

Herzlich willkommen!

Schön, dass du hier bist. Vielleicht suchst du nach mehr Ruhe, Klarheit oder einfach danach, dich selbst wieder besser zu spüren. Ganz gleich, was dich hierhergeführt hat, du hast bereits den wichtigsten Schritt gemacht: Du hast dich entschieden, dir Zeit für dich zu nehmen.



Farbtherapie

von Pascal Bornkessel

Inhaltsverzeichnis

Bedeutung und Grundlagen	4
Farben	13
Praxis der Farbtherapie	20
Übungen zur Farbtherapie	31
Farbtherapie und Fernheilung	40
Farbtherapie und Handauflegen	45
Praktische Alltagstipps zur Farbtherapie	50
Farbige Affirmationen	54
Weitere Anwendungen der Farbtherapie	56
Praxistipps für die tägliche Anwendung	63
Farben und Ernährung	68
Farben und Wohnraumgestaltung	75
Abschlusswort	84
Zum Autor: Pascal Bornkessel	87

Was ist Farbtherapie

Farbtherapie ist eine ganzheitliche Heilmethode, die davon ausgeht, dass Farben einen direkten Einfluss auf unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden haben. Jede Farbe wirkt auf einer bestimmten Schwingungsebene und kann Energie aktivieren, harmonisieren oder beruhigen. Seit Jahrhunderten nutzen Menschen die Kraft der Farben, um Heilungsprozesse zu unterstützen, Emotionen zu lenken und Lebensenergie zu fördern.

In der Farbtherapie wird Licht, also Energie in Form von Schwingung, als Träger der Farbinformation verstanden. Jede Farbe besitzt eine eigene Frequenz und damit eine bestimmte Wirkung auf den menschlichen Organismus. Durch gezielte Anwendungen, wie Licht, farbige Tücher, Heilsteine, Visualisierung oder spezielle Gestaltung der Umgebung, kann die energetische Balance des Körpers wiederhergestellt werden.

Die Entstehung der Farbtherapie

Schon in den alten Hochkulturen erkannten Menschen, dass Farben mehr sind als nur ein optischer Reiz. In Ägypten errichtete man Tempel, in denen farbiges Licht durch Edelsteine fiel, um Heilungsprozesse zu fördern. Im Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst, wurden Licht und Farben genutzt, um Chakren ins Gleichgewicht zu bringen. Auch im antiken Griechenland und römischen Reich glaubte man an die heilende Kraft des Lichts und der Farben.

Im 19. Jahrhundert prägte Johann Wolfgang von Goethe mit seiner Farblehre die moderne Sichtweise. Er stellte fest, dass Farben nicht nur physikalische Erscheinungen sind, sondern auch psychologische Empfindungen transportieren. Später entwickelten Ärzte und Heiler wie Edwin Babbitt und Dinshah Ghadiali systematische Ansätze zur therapeutischen Verwendung von Farben. Diese grundlegenden Arbeiten bilden bis heute die Basis der Farbtherapie.

Der bewusste Umgang mit Farben

Farben begleiten uns im Alltag in der Kleidung, Einrichtung, Natur und Lichtgestaltung. Sie beeinflussen, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, aber auch unsere Stimmung und unser Verhalten. Eine bewusste Farbwahl kann die eigene Energie stärken, innere Blockaden lösen und körperliche sowie seelische Prozesse positiv beeinflussen.

Warme Farben wie Rot und Orange fördern Aktivität und Lebensfreude.

Kühle Töne wie Blau und Grün wirken beruhigend, stärken Vertrauen und fördern innere Entspannung.

Zugleich können zarte Farben wie Rosa und helle Pastelltöne positive Schwingungen freisetzen, die Harmonie und Ausgeglichenheit schaffen. Ein essenzieller Bestandteil der Farbtherapie ist das bewusste Erleben dieser Farbvibrationen im Alltag.

Das DISG-Modell in der Farbpsychologie

Das DISG-Modell ist ein bewährtes Instrument zur Beschreibung von Persönlichkeitsmerkmalen und Verhaltenstypen. Es wird häufig verwendet, um Kommunikation und Zusammenarbeit besser zu verstehen und zu fördern. Das Modell unterteilt Menschen in vier grundlegende Typen, die auch in der Farbpsychologie symbolisch durch Farben dargestellt werden:

- **D für Dominanz (Rot):** Personen dieses Typs sind zielorientiert, entschlossen und durchsetzungsfähig.
- **I für Initiative (Gelb):** Diese Menschen zeichnen sich durch Begeisterungsfähigkeit, Offenheit und soziale Kompetenz aus.
- **S für Stetigkeit (Grün):** Typisch sind einfühlsames, nebenbei ruhiges und loyales Verhalten.
- **G für Gewissenhaftigkeit (Blau):** Merkmale sind Genauigkeit, Struktur und analytisches Denken.

