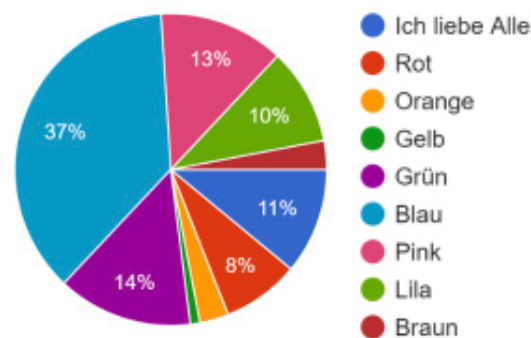
### Ich identifiziere mich als...



Die Umfrage haben über die Hälfte Personen ausgefüllt, welche sich als weiblich identifizieren.

- 77 Personen weiblich
- 26 Personen männlich

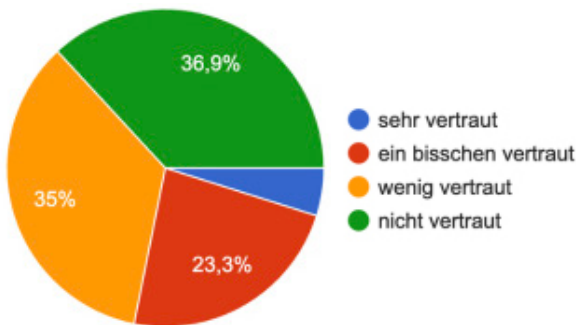
### Meine Lieblingsfarbe ist...



Die meisten, welche die Umfrage ausgefüllt haben, haben als Lieblingsfarbe Blau ausgewählt. Am wenigsten mochte man die Farbe Gelb.

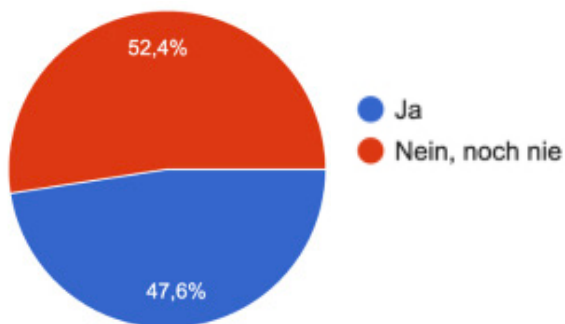
- 37 Personen mochten Blau
- 14 Personen mochten Grün
- 13 Personen mochten Pink
- 11 Personen lieben alle Farben
- 10 Personen mochten Lila
- 8 Personen mochten Rot
- 3 Personen mochten Braun
- 3 Personen mochten Orange
- 1 Personen mochte Gelb

## Wie vertraut bist du mit der Geschichte der Farben und ihrer kulturellen Bedeutung?



Wie man aus dem Ergebnis dieser Frage rauslesen kann, sind über 70% der Befragten wenig oder nicht vertraut mit der kulturellen Bedeutung von Farben. Dies zeigt für uns, dass vielen Menschen die kulturelle Bedeutung von Farben in ihrem Alltag nicht bewusst wahrnehmen oder sie das Thema für unwichtig halten.

## Hast du schon einmal von Farbtherapie gehört?



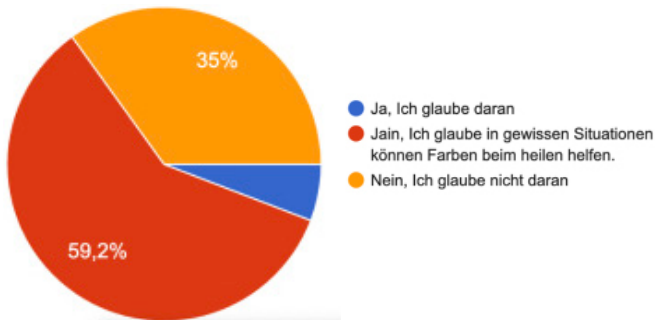
Aufbauend auf der letzten Frage haben wir die Leute noch gefragt, ob sie denn von Farbtherapie schon einmal etwas gehört haben. Die Ergebnisse sind recht ausgeglichen, trotzdem haben 52 % der Befragten noch nie davon gehört. Laura Herrmanns Ziel ist also sehr berechtigt. Farbtherapie ist noch zu wenig bei den Leuten angekommen.

## Hast du schon einmal vom Farbkreis oder den Regenbogenfarben gehört?



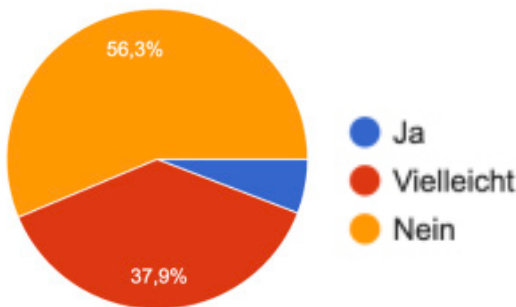
Ganz im Gegensatz sehen wir hier bei dieser Frage ein sehr klares Ergebnis. Alle 103 Leute haben schon einmal von den Regenbogenfarben gehört. Wir nehmen an, dies liegt daran, dass das Thema im Kindergarten und der Schule sehr oft vorkommt. Rein theoretisch gäbe es also Potenzial die Wirkungen von Farben mehr in den Lehrplan einzubauen.

## Glaubst du daran, dass man mit Farben, Wunden etc. heilen kann?



Nach der Erklärung Was Farbtherapie ist, haben wir die befragten über ihre Meinung über die Wundheilung mit Hilfe von Farben gefragt. Hier haben wir rund 60 % die denken, dass in gewissen Situationen Farben beim heilen helfen können. Jedoch fast 40 % was ein grosser Anteil ist, sagen sie glauben nicht daran. Wie man sieht und wie wir erwartet haben, ist es ein sehr umstrittenes Thema.

## Würdest du eine Farbtherapie, bei einer Verletzung machen?



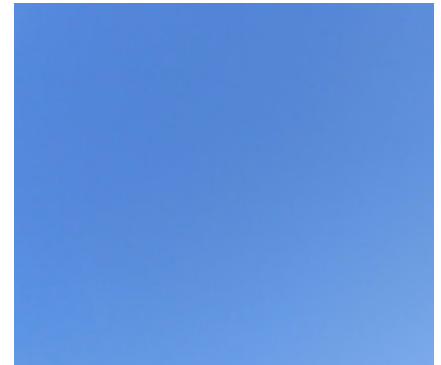
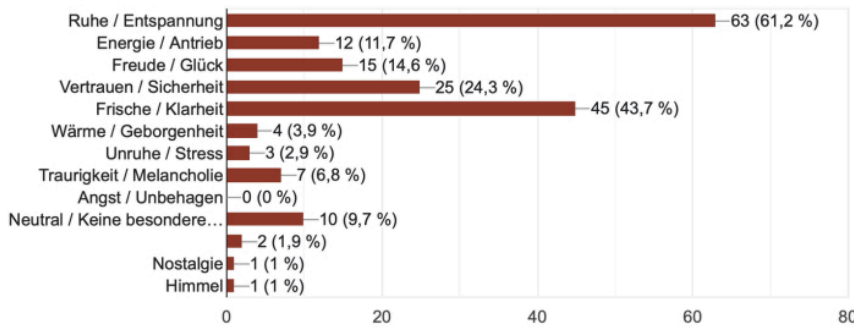
Spannend finden wir auch dass in der vorherigen Frage 60 % gesagt haben sie glauben daran aber hier in der Frage ob sie eine Farbtherapie machen würden sagen run 56% Nein . Das ist die Merheit.

## Welche Aussage passt eher zu dir?



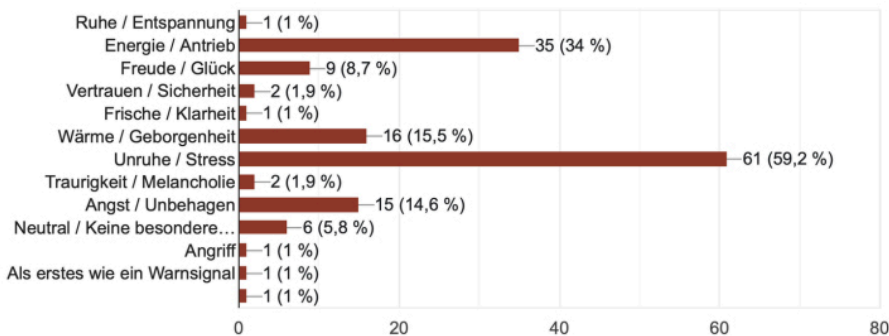
Sehr Interessant ist das 83% der Befragten, der Aussage 1 zustimmen, aber trotzdem mehr als die hälfte keine Farbtherapie machen würden.

