

INGRID KRAAZ VON ROHR

# FARB THERAPIE

DAS BASISWISSEN ÜBER  
WIRKUNG UND ANWENDUNG  
DER FARBEN

**NIKOL**  
VERLAG

# ***Inhalt***

<b>1</b>	<b>Farben im Alltag</b> .....	9
	<i>Wie erweitere ich mein Farbbewusstsein?</i>	
	Einige Farbtheorien .....	12
	Bewusste Selbstbeobachtung .....	17
<b>2</b>	<b>Farben und Wohlbefinden</b> .....	18
	<i>Wie kann ich mich mit Hilfe der Farben gezielt entspannen, Erschöpfung überwinden, neue Kraft finden?</i>	
	Die Aura .....	19
	Die Chakren .....	20
	Meditationen .....	23
	Die spirituelle Bedeutung von Farben .....	31
	Heilung durch Farbenergien .....	33
	Möglichkeiten der Farbbehandlung .....	46
	Yoga und Farbtherapie .....	47
<b>3</b>	<b>Farben und unsere Umgebung</b> .....	52
	<i>Wie kann ich meine Umgebung farblich so gestalten, dass sie meinem Befinden und meinen Bedürfnissen entspricht?</i>	
	Farbgestaltung in der privaten Umgebung .....	53
	Farbgestaltung in beruflichen Räumen .....	62
	Empfehlungen im Überblick .....	67

<b>4 Die Farben unserer Kleidung</b> .....	71
<i>Wie kann ich Farben gezielt so wählen, dass meine Kleidung mit meinem Befinden und mit meinen Zielen harmoniert?</i>	
Modifarben und individuelle Farben .....	73
Farben unterstreichen die Persönlichkeit .....	74
Farben als Signale .....	77
<b>5 Die Wirkung der Farben</b> .....	80
<i>Welchen Einfluss haben Aura- und Chakrafarben auf Emotionen, Psyche und Körper?</i>	
Die Farben der Aura .....	81
Übungen zum Erfassen der Aura .....	86
Die Farben der Chakren .....	92
Die sieben Stufen der Chakraentwicklung .....	102
Übungen zum Erkennen der Chakren .....	105
Energielecks .....	108
Farben und Lebensalter .....	109
Farben und Partnerschaft .....	113
<b>6 Farb-Untersetzer</b> .....	115
<i>Wie kann ich mein Befinden oder das Befinden meines (Gesprächs-) Partners durch Farb-Untersetzer beeinflussen?</i>	
Anwendung der Farb-Energie-Sets .....	116
Anwendungen auf einen Blick .....	122

**7 Farbtests** ..... 125  
*Wie finde ich heraus, welche Farben mein  
Wohlbefinden am wirkungsvollsten fördern?*

Der Farben-Test ..... 126

Der Farben-Partnertest ..... 141

Das Farb-Orakel ..... 144

Der Muskeltest ..... 150

Der Muskeltest mit Partner ..... 150

Der Spiegeltest ..... 151

Der Auswahltest ..... 151

**8 Therapievorschläge zur Farbbestrahlung** 153  
*Was kann ich bei Beschwerden tun?*

Physische Beschwerden ..... 154

Psychosomatische Beschwerden ..... 173

**9 Archetypische Bedeutungen von Farben** 175  
*Was wissen wir unbewusst schon  
immer über Farben?*

Rot wie Blut ..... 175

Die blaue Blume ..... 177

Die goldgelbe Sonne ..... 179

Grün ist das Leben ..... 181

Das heitere Orange ..... 183

Violett und Magenta zwischen Leben  
und Tod ..... 184

Braune Mutter Erde .....	185
Schwarz wie die Nacht .....	186
Weiß wie Schnee .....	187
<b>Anhang</b> .....	189
Literatur von Ingrid Kraaz von Rohr .....	189
Weiterführende Literatur .....	190
Farblampen .....	190
Farbkarten-Test .....	191
Seminare und Fortbildungen für Patienten, Laien und Behandler .....	191
Meditationen mit dem inneren Licht und Ton .....	192

# **Farben im Alltag**

*Wie erweitere ich mein Farbbewusstsein?*

# 1

Was halten Sie von Farben? Sie finden, das sei eine merkwürdige Frage, die sich schlecht beantworten lasse? Sie überlegen. Sie finden Farben schön, viele jedenfalls, es kommt auf die Mischung an, die Kombination. Sie entdecken: Farben sind in unserer Umwelt wichtig, als Signalfarben, im Autoverkehr. Farben dienen als (Farb-)Leitsysteme, an denen wir uns im Alltag orientieren. Farben sind also »praktisch«.