Der Einsatz des DISG-Modells in der Farbtherapie hilft dabei, individuelle Farbvorlieben zu verstehen und die Farbwahl in Therapie oder Alltag gezielt zu gestalten. Es unterstützt Therapeuten, auf Persönlichkeitsunterschiede einzugehen und Klienten passgenau zu begleiten.

Komplementärfarben und Balance

In der Farbtherapie spielt die Balance eine große Rolle. Komplementärfarben, also Farben, die sich im Farbkreis gegenüberliegen, ergänzen und harmonisieren sich gegenseitig. Wenn eine Farbe überwiegt, kann die einander gegenüberstehende Farbe helfen, Ungleichgewichte zu beheben und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Farbe	Komplementärfarbe	Wirkungsausgleich
Rot	Grün	Aktivität und Ruhe
Orange	Blau	Lebensfreude und Gelassenheit
Gelb	Violett	Klarheit und spirituelle Tiefe
Türkis	Rotorange	Kommunikation und Selbstvertrauen
Rosa	Smaragdgrün	Liebe und Heilung

Dieser Ausgleich kann bewusst durch Licht, Kleidung, Edelsteine, Meditation oder Visualisierung herbeigeführt werden. Entscheidend ist, Farben nicht nur visuell, sondern auch energetisch wahrzunehmen.

Farben als Sprache der Seele

Farben sind Ausdruck innerer Zustände und spiegeln unsere emotionale Verfassung wider. Jeder Mensch empfindet bestimmte Farben als anziehend oder ablehnend. Diese Reaktionen können auf vorhandene Energien, Bedürfnisse oder Blockaden hinweisen. Wer lernt, auf diese Farbimpulse zu achten, kann Gefühle besser verstehen, Stress abbauen und innere Heilungsprozesse aktivieren. Die Farbtherapie lädt ein, die eigene Umgebung und sich selbst achtsam wahrzunehmen.

Mit bewusster Farbwahl und
regelmäßiger Farbmeditation können
Körper, Geist und Seele harmonisiert
werden und ein neues Gefühl von
Ausgeglichenheit und Lebensfreude
entstehen.

Die sieben Hauptfarben der Farbtherapie

Rot steht für Energie, Vitalität und Lebensfreude. Es wird verwendet, um das Wurzelchakra zu stärken, die Durchblutung zu fördern und den Willensimpuls zu aktivieren. Rot hilft bei Antriebslosigkeit, Müdigkeit und schwachem Kreislauf.

Orange symbolisiert Kreativität, Freude und Motivation. Es wirkt auf das Sakralchakra und fördert Lebenslust, Sexualität und innere Balance. Orange kann emotionale Blockaden lösen und die Stimmung heben.

Gelb verkörpert Klarheit, Verstand und Selbstbewusstsein. Es aktiviert das Solarplexuschakra und unterstützt Konzentration, geistige Stärke und Selbstvertrauen. Gelb hilft bei leichten Depressionen und Verdauungsbeschwerden.

Grün steht für Harmonie, Heilung und Liebe. Es wirkt auf das Herzchakra und eignet sich zur Linderung emotionaler Verletzungen, Stressabbau und Stärkung von Einfühlungsvermögen.

Blau symbolisiert Ruhe, Kommunikation und Frieden. Es aktiviert das Halschakra.

Außerdem wird es bei Schlafstörungen, Stress und Angst eingesetzt. Blau fördert klares Denken und Ausdrucksfähigkeit.

Indigo steht für Intuition, Weisheit und spirituelles Bewusstsein. Es wirkt auf das Stirnchakra und unterstützt Meditation, innere Klarheit und geistige Verbindung.

Violett symbolisiert Spiritualität und Inspiration. Es öffnet das Kronenchakra und hilft bei spirituellem Wachstum, Meditation sowie bei der Behandlung von Stress und Schlafproblemen.

Praxis der Farbtherapie

Anwendung und Wirkung von Pendeln

Das Pendeln ist ein wirkungsvolles Hilfsmittel, um Antworten auf Fragen bezüglich der Farbtherapie zu erhalten. Es dient dazu, energetische Ungleichgewichte im Körper oder in der Aura zu erkennen und unterstützende Farben für Heilprozesse zu identifizieren.

Vor Beginn formuliere klare Fragen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können. Dies erhöht die Genauigkeit der Antworten.

Beispiele für geeignete Fragen sind:

- Benötige ich Rot als Farbe für mehr Wärme?
- Brauche ich Orange oder Gelb für mehr Energie?

Beim Pendeln wird ein kleines Gewicht, oft ein Kristall oder Metallkörper, an einer Schnur gehalten. Die Richtung der Bewegung des Pendels (kreisend, schwingend) gibt Aufschluss über die Antwort. Durch diese Methode können gezielt Farben ausgewählt werden, die den Heilprozess oder die innere Balance unterstützen.

