



Harmonische Raumgestaltung Farbwahl nach der Lehre von Feng Shui

„Farben sind Strahlungskräfte, Energien, die auf uns in positiver oder negativer Art einwirken, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.“

Johannes Itten

Sie betreten ein Café und fühlen sich sofort wohl, gehen durch einen langen Flur und beschleunigen automatisch Ihren Gang oder Sie haben in Ihrer Wohnung eine Ecke, in der Sie sich am liebsten aufhalten – all dies sind unbewusste Reaktionen, die auch durch die Farbwahl in den jeweiligen Räumen beeinflusst werden, den Energien, die die Farben ausstrahlen, wie es der Maler und Bauhauspädagoge Johannes Itten (1888–1967) nennt.

Farbe ist allgegenwärtig. Bei der Gestaltung unserer Umgebung jedoch können wir selbst entscheiden, wie wir sie einsetzen möchten. In welche Farben wir uns kleiden oder unser Wohn- und vielleicht auch Arbeitsumfeld gestalten, kann jeder selbst bestimmen. Bei meiner Arbeit als Feng-Shui-Architektin stelle ich allerdings immer wieder fest, dass die Wahl der Farben eine der schwierigsten Phasen im Beratungs- und Planungsprozess ist. So wundert es auch nicht, dass die dankbare weiße Rauhfaser tapete an Büro- und Wohnungswänden noch immer die Standardlösung ist, denn obwohl immer mehr Menschen Mut zur Farbe beweisen, sind die meisten sich doch sicher, „damit nichts falsch zu machen“.



Doch was macht die Farbwahl eigentlich so schwierig?

Häufig wecken Farben Emotionen, die spontan Zustimmung oder Ablehnung hervorrufen. So kann es sein, dass jemand eine Farbe in einem bestimmten

Kontext ablehnt, weil er damit Erinnerungen verbindet, die nicht in die geplanten Räume passen. Wer eine unglückliche Schulzeit in einem Schulgebäude mit roten Fensterrahmen verbracht hat, wird sich kaum vorstellen können, rote Fensterrahmen in die Gestaltung seiner Wohnung einzubeziehen.

Farben werden also mit Erfahrungen und Erinnerungen assoziiert, die wir mit ihnen gemacht haben, und so hat jeder Mensch ein individuelles Farbempfinden. Dieser „Ballast“ an unbewussten Informationen und Empfindungen ist es, der das Thema Farbe so komplex gestaltet und zu Verunsicherungen führen kann. Erschwert wird dies noch dadurch, dass wir viel von dem, was wir tun, aus Gewohnheit machen, aus Zeitschriften übernehmen oder uns nach modischen Trends richten. Dabei stellen wir uns viel zu selten die Frage, was wir eigentlich wollen und ob wir unseren Bedürfnissen entsprechend leben.

Die Frage, ob etwas „richtig“ ist oder „falsch“, stellt sich nicht, wenn es darum geht, den eigenen Wünschen auf die Spur zu kommen.

Bei meiner Arbeit setze ich verschiedene Techniken ein, um die Bedürfnisse, Wünsche und Motivationen für die Gestaltung von Räumen zu analysieren und individuelle Konzepte zu entwickeln, mit deren Hilfe die Atmosphäre in den Räumen beeinflusst und die Menschen in ihrer Arbeits- und Lebenssituation gestärkt werden. Farben dienen mir dabei als eine wirkungsvolle Maßnahme im Feng Shui, denn - wie Johannes Itten im eingangs genannten Zitat - geht auch die Lehre von Feng Shui davon aus, dass Farben über Energien verfügen, die auf uns einwirken.

Grundlagen von Feng Shui

Als jahrtausendealte Gestaltungslehre gehört Feng Shui wie die chinesische Medizin zu den traditionellen fernöstlichen Naturwissenschaften. Ziel ist es, durch die harmonische Gestaltung von Lebensräumen und die Balance von Lebensenergien ein Wohlbefinden des Menschen in seiner Umgebung zu erreichen, die Grundlage für Zufriedenheit und privaten wie geschäftlichen Erfolg. Dies kommt bereits im Wort Feng Shui selbst zum Ausdruck: *Feng* ist der Wind, *Shui* das Wasser. Diese beiden Elemente symbolisieren die kosmische und die physische Energie Qi, die überall vorhanden ist: in und zwischen den Elementen. In jedem Lebensraum fließt Energie, wird aber auch bewahrt. Der Wind trägt diese Energie, das Wasser bewahrt sie. Feng Shui befasst sich also mit dem Fließen und dem Bewahren von Energien, dem Qi.



In meinem Ansatz für Feng Shui und die Wahl der Farben als Maßnahme unterscheide ich Energie nach drei Qualitäten.