### Was löst diese Farbe bei dir aus?



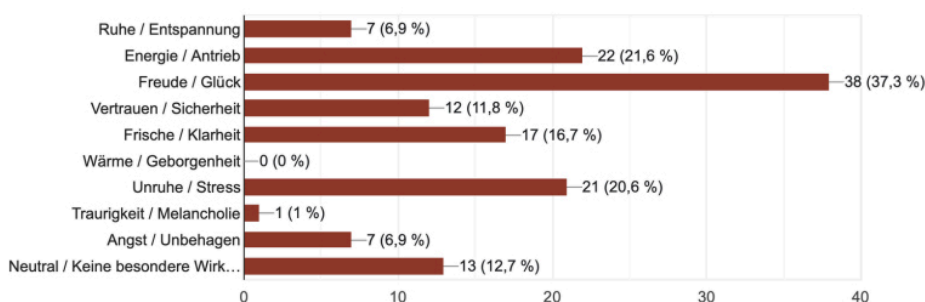
Dieses kühle Blau ruft bei den meisten Menschen, genauer gesagt bei 63 Personen ein Gefühl von Ruhe und Entspannung hervor. Weitere 45 Menschen assoziieren es mit Frische und Klarheit. Ein kleinerer Teil hingegen empfindet diese Farbe als Unruhe oder Stress.

### Was löst diese Farbe bei dir aus?



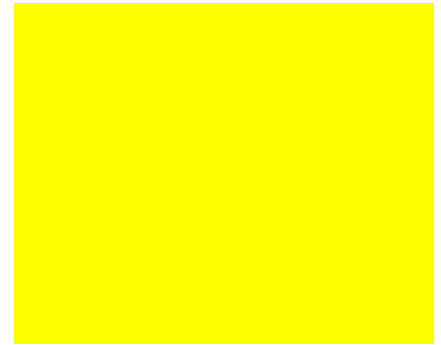
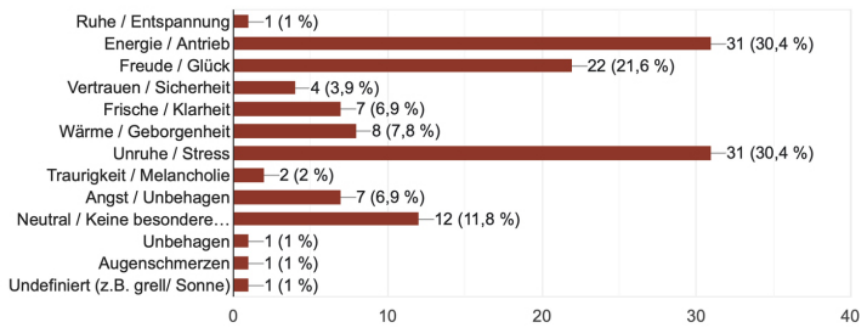
Diese Farbe hingegen wird von vielen als unruhig und stressfördernd empfunden, während nur sehr wenige sie mit Ruhe und Entspannung in Verbindung bringen. Sie ist also fast das Gegenteil der vorherigen Farbe.

### Was löst diese Farbe bei dir aus?



Dieses satte Grün wird eindeutig am häufigsten mit Freude und Glück assoziiert. Viele verbinden es zudem mit Frische. Auf der anderen Seite empfindet es jemand als traurig, während niemand diese Farbe mit Wärme oder Geborgenheit in Verbindung bringt.

## Was löst diese Farbe bei dir aus?



Dieses intensive Gelb wird häufig mit Freude, Glück, Energie und Antrieb assoziiert. Allerdings empfinden viele Menschen es auch als unruhig, während einige es sogar als unangenehm für die Augen wahrnehmen.

## Was sagt es für dich aus, wenn eine Person nur Schwarz trägt?

Da die Befragten ihre Antworten frei formulieren konnten, gestaltete sich die Auswertung etwas schwierig. Dennoch lässt sich erkennen, dass viele mit Begriffen wie „nichts“, „nicht viel“, oder „nichts Besonderes“ geantwortet haben. Einige verbinden schwarze Kleidung mit einem „Emo“-Stil, während andere es als zeitlos und elegant empfinden. Viele Befragte sehen es auch als langweilig an, während andere es wiederum spannend finden. Die Wahrnehmung scheint also stark von der individuellen Person und ihrem Geschmack abzuhängen.

# Einführung Farben im Alltag

Farben begleiten uns das ganze Leben lang und in jeder Lebenssituationen. Die meisten Personen nehmen Farben um sich herum nicht bewusst wahr oder setzen sie falsch ein. In den meisten Wohnungen und Häusern in der Schweiz, findet man die Farbe Weiss an den Wänden. Dies liegt vor allem daran, dass sich die meisten nicht getrauen Farben in ihrem direkten Umfeld zu haben, geschweige denn Farben richtig einzusetzen.

Ein grosser Teil verkennt das Farben nicht alleine ihre Wirkung entfachen, erst mit dem Zusammenspiel mit der Architektur, der Materialien und dem wichtigsten dem Licht entfachen sie ihren „Zauber“.

*Quelle: Dieser Text wurde an Inhalte der Interviews angelehnt, aufgeschrieben von Annalena Kobi.*



# Interview mit Regula Michell

## Farbgestalterin aus Zürich

### Auf was achtest du, wenn du eine Farbgestaltung machst?

Was will die Auftraggeberin mit einer Farbgestaltung erreichen? Der Auftrag muss klar sein. Dafür ist sorgfältiges und genaues Vorgehen unabdingbar. Alle Abmachungen sind schriftlich festzuhalten. Dann folgt die umfassende Analyse der Situation.

Dazu gehören:

1. Nutzung der Architektur?
2. Aus welcher Zeit stammt die Architektur und wurde sie bereits überformt?
3. Wie ist sie in die Umgebung eingebunden, historisch oder zeitgenössisch?
4. Betrifft die Gestaltung nur die Fassade, den Innenraum oder beides?
5. Können auch die Materialqualitäten und -farben bestimmt werden?
6. Auftrags spezifische Abklärungen?

### Muss man für eine Farbgestaltung ein gutes menschliches Gespür haben, damit man die Bedürfnisse des Kunden erkennt?

Es hilft, wenn Farbgestalter:innen auf die Kundschaft eingehen können. Dabei ist Erfahrung mit Kundinnen und Kunden (z.B. aus Verkauf, Beratung) sowie Menschenkenntnis sicher ein grosser Vorteil.

### Was sind die grössten Herausforderungen im Beruf Farbgestalter:in?

Farbgestalter:in ist ein Beruf, welcher sehr von der Dienstleistung geprägt ist. Weiter sind viele verschiedene Anspruchsgruppen und Berufssparten involviert. Das Konzept der Farbgestalterin muss somit verschiedenen Berufsleuten und Privatpersonen verstanden und von Handwerksfachleuten korrekt umgesetzt werden können. Das verlangt von der Farbgestalterin starke interdisziplinäre Kompetenzen, Durchsetzungsvermögen und Ausdauer.

### Wie sollten Menschen, die viel Zeit in ihrem Zuhause verbringen, Farben auswählen, um langfristig ein angenehmes Raumgefühl zu fördern?

Das kann man nicht generell beantworten. Es kommt sehr auf die Bedürfnisse der Kundschaft und den Nutzen an. Ich würde mich in diesem Fall nicht von Modeerscheinungen leiten lassen, diese sind bekanntlich nach ein zwei Saisons wieder out.

## Welche Farben wirken beruhigend und welche regen an?

Studien besagen, dass eher kühlere Töne bis Grün und die „Nichtfarben“ Grau und Co. eher beruhigend wirken.

Rot ist eine Farbe, die erwiesenermassen anregt. Jedoch ist Rot nicht gleich Rot. Es gibt Millionen von Farbabstufungen in den Rottönen.

Zusätzlich erläuterte Regula Michell:

Farben wirkt nie allein, sondern immer im Zusammenhang mit allen sich umgebenden Farben. Rosa ist eine Farbe die beruhigend wirken soll. Ausnüchterungszellen wurden komplett Rosa gestrichen, jedoch kann diese Wirkung in der Praxis kaum wissenschaftlich verifiziert werden.