Heilsteine und ihre Bedeutung in der Farbtherapie

Heilsteine sind natürliche Mineralien mit energetischen Eigenschaften, die in der Farbtherapie Verwendung finden. Sie wirken durch ihre Farbe und ihre energetische Schwingung auf Körper, Geist und Seele. Heilsteine werden häufig getragen, auf bestimmte Körperstellen gelegt oder in Räumen platziert.

Wichtige Heilsteine und ihre Anwendung:

- **Granat und Rubin:** Fördern Vitalität und Lebensenergie. Sie regen die Durchblutung an und stärken das Wurzelchakra. Sie eignen sich besonders bei Erschöpfung oder Antriebslosigkeit. Trage sie als Schmuck oder lege sie auf den unteren Rückenbereich.
- **Amethyst:** Beruhigt die Nerven, fördert Selbstkontrolle und geistige Klarheit. Ideal für meditative Zustände und bei Schlafproblemen.

Platziere ihn zwischen den Augenbrauen oder unter dem Kopfkissen.

- **Peridot:** Unterstützt die Reinigung von Körper und Geist, vor allem in Bezug auf Leber und Verdauung. Trage ihn direkt auf der Haut oder nutze ihn bei Reinigungsritualen.
- **Quarz:** Löst energetische Blockaden, fördert Klarheit und Konzentration. Besonders Citrin stärkt das Selbstvertrauen und die Kommunikationsfähigkeit. Quarze kann man auf Arbeitstischen oder Stirnchakra platzieren.

- **Topaz und Bernstein:** Verbessern die Kommunikation und unterstützen das emotionale Gleichgewicht. Sie helfen bei Konzentrationsproblemen und innerer Unruhe. Lege sie auf den Solarplexus oder Bauchnabel.
- **Aquamarin:** Fördert Frieden, Ausgeglichenheit und den Umgang mit Ängsten. Er ist ein Schutzstein gegen negative Einflüsse. Lege ihn auf das Halschakra oder trage ihn als Anhänger.

- **Smaragd und Jade:** Stärken das Herzchakra, fördern Offenheit, Liebe und Vertrauen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Trage sie als Schmuckstücke über dem Herzen.
- **Saphir:** Symbolisiert Weisheit, Wahrheit und geistige Klarheit. Er beruhigt das Nervensystem und unterstützt Intuition. Saphire eignen sich als Heilsteine für Meditation und geistige Arbeit.

Wichtig für die Nutzung von Heilsteinen ist deren regelmäßige Reinigung, etwa durch Salzwasser, Sonnenlicht oder frische Luft, um negative Energien zu entfernen. Steine sollten in weiche Tücher aus Baumwolle oder Seide eingewickelt aufbewahrt werden, um sie vor Fremdenergien zu schützen. Die Auswahl erfolgt am besten intuitiv, wobei das persönliche Empfinden der wichtigste Leitfaden ist.

Farbtherapie in Verbindung mit Atmung, Meditation und Visualisierung

Die Kombination aus bewusster Atemtechnik, Meditation und gezielter Farbvisualisierung unterstützt die Aktivierung der Chakren und das Lösen von Blockaden. Diese ganzheitliche Anwendung fördert die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.

Farb-Atmung

Dabei wählt man eine spezifische Farbe aus und stellt sich vor, wie man beim Einatmen diese Farbe als Energie in den Körper und das jeweilige Chakra aufnimmt. Die Atmung wird bewusst vertieft, gehalten und anschließend farblos ausgeatmet. Diese Übung wird mehrmals wiederholt und stärkt die Wirkung der Farbe. Sie eignet sich besonders zum Tagesbeginn oder bei Aufenthalt in der Natur.

Varianten der Farb-Atmung umfassen:

- Die Vierfachatmung, bei der Einatmen, Halten und Ausatmen rhythmisch gezählt wird.
- Die Reinigungsatmung mit Farben wie Türkis, Blau, Gold oder Violett zur Aura-Reinigung.

Übungen zur Farbtherapie

Übung 1: Farb-Atmung zur Energieaufnahme

1. Setze oder stelle dich bequem hin.
Schließe die Augen und atme tief
und bewusst ein und aus.
2. Wähle eine Farbe aus, die du heute
unterstützen möchtest, zum
Beispiel Gelb für Klarheit oder
Blau für Ruhe.
3. Stelle dir vor, dass du beim
Einatmen die ausgesuchte Farbe
als leuchtende Energie um dich
herum siehst. Atme diese Farbe
tief in dein zugehöriges Chakra
ein.

4. Halte den Atem für drei bis fünf Sekunden an, spüre, wie die Farbe deinen Körper durchströmt.
5. Atme langsam farblos aus und lasse alle Anspannungen mit dem Ausatmen los.
6. Wiederhole die Atmung mindestens zehnmal, konzentriere dich dabei ganz auf das warme Leuchten der Farbe in deinem Körper.

