



Die Farben des Regenbogens  
sind ein Geschenk des Schöpfers  
an die Menschen,  
damit sie ihren Weg  
nach Hause finden.

Mag. Waltraud Röck-Svoboda  
[www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at)

## **Malen als Selbstfindung**

Wie Farbe und Form den Heilungsprozess unterstützen

Farbe durchdringt, oft ganz unbemerkt, unser Leben, unser Essen, unsere Kleidung, unsere Wohnräume, unseren Körper, unsere Sprache, unsere Träume und vieles andere mehr. Jede Farbe entspricht einem bestimmten Schwingungsmuster. Eine Schwingung, die uns fehlt gleichen wir ganz automatisch durch unsere "Lieblingsfarbe" aus und holen diese durch ein Kleidungsstück, ein Bild oder entsprechend farbige Lebensmittel in unsere Nähe oder direkt in unseren Körper. Aber was sagen unsere Lieblingsfarben über uns aus? Können sie uns Hinweise auf Themen geben, mit denen wir uns auch auf geistiger Ebene beschäftigen sollten?

Ja, die Lieblingsfarbe, aber auch die Farbe, die wir am meisten ablehnen, können uns eine Spur zu relevanten Themen und unseren Bedürfnissen legen:

**Gelb** - ist die Farbe der Freude, der geistigen Klarheit und der spirituellen Entwicklung.

**Orange** - stärkt die Lebensfreude und wirkt expandierend. Sie steht für Wärme und offene Heiterkeit und stärkt den Selbstwert.

**Rosa** - ist die Farbe der Herzensliebe und hilft, Gefühle auszudrücken. Es ist die Farbe der Nächstenliebe und Fürsorglichkeit.

**Rot** - wirkt anregend, aktivierend und steht für die erotische Liebe, für tatkräftiges Herangehen bis zur Überreaktion in Wut und Aggression.

**Violett** - fördert die Versenkung und die spirituelle Kraft.

**Blau** - steht für Ruhe, Kühle, Wissen, Weisheit und Tiefe. Auch die innere Wahrnehmung wird unterstützt.

**Türkis** - hat einen frischen, klaren Ausdruck. Es unterstützt die Kommunikation.

**Grün** - gilt allgemein als Heilfarbe. Es gehört wie Blau mit zu den beruhigenden Farben.

**Braun** - repräsentiert die Erde und die Materie.

**Weiß** - beinhaltet wie das Licht alle Farben.

**Schwarz** - ist in unserem Kulturkreis die Farbe der Trauer.

Zum Thema "Farben und ihre Wirkung in der Raumgestaltung" (Feng-Shui)  
siehe bei Dipl.-Ing. Claudia Schumm

Farbe kann aber noch mehr.

Sie kann, völlig ohne Verbindung zu Geist und Verständnis, auf einer vorsprachlichen Ebene wirksam werden. D.h. ich muss gar nicht verstehen, warum ich gerade diese Schwingungen in mein Leben einlade, und trotzdem wirken sie, ergänzen und bereichern mich. Sie lösen aber auch auf einer anderen Ebene Gefühle aus, angenehme wie Freude und Dankbarkeit sowie unangenehme wie Ablehnung, Trauer oder Wut.

**Johann Wolfgang von Goethe**, sicher bis heute einer der bekanntesten und verehrtesten Dichter aller Zeiten, hat nicht umsonst seine **Farbenlehre** als sein bedeutendstes Werk bezeichnet. In der Beschaffenheit und Wirksamkeit der Farbe spiegelt sich das Leben.

In Bildern ergänzt sich die Wirkung der Farben noch durch die Formen und die erkennbare Symbolik. Ohne darüber nachzudenken werden wir von bestimmten Bildern angezogen oder abgestoßen. Sie führen uns oft ganz unbemerkt in einen inneren Prozess, der, wenn wir uns für ihn öffnen, wichtige Wachstumsschritte in unserem Leben einleitet.

Dies gilt in noch höherem Maße für Bilder und Szenen, die in unserem Inneren entstanden sind (siehe dazu auch "Innere Bildarbeit"). Wir können nur ganz wenige abstrakte Begriffe wie z.B. Gerechtigkeit, Solidarität, ... in unserem Gehirn abspeichern. Das "Hauptspeichermedium" sind Bilder und Szenen. Inhalte, die nicht von vornherein als Bild oder Szene auf uns zukommen, müssen von unserem Gehirn erst in Bilder "übersetzt" werden, bevor wir sie uns "merken" und sie später wieder in Erinnerung rufen können.