## Gibt es positive und negative Farben oder ist das von Person zu Person individuell?

Aus meiner Sicht gibt es keine positiven oder negativen Farben. Wie oben erwähnt, wirken Farben im Zusammenhang mit anderen Farben, wie auch mit der jeweiligen Oberfläche und der Materialität zusammen.

Der Präsident von Albanien Edi Rama liess die Häuser in der Hauptstadt Tirana bunt bemalen, um die triste Stimmung in der Stadt zu heben.

## Denkst du, dass viele Menschen Farben falsch einsetzen?

Menschen wollen bei der Farbgebung keine Fehler machen. Weit verbreitet ist darum die Farbe Weiss. Sie gilt als neutral und zu allem und allen passend. Was zu überprüfen wäre!

## Wenn ja, wo hast du das besonders gemerkt?

Zähl mir die Wohnungen auf, die nicht weiss gestrichen sind. Ich spreche hier von Mitteleuropa und spezifisch von der Schweiz. Kulturell gibt es grosse Unterschiede. Schon in Italien finden wir sehr viel mehr Farbe an den Hausfassaden und in den Innenräumen. Das wirkt sich spürbar auf die Atmosphäre aus.

## Was denkst du über die Verwendung von Farben in öffentlichen Räumen wie Schulen, Krankenhäusern oder Büros?

Ich finde es sehr wichtig und nützlich für die Raumatmosphäre, wenn die Farben in öffentlichen Räumen wie Schulen, Krankenhäusern oder Büros mit professionellen Farbgestalterinnen konzipiert und umgesetzt werden. Die Wände werden ja sowieso meistens gestrichen, eine Farbe setzen kostet nicht viel mehr und bringt einen grossen Mehrwert für die NutzerInnen. Siehe auch Tirana mit Farbkonzept Edi Rama.

## Wie beeinflussen Farben im Aussenbereich, wie etwa bei Fassaden, die Stimmung der Anwohner?

Viele Menschen klagen über graue Städte, etwas Farbe professionell gewählt und gezielt eingesetzt, bringt auf jeden Fall einen Mehrwert.

## Inwiefern spielen kulturelle Unterschiede in der Wahrnehmung von Farben eine Rolle?

Kulturell wird Farbe unterschiedlich wahrgenommen und/oder eingesetzt. Farben wahrnehmen hat auch mit Konditionierung zu tun und ist ein physiologisch individueller Prozess. Woher weiss ich ob du Rot gleich wahrnehmen kannst wie ich? Zum Beispiel ist bei uns schwarz die Farbe der Trauer in Asien ist es Weiss.

## Wie entwickelst du Konzepte für Farbschemata und wie gehst du dabei auf die individuellen Bedürfnisse deiner Kunden ein?

Es braucht immer eine fundierte Analyse die spezifisch auf den Auftrag und die Nutzung zugeschnitten ist. Das Budget spielt auch eine wichtige Rolle, je nach dem darf die Gestaltung aufwändiger oder muss sie einfacher sein. Siehe auch Antwort bei Frage 1.

## Gibt es Farben oder Kombinationen, die du persönlich besonders gerne für Projekte verwendest?

Ja schon, aber ich versuche das auszuschliessen. Jedes Projekt ist einzigartig und benötigt eine spezifische Farbgebung.

## Denkst du das Menschen sich mehr damit befassen sollen wie sie ihre Umgebung gestalten im Bezug auf Farben?

Ja, ich glaube das täte unserer Umgebung gut. Farbe sollte jedoch mit Sachverstand eingesetzt werden, dass ist meine persönliche Meinung.

## Wie können Farben in Wohnräumen gezielt eingesetzt werden, um eine bestimmte Atmosphäre zu schaffen?

Wenn Farben gezielt und professionell eingesetzt werden, können sie eine bestimmte Atmosphäre erzeugen. Aber es braucht den Sachverstand und die Kompetenz von Profis!

## Welche Rolle spielt die Beleuchtung bei der Farbwirkung und wie passt du Farbkonzepte an unterschiedliche Lichtquellen an?

Die Beleuchtung / das Leuchtmittel spielt eine absolut zentrale Rolle bei der Wahrnehmung der Farben. Das heisst, die Farbgebung muss real unter dem entsprechenden Leuchtmitteln bemustert, überprüft und bei Bedarf angepasst werden.

## Fazit Interview Annalena Kobi

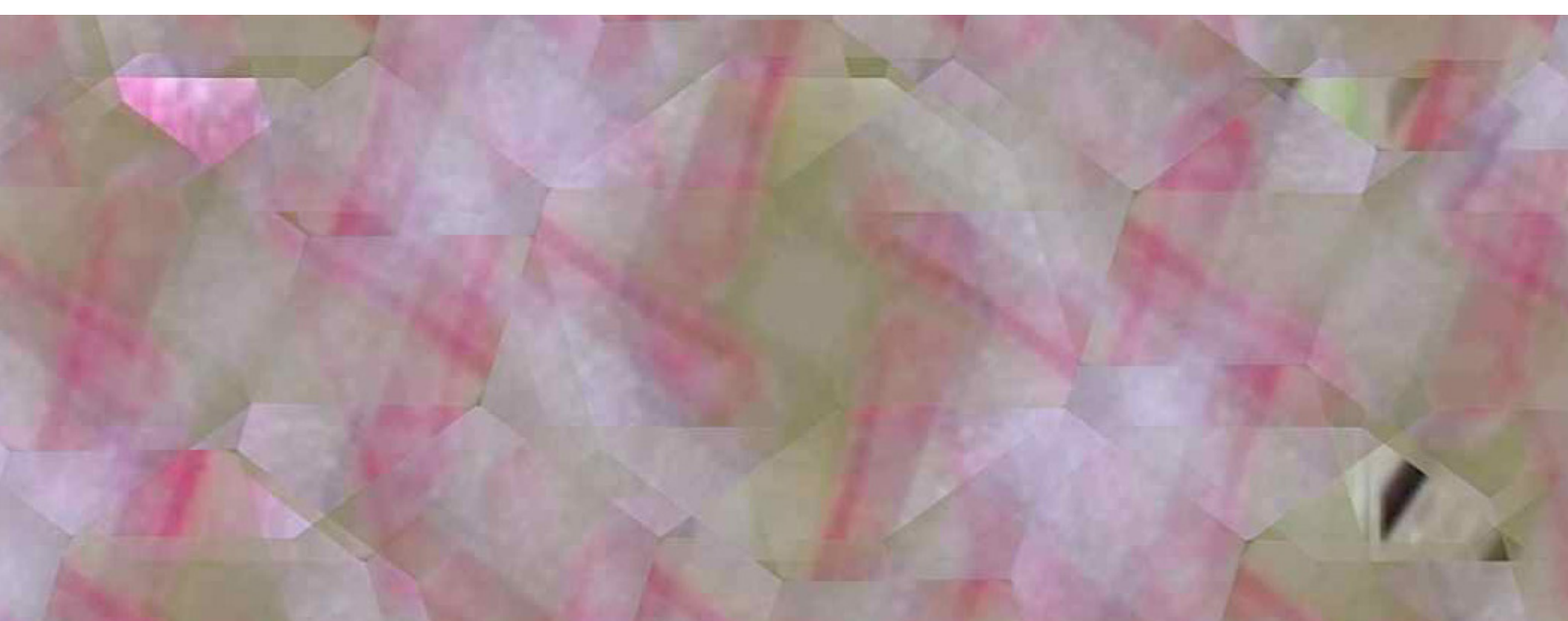
Durch das Interview, welches wir mit Regula Michell geführt haben, bekamen wir einen Einblick in das Thema Farben und in den Job der Farbgestalterin. In dem Interview merkt man nochmals aufs Neue, dass Farben in unserer Umgebung eine gezielte Rolle spielen und dass man anhand von Farben das eigene Wohlbefinden steuern kann wie auch Atmosphären in öffentlichen Gebäuden wie Büros, Spitälern und Schulen.

Bei einer Farbgestaltung ist es wichtig, dass man sich im Vorhinein mit der Architektur und der Nutzung auseinandersetzt. Da Farben nicht allein ihre volle Wirkung entfalten, sondern meist noch andere wichtige Bestandteile dazu führen, ist es wichtig, dass man mit den Beteiligten eng zusammenarbeitet. Architekten, Handwerkern und vor allem Kunden. Dass dies gelingt, ist es von Vorteil, wenn man ein offener und kommunikativer Mensch ist, der gut Bedürfnisse von Menschen erkennen kann und diese dann souverän umsetzt.

