



## Warum Farben unsere Stimmung beeinflussen

**F**arben gelten im Feng Shui als unverzichtbares Gestaltungselement, das einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Jede Farbe schwingt in einer eigenen Frequenz, die Auswirkungen hat auf die Stimmung und den Körper des Menschen. Wenn wir unsere Räume in einer bestimmten Farbe gestalten, umgeben wir uns mit dieser Energiequalität und ihren Eigenschaften. Sie werden uns beeinflussen, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.



Farben sind im Feng Shui ein unverzichtbares Gestaltungselement und haben Einfluss auf das Wohlbefinden.

Unsere Farbwahrnehmung erfolgt nicht nur über die Augen, sondern auch über die Haut. Dies zeigt ein sehr eindrückliches Beispiel: Wird eine Versuchsperson mit rotem Licht bestrahlt, so zieht das eindeutige körperliche Reaktionen nach sich. Der Blutdruck und der Blutzuckergehalt steigen, das körpereigene Abwehrsystem wird aktiviert, die Atmung schneller und die Nebennieren werden zu einem höheren Adrenalinausstoss angeregt. Diese Reaktionen treten auch auf, wenn die Versuchsperson blind ist, also die Farbwahrnehmung nicht über die Augen erfolgt.

Farben tragen dazu bei, das Wohlfühl in einem Raum stärken zu können. Welche Farben wo förderlich sind, hängt von vielen Faktoren ab. Wichtig bei der Farbwahl nach Feng Shui sind unter anderem die astrologische Konstellation des Hauses, die Himmelsrichtungen, die Geburtsdaten der Bewohner und die Raumnutzung. Ein Feng Shui Berater analysiert alle diese Faktoren, bevor er eine Farbe vorschlagen kann.

### Rot

**R**ot ist die aktivste Farbe mit einer kraftvollen Energie. Sie wirkt sehr anregend und aktivierend und kann nervös und aggressiv machen. Rot steht für Vitalität, Kraft, Dynamik, Energie, Wärme, Erotik, Mut, Entschlossenheit, Selbstvertrauen aber auch für Wut, Zorn, Aggression, Kampf, Hitze, Gewalt, Ungeduld und Stress.

Therapeutisch hilft Rot bei niedrigem Blutdruck, Blutarmut, Trägheit, Schwächezustand und Durchblutungsstörungen. Es regt die Herz- und Nierentätigkeit an und ist hämoglobinbildend. Die Farbe rot fördert aber auch Nervosität, Schlaflosigkeit, Verstopfung und Entzündungsprozesse.

Wer sehr aktiv und nervös ist, zu Wutanfällen, Panikattacken und Bluthochdruck neigt, sollte auf die Farbe Rot nahezu verzichten.

Um Überreaktionen zu vermeiden, sollte Rot nur in aktiven Räumen (wie Wohnzimmer, Eingangsbereich) und eher sparsam eingesetzt werden. In Stressbereichen sollte ganz auf Rot verzichtet werden.

Im Schlafzimmer sorgt Rot zwar für ein gutes Liebesleben, aber der entspannte Schlaf kommt bei zu viel Rot eindeutig zu kurz.



Rot ist eine dominante Farbe und kann nervös und aggressiv machen.



## Orange

**M**öchtest du dein Zuhause mit einer sonnigen und fröhlichen Farbe beglücken? Orange wäre hierfür die passende Farbe, denn Orange strahlt Wärme aus und erheitert das Gemüt. Orange steht für Lebensfreude und kann sogar Depressionen vertreiben.

Die Farbe Orange kann helfen, eine gesellige Atmosphäre zu schaffen und gute Laune zu fördern, was sie zur idealen Farbe im Wohn- und Essbereich macht. Bei Gewichtsproblemen ist mit der Farbe Orange jedoch Vorsicht geboten, denn sie regt den Appetit an.

Im Arbeitszimmer eignet sich die Farbe Orange ebenfalls sehr gut, da sie die Arbeitsfreude weckt, die Kreativität fördert und Stress reduziert.

Orange ist die Farbe des Sakral- oder Sexual-Chakras und fördert die Freude an der Sexualität. Somit ist Orange im Schlafzimmer eine willkommene Farbe. Das Orange sollte jedoch nicht zu knallig sein, weil es sonst zu stark belebt und anregt. Für einen ruhigen Schlaf sollte eher ein Apricot verwendet werden. Orange wird sogar eine immunstärkende Wirkung nachgesagt und es kann Morgenmuffeln beim frühen Aufstehen helfen.



