



Experteninterview

„Mit farbigen Brillengläsern bekommt man gute Laune“

Wie verändern Farben unsere Sichtweise? Ein Gespräch mit Eva Markus

Farben haben eine beachtliche Wirkung – auf unsere Psyche und unser Aussehen. Wir sprachen darüber mit Eva Markus, energetische Farbberaterin und Inhaberin von „Wellnesskonzepte und Farbenfreude“ in Hamburg (www.farbenundgefuehle.de).

Beeinflussen Farben unsere Stimmung?

Ja, sogar sehr. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich einen Hamburger Schietwettertag vor. Sie sitzen im Büro in der Innenstadt und der Blick geht ins Grau, Hellgrau, Mittelgrau ... Wie fühlen Sie sich? Schließen Sie nun noch einmal die Augen, und gehen Sie in Gedanken an Ihren Lieblingsort – einen grünen Wald, eine bunte Blumenwiese oder einen schneeweißen Strand mit türkisfarbenem Wasser und hellblauem Himmel. Und wie fühlen Sie sich jetzt?

Können Sie uns das näher erläutern? Wie wirken zum Beispiel, Rot, Gelb, Orange, Blau und Grün? Und Rosa?

Farben wirken unterschiedlich – auch auf jeden Menschen. Aber allgemein geht man davon aus, dass

- ROT zum Beispiel den Blutdruck erhöht, die Temperatur, aber auch ganz allgemein das Temperament. Es wirkt sinnlich. Man fällt auf in roter Kleidung, aber es kann leicht zu viel werden und in Aggression umschlagen.
- ORANGE wirkt antidepressiv und unkonventionell. Es ist eine Farbe, die Heiterkeit, gute Laune und Appetit auslöst. Eine gute Farbe für Küche und Kinderzimmer. Aber Vorsicht bei Leuten, die eine Diät machen wollen!
- GELB, das ja eine Mischung aus rot und gelb ist, wirkt ähnlich wie orange. Es ist eine Gute-Laune- und Sonnenfarbe. Es zielt noch mehr auf den Intellekt ab, das heißt, gelb ist konzentrationsfördernd.
- BLAU ist eine Farbe, die Kühle und Ruhe ausstrahlt – gut fürs Schlafzimmer. Es ist die Lieblingsfarbe von über 60% aller Männer und auch vieler Frauen. Mit blau scheint man nicht viel falsch zu machen. Aber zu viel Ruhe kann auch mal behäbig wirken.
- GRÜN, die Farbe der Natur, wirkt ausgleichend, beruhigend und absolut entspannend für die Augen. Tipp: Schließen Sie an langen Arbeitstagen am PC die Augen und visualisieren Sie helles, frisches Maigrün!



- ROSA ist eine zarte „Babyfarbe“ mit nicht zu unterschätzender Wirkung auf die menschliche Psyche. Es wirkt – ähnlich wie hellblau – stark deeskalierend. Die liebliche, verspielte Farbe, die von Verträumtheit und Zärtlichkeit zu sprechen scheint, ist die Lieblingsfarbe fast aller Mädchen zwischen vier und elf Jahren – bis die Pubertät zuschlägt und schwarz das Nonplusultra wird. Diese Farbwirkung kann man auch bei farbigen Brillengläsern feststellen. So macht der Blick durch gelbe Brillengläser gute Laune.

Wird der Einfluss der Farbe stärker, je kräftiger sie ist?

Die Farbstärke beeinflusst nicht prinzipiell die Intensität. Ich würde sagen, dass das von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ist. Wie bei ROSA beschrieben, kann auch eine sehr zarte Farbe eine sehr starke Wirkung auslösen.

Kann man mit Farben auch heilen?

Mit Farben zu heilen, ist eine sehr alte Heilkunst. Schon von den frühen Kulturen der Ägypter und Mayas ist bekannt, dass sie in ihren Tempeln farbiges Licht zur Heilung und Kräftigung von Patienten einsetzten. Bei Fieber zum Beispiel kamen sie in blaue – also kühl bestrahlte – Räume, nach schweren Erkrankungen mit Blutverlust in rote Räume. Auch die moderne Schulmedizin bedient sich bei bestimmten Erkrankungen an den eigentlich den Alternativmedizinern vorbehaltenen Methoden der Farbtherapie. Einige Beispiele: Rotlichtbestrahlung bei Ohrenschmerzen und Muskelverspannungen, ultraviolettes Licht im OP zur Keimreduzierung und Blaulichtbestrahlungen bei Frühchen mit einer besonderen Form der Gelbsucht.

Bei Heilpraktikern und Alternativmedizinern gibt es noch ein Dutzend verschiedener Möglichkeiten mehr, mit Farben zu heilen und zu lindern.

Wie finde ich die Farbe, die zu meinem Typ passt?

Die richtige Farbe zu finden, ist nicht immer leicht. Das gilt auch für farbige Brillengläser. Oft lassen wir uns von der Mode etwas diktieren oder glauben Sätze wie „schwarz macht schlank“. Eine falsche Farbe zu erkennen ist oft leichter.

Begegnet Ihnen eine schön gekleidete, hübsche Frau, bei der alles perfekt zu sein scheint, wird der Blick oft zuerst auf das „Unharmonische“, nicht ins Farbkonzept Passende, gelenkt. Oft sind das Kleinigkeiten, die Handtasche oder ein falscher Lippenstift. Wenn jemand Ihren Lippenstift lobt, ist etwas falsch gelaufen. Bei der richtigen Farbe wird die die Ausstrahlung und das Gesamtbild wahrgenommen und nicht die Tasche, die Brille oder die Farbe der Lippen.

Am besten fragen Sie die beste Freundin, eine die auch ehrlich ist. Oder investieren Sie in eine professionelle Unterstützung. Das brauchen Sie nur einmal im Leben zu machen, denn die richtigen Wohlfühlfarben ändern sich nicht.

Fühle ich mich schlecht, wenn ich mich mit den falschen Farben umgebe?



Mit den falschen Farben sieht man nicht nur schlechter, müder, abgespannter und leider auch etwas älter aus – man fühlt sich auch nicht wohl. Wenn Damen sich zwei, drei oder vier Mal umziehen, bevor sie das Haus verlassen, spüren sie, dass etwas nicht stimmt und fühlen sich nicht wirklich wohl, wissen aber nicht, wie sie das ändern können .

Und wie ist das umgekehrt?

Mit den richtigen Farben sieht man besser, frischer, gesünder, entspannter und auch etwas jünger aus – was man ja meist möchte. Und das ist auch mit farbigen Brillengläsern so.

Aber das Allerbeste daran: Sie fühlen sich auch viel besser, können sich besser konzentrieren, besser schlafen und wirken frisch erholt – oft wie kurz nach dem Urlaub.

Diese Veränderung wird von anderen auch so wahrgenommen, wenn auch häufig nur subtil. Sie wirken präsent und „kommen gut rüber“. Im Berufsleben ist das ein wichtiger Aspekt. Man wirkt in seinen ureigenen Wohlfühlfarben authentisch und nicht mehr verkleidet.

Ansprechpartner für die Presse
ZEISS Augenoptik (Vision Care)
Miriam Kapsegger
Tel. +49 (0) 7361 5578-1261
E-Mail: miriam.kapsegger@zeiss.com

www.zeiss.de/augenoptik-newsroom