Bei der Auswahl der Farben spielt das Licht, das Material und der Kontext eine grosse Rolle. Besonders in öffentlichen Räumen wie Büros, Schulen oder auch Krankenhäusern kann eine Atmosphäre anhand von Farben geschaffen werden, in der sich die Menschen wohl und geborgen fühlen, indem die Funktionalität des Raumes unterstützt wurde. Was man nicht vergessen darf, ist, dass Farben von Kultur und von Menschen zu komplett anders wahrgenommen werden. Das heisst, jeder nimmt eine andere Farbe als schön wahr (Dies hat man gut gemerkt in unserer Umfrage). Als Beispiel, bei uns wird die Farbe Blau und Grün als beruhigend angesehen und die Farbe Rot als energetisch. Das muss aber nicht heissen, dass in den anderen Kulturen dies gleich betrachtet wird.

Wenn man in unterschiedliche Eigenheime eintaucht, merkt man schnell, dass die Leute ziemlich unsicher sind mit ihrer Farbwahl. Durch das, wird oft auf das neutrale Weiss zurückgegriffen, obwohl andere Farben dazu führen könnten, dass eine viel bessere Atmosphäre im Raum sein könnte. Regula Michell wünscht sich, dass Personen mehr Mut haben, Farben gezielt und bewusst einzusetzen und dass man vor allem auch von dem tristen und traurigen Stadtbild wekommt, welches man in der Schweiz oft antrifft.

*Quelle: Die Antworten im Interview sind von Regula Michell, Fazit von Annalena Kobi.*



# Einführung Farbtherapie und die Wirkung

Die Farbtherapie ist eine faszinierende alternative Heilmethode, die auf der Wirkung von Farben und Licht basiert. Farben haben nicht nur ästhetische und symbolische Bedeutungen, sondern können auch Auswirkungen auf die menschliche Psyche und das allgemeine Wohlbefinden haben. Durch gezielte Anwendungen in Form von Licht, Tüchern, Farbpunktur oder sogar der bewussten Wahl von Kleidung können Farben helfen, emotionale Blockaden zu lösen, Heilungsprozesse zu unterstützen und das Lebensgefühl nachhaltig zu verbessern.

Um unser Projekt möglichst informativ und facettenreich zu gestalten, hatten wir das grosse Glück, mit der Farbtherapeutin Laura Hermann und dem Fachverband Farbtherapie zusammenzuarbeiten. Durch ihr umfangreiches Wissen und die Möglichkeit, ihre Methoden und Werkzeuge auch selbst auszuprobieren, konnten wir nicht nur theoretisch viel neues erfahren, sondern auch wertvolle praktische Einblicke in die vielfältige Welt der Farbtherapie gewinnen.

Im folgenden Abschnitt berichten wir über die beiden durchgeführten Interviews und die Erkenntnisse, die wir daraus ziehen konnten. Die Interviews bieten einen umfassenden Überblick über die Farbtherapie, ihre vielseitigen Anwendungen und die Leidenschaft, die hinter dieser besonderen Heilmethode steckt.

*Quelle: Dieser Text wurde an Inhalte der Interviews angelehnt, aufgeschrieben von Joelle Basoli.*

# Interview mit Laura Herrmann

## Farbtherapeutin

### Was genau versteht man unter einer Farbtherapie und was für Möglichkeiten gibt es damit?

Die Farbtherapie ist eine alternative Heilmethode, bei der Farben und Licht in verschiedenen Formen eingesetzt werden, um Menschen zu helfen. Das können Verletzungen, Ängste, Depressionen, Schlafstörungen, psychische Probleme, Schmerzen und vieles mehr sein. Jede Farbe hat bestimmte Schwingungen und Energien, die auf den Körper einwirken können.

### Gibt es Farben, die universell auf alle Menschen beruhigend oder aktivierend wirken oder ist das immer individuell?

Jeder Mensch reagiert anders auf Farben, was mit persönlichen Erlebnissen oder Traumata zusammenhängen kann. Wenn ein Kunde zum Beispiel eine schlechte Erfahrung oder Erinnerung mit Rot hat, kann ihn die Farbe Rot auch triggern. Oft ist es dann so, dass die Komplementärfarbe das Gegenteil bewirken kann. Im Grossen und Ganzen kann man also sagen, dass Farben schon gewisse Eigenschaften haben, die man ihnen zuschreiben kann, aber letztendlich ist es bei jedem Kunden anders. Im Beratungsgespräch finde ich das oft sehr gut heraus.

### Gibt es Farben, die du persönlich als besonders wirkungsvoll empfinden?

Ich persönlich mag die Farbe Magenta sehr gerne, das sieht man auch an meiner magentafarbenen Winterjacke, die Farbe hat mir selbst in einer schwierigen Phase sehr geholfen und gibt mir ein gutes Gefühl.

### Du bietest verschiedene Workshops und Kurse an, gibt es bei der Arbeit mit Kindern oder älteren Menschen einen Unterschied?

In meinen Workshops habe ich oft gemerkt, dass Kinder oft intuitiver sind und sich offener und schneller auf die Farben und ihre Wirkung einlassen. Erwachsene sind oft schon verkopfter und wollen die Wirkung manchmal gar nicht wahrhaben, weil ihr Gehirn ihnen sagt, dass das nicht funktioniert. Bei der Farbtherapie ist es natürlich auch wichtig, dass der Mensch an die Wirkung der Farben glaubt. Sonst wehrt sich das Unterbewusstsein.

## Welche Rolle spielen Farben im alltäglichen Leben und wie können wir sie bewusster einsetzen? Kleidung ect.

Farben spielen im Alltag eine grosse Rolle, sie beeinflussen uns, deshalb haben wir auch die Möglichkeit, sie zu nutzen, um uns unterbewusst im Alltag zu helfen. Dies kann auf verschiedene Arten geschehen:

### **Kleidung:**

Die Farbe der Kleidung eines Menschen sagt viel über ihn aus. Oft wählen wir unsere Kleidung intuitiv nach unserer Stimmung aus. Wenn jemand zum Beispiel einen knallroten Pullover trägt, stört es ihn vielleicht nicht, in der Menge aufzufallen. Im Gegensatz dazu ist schwarze Kleidung viel auffälliger und wird nicht sofort bemerkt. Wenn man sich zum Beispiel traurig fühlt, kann es helfen, ein buntes Outfit anzuziehen, weil es unbewusst die Stimmung aufhellt. Man kann auch steuern, wie man auf andere wirkt. In einem Geschäftsmeeting wirkt man zum Beispiel eleganter, wenn man gedeckte Farben trägt.

### **Essen:**

Auch mit dem Essen kann man viel bewirken. In der kalten und dunklen Winterzeit kann eine leuchtend orange Kürbissuppe mit ihrer warmen und gemütlichen Ausstrahlung an die Herbstzeit erinnern und wirkt dadurch auch sehr einladend.

### **Jahreszeiten:**

Auch die Jahreszeiten sagen viel aus, der Herbst ist das beste Beispiel dafür, er erstrahlt noch einmal in vielen bunten und leuchtenden Farben, bevor es dann im Winter wieder kalt und fahl wird. Im Winter spricht man auch oft von einer Winterdepression, man fühlt sich müde und antriebslos. Auch hier kann man mit Farben viel bewirken. Farbige Essen, Kleidung, Dekoration und so weiter. Nach dem Winter, wenn die ersten Blumen wieder blühen, wird die Stimmung automatisch besser.

## Können Farben auch negative Reaktionen hervorrufen und wie gehst du damit um?

Natürlich!, das ist immer eine Frage des Masses. Zu viel von einer Farbe kann zum Beispiel störend sein. Es ist auch von Mensch zu Mensch verschieden, manche fühlen sich von einer Farbe gestört, anderen hilft sie sehr gut.

## Wie bist du zu diesem Beruf gekommen?

Vor meiner Ausbildung zur Farbtherapeutin bei APAMED hatte ich einen Bürojob und war schon lange daran interessiert, etwas anderes zu machen, den Bereich zu wechseln. Als es mir dann eine Zeit lang nicht so gut ging, habe ich mich ein bisschen mit dem Thema beschäftigt. Plötzlich war ich mir sicher, dass das genau das ist, was ich machen will. Meine Ausbildung zur Farbtherapeutin hat mich auch in meinem eigenen Trauer- und Selbstfindungsprozess sehr unterstützt

## Kann jeder Farbtherapeut werden?

Ja, eigentlich kann jeder Farbtherapeut\*in werden. Man sollte aber natürlich ein Interesse und ein Gespür für Farben haben.

