

Farbtherapie

Die Farbtherapie und Farblichttherapie beruht auf der Annahme, dass Farben einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden haben können. Ihre Anhänger behaupten, dass sie auch spezifische Wirkungen auf das Nervensystem, die Hormon- und Drüsenaktivitäten hervorrufen können. Wissenschaftliche Belege sind dafür keine vorhanden.

Anwendung

Die Anwendung der unterschiedlichen Techniken der Farbtherapie ist relativ einfach. Sie eignet sich in der Selbstanwendung zur Stimmungsbeeinflussung und kann als psychologische Begleittherapie angewendet werden.

Eine Auswahl der häufigsten farbtherapeutischen Heilmethoden

- Konzentriertes Betrachten von ausgesuchten Farbtafeln.
- Visualisierung: Man stellt sich eine bestimmte Farbe möglichst deutlich und konkret vor.
- Tragen von farbigen Stoffen, um die Farbenenergie über die Haut aufnehmen zu können.
- Farbbestrahlung: Es gibt unterschiedliche Lampen und Bestrahlungsgeräte, mit denen man den ganzen Körper oder nur bestimmte Körperregionen mit der passenden Farbe bestrahlen kann.
- Farbpunktur nach Mandel: Mit kleinen Stablampen mit pyramidenförmigen Aufsätzen und Farbfiltern werden bestimmte Akupunkturpunkte (Akupunktur) mit den Farben bestrahlt, die den Meridianen, den Energiebahnen, auf denen sie liegen, zugeordnet sind. Über die Akupunkturpunkte soll besonders gut Licht aufgenommen werden und über die Meridiane zu den mit ihnen verbundenen Organen geschickt werden, um dort die heilende Wirkung zu entfalten.

Bei der Anwendung der Farbtherapie kann man sich das gesamte Farbspektrum des Lichts zunutze machen. Die einzelnen Farben werden den entsprechenden Körperregionen zugeordnet und je nach Bedarf angewendet, wodurch eine positive Wirkung auf physiologischer Ebene und im emotionalen Bereich erzeugt werden soll.

Anhänger behaupten, damit bei vielen Krankheiten eine Linderung der Beschwerden erreichen zu können. Es wäre aber falsch zu glauben, dass man mit einer Farbtherapie allein eine Krankheit ganz heilen kann. Zudem fehlen eindeutige naturwissenschaftliche Belege über die physikalische Wirkung, sowie die Wirksamkeit der Farbtherapie aus größeren kontrollierten Studien.

Einzelbeobachtungen zeigen, dass die Farbtherapie vor allem bei Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Rheumakrankheiten, Schlafstörungen und chronischen Verspannungen vorteilhaft und sinnvoll sein kann. Auch bei unangenehmen Gefühlszuständen wie Antriebslosigkeit, Traurigkeit, ständiger Besorgtheit oder Nervosität kann durch Behandlung mit der passenden Farbe ein Ausgleich erzielt werden.

Technik

Menschen, die ihr subjektives Wohlbefinden erhöhen wollen, umgeben sich gezielt mit Farben. Blau soll beruhigend und entkrampfend wirken, Gelb die Lymphfähigkeit anregen, Grün das Gefühl der Harmonie vermitteln und Rot den gesamten Organismus stimulieren. Jede Körperzelle verfügt über Farbrezeptoren, die die Aufnahmefähigkeit für Farben bei Bedarf selektiv steigern können. Körperzellen strahlen Licht aus und erzeugen ein Feld von elektromagnetischen Wellen, das den

gesamten Körper durchdringt. Dieses sogenannte Biophotonenfeld ermöglicht die Kommunikation zwischen Zellen und nimmt auf diverse regulierende Prozesse im Körper Einfluss. Mit der richtigen Farbe, so die Annahme, könnten passende Informationen in den Körper "gestrahlt" und der Biophotonenhaushalt wieder stabilisiert werden. Die Wissenschaft führt etwaige Wirkungen der Farblichttherapie und Farbpunktur häufig auf den Placeboeffekt zurück.