Übung 2: Chakra-Farbmeditation

1. Suche einen ruhigen Ort, setze dich bequem aufrecht hin.
2. Schließe die Augen und beginne mit einer tiefen, gleichmäßigen Atmung.
3. Visualisiere am unteren Ende deiner Wirbelsäule einen roten Lichtball, der sich mit jedem Atemzug ausdehnt und leuchtet. Verweile einige Atemzüge bei dieser Vorstellung.
4. Wandere mit deiner Vorstellung langsam nach oben zum Sakralchakra.

Sieh vor deinem inneren Auge
einen orangefarbenen Lichtball.
Lasse auch diesen mit jedem
Atemzug größer und heller
werden.

5. Setze dieses Prinzip für alle sieben
Chakren fort (Gelb, Grün, Blau,
Indigo, Violett), bis du den Kopf
erreichst.

6. Visualisiere zum Abschluss einen
weißen Lichtmantel, der dich von
Kopf bis Fuß umhüllt und schützt.
Atme tief ein und öffne dann die
Augen.

Übung 3: Farb-Visualisierung für Entspannung

1. Lege dich bequem hin oder setze dich an einen ruhigen Ort.
Schließe die Augen.
2. Atme tief und bewusst ein und aus und entspanne mit jedem Ausatmen mehr deinen Körper.
3. Stelle dir vor, du befindest dich auf einer Wiese, umgeben von sanftem Sonnenlicht und blühenden Blumen. Die Farben sind klar und beruhigend.

4. Visualisiere, wie ein sanftes blaues Licht dich umgibt und mit jedem Atemzug Ruhe und Frieden in dir wachsen lässt.
5. Halte diese Vorstellung für mindestens fünf Minuten aufrecht. Wenn Gedanken kommen, lass sie vorbeiziehen wie Wolken am Himmel.
6. Beende die Übung, indem du langsam deine Chakren schließt und bewusst in den Raum zurückkehrst.

Beispielhafte Farbmeditationstexte

Meditation für das Wurzelchakra (Rot)

Setze dich bequem hin und atme tief ein. Stelle dir vor, wie am unteren Ende deiner Wirbelsäule ein heller roter Lichtball pulsiert. Mit jedem Atemzug wird dieser Lichtball stärker und breitet sich wohligh und warm durch deine Beine und deinen ganzen Körper aus. Spüre die Kraft und Sicherheit, die dir diese rote Energie gibt. Du bist fest verwurzelt in der Erde und fühlst dich geerdet und geschützt. Atme tief ein und aus und nimm diese Stärke in dich auf.

Meditation für das Herzchakra (Grün)

Finde eine bequeme Sitzhaltung,
schließe die Augen und konzentriere
dich auf deinen Brustbereich.

Visualisiere ein sanftes grünes Licht,
das deinen Herzraum erfüllt. Spüre, wie
dieses Licht Liebe, Vergebung und
Heilung in dir weckt. Mit jedem
Atemzug wird das grüne Leuchten
intensiver und dein Herz fühlt sich
leichter und freier an. Lass diese grüne
Energie durch deinen ganzen Körper
fließen und sei dir bewusst, dass du
Liebe empfängst und liebst.

Meditation für das Kronenchakra (Violett)

Setze dich aufrecht hin, schließe die Augen und atme bewusst tief ein und aus. Visualisiere ein strahlendes violettes Licht über deinem Kopf.

Dieses Licht verbindet dich mit deiner inneren Weisheit und dem universellen Bewusstsein. Spüre die sanfte Kraft, die von diesem Licht ausgeht, und wie es dich inspiriert und Klarheit schenkt.

Dein Geist wird ruhig und offen. Lass diese violette Energie langsam in deinen ganzen Körper einströmen, bis du dich vollkommen verbunden und ausgeglichen fühlst.

Farbtherapie und Fernheilung

Die Fernheilung ist eine energetische Methode, bei der durch Visualisierung, Meditation oder unterstützende Rituale über Distanz eine heilende Farbenergie an eine andere Person gesendet wird. Dabei wird eine mentale Verbindung hergestellt, die es ermöglicht, positive Schwingungen zu übertragen und das Wohlbefinden der Empfängerin oder des Empfängers zu stärken.

Voraussetzungen für die Fernheilung

Für die Fernheilung ist es wichtig, dass beide Beteiligten offen für die Methode sind und an die Wirksamkeit glauben.

Skepsis oder Ablehnung können den Fluss der Energie blockieren. Eine vorherige Absprache zwischen Geber und Empfänger oder Empfängerin ist empfehlenswert, damit der Zeitpunkt und die Intention harmonisch abgestimmt sind.

Oft werden unterstützend Kerzen entzündet oder persönliche Rituale durchgeführt, um die Verbindung zu stärken.