Das Unterscheidungskriterium welche der vielen Bilder und Szenen, die tagtäglich auf uns einströmen, abgespeichert werden und welche nicht, sind Gefühle. Nur was Gefühle in uns auslöst, egal ob angenehme oder unangenehme, hat die Chance dauerhaft in unserem Gedächtnisspeicher verankert zu werden.

Unsere Geschichte, unsere Erfahrungen sind wie ein Film abgespeichert und abrufbar. So können sie sich wahrscheinlich an viele schöne Erlebnisse in allen ihren Gefühlsqualitäten erinnern. Wie es dort ausgesehen hat, wie es gerochen und geschmeckt hat, wie es sich bei Berührung angefühlt hat. Gleich stellt sich ein Gefühl der Freude und Geborgenheit ein.

Ein Bild, das uns an diese Zeit erinnert z.B. ein Urlaubsfoto, eine Farbe, ein Geruch, den wir damit verbinden, oder ein Klang kann sofort diese Empfindung wieder lebendig werden lassen.

Allerdings besteht unser Leben nicht nur aus schönen Erinnerungen. Jeder von uns hat auch die andere Seite des Lebens erlebt. Zum Teil lassen sich diese Situationen auf dem Wege der inneren Bilder wieder abrufen. Ein anderer Teil ist im Moment des Entstehens zu belastend, überfordernd. Auch diese Bilder und Szenen werden abgespeichert, bleiben aber für einen direkten Zugang zur Erinnerung gesperrt. D.h. wir erinnern uns im Wachzustand, auch bei angestrengtem Nachdenken, nicht daran. Trotzdem bleiben diese Erlebnisse wirksam. Sie brauchen Aufmerksamkeit und bleiben bis zu einer Zeit, in der der Erlebende genug Kraft und Zeit hat, um sich mit ihnen auseinanderzusetzen, im Dunkel unseres Unbewussten verborgen. In Träumen, Verhaltensmustern, der Beziehungsgestaltung, in Vorlieben und Ablehnung, in Krankheitssymptomen, "Versprechern", im Mitfühlen bei anderen u.v.a.m. kommen diese verborgenen Inhalte wieder und wieder ans Licht, bis sie wahrgenommen, bearbeitet und damit gelöst und verabschiedet werden können.

Es war **Sigmund Freuds** Verdienst diese Ebene der Erinnerung zu entdecken, zu erforschen und zugänglich zu machen. In der Psychotherapie haben sich vielfältige Wege entwickelt, um zu diesen verborgenen Inhalten achtsam und Schritt für Schritt vorzudringen. Das Gestalten, sei es mit Farben, Ton oder Gegenständen aber auch das Darstellen mit Personen (siehe dazu "Familien- und Organisationsaufstellungen") und das Nachspielen von wichtigen Situationen aus Lebensgeschichte oder Berufsalltag in der Gruppe, bringen diese verborgenen Inhalte ans Licht und machen sie damit "begreifbar" und veränderbar.

Das Erlebnis sein Schicksal selbst wieder in die Hand nehmen und neu ordnen zu können, nimmt die blockierenden Gefühle der Ohnmacht und des Ausgeliefert-Seins und stärkt die Handlungsfähigkeit des Betroffenen, sein Selbstbewusstsein und seine Identität.

Im Malprozess bildet sich, in ganz kurzer Zeit, die Entwicklung eines anstehenden Themas in unvorstellbarer Präzision ab. Die Wahl der Farben und Formen, der Ablauf der einzelnen Arbeitsschritte, die auftauchenden Gefühle von Faszination bis Frustration lassen den verborgenen inneren Film 1:1 Realität werden. In dieser Wirklichkeit sind diese Szenen nicht nur für den Betreffenden greifbar, sondern auch für Außenstehende. So kann die gestalterische Arbeit zu einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst und zu einer intensiven Kommunikation und Verständigung untereinander beitragen. Dies erleichtert auch Begleitern sich ein Bild der Situation und der notwendigen Handlungsschritte zu machen.

Der große Wirkradius dieser Arbeit lässt sich mit Worten nur unzureichend beschreiben. Das muss man einfach selbst erlebt haben. Ganz besonders Menschen, die von sich glauben nicht malen zu können, sind herzlich dazu eingeladen, sich selbst ein neues Bild von sich und ihren Fähigkeit zu machen. Probieren Sie es doch einfach selbst aus.