

Die Kraft der Farben

Farben haben einen bedeutenden Einfluss auf unsere physische und psychische Gesundheit. Doch warum ist das so und wie können wir die Kraft der Farben für uns nutzen?



Liebe Frau Schneider

Wie genau wird die Farbtherapie in der Praxis angewendet? (Emma Koch, 36 Jahre)

Liebe Frau Koch

Die Anwendung der Farbtherapie ist vielfältig und hängt von der gewählten Methode sowie den individuellen Bedürfnissen ab.

Bei der Farblichttherapie nutzt man spezielle Lichtquellen, oft in Form von Farblichtlampen oder LED-Lichtern, um gezielt Farben auf den Körper oder bestimmte Bereiche zu projizieren. In der Farbmeditation konzentriert sich die Klientin auf eine bestimmte Farbe, entweder durch das Betrachten farbiger Objekte oder durch mentale Visualisierung. Diese Meditations-technik trägt dazu bei, das innere Gleichgewicht zu fördern und Stress abzubauen.

Erika Schneider

ist Dipl. Farbtherapeutin & Energetikerin aus Oberuzwil bei St. Gallen. Sie ist Präsidentin beim Fachverband Farbtherapie Schweiz (www.farbtherapie-schweiz.ch). Ein Termin bei ihr kann online über www.sanasearch.ch gebucht werden.

Sanasearch in Zusammenarbeit mit dem Fachverband Farbtherapie Schweiz und Erika Schneider

Farben und deren Einfluss sind allgegenwärtig, meist, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Von der Kleidung, die wir tragen, über die Umgebung, in der wir uns aufhalten, bis hin zu den Lebensmitteln, die wir konsumieren – obwohl uns Farben in allen Lebensbereichen begleiten, werden die Auswirkungen auf unsere Psyche und unseren Körper oft unterschätzt. Die Farbtherapie, als innovativer Zweig der alternativen Medizin, untersucht, welche Heilkräfte Farben in sich bergen.

Energetische Wirkung

Die Grundprinzipien der Farbtherapie beruhen auf der spezifischen Schwingung jeder Farbe, die bestimmte Eigenschaften und Wirkungen hat. Farben

werden als unterschiedliche Wellenlängen von Licht betrachtet; jede Farbe entspricht somit einer bestimmten Wellenlänge, die auf den Körper einwirkt. Die Farbtherapie verwendet diese Eigenschaften und setzt bei der Behandlung

Durch die Anwendung von Farben können Gedanken gewandelt werden.

gezielt verschiedene Farben ein. Entweder mittels Farblicht-Bestrahlung, visueller Stimulation oder der Verwendung von farbigen Objekten. So können physische und psychische Beschwerden behandelt werden.

Gemäss Farbtherapie nehmen wir Farben auf verschiedene Weisen auf – über die Augen, die Haut, den Verdauungstrakt, die Aura und die Chakren. So können Farben helfen, das Hormon- und Nervensystem zu regulieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Geschichtlicher Hintergrund

Die Farbtherapie ist eine der ältesten ganzheitlichen Behandlungsmethoden. Sie basiert ursprünglich auf der heilenden Wirkung des Sonnenlichts. Die Azteken, Mayas und Ägypter verehrten die Sonne als etwas Göttliches und schrieben ihr übernatürliche Heilkräfte zu. In allen alten Kulturen wurden Licht und Farben zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Später setzte sich die Erkenntnis durch, dass die einzelnen Farben jeweils spezifische Wirkungen besitzen. Vielfach wurden ihnen daher auch Götter zugeordnet. In Ägypten z. B. brachte man Rot mit Amun, Gelb mit Horus, Grün mit Osiris und Blau mit Anubis in Verbindung.

Farben und ihre Intentionen

Ein weiterer Bestandteil der Farbtherapie sind die Integration von Farben in die Meditation und die Visualisierungstechniken. Die Farbtherapie-Lampe ist ein Instrument, um eine gesundheitliche Verbesserung auf allen Ebenen zu erwirken: Indem man sich auf eine bestimmte Farbe konzentriert oder sie mental visualisiert, erzielt man eine positive Wirkung auf den Gemütszustand und die Gesundheit.

Rot:

wärmt, aktiviert Körperfunktionen und reinigt das Blut. Stärkt Mut, Tatkraft, Selbstvertrauen und Begeisterungsfähigkeit.

Orange:

kräftigt die Muskeln und die Haut, fördert die Beweglichkeit und löst Blockaden. Steigert Lebensfreude, Kreativität und soziales Verhalten.

Gelb:

fördert den Fluss von Körperflüssigkeiten, reinigt den Körper. Ist angst-

lösend, belebend und fördert die Konzentration.

Grün:

regeneriert Körperfunktionen, unterstützt die Wundheilung, gleicht aus und wirkt desinfizierend. Fördert Geduld, Hoffnung, innere Ruhe und Mitgefühl.

Türkis:

wirkt kühlend, fördert den Stoffwechsel und die Ausdruckskraft. Öffnet den Geist, fördert Wahrheitskenntnis und Selbstbestimmung.

Blau:

wirkt kühlend und hemmt entzündliche Prozesse. Stärkt Vertrauen, wirkt stresslösend und fördert die Intuition.

Violett:

entspannt, reinigt und fördert einen gesunden Schlaf. Transformiert Leiden, fördert Weisheit und Mystik.

Durch die gezielte Anwendung von Farben können Gedanken gewandelt werden, Blockaden und Traumata sowie Verspannungen im Körper sich lösen und chronische Beschwerden gelindert werden. Die Farbtherapie eröffnet so einen faszinierenden Weg, die natürlichen Heilkräfte des Körpers zu aktivieren und ein harmonisches Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu fördern. ●



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.