Menschen-Qi: der menschliche Aspekt, z.B. die Struktur einer Person und ihre Bedürfnisse

Erd-Qi: der räumliche Aspekt, das physisch Gebaute

Himmels-Qi: die symbolische, unsichtbare Ebene, beispielsweise die Energiequalitäten der Himmelsrichtungen

Daraus ergeben sich für jedes individuelle Farbkonzept die folgenden Fragestellungen: Aus welcher Motivation heraus und mit welcher Absicht soll ein Raum gestaltet werden? Welche Atmosphäre soll erreicht werden?

Menschen-Qi

Psychologische Aspekte bei der Farbwahl

Es gibt viele psychologische Aspekte, die für die Wahl einer Farbe ausschlaggebend sein können. So ist eine bevorzugte Farbe meistens ein Indiz dafür, dass derjenige, der sie präferiert, auch ihre Energie benötigt. Diese sogenannte psychologische Farbe gleicht ein Defizit aus: Trägt jemand beispielsweise gerne Brauntöne (Element Erde), kann dies ein Zeichen dafür sein, dass es ihm an Stabilität mangelt; dabei kann es sich durchaus um ein temporäres Phänomen handeln. Zu den psychologischen Aspekten gehört auch das berufliche Umfeld, wo Farben häufig als Identifikationsmerkmal bestimmter Berufsgruppen eine Rolle spielen: eine Werbeagentur (Element Feuer) hat eine andere Energie als das Büro eines Steuerberaters (Element Metall).

Erd-Qi

Funktionale und räumliche Aspekte der Farbwahl

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Farbwahl ist die Nutzung eines Raumes. So ist Rot/Orange beispielsweise für die Gestaltung eines Besprechungsraumes eher nicht geeignet. Die Farbe gehört zum Element



Praxis für Physiotherapie, Hürth 2005

Feuer und heizt die Atmosphäre im wahrsten Sinne des Wortes auf, so dass heftige Diskussionen bis hin zu Aggression die Folge sein können. Ein zu hoher Anteil an Schwarz bzw. an dunklen Grautönen im Raum bewirkt das Gegenteil: die Farbe verbreitet keine Energie und kann Gespräche zum „Ersterben“ bringen.

Raumgröße und -proportion oder auch die Deckenhöhe und die Lichtverhältnisse in einem Raum beeinflussen die Farbwahl.



Das Licht bestimmt, wie wir Farbe wahrnehmen. Woher fällt es ein? Wie groß ist die Lichtquelle? Gibt es eine oder mehrere? Wie verändert Kunstlicht den Raum? Wie häufig wird der Raum mit Kunstlicht erleuchtet?

Dabei spielt es auch eine Rolle, in welcher Himmelsrichtung die Räume liegen: Da in einen, nach Norden ausgerichteten Raum, keine direkten Sonnenstrahlen einfallen, ist er eher dunkel und kühl. Hier wirken warme Farben harmonisierend auf die Atmosphäre und eignen sich als ausgleichendes Element. In einem hellen, im Sommer heißen, nach Süden ausgerichteten Raum, der häufig dem vollen Sonnenlicht ausgesetzt ist, sollten die Farben nicht allzu kontrastreich ausfallen. Zum Ausgleich können kühlende Pastellfarben eingesetzt werden, die zudem auch im gleißenden Licht Akzente setzen.



Himmels-Qi

Feng-Shui-Symbolik bei der Farbauswahl

Im Feng Shui werden verschiedene Techniken angewendet, um vorhandene Energien zu bestimmen und zu harmonisieren; je genauer und individueller dies geschehen soll, desto spezifischer die Methoden (z. B. die Kompassschule mit dem Einfluss der Energiequalitäten der Himmelsrichtungen auf eine Person etwa zur Bestimmung der Schlafrichtung oder Schreibtischposition). Die fünf Elemente, bzw. genauer ausgedrückt die fünf Wandlungsphasen, geben auf der allgemeinen Ebene Kriterien an die Hand, um Farbe als Feng-Shui-Maßnahme individuell auszuwählen.



Die 5 Elemente, die Farben und ihre Wirkung

Element Holz

Farbe: Grün

Energiequalität: nach oben gerichtet, nach außen strebend

Wirkung: beruhigend, fördert Wachstum und Expansion

Himmelsrichtung: Osten

Symbolik: Grün ist die Farbe der Harmonie, Heilung und Gesundheit, von Hoffnung, Optimismus und Neuanfang, Natur und Leben, Freiheit und Weite

Zu viel Grün in einem Raum kann die Bewohner „entwurzeln“, sie verlieren die Bodenhaftung und das Gefühl für einen wohlbegründeten Realismus.