Orange kann helfen, eine gesellige Atmosphäre zu schaffen und gute Laune zu fördern.

## Gelb

**G**elb ist die hellste und fröhlichste Farbe im Spektrum. Sie ist dem Sonnenschein am nächsten und schafft es mühelos, kalte Räume einladend zu erwärmen. Gelb sorgt für eine freundliche und heitere Atmosphäre. Es wirkt aufmunternd und verscheucht trübe Stimmung.



Die Farbe Gelb bringt Sonne ins Gemüt und verscheucht trübe Stimmung.

Gelb eignet sich gut für den Arbeitsplatz, denn es hilft bei Lernproblemen, belebt das Denken und fördert die Konzentration. Zudem kann Gelb den Ehrgeiz und das Wissen fördern.

Nebst der Unterstützung aller geistigen Tätigkeiten wirkt Gelb auch nervenstärkend und kann helfen, die Gefühle zu kontrollieren. Des Weiteren fördert Gelb den Optimismus und wirkt leicht und beschwingt.

Die Farbe Gelb kann bei Ängsten, Spannungen und Mutlosigkeit helfen. Zudem wird Gelb gegen schlechte Laune, Unlustgefühle und Niedergeschlagenheit eingesetzt. Gelb kann helfen, die Trennung von materiellem Besitz, der nicht mehr benötigt wird, zu erleichtern.



## Grün

**G**rün ist sehr vielfältig und lässt sich mit nahezu jedem Farbton kombinieren. Es ist die Farbe der Natur, sorgt für Wohlbehagen und vermittelt ein Gefühl von Ruhe. Grün kann helfen, den Körper und die Seele ins Gleichgewicht zu bringen, beruhigt die Nerven und dämpft Angst.



Die Farbe Grün sorgt für Wohlbehagen und vermittelt ein Gefühl von Ruhe.

Grün ist die ausgleichendste und beruhigendste Farbe. Sie symbolisiert Hoffnung, Zufriedenheit und Wachstum. Grün steht auch für Liebe und Kommunikation des Herzens. Es ist wohl kein Zufall, dass das Herz-Chakra grün ist. Grün hilft, Stimmungsschwankungen auszugleichen und schafft Gleichgewicht bei Unzufriedenheit und Ungeduld.

Grün ist eine wichtige Heilfarbe. Man findet sie oft in Spitälern und Erholungsräumen. Aber auch für das Schlafzimmer eignet sich Grün sehr gut, denn es hilft bei Schlafstörungen und bei der Regeneration. Im Büro eingesetzt stärkt Grün die Sinne, fördert die Konzentration und verbessert das Urteilsvermögen.

## Türkis

**T**ürkis wird als die kälteste aller Farben empfunden. Diese Farbe wird im Meeres- oder Gletschereis gefunden. Der Name stammt vom Halbedelstein Türkis.

Türkis ist sehr erfrischend und kühl und sollte keinesfalls grossflächig verwendet werden. Türkis steht für Kommunikation und Kreativität. Es ist die Farbe des klaren schöpferischen Ausdrucks und der Gestaltungskraft. Ebenfalls symbolisiert Türkis neben der Farbe Weiss die Wahrheit. Türkis vermittelt Klarheit, geistige Offenheit und Freiheit und kann ein Gefühl von Leere vermitteln.

Türkis ist die Farbe der Beharrlichkeit, des Stehvermögens, sowie der konzentrierten Spannung. Sie steht für Eigenständigkeit, Unabhängigkeit und Selbstbehauptung, aber auch für Egoismus, Idealismus und Selbstdarstellung.

Türkis hilft bei Kommunikationsschwierigkeiten und fördert die Intuition, die mit Fühlen und Wissen zu tun hat. Sympathie, Mitgefühl und Optimismus werden durch Türkis angeregt. Türkis hilft bei Schwierigkeiten, sich gegen andere abzugrenzen und zu erkennen, was man will. Es unterstützt zudem das Selbstbewusstsein.



Die Farbe Türkis ist sehr erfrischen und kühl. Sie sollte nicht grossflächig verwendet werden.