Manchmal kann auch eine Fotografie des Empfängers oder der Empfängerin als Konzentrationshilfe dienen.

Ablauf der Farbheilung

1. Öffne deine eigenen Chakren und bitte den Empfänger oder die Empfängerin, dies ebenfalls zu tun, um eine klare Verbindung herzustellen.
2. Wähle gemeinsam oder intuitiv die Farbe, die für die Heilung und das Wohlbefinden am geeignetsten erscheint.
3. Visualisiere die ausgesuchte Farbe als leuchtenden Lichtstrahl, der vom eigenen Herzen zu der anderen Person fließt und diese in diese heilende Energie eintauchen lässt.

4. Stelle dir vor, wie die Farbe die jeweiligen Körperbereiche mit energetischer Kraft erfüllt und Blockaden löst.
5. Beende die Sitzung mit der Vorstellung, dass beide Beteiligten ihre Chakren sanft wieder schließen und die Verbindung lösen.

Regelmäßige Sitzungen können insbesondere bei chronischen Beschwerden die Wirkung verstärken und nachhaltige Unterstützung bieten.

Farbtherapie und Handauflegen

Das Handauflegen ist eine traditionelle Heiltechnik, die durch das Auflegen der Hände auf bestimmte Körperregionen energetische Heilimpulse setzen kann. In der Farbtherapie werden dabei die Hände als Energiesender und Farbübertrager genutzt.

Vorbereitung auf das Handauflegen

Vor der Anwendung ist es wichtig, dass der Geber sich mental auf die Heilung einstimmt, zum Beispiel durch eine kurze Meditation oder Visualisierung, um die eigenen Energien zu aktivieren. Die Hände sollten warm und entspannt sein, um eine angenehme Wahrnehmung bei der zu heilenden Person zu erzeugen.

Der Empfänger sollte bequem sitzen oder liegen, um sich vollständig entspannen zu können.

Durchführung des Handauflegens

1. Der Geber legt die rechte Hand auf das Solarplexus-Chakra der zu behandelnden Person.
2. Die linke Hand wird auf die jeweils schmerzende oder durch Blockaden belastete Körperregion gelegt oder auf das dazugehörige Chakra positioniert.
3. Nun wird die Farbenergie im Geist visualisiert, etwa als fließendes blaues oder rotes Licht, das durch die Hände in den Körper der anderen Person strömt und Blockaden löst.

4. Die Energie wird so lange übertragen, bis der Geber spürt, dass der Energiefluss nachlässt.
5. Zum Abschluss wird die linke Hand vorsichtig gelöst, ausgeschüttelt und gründlich gewaschen, um eventuell aufgenommene negative Energien loszuwerden.

Farbauswahl beim Handauflegen

- Blau: fördert Ruhe, lindert Stress und unterstützt den Schlaf
- Rot oder Orange: beleben und fördern die Vitalität
- Gelb: hebt die Stimmung bei Niedergeschlagenheit
- Grün: fördert Harmonie und erleichtert die Kommunikation

Der Glaube an die heilende Wirkung der Farben ist für beide, den Geber und den Empfänger, eine wichtige Voraussetzung, da diese energetische Methode auf mentaler Ebene wirkt und wissenschaftlich nicht klassisch belegt ist.

Praktische Alltagstipps zur Farbtherapie

Die Farbtherapie lässt sich leicht und wirkungsvoll in den Alltag integrieren. Hier einige Empfehlungen:

1. Tagesstart mit Farb-Atmung:

Beginne jeden Tag mit einer bewussten Farb-Atmung, um deine Energie zu bündeln und negative Gedanken loszulassen. Über den Tag hinweg kannst du die Übung wiederholen, um dein inneres Gleichgewicht zu erhalten.

2. Bewusste Farbwahl bei Kleidung und Accessoires:

Wähle Farben, die deine Stimmung und Zielsetzung des Tages unterstützen. Rot steht für Energie und Entschlossenheit, Gelb für Selbstvertrauen, Blau für Ausgeglichenheit und Grün für Harmonie.

3. Heilsteine nutzen: Trage deine persönlichen Heilsteine sichtbar bei dir oder platziere sie in deinem Arbeitsumfeld. Denke daran, sie regelmäßig zu reinigen und vor fremden Energien zu schützen.

4. Farbmeditationen in Pausen

oder nach Feierabend: Nutze

kurze Farbmeditationen zur

Entspannung, Stressreduktion und

Wiederherstellung der inneren

Balance.

5. Farbiges Bad für Regeneration:

Gönne dir abends ein farbiges

Bad. Verwende Badezusätze in

Blau für Entspannung, oder in

Orange und Rot, um neue Energie

zu tanken.

Darüber hinaus unterstützt die Arbeit mit Pendeln bei der Auswahl der richtigen Farben.