## Wie sieht ein typischer Arbeitsalltag als Farbtherapeutin aus? Was sind Aufgaben von dir?

Da ich viele verschiedene Dinge anbiete, sieht mein Arbeitsalltag immer anders aus. Ich mache **Farbtherapie** für Erwachsene, Jugendliche, Kinder und Tiere, energetische Farb- und Bachblütenberatung und **Dorntherapie**. Neben der Therapie biete ich auch **Workshops und Firmenvorträge** an. Dort behandle ich Themen wie Farben und Farbtherapie. Diese müssen vorbereitet und durchgeführt werden. Am 23. März 2023 haben wir den **Berufsverband für Farbtherapie** gegründet. Für den Verband mache ich die Öffentlichkeitsarbeit. Seit Oktober 2023 bin ich **Dozentin bei der Apamed** und darf mit Freude mein Wissen an die neuen Farbtherapeuten in Ausbildung weitergeben. Ich habe meinen eigenen **Farbtherapie-Podcast: "Farbgefühle"**, den ich regelmässig aufnehme.

## Was ist dein Lieblingsaspekt an deinem Beruf?

Ich mag viele Dinge an meinem Beruf. Einerseits ist es schön, Menschen zu helfen und sie von Schmerzen zu befreien. Zum anderen liebe ich den Moment, wenn die Leute merken, was eine Farbe mit ihnen macht und wie sie dadurch beeinflusst werden. Diesen AHA-Effekt sieht man den Menschen sofort an.

## Wie sehen deine Sitzungen in der Praxis aus, wenn jemand zum ersten Mal mit Farbtherapie in Berührung kommt?

Oft beginne ich mit einem Beratungsgespräch. Ich spreche mit dem Kunden über seine Beschwerden und wir versuchen gemeinsam herauszufinden, woher das Problem kommt. Oft hängt es mit einem Ereignis zusammen. Durch verschiedene Fragen finde ich auch schnell heraus, mit welchen Mitteln und Methoden ich der Person helfen kann. Dazu gehört auch immer eine Farbausgleichsmassage.

## Welche Erfolge oder besonderen Geschichten hast du in deiner Praxis erlebt?

Ich hatte ein Erlebnis mit einem Kunden, das mich selbst überrascht hat. Er hatte eine ziemlich tiefe Wunde am Kopf. Diese haben wir dann mit dem Farbpunktstift immer wieder mit Türkis bestrahlt. Die Wunde ist durch die Farbbestrahlung sehr schnell verheilt und zugewachsen. Das war ein tolles Beispiel, wie Farben die Wundheilung unterstützen können.

## Was für Techniken gibt es in der Farbtherapie und welche benutzt du bei deinen Kunden?

...

## Wie reagieren Klienten auf die erste Anwendung von Farbtherapie? Gibt es typische Rückmeldungen?

Die Kunden sind oft überrascht von der Wirkung. Sie merken, wie gezielt sie Farben im Alltag einsetzen können, um positive Veränderungen zu bewirken. Sie sind auch glücklich und dankbar, wenn sie merken, dass ihnen die Therapie hilft und gut tut.

## Du bietest auch Workshops an. Was können Teilnehmer in diesen Kursen über den bewussten Umgang mit Farben lernen?

In meinen Workshops geht es generell darum, den Menschen das Thema Farbtherapie und die Wirkung von Farben näher zu bringen. Man lernt die Grundlagen der Farben, was sagen die Farben des Regenbogens aus, Was bedeuten sie und wie kann man sie im Alltag gezielt einsetzen. Ausserdem lernt man die Instrumente der Farbtherapie kennen, wie zum Beispiel die farbigen Seidentücher, die Farbbrillen, die Handlampe oder den Farbpunkturstift.

## Du warst ein Teil von der Gründung des Fachverband Farbtherapie, Wie seit ihr darauf gekommen?

Mit dem Verband verfolgen wir das Ziel, das Thema Farbtherapie mehr unter die Leute zu bringen und bekannter zu machen. Denn viele Menschen haben noch nie davon gehört.

## Was ist der Fachverband Farbtherapie?

Der Fachverband Farbtherapie Schweiz ist eine Organisation, welche die Interessen der Farbtherapeutinnen und Farbtherapeuten fördert, die Qualität der Farbtherapie sichert und deren Anerkennung im Gesundheitswesen stärkt. Der Verband bietet seinen Mitgliedern Zugang zu fachlicher Unterstützung, Weiterbildung, Vernetzungsmöglichkeiten und fachlichem Austausch, um die Entwicklung der Farbtherapie voranzutreiben.

Darüber hinaus organisiert der Verband Workshops, Konferenzen und andere Veranstaltungen, um die neuesten Erkenntnisse und Techniken der Farbtherapie zu vermitteln. Neben der Unterstützung von Therapeutinnen und Therapeuten wendet sich der Verband auch an Laien, um die Farbtherapie als wirkungsvolle Methode bekannter zu machen.

## Was ist dein Ziel?

Mein grösstes Ziel ist es, die Farbtherapie bekannter zu machen und meine Begeisterung für Farben und ihre Wirkung an andere weiterzugeben. Wenn man die Qualitäten der Farben kennt, kann man die bunten Helfer mit Leichtigkeit in den Alltag integrieren. Mir hat die Farbtherapie sehr geholfen und nun kann ich mit meiner Arbeit auch anderen damit helfen.

## Fazit Interview Alexis Brunner

Das Interview mit Laura Herrmann hat uns für unser Thema und unsere Recherche sehr geholfen. Wir haben das Interview mit ihr bewusst an den Anfang unserer Recherche gesetzt, um es als perfekten Einstieg in unser Thema zu nutzen.

Da das Interview live war, konnten wir uns sehr gut unterhalten und austauschen. Wir hatten ein sehr interessantes und langes Gespräch. Laura hatte auch verschiedene Farbtherapieinstrumente dabei, die ich live ausprobieren durfte. Sie gab mir verschiedene Farbbrillen zum Aufsetzen und fragte mich, was das mit mir macht (das ganze Experiment und meine Erkenntnisse beschreibe ich im Kapitel Experiment).

Durch das Interview habe ich viel über die Farbtherapie gelernt. Besonders interessant fand ich, dass Farben sehr unterschiedlich auf Menschen wirken, je nach ihren persönlichen Erfahrungen. Zum Beispiel kann Rot für eine Person beruhigend sein, während es bei einer anderen Person unangenehme Erinnerungen weckt. Ich habe auch gelernt, wie man Farben im Alltag gezielt einsetzen kann, um die Stimmung zu beeinflussen - zum Beispiel durch Kleidung oder Essen.

Zum Schluss möchten wir uns noch einmal ganz herzlich bei Laura Herrmann bedanken. Sie hat uns bei unserem Projekt sehr unterstützt und war immer für uns da, wenn wir Fragen hatten. Wir alle bewundern ihre Arbeit sehr und sind gespannt, wie es mit ihr weitergeht. Sie hat uns die Freude an der Farbe und deren Wirkung gezeigt.

*Quelle: Dieser Text und die Antworten im Interview sind von Laura Herrmann, aufgeschrieben von Alexis Brunner.*



# Instrumente in der Farbtherapie

In der Farbtherapie werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt. Hier ein Überblick über die wichtigsten.



## Farbige Brille:

### Was ist das?

Das ist eine Brille mit verschiedenfarbigen Gläsern. Wenn man durch sie hindurchsieht, legen sie eigentlich einen Filter über die Augen.

### Wozu?

Man kann damit sehr schnell die Wirkung einer Farbe erfassen, weil man durch die Augen nur die Welt mit dem Filter sieht. Man kann damit auch bestimmte Stimmungen erzeugen.



## Farblichtlampe

### Was ist das?

Ein therapeutisches Gerät, das in der Farbtherapie eingesetzt wird, um die heilende Wirkung von Farben durch gezielte Lichtbestrahlung zu nutzen.

### Wozu?

Diese Lampen strahlen Licht in verschiedenen Farben aus, die jeweils spezifische energetische Eigenschaften haben und unterschiedliche Wirkungen auf Körper und Seele ausüben können.



## Farbige Tücher

### Was ist das?

Seidentücher gibt es in vielen verschiedenen, sehr intensiven Farben, sie bestehen aus Seide und sind sehr dünn.

### Wozu?

Sie sind ideal, um die einfache, aber wirkungsvolle therapeutische Wirkung von Farben zu nutzen. Ein Tuch kann zum Beispiel auf den Kunden gelegt werden, um ihn in die gewünschte Stimmung zu versetzen. Man kann die Tücher auch auf bestimmte Körperteile legen (z.B. ein grünes Tuch auf den Herzbereich, um Harmonie und Ausgeglichenheit zu fördern).