## Blau

**D**ie Farbe Blau ist die des Meeres und wird im Feng Shui dem Element Wasser zugeordnet. Sie vermittelt den Eindruck von Tiefe. Blau fördert die Ruhe und Entspannung, was ideal ist bei Nervosität. Blau eignet sich auch gut bei



Blau wirkt kühl und sollte mit warmen Farben kombiniert werden, wie hier die bunte Bettwäsche.

Konzentrationsproblemen und fördert die Kommunikation. Blau kann somit im Schlafzimmer einen guten Schlaf unterstützen und im Büro die Konzentration stärken.

Die Farbe Blau wirkt kühl und steril und sollte unbedingt mit warmen Farben kombiniert werden. Bekannte hatten in ihrer neuen Eigentumswohnung eine Wand in einem kühlen Blauton streichen lassen. Bereits im ersten Winter wurde es ihnen in ihrer Wohnung zu kühl und sie liessen die blaue Wand in ein warmes Apricot umstreichen, welches ihr Wärmeempfinden positiv beeinflusst hatte.

Blau sollte nicht eingesetzt werden, wenn man sich körperlich und geistig erschöpft fühlt. Die beruhigende Energie von Blau kann das Gefühl der Kraftlosigkeit vertiefen. Menschen, die zu depressiven Verstimmungen neigen, sollten Blau meiden und besser die Komplementärfarbe Orange oder auch ein strahlendes Gelb bevorzugen.

## Rosa

**R**osa ist die Farbe der Herzensliebe und hilft unserem Herzen, dass wir unseren Gefühlen Ausdruck verleihen können. Wir assoziieren mit ihr Romantik und Liebe.

Die Farbe Rosa verbindet die Reinheit von Weiss mit der Kraft von Rot. Sie heilt, wärmt, tröstet und kann unsere Stimmung heben. Rosa wirkt erfrischend, fördert Ruhe und baut Aggressionen ab. Die zarte Farbe verbessert das Urteilsvermögen, besänftigt und beruhigt die Gemüter. Rosa steigert die Sensibilität und macht empfänglich für die Stimmung anderer Menschen.

Rosa wirkt zart, duftig und schüchtern, daher wird Rosa auch meistens als mädchenhaft empfunden. Beim Einrichten lässt sich Rosarot aber nicht nur in Mädchenzimmer einsetzen. Es eignet sich sehr gut im Schlafzimmer, da die Farbe mit der sanften Ausstrahlung die Ruhe fördert und bei Schlafstörungen helfen kann. Am besten wird nur eine einzelne Wand gestrichen und ergänzend mit rosafarbenen Accessoires dekoriert. So entsteht Leichtigkeit und ein aufgelockertes Wohnambiente.



Die Farbe Rosa eignet sich gut im Schlafzimmer, da sie die Ruhe fördert und bei Schlafstörungen helfen kann.



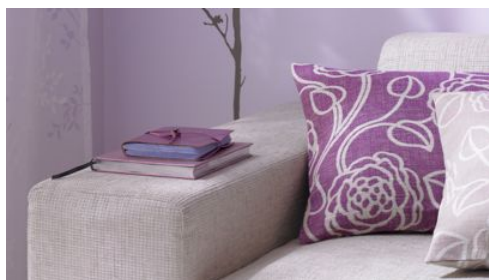
## Violett

**D**ie Farbe Violett besteht aus den Farben Blau und Rot. Somit ist sie ein Mix aus den Elementen Wasser und Feuer. Je nach Farbton überwiegt das Wasser (Blau) oder das Feuer (Rot). Im Violett verschmelzen die Gegensätze. Wo immer sich die Materie mit der geistigen Ebene oder das Bewusstsein mit dem Unterbewusstsein verbindet, verknüpfen wir die Prozesse mit der Farbe Violett. Die Farbe gilt als Zeichen für Transformation, Spiritualität, Austausch und Heilung.

Violett ist eine geheimnisvolle und mystische Farbe. Sie wirkt extravagant, luxuriös und verleiht einem Raum das gewisse Etwas. Es genügen bereits wenige Accessoires in dieser Farbe, um die Geselligkeit anzuregen. Mischt man zum Violett Weiss hinzu, erhält man Lila, welches einem Raum eine feminine Note verleiht.