Das DISG-Modell kann angewendet werden, um Farbpsychologie in der Teamarbeit und Persönlichkeitsentwicklung zu verstehen und gestalten.

Die Farbtherapie entfaltet ihre wirkliche Kraft nur in einer ruhigen, bewussten und offenen Atmosphäre, frei von Stress und Ablenkung.

Farbige Affirmationen

Rot:

„Ich bin geerdet, kraftvoll und voller Lebensenergie. Jeder Atemzug gibt mir Stärke und Sicherheit.“

Orange:

„Ich öffne mein Herz für Kreativität, Freude und lebensbejahende Energie. Ich erlaube mir, Spaß und Leichtigkeit zu genießen.“

Gelb:

„Mein Geist ist klar, mein Selbstvertrauen wächst. Ich handle entschlossen und mit Freude am Leben.“

Grün:

„Ich empfangen und gebe Liebe frei. Mein Herz ist geöffnet für Heilung, Frieden und Harmonie.“

Blau:

„Ich spreche meine Wahrheit klar und liebevoll. Meine Gedanken sind ruhig und mein Geist entspannt.“

Indigo:

„Ich vertraue meiner Intuition und lasse meine innere Weisheit mich führen. Mein Geist ist offen für Erkenntnisse.“

Violett:

„Ich verbinde mich mit meiner spirituellen Kraft und finde inneren Frieden. Ich bin offen für Inspiration und Transformation.“

Weitere Anwendungen der Farbtherapie

Farbtherapie lässt sich mit vielen anderen Heilmethoden verbinden, um die positiven Effekte zu verstärken und ganzheitlich zu wirken. Diese Kombinationen erlauben ein erweitertes Spektrum der Anwendungen, von Meditation über Atmung bis hin zu abwechslungsreichen Praktiken im Alltag.

Kombination von Meditation, Visualisierung und Farb-Atmung

Meditation, Visualisierung und die Farb-Atmung können miteinander kombiniert werden, um die gesamte Wirkung der Farbtherapie zu intensivieren.

Ein praktisches Beispiel ist das Verwenden eines farbigen Tuchs oder Heilsteins während einer Meditation. Das Tuch sollte aus Baumwolle oder Seide bestehen, da diese Materialien die Farbvibrationen besser leiten. Beginne damit, das Tuch einige Sekunden lang bewusst anzusehen, um die Farbe tief zu verinnerlichen.

Lege das Tuch oder den Kristall anschließend auf das Chakra oder den Körperbereich, der eine Blockade oder Dysbalance aufweist. Während du die Farb-Atmung durchführst, gehst du parallel auf eine Visualisierungsreise, in der du dich mit der Farbe verbindest und ihre positive Energie spürst.

Die Farben der Tücher oder Kristalle entsprechen den Hauptfarben der Chakren, wobei Rot zum Beispiel revitalisierend wirkt und Blau zur Entspannung beiträgt.

Man kann auch das Pendeln als Auftakt zu einer farbtherapeutischen Sitzung nutzen, um passende Farben zu identifizieren, die dann im weiteren Verlauf in der Farb-Atmung, Meditation oder auch in einem farbigen Bad eingesetzt werden.

Achte darauf, die Kombination nicht zu überladen. Wenn bereits ein Gleichgewicht erreicht ist, sollte keine weitere intensive Farbanwendung zeitnah durchgeführt werden, um eine Überenergie zu vermeiden.

Praxisbeispiel: Das Farbbad

Ein farbiges Bad ist eine angenehme Methode, Farben über die Haut aufzunehmen und die Wirkung sinnlich zu erfahren. Farbige Badesalze oder Badeöle lassen sich passend zur jeweiligen Bedürfnisfarbe auswählen.

Ein Bad in beruhigendem Blau fördert inneren Frieden und erleichtert das Einschlafen. Rote Bäder hingegen bewirken Vitalisierung und Aktivierung. Sie helfen zum Beispiel, wenn du morgens mit Elan in den Tag starten möchtest. Gelbe Bäder wirken anregend und können Konzentration und Selbstbewusstsein stärken.

Einblick in die Radionik und Farbtherapie

In den 1920er-Jahren wurde von Albert Abrams die sogenannte Black Box entwickelt, ein Gerät, das Schwingungen in Patientenproben analysierte. Dies bildete den Ursprung der Radionik, wobei Energie- und Farbschwingungen zur Diagnose und Behandlung genutzt werden.

Obwohl Radionik oftmals kontrovers diskutiert wird, nutzen viele Therapeuten darin eine Ergänzung zur Farbtherapie.

Die Methode basiert auf holistischen Prinzipien, die Körper, Geist und seelischen Zustand zusammen betrachten.

Praxistipps für die tägliche Anwendung der Farbtherapie

1. Beginne den Tag mit Farb- Atmung:

Direkt nach dem Aufstehen kannst du durch gezielte Farb-Atmung deine Energien bündeln und dich auf positive Schwingungen einstellen. Wiederhole die Atmung je nach Bedarf über den Tag, um emotionale Balance zu halten.