Durch Grün kann mangelndes Vertrauen gestärkt werden.

Element Feuer

Farbe: Rot, Orange

Energiequalität: pulsierend, aktiv

Wirkung: stimulierend, aktivierend, anregend

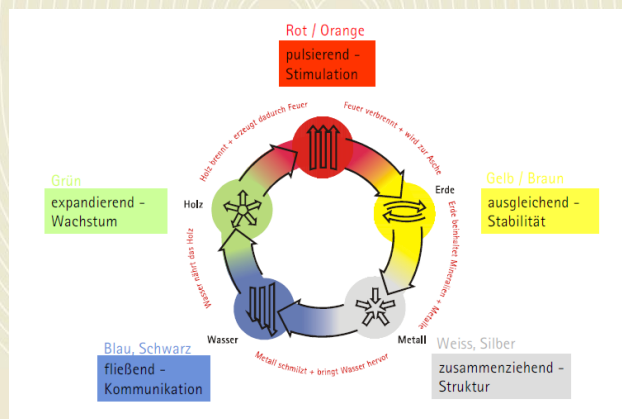
Himmelsrichtung: Süden

Symbolik: Vitalität, Liebe und Sexualität, Wärme, Aggression

Rot sollte als Akzent eingesetzt werden, da ein Übermaß aggressiv und reizbar macht und/oder zu Ungeduld und innerer Unruhe führen kann. In Maßen eingesetzt kann seine sinnliche Ausstrahlung Leidenschaft entzünden und die Libido stimulieren.

Rosa fördert menschliche Wärme und Nähe.

Insbesondere in Kinderzimmern sollte Rot je nach Charakter des Kindes sehr behutsam eingesetzt werden.



Element Erde

Farbe: Gelb, Braun

Energiequalität: sammelnd, ausgleichend

Wirkung: stabilisierend, harmonisierend, inspirierend

Himmelsrichtung: Keine / Mitte

Symbolik: Reife, Fülle, Licht, Heiterkeit

Gelb weckt Vertrauen und unterstreicht die Zuverlässigkeit. Es regt die Bewohner an, ihre Energien bewusst (auf eine Thematik hin) zu sammeln und wirkt eher inspirierend als stimulierend.

Element Metall

Farbe: Weiß, Gold, Silber, Hellgrau, Kupfer

Energiequalität: verdichtend, zusammenziehend, bündelnd

Wirkung: neutralisierend, klärend, vervollkommend

Himmelsrichtung: Westen

Symbolik: Reinheit, Distanz, Kühle, Klarheit, Struktur, Organisation

Weiß ist die hellste und zugleich leichteste Farbe. Zuviel Weiß kann kühl wirken und distanzieren, gleichzeitig aber gibt es dem Geist Raum zum Nachdenken.

Element Wasser

Farbe: Blau, Schwarz

Energiequalität: herabfließend

Wirkung: erfrischend, fördert den Kommunikationsfluss

Himmelsrichtung: Norden

Symbolik: Sympathie, Wasser, Öffnung, Geheimnis, Beruhigung, Nacht, Tod

Blau bringt blockierte Gefühle zum Fließen. Blau und Schwarz sind, wie das Element Wasser selbst, wohl dosiert einzusetzen. Zuviel Schwarz in einem Raum zehrt die physische Energie rasch auf und führt zu einem Mangel an Klarheit. Angemessen dosiert hingegen kann es eine größere Genauigkeit bewirken. Schwarz benötigt unbedingt einen Kontrast, sonst wirkt es schwer und düster.

Beispiele für die Anwendung

Was bedeutet dies nun konkret? Die folgenden Beispiele sollen anhand drei wesentlicher Wohnräume die Herangehensweise verdeutlichen:

Küche

Dieser betriebsame Ort des Hauses bildet das Zentrum vieler Aktivitäten und sollte eine einladende, gemütliche Atmosphäre haben. Im Feng Shui wird die Küche mit Nahrung und damit mit Gesundheit assoziiert. Hier wird gekocht und es finden Gespräche mit der Familie und mit Freunden statt oder man nimmt einen schnellen Imbiss zu sich; Wasser- (Spüle) und Feuerelement (Herd) treffen hier aufeinander und es entsteht ein Elementkonflikt: Wasser löscht Feuer.

Um dies zu verhindern, bringt man das Holzelement ein, etwa über die Farbe Grün, die als ausgleichendes Element das System wieder schließt.



Essplatz

Der Essplatz ist oftmals das „Herz“ des Hauses, der Ort der Zusammenkunft und des Austauschs. Hier wird gegessen, es finden Gespräche mit Familie und Freunden statt. Um eine gemütliche, warme Atmosphäre zu schaffen, die zum Verweilen einlädt, bieten sich Erdfarben und Gelbtöne an.

