



# Innere Schönheit nach außen tragen - optimal wirken (2) Die Botschaft von Farben

Katrin Seifert, Dipl.-Soz.

Es ist warm draußen und auch in der Bank. Die Kundenberaterin, die ich heute begleite, ist eine junge attraktive Frau. Sie trägt den Temperaturen angemessen ein luftiges Kleid mit rosa Blütendruck; angemessen auch für eine Bank? Ich selber sitze im Hintergrund. Meine Garderobe - u.a. ein Jacket. Kompetent führt die Beraterin durchs Gespräch. Trotzdem bemerke ich hin und wieder einen Seitenblick des Kundenpaares zu mir hin. Still fragend, sich absichernd: Ist das alles korrekt, was die Beraterin erzählt?

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass sich auf einer gelben Liege, die ins Freie gestellt wurde, schnell Insekten sammeln? Kein Wunder, denn bewiesenermaßen fühlen sich viele Insekten, wie z.B. Schmetterlinge, von Gelb angezogen. Und auch wir stehen schwungvoll auf, wenn die Sonne draußen lacht. Bei grauem Regen bleiben wir am liebsten liegen.

Dass Tiere und Pflanzen als Naturwesen durch Farben in ihrem Verhalten, Wachsen und Gedeihen beeinflussbar sind, haben wir längst er- und anerkannt. Wer erinnert sich z.B. noch an die lila Fenster, die in den 70er/80er Jahren nachts erstrahlten? Lila sollte sich positiv auf das Pflanzenwachstum auswirken, hieß es.

Farben gehören zur Natur, wie auch zu uns Menschen. Im Laufe unserer Geschichte wurden Farben mit bestimmten Erfahrungen und Gefühlen verbunden, so dass sie heute meist unbewusst bei uns angenehme oder unangenehme Reaktionen hervor rufen. Das belegt schon unsere Sprache. So sprechen wir von einem „feuerroten Gesicht“ oder meinen, einem sei „blau vor Kälte“. Manchmal fühlen wir uns durch das Auftreten einer Person regelrecht bedrängt. Was war es nur? Die Frau stand in einem so kräftigen Orange vor mir, dass es mich fast erdrückte.

Bei jedem Kontakt mit anderen sagt die Kleidung, in die wir uns hüllen, etwas über uns, unsere Stimmung, Gefühle, Absichten aus. Kleidung bedeutet immer eine Entscheidung für die Art und Weise, wie wir auf andere wirken wollen, bewusst oder unbewusst. So wie sie auch uns selber, d.h. unser Wohlbefinden, Körper, Seele, Geist beeinflusst.

### Balsam nicht nur für die Seele

Bereits 1903 erhielt Niels Finnen, ein dänischer Arzt den Nobelpreis für Medizin für seine Forschungen mit farbigem Licht. Etabliert haben sich inzwischen Farbpsychologen und Farbtherapeuten, die die Farben als Gesundheitsfaktor bewusst einsetzen. Dr. med. Jacob Libermann spricht von den „Farben als Medizin des Jahrtausends“. Krankheiten werden mittels Farbeinsatz geheilt, z.B. Hautflechten wie Windpocken und Masern. In den skandinavischen Ländern wurden Lichträume

eingeführt. Man hat herausgefunden, dass Weiß die Ausschüttung von Kortisol erhöht und damit den Wachzustand steigert, was wiederum gegen Depressionen wirkt.

Rot dagegen aktiviert das Abwehrsystem, treibt den Blutzuckerspiegel hoch und fördert den Adrenalinausschuss. Deshalb wird Rot z.B. gegen Hautkrankheiten eingesetzt. Unsere Sprache ver- rät den angespannten Körperzustand: Ich sehe rot. Wir drücken damit Erregung, Kopflosigkeit, Spannung aus.



Dagegen kennen wir blaues Licht vom Zahnarzt. Er setzt es zum Aushärten von Füllungen ein. Fühlen Sie sich aufgeregt, dann suchen Sie bewusst blau. Denn Blau verlangsamt den Puls. Die Atmung wird ruhiger. Der Körper senkt seinen Adrenalinausstoß. Blau wäre demnach die ideale Farbe fürs Schlafzimmer - und ungeeignet fürs Arbeitszimmer.