2. Trage bewusst Farben:

Wähle am Morgen Farben für Kleidung, Accessoires oder Make-up aus, die dir Kraft geben oder dich beruhigen.

Dies wirkt sich nicht nur auf dein
eigenes Wohlbefinden aus,
sondern auch auf die
Wahrnehmung durch andere
Menschen.

3. Nutze Heilsteine und Balance- Flaschen:

Trage deinen Heilstein bei dir oder
platziere Balance-Flaschen in
deiner Umgebung, um durch die
Farbenergie Schutz und
Unterstützung zu erfahren.

4. Meditation mit Farben:

Nutze Farbmeditationen in Pausen oder Abenden, um Ruhe und Gelassenheit zu fördern und den Alltagsstress zu reduzieren.

5. Farbiges Bad als Regeneration:

Gönne dir abends ein Bad mit farblich unterstützenden Zusätzen zur Entspannung oder zur Aktivierung neuer Energie, je nach Bedarf.

6. Farbenergie senden durch

Fernheilung:

Lerne, wie du durch
Visualisierung und Meditation
positive Farbenergie an andere
Menschen senden kannst.

7. Pendeln für intuitive Farbwahl:

Pendeln hilft dir, schnell
festzustellen, welche Farben
sinnvoll und unterstützend für dich
oder andere sind.

Berücksichtigung des DISG-Modells:

In Teams oder bei der persönlichen
Entwicklung hilft dir das DISG-Modell,
die Farbpsychologie gezielt einzusetzen.

Achtsamkeit und Offenheit

Die Wirkungen der Farbtherapie entfalten sich am besten in einer ruhigen, bewussten und offenen Haltung. Stress, Hektik und innere Blockaden können die energetische Verbindung mindern.

Im Alltag ist es daher wichtig, sich Zeit für die Anwendungen zu nehmen und den eigenen Gefühlen und Impulsen zu folgen. Dabei unterstützt die intuitive Auswahl der Farben und Methoden das individuelle Wohlbefinden.

Farben und Ernährung

Farbenreiche Lebensmittel sind nicht nur schön fürs Auge, sondern enthalten spezifische Nährstoffe. Diese unterstützen Körper und Geist auf unterschiedliche Weise. Jede Farbe steht für verschiedene positive Eigenschaften und kann Beschwerden lindern.

Rot

- Lebensmittel: Tomaten, rote Paprika, Erdbeeren
- Wirkungen: Stärken das Herz und Kreislaufsystem, fördern Energie.
- Beschwerden: Kann Antriebslosigkeit und Kreislaufprobleme lindern.

Orange

- Lebensmittel: Karotten, Kürbis, Aprikosen
- Wirkungen: Reich an Beta-Carotin, unterstützend für Haut und Sehvermögen.
- Beschwerden: Stärkt Immunabwehr, kann Erschöpfung mindern.

Gelb

- Lebensmittel: Bananen, Zitronen, Mais
- Wirkungen: Wirken stimmungsaufhellend, fördern Konzentration und Verdauung.
- Beschwerden: Können Spannungskopfschmerzen reduzieren.

Grün

- Lebensmittel: Spinat, Brokkoli, Grünkohl
- Wirkungen: Entgiftend, beruhigend, stärken das Immunsystem.
- Beschwerden: Lindern Kopfschmerzen und fördern den Stoffwechsel.

Blau/Violett

- Lebensmittel: Blaubeeren, Auberginen, Rotkohl
- Wirkungen: Antioxidativ, schützen die Zellen vor Alterung.
- Beschwerden:
Entzündungshemmend, hilfreich bei chronischer Müdigkeit.

Farbe	Lebensmittel	Wirkung	Beschwerden
Rot	Tomaten, Erdbeeren	Stärkung Herz, Vitalität	Kreislaufprobleme, Müdigkeit
Orange	Karotten, Kürbis	Hautgesundheit, Immunstärkung	Erschöpfung
Gelb	Bananen, Zitronen	Stimmungsauf- hellend, Verdauung	Spannungskopf- schmerzen
Grün	Spinat, Brokkoli	Entgiftung, Immunsystem	Kopfschmerzen
Blau/ Violett	Blaubeeren, Auberginen	Zellschutz, Entzündungs- hemmend	Chronische Müdigkeit

Farben und Wohnraumgestaltung

Die bewusste Farbwahl in deinem Zuhause beeinflusst nicht nur das Ambiente, sondern auch deine Stimmung und dein ganzheitliches Wohlbefinden. Farben wirken auf die Psyche, können anregen, beruhigen oder inspirieren. Je nach Raum und Zweck eignen sich unterschiedliche Farben, um die Atmosphäre zu optimieren.