Fotos 1-3 hat Alexis Brunner live beim Interview gemacht.



## Farbpunktur-Stift

### Was ist das?

Ein Farbpunktstift (oder Lichtstift) ist ein Instrument der Farbtherapie, das farbiges Licht auf bestimmte Körperstellen oder Akupunkturpunkte richtet.

### Wozu?

Er wird verwendet, um Heilungsprozesse zu fördern, Blockaden zu lösen und den Energiefluss im Körper durch gezieltes Auftragen von Licht in verschiedenen Farben zu harmonisieren.

Es gibt noch viel mehr Werkzeuge, das hier sind die Grundlagen, die uns Laura Hermann auch mitgebracht und gezeigt hat.

Quelle: [Laura Hermann hat die Instrumente ans Interview gebracht.](https://svnh.ch/therapeuten/methoden/farbpunktur-nach-peter-mandel/)

# Experiment Wahrnehmung

## Farbbrillen

Zum Interview mit Laura Hermann hat sie eine Farbbrille mitgebracht (zu sehen auf Foto 1): "Wenn man die aufsetzt, ist die ganze Landschaft um einen herum in dieser Farbe. Bei dem Experiment geht es darum, wie ich die Welt mit den verschiedenen Brillen wahrgenommen habe und was das in mir ausgelöst hat. Laura hat mir zuerst die gelbe Brille gegeben.

### Gelbe Brille

Als ich die gelbe Brille aufgesetzt und mich umgeschaut habe, hat sich sofort etwas in mir verändert. Alles um mich herum war sehr intensiv, warm und hell. Ich muss sagen, es fühlte sich sehr gut an. Ich hatte sofort ein Lächeln auf meinem Gesicht. Ich fühlte mich auch viel konzentrierter. Laura hat mir erklärt, dass Gelb sehr gut beim Lernen oder beim konzentrierten Arbeiten helfen kann. Bei meinen Nachforschungen habe ich auch herausgefunden, dass Gelb das Gehirn anregt und hilft Ideen zu sammeln. Ich könnte mir gut vorstellen, mit gelbem Licht zu arbeiten, wenn ich mich konzentrieren muss.

### Magenta-Brille

Als zweites hat mir Laura die Magenta-Brille gegeben. Das war ein ganz anderes Gefühl als mit der gelben. Alles war dunkler und extrem rosa. Ich habe gemerkt, dass sich bei mir mit dieser Farbe nicht so viel verändert hat wie mit der gelben. Ich fand sie auch nicht so schön. Laura dagegen gefällt diese Brille sehr gut. Das zeigt wieder einmal, wie unterschiedlich Menschen Farben wahrnehmen.

### Rosa Brille:

Als nächstes war die hellrosa Brille dran, diese hat bei mir wieder ein viel stärkeres Gefühl ausgelöst. Ich fühlte mich sehr leicht und entspannt. Auch die Landschaft um mich herum wirkte sehr zart und fein. Diese Brille hat mir am besten gefallen.

### Fazit:

Mit diesem Experiment konnten wir für uns bestätigen, dass Farben die Wahrnehmung und das Gefühl eines Menschen extrem beeinflussen können, mich hat Gelb zum Beispiel sofort sehr glücklich gemacht. Damit können wir auch bestätigen, dass es eine Tatsache ist, dass Farben nicht bei jedem Menschen das Gleiche auslösen.

Für das Material danken wir Laura Herrmann. Sie hat es Alexis Brunner beim Interview gezeigt und das Experiment mit ihr durchgeführt. Herzlichen Dank!

*Quelle: Dieses Experiment basiert auf Alexis Brunners Wahrnehmungen. Laura hat gewisse Reaktionen noch begründet.*

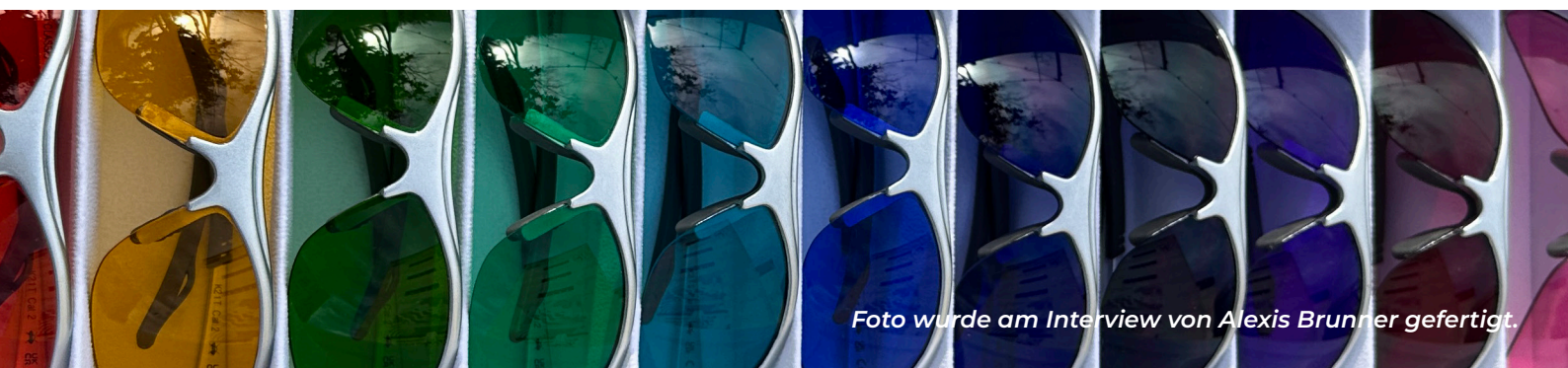


Foto wurde am Interview von Alexis Brunner gefertigt.

# Interview mit Fachverband Farbtherapie Schweiz

## Fachverband Farbtherapie

### Was kann Farbtherapie für Auswirkungen auf die menschliche Psyche haben?

Farben haben definitiv eine starke Wirkung auf unser emotionales Wohlbefinden und unsere Psyche. Besonders deutlich wird dieser Einfluss in den Herbst- und Wintermonaten, wenn das Tages und Sonnenlicht deutlich abnimmt. In den Monaten November, Dezember und Januar neigen viele Menschen aufgrund des Lichtmangels zu einer gedrückten oder sogar depressiven Stimmung. In solchen Zeiten können Farben wie Orange und Gelb besonders hilfreich sein, da sie Wärme, Lebendigkeit und Optimismus ausstrahlen. Durch den gezielten Einsatz dieser Farben lässt sich in der Stimmung oft ein Ausgleich schaffen.

### Können Farben Stress reduzieren?

Farben können definitiv dazu beitragen, Stress zu reduzieren. Allerdings hängt dies stark von der Art des Stresses und dessen Ursachen ab. Stress kann durch viele verschiedene Faktoren ausgelöst werden, weshalb es schwer ist, pauschal zu sagen, dass zum Beispiel Blau immer entspannend wirkt und Stress lindern kann. Daher lohnt es sich, in einem ausführlichen Anamnesegespräch genau zu klären, worum es eigentlich geht und wo der Ursprung des Stresses liegt. Das könnte zum Beispiel Überforderung im Alltag, im Berufsleben oder in der Partnerschaft sein.

In diesem Prozess tastet man sich Schritt für Schritt an das Thema heran und findet oft nicht nur eine passende Farbe, sondern erkennt auch weitere relevante Themen. Häufig treten neben dem Stress auch Begleitsymptome wie Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen auf. Ziel ist es, das Gesamtbild zu erfassen und die Bedürfnisse der Person zu verstehen, um gezielt unterstützen zu können. Schlussendlich geht es darum, herauszufinden, was die Person sich wünscht das könnte zum Beispiel sein, dass sich das Leben wieder leichter anfühlt oder dass man den Durchblick wieder erhält.

### Was denken Sie, wie sich die Farbtherapie in Zukunft entwickelt?

Die Farbtherapeutinnen hoffen sehr, dass die Bedeutung der Farbtherapie stärker ins Bewusstsein der Menschen kommt und sind überzeugt, dass Menschen dafür immer offener werden. „Das ist alles nichts Neues, sondern nur in Vergessenheit geraten ist Farben können eine erstaunlich einfache Wirkung haben“ sagen sie. Mit der Gründung des Fachverbandes haben sie zudem das Ziel, Farbtherapie noch bekannter zu machen. Sie würden sich eine engere Zusammenarbeit mit schulmedizinischen Bereichen wünschen, da sie fest daran glauben, dass die Farbtherapie eine wertvolle Unterstützung im Gesundheitswesen ist und dieses Entlasten könnte.