Darüber hinaus haben Sie vermutlich eine Lieblingsfarbe, die meisten Ihrer Kleider sind in dieser Farbe gehalten. Es gibt Farben, die Ihnen sehr gut stehen, andere hingegen überhaupt nicht. Manche Farbtöne mögen Sie nicht so sehr, die machen Sie traurig, düster. Und dann diese modernen grellen Farben, in denen jetzt alle Welt herumläuft, dass es einem in die Augen sticht! Dagegen wie schön ist es, in einer grünen Wiese zu liegen und in einen blauen Himmel mit weißen Wölkchen zu schauen!

Kommen wir zur nächsten Frage: Was wissen Sie eigentlich über Farben?

Bestimmte Farben haben eine symbolische Bedeutung: Rot ist die Liebe, Gelb der Neid, Blau die Treue,

*Die Bedeutung  
der Farben im  
Alltag*

Grün die Hoffnung (oder war es umgekehrt?), Weiß die Unschuld. Sie kennen auch einige »farbige« Redensarten: Jemand sieht rot vor Wut; trinkt Alkohol, bis er blau ist; ärgert sich am nächsten Tag über seinen Kater schwarz oder wird gelb vor Neid, weil er nicht so frisch ist wie sein Rivale, der wiederum die Welt vor lauter Verliebtheit durch eine rosa Brille sieht – er ist jedenfalls kein Schwarzseher.

Woher kommen diese Redewendungen? Warum sagt man, jemand sei gelb vor Neid? Im Normalfall ist diese Person keineswegs tatsächlich gelb im Gesicht. Dennoch: Wenn man ständig von Neid und Ärger erfüllt ist, schlagen sich diese negativen Gefühle auf die Leber und schließlich auf die Galle. Deren Fehlfunktion führt dauerhaft zu einer Gelbfärbung der Haut und des Augenweiß. Es steckt also durchaus ein tieferer Sinn hinter solchen Redewendungen, der häufig mit den inneren Farben, die mit den Augen zunächst nicht wahrnehmbar sind, zusammenhängt. In der heutigen Zeit sind uns in vielerlei Hinsicht unsere Wurzeln verloren gegangen – zumindest aus unserem Bewusstsein. Wir lernen zwar, dass Farben hübsch sind, aber wir haben keine Ahnung, warum wir einige Farben anziehend, andere eher abstoßend finden. Farbe wird heute von vielen Menschen nur sehr eingeschränkt wahrgenommen, aus einem riesigen Farbspektrum werden viele Tönungen herausgefiltert. Leider unterscheiden wir heutzutage nur noch zwischen attraktiven und weniger anziehenden Farben. Wir wissen nichts mehr von den Farben als organischem System, in dem wir fest verankert sind und in dem es ein sensibles Gleichgewicht zu finden und zu halten gilt.