Violett ist ein auffälliger Farbton und sollte nur dezent eingesetzt werden. Ist die Farbe im Raum bescheiden vorhanden, kann sich eine positive Entwicklung einstellen. Die positiven Wirkungen von Violett sind Reinigung, Vermittlung zwischen Gegensätzen, Förderung der Würde, des Selbstwertgefühls und der Selbstachtung. Ist zuviel der Farbe im Raum vorhanden, kann das zu einem Chaos im Inneren der Bewohner führen. Die negative Wirkung kann sich dann in Form von Trauer, Lebensentfremdung und geistiger Abwesenheit zeigen und zu Depressionen führen.

Die Farbe Violett unterstützt die Ruhe, wirkt ausgleichend und regenerierend. Sie fördert das innere Gleichgewicht. Da sie die Meditationswirkung verstärkt, kann sie auch zu höheren Bewusstseinszuständen führen. Violett ist eine künstlerische Farbe, die inspiriert und die Kreativität anregt.



Violett ist eine geheimnisvolle und mystische Farbe. Es genügen bereits wenige Accessoires in dieser Farbe, um die Geselligkeit anzuregen.

Der Farbe Violett werden schmerzstillende Eigenschaften zugesprochen und sie wird beispielsweise bei Migräne eingesetzt. Mit ihrer entgiftenden und harmonisierenden Wirkung kann Violett gut im Schlafzimmer eingesetzt werden, um den gesunden Schlaf zu fördern.

Im Arbeitszimmer kann diese Farbe helfen, sich besser konzentrieren zu können.

## Weiss

**W**eiss steht für Reinheit, Vollkommenheit, Klarheit, Ehrlichkeit, Erleuchtung, Unschuld, Sterilität und Kühle. Es unterstützt die Fähigkeit, Dinge zu spiegeln und dadurch sich selbst zu erkennen. Weiss verstärkt zudem alle Emotionen - besonders unverarbeitete Wut (jemanden zur Weissglut bringen).

Bei uns in der Schweiz ist Weiss die Standard-Wandfarbe. Sie ist eine ideale Basis für die Farbgestaltung, denn es wirkt immer neutral und lässt jede andere Farbe im hellen Licht erstrahlen. Der Grund dafür ist, dass in der Farbe Weiss jede Farbe enthalten ist. Darum strahlt keine andere Farbe so viel Lichtenergie wie Weiss ab.

Komm jetzt aber ja nicht auf die Idee, einen Raum vollkommen weiss zu gestalten! Das wirkt einerseits sehr klinisch und kühl, andererseits ist ein solcher Raum völlig energielos. Das Polaritätsgesetz besagt nämlich, dass Energie nur entstehen kann, wenn zwei Pole vorhanden sind.



Zu viel Weiss in einem Raum wirkt schnell sehr klinisch und kühl.

Sind die Wände in deinem Zuhause auch vorwiegend weiss? Was hindert dich daran, mehr Farbe zu bekennen? Hab doch etwas Mut für mehr Farbe in deinem Zuhause. Das soll aber nicht heissen, dass du alles kunterbunt streichen sollst. Denn ein Raum, in dem jede Wand in einer anderen Farbe gestrichen ist, führt zu visuellen Überreizungen und Irritationen. Bereits Laotse wusste: „Zu viele Farben gefährden das Sehen“. Wer in einer Mietwohnung lebt und den Aufwand und die Kosten für das Umstreichen scheut, kann auch farbige Möbel, Teppiche, Vorhänge und Accessoires einsetzen.

## Braun

**B**raun ist die Farbe der Mutter Erde und entspricht dem chinesischen Element Erde. Die Farbe Braun strahlt Geborgenheit, Schutz und Stabilität aus und eignet sich ideal, um einen persönlichen Rückzugsort zu gestalten und eine behagliche Atmosphäre zu verbreiten. Braun strömt Ruhe und Wärme aus und ist eine beliebte Wohnfarbe. In der Einrichtung wirkt Braun wohnlich und wunderbar gemütlich, vor allem dann, wenn auch natürliche Materialien wie Holz und Stein mit im Spiel sind. Wem Braun zu dunkel ist, kann gerne auch Beige verwenden. Braun hilft bei mangelnder Erdung. Für eher konfuse Menschen kann Braun eine beruhigende Atmosphäre schaffen. Bedächtige Menschen sollten es lieber meiden, da es auf diese lähmend wirkt. Einzelne braune Dekorationen oder ein zartes Beige können im Schlafzimmer für eine erholsame Nachtruhe sorgen.



Braun strahlt Ruhe, Geborgenheit und Schutz aus und hilft bei mangelnder Erdung.