## Was für Wirkungen haben folgende Gegenstände, Edelsteine, Klänge, Tapes? Und wann verwendet man diese?

Es gibt zahlreiche Hilfsmittel, die in der Farbtherapie eingesetzt werden, wie zum Beispiel Edelsteine, Klänge, Tapes, Seidentücher, Handlampen und Farbfolien, die auf Wasser gelegt werden, um das Wasser mit der jeweiligen Farbschwingung zu aktivieren. Diese Hilfsmittel werden jeweils passend zur Farbe und deren Wirkung eingesetzt. Wenn eine Person zum Beispiel Kreislaufprobleme hat, kann die Farbe Rot besonders hilfreich sein. Die Auswahl der Farbe ist dabei immer entscheidend.

## Was ist eine Chakren-Ausgleichsmassage oder eine Farbreflexmassage?

Die Chakra-Ausgleichsmassage ist häufig ein zentraler Bestandteil der Farbtherapiesitzung. Nachdem das Anamnesegespräch abgeschlossen und die Befundaufnahme durchgeführt wurde, kennt man die Art der Beschwerden sowie ob sie körperlicher oder psychischer Natur sind, Details zur bisherigen Behandlung und Dauer der Beschwerden. Daraufhin werden passende Hilfsmittel ausgewählt und getestet, ob eine Resonanz besteht. Anschliessend beginnt die Chakren-Ausgleichsmassage, bei der direkt am Körper gearbeitet wird.

Die Person liegt auf der Massageliege mit freiem Oberkörper und die Chakren entlang des Oberkörpers werden nacheinander mit ätherischen Ölen massiert und aktiviert. Angefangen beim Steissbein und bis hinauf zu den Schultern. Etwa zur Hälfte der Ausgleichsmassage dreht sich die Person auf den Rücken. Anschliessend wird jedes Chakra gezielt mit einem Farbimpuls durch eine spezielle Handlampe angeregt. Dabei werden die Farben passend zu den Chakren ausgewählt: Rot für das Steissbein, Orange und Gelb für den Nabel, Grün für das Herz, Türkis für den Hals, Blau für das Stirnchakra und Violett für das Kronenchakra.

## Was ist ein Chakra und was bezweckt es?

„Chakra“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad“. Chakren sind verschiedene Energiezentren in unserem Körper, die als wichtiger Bestandteil der Farbtherapie gelten. Das Ziel der Therapie ist es, jedes Chakra ins Gleichgewicht zu bringen, sodass wir in Harmonie und Balance sind. Jedem Chakra kann eine Farbe des Regenbogens zugeordnet werden.

*Quelle: Dieser Text und die Antworten im Interview sind vom Fachverband Farbtherapie, aufgeschrieben von Joelle Basoli.*

# Fazit

## Annalena Kobi

Ich finde, dass uns die VA im Grossen und Ganzen gut gelungen ist. Am Anfang war es für mich ein bisschen ein grosser Brocken, als ich das Wort VA gehört habe, da ich immer wieder von meinen Oberstiften mitbekommen habe, dass es sehr viel ist, was man schreiben muss. Zum Glück hat mir das Thema sehr zugesagt, sodass mir das Schreiben nicht sonderlich schwer fiel, weil ich mich auch für das Thema interessierte. Da meine Gruppe ähnliche Interessen hatte wie ich, fanden wir schnell ein Thema, das uns allen passte. Als ich anschliessend zum Thema Farben im Alltag recherchieren durfte, hatte ich grosse Freude daran, da ich durch die VA mehr und mehr verstanden habe, wie meine Mutter täglich arbeitet, da sie selbst Farbgestalterin ist. Mein persönliches Highlight war, als ich ein Interview mit der Farbgestalterin organisieren durfte und anschliessend die Texte ausgewertet habe, da dies einer der interessantesten Teile des Projekts für mich war. Gegen Ende kam ich persönlich unter Druck, da ich immer wieder Zweifel hatte, ob ich mit meinen Texten am Ziel vorbeigeschossen bin. Dadurch wurde ich immer unsicherer und schob das Schreiben ein wenig zu lange auf, bis ich gegen Schluss dann in Stress geriet. Wie schon am Anfang erwähnt, habe ich zum Schluss des Projekts doch ein relativ gutes Gefühl und schaue positiv der Bewertung entgegen.

## Alexis Brunner

Jetzt ist es soweit, die VA ist vorbei. Ich bin mit dem Endergebnis meiner Gruppe sehr zufrieden. Meiner Meinung nach merkt man, dass alle ihr Herzblut in die Recherche gesteckt haben. Die Erstellung der VA hat mir Spass gemacht, besonders das Interview mit Laura Herrmann. Dadurch konnte ich einen neuen Kontakt knüpfen und interessante Dinge über sie und ihr Leben erfahren. Natürlich gibt es auch Dinge, die ich verbessern kann. Wenn ich ein Thema manchmal nicht ganz verstanden habe, habe ich das Schreiben der Texte hinausgezögert. Das hat dazu geführt, dass ich in der letzten Woche viel zu tun hatte. Es ärgert mich auch sehr, dass ich meine Notizen vom Interview mit Laura verloren habe. Ich lerne daraus, dass ich das nächste Mal das Interview mit dem Handy aufnehme und nicht nur aufschreibe. Trotzdem muss ich sagen, dass das Interview sehr gut gelaufen ist. Die Arbeit im Team war sehr angenehm, wir haben uns die Arbeit gut und fair aufgeteilt, jeder hat gleich viel gemacht. Wir hatten auch eine sehr gute Kommunikation untereinander, was die Umsetzung sehr erleichtert hat. Unser Dokument ist am Ende sehr umfangreich geworden, fast zu umfangreich, vielleicht müssen wir uns beim nächsten Mal bei der Thementauswahl etwas mehr einschränken. Aber mehr ist besser als zu wenig und wir kennen das Thema jetzt umso besser. Abschliessend möchte ich sagen, dass ich mit meiner Leistung und der meiner Gruppe sehr zufrieden bin. Wir können stolz auf uns sein.

## Joelle Basoli

Die Gruppenarbeit hat grösstenteils sehr gut funktioniert, auch wenn es für mich am Anfang etwas schwierig war, mich ins Thema einzuarbeiten. Dadurch habe ich meine Aufgaben teilweise etwas aufgeschoben. Zum Glück hatten wir aber eine klare Aufgabenverteilung im Team, sodass das für die anderen kein Problem war. Trotzdem habe ich durch das etwas verspätete Starten, gegen Ende ziemlich viel Stress gehabt, um meinen Teil rechtzeitig fertigzustellen. Das hat mir auf jeden Fall gezeigt, wie wichtig es ist, frühzeitig und aktiv mit der Umsetzung zu beginnen und Prioritäten zu setzen.

Trotzdem bin ich sehr zufrieden mit dem, was wir gemeinsam erreicht haben. Wir haben nicht nur all unsere Ziele umgesetzt, sondern sogar mehr erreicht, als wir anfangs geplant hatten. Anstatt nur ein Interview zu führen, haben wir gleich drei gemacht:)

Das Thema „Farben und die menschliche Psyche“ fand ich sehr spannend und ich konnte sehr viel dazu lernen. Vor allem weil ich mich vorher noch nie wirklich damit beschäftigt hatte. Alles in allem war es eine tolle Erfahrung. Ich nehme viel Positives und auch ein paar lehrreiche Momente aus der Gruppenarbeit mit, damit ich bei der richtigen VA hoffentlich Erfolg haben werde.