Rot

- Wirkung: Stimuliert Energie, regt Aktivität an und fördert Lebensfreude.
- Ideal für: Wohnzimmer, Esszimmer, Räume, in denen soziale Interaktion und Energie gewünscht sind.
- Achtung: Im Schlafzimmer kann zu viel Rot Unruhe erzeugen.

Orange

- Wirkung: Schafft Wärme, fördert Geselligkeit und Geborgenheit.
- Ideal für: Küchen, Eingangsbereiche, Räume der Begegnung.
- Tipp: Mit gedeckten Orangetönen gemütliche Akzente setzen.

Gelb

- Wirkung: Bringt Licht und Heiterkeit, fördert Kreativität und geistige Klarheit.
- Ideal für: Arbeits- und Badezimmer, Bereiche der Konzentration.
- Vorteil: Unterstützt Motivation und gute Laune.

Grün

- Wirkung: Beruhigt, schafft Balance und Harmonie.
- Ideal für: Schlafzimmer, Wohnzimmer, Orte zum Entspannen und Regenerieren.
- Besonderheit: Verbindung zur Natur und Erholung.

Blau

- Wirkung: Wirkt kühlend, fördert Entspannung und mentale Klarheit.
- Ideal für: Schlafzimmer, Büro, Räume für Rückzug und Fokus.
- Achtung: Zu viel Blau kann kalt wirken.

Violett

- Wirkung: Regt Kreativität, Spiritualität und Inspiration an.
- Ideal für: Ateliers, Kreativräume, Meditationsecken.
- Wirkung: Kann beruhigend und erhebend zugleich sein.

Weiß und Pastelltöne

- Wirkung: Vergrößern Räume
optisch, wirken lichtreflektierend
und sauber.
- Ideal für: Kleine Räume, Flure,
Kombination mit intensiveren
Farben für Harmonie.

Farbe	Wirkung	Beispiele für Räume
Rot	Aktivierend, lebensfroh	Wohnzimmer, Esszimmer
Orange	Warm, gesellig	Küche, Eingangsbereich
Gelb	Heiter, kreativ	Arbeitszimmer, Bad
Grün	Beruhigend, harmonisch	Schlafzimmer, Wohnzimmer
Blau	Kühl, entspannt	Büro, Schlafzimmer
Violett	Kreativ, inspirierend	Atelier, Meditationsräume
Weiß/ Pastell	Licht, Raumvergrößerung	Kleine Räume, Flure

Abschlusswort

Farbtherapie eröffnet eine faszinierende Welt, in der Farben weit mehr sind als reine visuelle Eindrücke. Sie sind kraftvolle Träger von Energien und Informationen, die unser Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene tief beeinflussen können. Dieses Buch hat dir die Grundlagen, vielfältige Anwendungen und spirituelle Tiefen dieser besonderen Heilmethode nähergebracht.

Mögest du die Farben künftig mit mehr Bewusstsein wahrnehmen und als hilfreiche Begleiter im Alltag einsetzen.

Sei es durch bewusste Farbwahl,
Atemübungen, Meditationen, oder die
Integration von Heilsteinen und
Visualisierung. Jeder von uns kann die
Kraft der Farben nutzen, um innere
Harmonie und Balance zu fördern.

Farbtherapie lädt dich ein, deine Sinne
zu schärfen, deinen Geist zu öffnen und
dich auf eine persönliche Reise der
Selbstheilung einzulassen. Dabei sind
Geduld, Offenheit und Achtsamkeit
wichtige Begleiter, denn Heilung
geschieht oft Schritt für Schritt und auf
unterschiedlichen Ebenen.

Vielen Dank, dass du dieses Buch
gelesen hast und bereit bist, dich auf die
vielfältigen Schwingungen der Farben
einzulassen. Möge dein Weg mit Farbe,
Licht und Lebensfreude erfüllt sein.

Zum Autor



Pascal Bornkessel

Ich bin Pascal Bornkessel,
Dozent für Entspannungskurse auf der
Lernplattform Udemy.

Es freut mich sehr, dass du dich auf
diese Reise zu mehr Entspannung in
deinem Leben eingelassen hast.

Wenn du noch tiefer in die Welt der
Entspannung eintauchen möchtest, lade
ich dich herzlich ein, auch meine
Videokurse auf Udemy zu entdecken,
wie Meditation, Autogenes Training,
Progressive Muskelentspannung und
Achtsamkeit.

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute und
vor allem viel Ruhe und Entspannung auf
deinem Weg zu mehr Achtsamkeit



Impressum

Pascal Bornkessel

c/o Online-Impressum.de #28153

Europaring 90

53757 Sankt Augustin

Deutschland

E-Mail: impressum.bornkessel@web.de

Verantwortlich für den Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Pascal Bornkessel

Keine Ausweisung der Umsatzsteuer gemäß § 19 UStG
(Kleinunternehmerregelung)