Schlafzimmer

Das Schlafzimmer ist der intimste Raum einer Wohnung und das wichtigste Zimmer, in dem wir immerhin ein Drittel unserer Zeit verbringen. Schlafen, Ausruhen, Auftanken sind die Eigenschaften, die mit ihm verbunden sind, aber auch für ein ausgeglichenes Liebesleben sollte gesorgt sein.

Sanfte, ruhige Farben (Pastelltöne wie Hellblau, Hellgelb, Beige, Apricot etc.), aber auch alle Erdfarben eignen sich für das Schlafzimmer. Die Gesamtwirkung des Schlafzimmers sollte nicht zu kühl ausfallen. Akzente mit dem Feuelement (rotorange Töne) berücksichtigen die sinnliche Seite, dunkelblaue Farbtöne unterstützen den Tiefschlaf und beruhigen das Nervensystem. Eine Farbfläche am Kopfteil des Bettes kann als ausgleichendes Element für die Schlafrichtung eingesetzt werden (spezif. Methode: Kompassschule).



Aus Feng-Shui-Sicht eignet sich die psychologische Farbe als Hintergrundfarbe, d.h. als Grundfarbe, in der ein Raum gestaltet wird. Es sollten immer alle Farben im Raum vorhanden sein, wobei Quantität nicht Qualität bedeutet. Für größere Farbflächen eignen sich dezente Farben, kräftige Primärfarben sollten als Akzent eingesetzt werden. Die Wirkung der Farbe lässt sich durch die Malmittel noch beeinflussen. Organische Farben wie Pigment- oder Lehmfarben haben eine lebendigere Energie als synthetische Farben. Mit dem Pinsel erreicht man ein anderes Farbbild als mit der Rolle oder dem Schwamm.

Auch durch die Streichrichtung kann die Energiequalität der Farbe beeinflusst werden.

Mit den hier genannten Kriterien lässt sich für jeden Raum ein individuelles Konzept erstellen. Zunächst sollte unbedingt die Nutzung des Raumes genau geprüft werden: Welche Funktion hat er? Was möchte ich verändern? Was möchte ich mit der Neugestaltung erreichen? Sobald dies geklärt ist, kann die Energiequalität überprüft und mittels Farbe die Person in ihrer Tätigkeit in diesem Raum unterstützt werden. Ideal ist es, wenn nicht nur innerhalb eines Raumes Ausgewogenheit erzielt wird, sondern auch alle Räume einer Wohnung/Arbeitsstätte bzw. eines Hauses miteinander ein harmonisches Ganzes ergeben.

„Wer anders wohnt, lebt anders“, sagt ein japanisches Sprichwort. Jeder, der einmal umgezogen ist, hat diese Erfahrung schon gemacht. Menschen, die nach Feng Shui fragen, möchten sich ganz bewusst verändern und weiterentwickeln. Sie möchten nicht nur ihr Umfeld neu gestalten, sondern energetisch optimale Bedingungen für ihren Lebensraum schaffen, um sich so durch neue Erkenntnisse zu bereichern.

Ahuti Alice Müller studierte Architektur an der TU in München und an der RWTH Aachen. Seit Beginn ihrer Ausbildung zur Feng-Shui-Beraterin u. a. bei Howard Choy 1995 integriert sie das Wissen von Feng Shui in ihr Leben und ihre Arbeit als Architektin in Köln. Ihr Tätigkeitsfeld erstreckt sich auf Feng-Shui-Architektur, d. h. auf das „proaktive“ Feng Shui, bei dem die Lehre von Anfang an in den Planungsprozess einbezogen wird. Ein weiteres Arbeitsfeld ist das Beraten im Bestand. Dabei spielt das „reaktive“ Feng Shui eine Rolle, d. h. es gilt vorgegebene Räume so zu gestalten, dass die vorhandenen Strukturen und Energien optimal auf die Bedürfnisse des Nutzers hin ausgerichtet werden.

Ahuti Alice Müller berät zu individuellen Fragestellungen und hält Vorträge zu ausgewählten Themenbereichen. s. www.fengshui-bauturm.de
Darüber hinaus hat sie als Erweiterung der beruflichen Kompetenz das Beratungskonzept "Mensch und Raum" entwickelt, s. www.mensch-raum.org

„Farbe ist Leben, denn eine Welt ohne Farben erscheint uns wie tot.

Und nur dem, der die Farben liebt, eröffnet sich ihre Schönheit und ihr innewohnendes Wesen.“

Johannes Itten

Kontakt: www.fengshui-verband.eu