Farben können auch krank machen und irritieren. Sie rufen Eindrücke hervor und beeinflussen damit Entscheidungen. Nicht umsonst sagt man: Wie du kommst gegangen, so wirst du empfangen...

Welche Lieblingsfarbe haben Sie - rot, blau, gelb? Jede dieser Farbvorlieben sagt etwas über Ihren Charakter aus.

Bevor ich auf die Darstellung einzelner Farben eingehe, möchte ich betonen, dass Farben immer im Bedingungsgefüge betrachtet werden sollten. Da kommt es auf Mischungsverhältnisse und Farbkombinationen an, ob eine Farbe harmonisch oder gar aggressiv auf andere wirkt. Und selbst subjektive Stimmungen verändern Farbwahrnehmungen, z.B. „alles durch die rosarote

Brille sehen“. Trotzdem gibt es generelle Wirkungen von Farben, die sich in verschiedenen Ausprägungen manifestieren können.

### Rot - Lust und Gefahr

Nicht umsonst sprach Goethe von einer aufgeregten Stimmung, die von Rot ausgehe. Rot verursacht Unruhe. Es ist international die absolute Signalfarbe für Gefahr und wird deshalb z.B. bei Verbotsschildern eingesetzt.

Andrerseits symbolisiert Rot auch die Farbe des Lebens. Wir verbinden damit Vitalität, Stärke, Gesundheit. Wer einen Babywunsch hat, sollte sich Rot ins Schlafzimmer holen.

Bedenken Sie also bei Ihrem Outfit: Wollen Sie mehr im Vordergrund stehen, Optimismus, Power und Leidenschaft verkörpern, dann greifen Sie zu Rot. Das gilt übrigens auch für die Haare. Menschen, die Rot als Lieblingsfarbe wählen, gelten bei den Psychologen als impulsiv, energisch und dynamisch, manchmal auch cholerisch. Rot will eben gesehen werden.

### Blau - Teamarbeiter vs. Harmoniemensch

„Blau machen“, Muße haben, „der blaue Montag“. Nach dem Farbforscher Goethe drückt blau eine ernste Stimmung aus. Blau fördert psychologisch die Zurückhaltung und hemmt. Menschen, die Blau bevorzugen, werden als anpassungsfähig, aber auch sensibel und treu betrachtet. „Blaue“ strahlen Ruhe und Harmonie aus. Sie werden als ideale Teamarbeiter betrachtet. Zu viel Blau kann zu Selbstzufriedenheit und missionarischem Eifer führen. Es wird „jemanden etwas eingebläut“. Andererseits gelten Blauliebhaber auch als harmoniebedürftig und in der Konsequenz als konflikt-scheu.

Achten Sie also bei Ihrer Kleidung auf Ihre Ziele, die Sie kommunikativ erreichen wollen: Macher oder Mitmacher, Initiator oder verlässlicher Teamplayer. Sie haben es in Ihrer Hand, welche Botschaft Sie nonverbal senden.

Zurück zum Anfang: Rosa wird übrigens mit Werten, wie zerbrechlich, empfindsam, schutzbedürftig, aber auch hilfsbereit und empathisch belegt.

Wie Sie Ihre idealen Farben finden können - dazu in der nächsten Folge.

Katrin Seifert, Jg. 62, Dipl.-Soziologin, seit 10 Jahren zertifiz. Trainerin, Zusatzqualifikationen: Kommunikationsberaterin (IWL) und Farb- und Stilberaterin, Gründerin von kimages Training+Beratung. Vorwiegend Trainings bei Banken, Bausparkassen und Immobiliengesellschaften zum Beziehungsmanagement, zur Selbstorganisation und Auftreten (Körpersprache, Präsentation, Outfit).

kimages Training+Beratung für Persönlichkeit, Vertrieb und Image  
Dipl.-Soziol. Katrin Seifert  
Am Kolonieweg 26, D-14798 Tietzow  
Tel. 033834-40914, Fax 033834-40915  
Katrin.Seifert@t-online.de,  
www.kimages.de