*Der tiefere Sinn  
von Redewendungen*

In den alten Kulturen Ägyptens, Griechenlands, Chinas und Tibets sowie auch in denen vieler amerikanischer Völker herrschte ein tiefes Wissen von der Bedeutung der Farben für den Menschen. In Ägypten existierten Tempel, in die man sich zur inneren Heilung zurückzog. Die Innenräume waren in tiefblauen, violetten und blassrosafarbenen Tönen gehalten, und ihre heilende Wirkungskraft bezogen diese Räume eben aus der Farbstrahlung. Die Alten wussten um die Energien, die in den Farben vorhanden sind, lange bevor physikalische Messungen ergaben, dass Farbe in unterschiedliche Wellenlängen beziehungsweise Schwingungsfrequenzen zerlegtes weißes Licht ist. In naturwissenschaftlicher Terminologie können wir beschreiben, dass die jeder Farbe eigene Schwingungsfrequenz Kälte- oder Wärmeempfinden hervorruft: dass Rot zum Beispiel die längste Wellenlänge und die langsamste Schwingungsfrequenz hat, Violett hingegen die kürzeste Wellenlänge mit der höchsten Schwingungsfrequenz. Hier wiederum ist es schwer erklärbar, dass die Farben des Blauspektrums trotz ihrer hohen Schwingungsfrequenzen ein Gefühl der Kälte hervorrufen, während bei den niedrigen Frequenzen der Farben des Rotspektrums Wärme empfunden wird.

Lange bevor die modernen Wissenschaften sich dieser Phänomene annahmen, spielte Farbe in alten Traditionen eine wichtige symbolische Rolle. Viele Farben haben archetypische Bedeutungen, die aus der Weisheit früherer, naturverbundener Generationen erwachsen sind.

Wir sollten versuchen, uns dieses Wissen wieder zu eigen zu machen, denn Farben haben eine starke

*Das Wissen  
von der Ener-  
gie der Farben*

*Die Heilkraft  
der Farben*

Heilkraft für den Menschen in seiner Ganzheit, für seinen Körper ebenso wie für Geist und Seele. Mit der Heilkraft der Farben können wir nicht nur Krankheiten lindern oder heilen, wir können auch psychische Belastungen und Verspannungen lösen, und wir können mit Hilfe der Schwingungsenergien der Farben unsere Seele berühren und auf dem Weg unseres spirituellen Wachstums weiterkommen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen verdeutlichen, welche tiefere Bedeutung den Farben für unser Leben zukommt und wie wir die Heilkräfte der Farben ganz konkret anwenden und für ein gesundes, harmonisches und glückliches Leben nutzen können.

### ***Einige Farbtheorien***

*Die Erforschung der  
Bedeutung der  
Farben*

Farben spielten in der Menschheitsgeschichte immer eine bedeutende Rolle, und immer wieder haben Gelehrte auch versucht, ihre Erkenntnisse von den Bedeutungen der Farben in Theorien niederzulegen. Ich möchte Ihnen aus der großen Fülle an Farbtheorien nur vier in kurzen Umrissen vorstellen: die Bedeutung des östlichen Yin-Yang-Symbols, die Vorstellungen von Goethe, der seine Farbenlehre für sein wichtigstes Werk hielt, die Lehre des Schweizer Psychologen Max Lüscher, der den in der Psychologie weltweit eingesetzten »Lüscher-Test« entwickelt hat, und den von mir erarbeiteten »Farben-Test« sowie meine »Farbkarten« (siehe Kapitel 6 und Anhang).

## Yin und Yang

Im östlichen Weltbild spiegeln Yin und Yang die Polarität der Welt wider: zwischen Licht und Dunkelheit, Weiß und Schwarz – auch Gold und Silber –, Männlich und Weiblich, Plus und Minus. Sämtliche Farben lassen sich von ihrer Schwingungsenergie her in Yin und Yang, in helle und dunkle Farben einteilen, manche wirken allerdings neutral. Während Rot und Grün beispielsweise Komplementärfarben, also Ergänzungsfarben sind, muss man Weiß und Schwarz als Gegensatzfarben betrachten.

Yin und Yang werden keineswegs als »gut« und »schlecht« gewertet, vielmehr gehören sie als positive Kräfte eng zusammen: ohne Licht kein Schatten.

Das Yin-Yang-Symbol ist als Kreis dargestellt, in dem die beiden Seiten ineinander verschlungen sind und jeweils einen Teil des anderen in sich enthalten (siehe Abbildung 1).

