

Farbe und Licht bei Stimmungstiefs?

Licht und Farben haben eine ganz besondere Wirkung auf unsere Psyche.

Sonnenlicht erzeugt Serotonin, das sogenannte Glückshormon. Auch bei wolkigem Himmel kommt noch genug Sonnenlicht durch.

Also raus ins Freie, wenn Sie sich down fühlen und mindestens eine halbe Stunde „Licht tanken“!

Für die dunkle Jahreszeit gibt es übrigens auch Therapie-Lampen mit weißem Licht. Sie sollten mindestens 10.000 Lux haben.

Wie Farben auf die Psyche des Menschen wirken, ist sehr komplex:

Die Farbtherapie (Chromotherapie) macht sich die therapeutische Wirkung von Farbe auf die Psyche und den Organismus des Menschen zunutze. Wie der Transfer von Farben auf Körper und Psyche funktioniert, ist noch ein junges Forschungsgebiet.

Jede Farbe hat eine andere Wellenlänge oder auch Schwingungsfrequenz.

Die Biophotonenforschung vermutet, dass diese Farbschwingung von Augen und Haut aufgenommen und in Nervenimpulse umgewandelt und zum Gehirn geleitet werden. Im Gehirn lösen diese Nervenimpulse Reaktionen aus, die unser Wohlbefinden beeinflussen.

Ursprünge der Farbtherapie:

Die Ägypter beispielsweise 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 Farb-Bad nehmen. Der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe war einer der ersten im europäischen Raum, der sich intensiv mit der Wirkung von Farben auf die menschliche Psyche beschäftigte. Er verfasste über 2000 Seiten zu diesem Thema.

Wirkungsweise der Farben:

- Rot steigert den Antrieb und aktiviert Körper und Geist, fördert die Durchblutung.
- Gelb gilt als Farbe der linken Gehirnhälfte, des Intellekts und unterstützt das Lernen und die Aufnahmefähigkeit. Es ist stimmungs-aufhellend.
- Blau vermittelt ein Gefühl von Ruhe, Frieden und Unendlichkeit. Es fördert die Schlafbereitschaft und wird auch bei aggressivem Verhalten und bei innerer Unruhe eingesetzt.
- Grün verleiht Harmonie und innere Ruhe und verhilft zu innerem Gleichgewicht.

Bevor Sie jetzt Ihre ganze Wohnung in einer bestimmten Farbe streichen, versuchen Sie es vielleicht erst einmal mit malen- Farbe aufs Papier. Oder Bilder in bestimmten Farben betrachten. Oder mit einer Farbspektrum- Lampe.

Eine helle und bunte Zeit wünscht Ihnen Ihre

Claudia Graser