## Quellenverzeichnis

### Geschichten der Farben und des Menschen

- <https://rockfoncolours.com/de/die-geschichte-und-entwicklung-der-farben/>
- <https://www.lebe-farbe.de/farben-herkunft-herstellung/>
- <https://www.antal.ch/de/home/unser-angebot/gedruckte-kommunikation/inspiration/creative-power/latest-news/2021/01/the-origin-of-colours.html>
- <https://www.sfx.co.uk/de/pages/timeline-of-colour#:~:text=Die%20Geburt%20der%20Farbe%20%2D%20vor%2040.000%20Jahren&text=Dreck%2C%20Erde%2C%20zerkleinerte%20Steine%2C,hohen%20Tonanteil%20eine%20farb%C3%A4hnliche%20Konsistenz.>
- [https://www.lernhelfer.de/schuelerlexikon/deutsch-abitur/artikel/farben-und-farbensymbolik-im-mittelalter#:~:text=Rot%20als%20Farbe%20des%20Blutes,Farbe%20der%20Treue%20\(Vergissmeinnicht\).](https://www.lernhelfer.de/schuelerlexikon/deutsch-abitur/artikel/farben-und-farbensymbolik-im-mittelalter#:~:text=Rot%20als%20Farbe%20des%20Blutes,Farbe%20der%20Treue%20(Vergissmeinnicht).)
- [https://religeschichteburg.fandom.com/de/wiki/Sir\\_Isaac\\_Newton\\_\(1643\\_%E2%80%93\\_1727\)\\_-\\_](https://religeschichteburg.fandom.com/de/wiki/Sir_Isaac_Newton_(1643_%E2%80%93_1727)_-_)
- <https://www.netdoktor.ch/alternativmedizin/farbtherapie/>

### Unsere Umfrage

<https://docs.google.com/forms/d/1LK3auAKmcqTy-Eep2qaXT8wTubEtadkUdWDe4Ye0ybE/edit?ts=6720aedf>

### Interviews

Regula Michell  
 Laura Hermann  
 Fachverband Farbtherapie

### Instrumente in der Farbtherapie

Interview mit Laura Hermann

### Experiment Wahrnehmung Farbbrillen

Interview mit Laura Hermann

## Bilder

- [pinterest.ch](https://www.pinterest.ch)
- [pixabay.com](https://www.pixabay.com)
- <https://www.duda.news/wissen/wer-war-isaac-newton/>
- <https://www.acrylfarben.ch/farbenlehre-der-farbkreis-nach-johannes-itten/>
- <https://www.kubi-zentrum.de/kurse/ebru-kurs/>
- <https://farbgefuehle.ch/ueber-mich/>
- <https://svnh.ch/therapeuten/methoden/farbpunktur-nach-peter-mandel/>

## Farbkreis

- [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.advidera.com/blog/psychologie-der-farben/%23~:text%3DDie%2520Farbe%2520Blau%2520ist%2520mit,auch%2520Sehnsucht%2520C%2520Distanz%2520und%2520K%2520C%2520A4lte.&ved=2ahUKEwjZxd-Go\\_WJAXUY\\_7sIHSbGDEUQF-noECA8QAw&usg=AOvVaw1ASir7dML4R2cENyaV92vw](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.advidera.com/blog/psychologie-der-farben/%23~:text%3DDie%2520Farbe%2520Blau%2520ist%2520mit,auch%2520Sehnsucht%2520C%2520Distanz%2520und%2520K%2520C%2520A4lte.&ved=2ahUKEwjZxd-Go_WJAXUY_7sIHSbGDEUQF-noECA8QAw&usg=AOvVaw1ASir7dML4R2cENyaV92vw)
- <https://www.keim.com/de-ch/wandgestaltung/farbpsychologie/>
- [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-orange/&ved=2ahUKEwjH0ZvNuvWJAXXSh\\_0HHQFvC24QFnoECA0QAQ&usg=AOvVaw1efKs-GAU4I2nRswe4gZmq](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-orange/&ved=2ahUKEwjH0ZvNuvWJAXXSh_0HHQFvC24QFnoECA0QAQ&usg=AOvVaw1efKs-GAU4I2nRswe4gZmq)
- [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.hund-moebel.de/blog/kompetenzen/farbe-orange/%23~:text%3DIm%2520Buddhismus%2520gilt%2520Orange%2520als,der%2520Lebensfreude%2520und%2520des%2520Vergn%2520C%2520BCgens.&ved=2ahUKEwjrtZ\\_SuvWJAXVK9rsIHdcVFYIQFnoECB8QAw&usg=AOvVaw1-H7orhGz4Aq95ESsLzM6Z](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.hund-moebel.de/blog/kompetenzen/farbe-orange/%23~:text%3DIm%2520Buddhismus%2520gilt%2520Orange%2520als,der%2520Lebensfreude%2520und%2520des%2520Vergn%2520C%2520BCgens.&ved=2ahUKEwjrtZ_SuvWJAXVK9rsIHdcVFYIQFnoECB8QAw&usg=AOvVaw1-H7orhGz4Aq95ESsLzM6Z)
- <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung/>  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-gelb/&ved=2ahUKEwj3ysjgUVWJAXWIm\\_0HHWk0COsQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw0fhuGJ4-5TMokSs5L1rIS5](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-gelb/&ved=2ahUKEwj3ysjgUVWJAXWIm_0HHWk0COsQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw0fhuGJ4-5TMokSs5L1rIS5)
- [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farbsymbolik-bedeutung-gruen/%23~:text%3DGr%2520C%2520BCn%2520steht%2520f%2520C%2520BCr%2520Ruhe%2520und,assoziiert%2520wird%2520C%2520ist%2520die%2520Hoffnung.&ved=2ahUKEwjZm57muvW-JAXxm8LslHapsJb0QFnoECBYQAw&usg=AOvVaw2APynjFco2vMtz\\_r3nWwM1](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farbsymbolik-bedeutung-gruen/%23~:text%3DGr%2520C%2520BCn%2520steht%2520f%2520C%2520BCr%2520Ruhe%2520und,assoziiert%2520wird%2520C%2520ist%2520die%2520Hoffnung.&ved=2ahUKEwjZm57muvW-JAXxm8LslHapsJb0QFnoECBYQAw&usg=AOvVaw2APynjFco2vMtz_r3nWwM1)
- [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-blau/%23~:text%3DBlau%2520steht%2520f%2520C%2520BCr%2520Sanftmut%2520%25E2%2580%2593%2520aber,vermittelt%2520ein%2520Gef%2520C%2520BChl%2520von%2520Sicherheit.&ved=2ahUKEwid69vquvWJAXWb8rsIHfrklrUQFnoECB4QAw&usg=AOvVaw1EkJ\\_I3ExDgrtrjab4YSFL](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farb-symbolik-bedeutung-blau/%23~:text%3DBlau%2520steht%2520f%2520C%2520BCr%2520Sanftmut%2520%25E2%2580%2593%2520aber,vermittelt%2520ein%2520Gef%2520C%2520BChl%2520von%2520Sicherheit.&ved=2ahUKEwid69vquvWJAXWb8rsIHfrklrUQFnoECB4QAw&usg=AOvVaw1EkJ_I3ExDgrtrjab4YSFL)
- [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de\\_de/lernen/farben-bedeutung-farbpsychologie/%23~:text%3DBlau%2520repr%2520C%2520A4sentierte%2520Verl%2520C%2520A4sslichkeit%2520C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2ahUKEwj1JjvuvWJAXWpqf0HHXhzAJJoQFnoECA0QAw&usg=AOvVaw2-H4O3dNZTN3FrsXBX-2DL2](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.canva.com/de_de/lernen/farben-bedeutung-farbpsychologie/%23~:text%3DBlau%2520repr%2520C%2520A4sentierte%2520Verl%2520C%2520A4sslichkeit%2520C%2520Vertrauen%2520und,dem%2520Meer%2520in%2520Verbindung%2520gebracht.&ved=2ahUKEwj1JjvuvWJAXWpqf0HHXhzAJJoQFnoECA0QAw&usg=AOvVaw2-H4O3dNZTN3FrsXBX-2DL2)
- <https://www.geo.de/geolino/forschung-und-technik/15962-rtkl-farbenlehre-wieso-die-farbe-blau-erst-spaet-entdeckt-wurde>
- [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farbsymbolik-bedeutung-rot/&ved=2ahUKEwiL782Hu\\_WJAXX2h\\_0HHRB9BGIQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw33i\\_TgMT-y6bU8QDE7mWKY](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://alpina-farben.de/artikel/farbsymbolik-bedeutung-rot/&ved=2ahUKEwiL782Hu_WJAXX2h_0HHRB9BGIQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw33i_TgMT-y6bU8QDE7mWKY)

# Eigenleistungsbestätigung

Hiermit bestätigen wir, dass dieses Dokument von uns selbst erstellt wurde. Alle Inhalte und Ergebnisse basieren auf unserer eigenen Arbeit und Recherche. Wir haben nur die angegebenen Quellen und Materialien verwendet, die in der Arbeit genannt sind.

**Alexis Brunner Horgen, 26.11.2024**

**Annalena Kobi Horgen, 26.11.2024**

**Joelle Basoli Horgen, 26.11.2024**