*Ohne Licht  
kein Schatten*

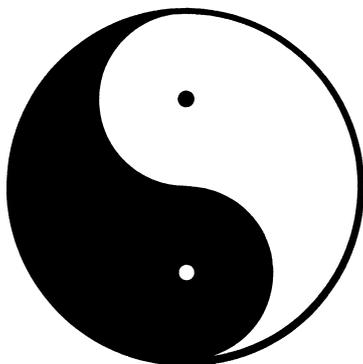


Abbildung 1: Yin und Yang

## Goethes Farbenlehre

*Ein umfassendes Werk über die Farben*

Goethes Theorie der Farben ist ein umfassendes Werk, an dem er Jahrzehnte arbeitete und das sich in seiner bewundernswerten Komplexität hier nicht darstellen lässt. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle einige Grundzüge der Theorie erläutern:

Goethe geht von einem Farbenkreis aus, auf dem nach ihm viele andere Forscher ihre Theorien aufgebaut haben (siehe Abbildung 2). Dieser Farbenkreis ist aus den drei Primärfarben Blau, Rot und Gelb sowie deren dazugehörigen Mischfarben Violett, Orange und Grün gebildet. Will man diese Farben der oben beschriebenen östlichen Symbolik zuordnen, so entsprechen die hellen, warmen und aktiven Farben Orange und Gelb dem Yang als der Plusseite, die dunklen, kühlen und passiven Farben Violett und Blau dem Yin-Bereich als der Minusseite.

Goethe nannte die Farben der Plusseite lebhaft, regsam und strebend, was nach heutiger Terminologie als stimulierend, extensiv und expansiv zu bezeichnen wäre. Die Farben der Minusseite wecken hingegen eine ruhige, weiche, sehnde Empfindung, sie wirken also mehr introvertiert. Rot steht dazwischen und kann, je nach Färbung, beiden Bereichen angehören. Grün ist eine neutrale Farbe, die als ausgleichende, ruhende Mitte aller Farben zu betrachten ist. Goethe ordnete den beiden Farbgruppen qualitativ unterschiedliche Erregungszustände zu; zum Beispiel nannte er Violett die Farbe der schöpferischen Unruhe. Für ihn sind Farben wirkliche Energien »Taten des Lichts. Taten und Leiden«. Jede Farbe sei innerhalb des gesamten Lichtspektrums als Brechung zu verstehen.

*Farben sind wirkliche Energien*

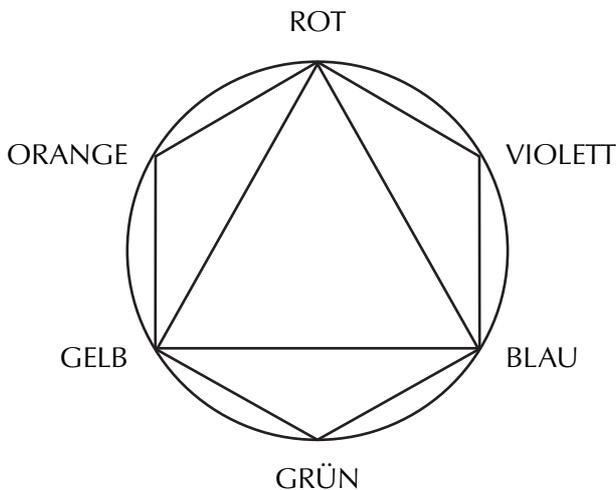


Abbildung 2: Goethes Farbkreis

## Der Farben-Test

Breite Anwendung findet mittlerweile der von mir entwickelte Farben-Test, besonders in therapeutischen Bereichen. An dieser Stelle möchte ich Ihnen einen kurzen Überblick über die ihm zugrunde liegenden Prämissen geben.

Ich gehe davon aus, dass in einem gesunden Menschen die Aura und die einzelnen Chakren (siehe 2. Farben und Wohlbefinden) in den ihnen zugeordneten natürlichen Harmoniefarben schwingen. Tritt eine Schwächung oder Krankheit an einer bestimmten Körperstelle auf, so verfärbt sich das dafür zuständige Chakra. Der Organismus erleidet ein Farbefizit, das mit einer entsprechenden Heilfarbe aufgehoben werden kann.

*Breite Anwendung in therapeutischen Bereichen*