



**Professionelle Kinesiologie für Therapeuten
im Seminarzentrum Reichl, Neumarkt**

**Heilende Farben - Farben und ihre stressbefreiende
Wirkung auf den Körper des Menschen**

Einführung in die 5-Elemente Farbbalance nach A. Reichl

Farben sind machtvoll. Sie können stimulieren oder beruhigen, aufregen oder besänftigen, sich warm oder kalt anfühlen, uns verwirren oder Freude schenken, Gefühle der Leidenschaft hervorrufen oder uns spirituell erheben. Das Verstehen der Farben eröffnet uns eine neue Dimension unserer Wahrnehmung.

Die Psychologie der Farben wurde schon von vielen erforscht. Allen voran muss man Max Lüscher, einen Schweizer Universitätsprofessor, nennen. Sein Farbttest erklärt wissenschaftlich, wie Farben mit Charakterzügen korrespondieren.

Das Heilen mit Farben war bei den alten Ägyptern, den Babyloniern und Assyrern weit verbreitert. Diese alten Völker waren sich der intensiven Heilwirkung der Sonnenstrahlen bewusst und setzten ihre Körper regelmäßig zu Heilzwecken der Sonne aus. Der Grieche Hippokrates ("der Vater der Medizin") entwickelte eine Diagnosemethode, die auch heute noch ihre Gültigkeit hat. Dabei wird die Farbe des Haares, der Haut, der Augen und die Ausscheidungen von Urin und Stuhl eingeschätzt und verglichen.

Farben sind der Spiegel des inneren Wesens der Natur. Sie erzählen uns über Beschaffenheit und Wesen der Dinge, über das Wesen unseres Blutes, der Erde oder das Leben der Pflanzen. Sie sind Teil aller Aspekte des täglichen Lebens. Wie z.B. das Blau des Meeres oder des Himmels, das Grün einer Landschaft, das Gelb einer Sonnenblume u.v.m..

Dies gilt nicht nur für die grob-stofflichen Dinge, sondern insbesondere für die Welt des inneren, seelischen Erlebens und der Psyche. So haben Stress, Entspannung und Harmonie völlig unterschiedlichen farblichen Ausdruck. Farben können die verschiedensten Gefühle erwecken. Die unterschiedlichsten Stimmungen hervorrufen und ganze Ketten von Erlebnissen auslösen. In jedem Fall sind sie lebendige Kräfte, die auf die Seele wirken, sie ansprechen, sie ergreifen und wandeln können. So gesehen erkennen wir in den Farben gleichzeitig:

- die Urkräfte des Geistes
- eine Sprache der Natur und der Seele
- Heilkräfte für Gemüt, Seele und Leib.

Farben wirken als Sprache. Jede Farbe hat ihre eigene Wirkung und bringt einen anderen Aspekt des Lebens zum Ausdruck. Im Unterschied zu den verbalen Sprachen unseres



**Professionelle Kinesiologie für Therapeuten
im Seminarzentrum Reichl, Neumarkt**

täglichen Umgangs miteinander, sind Farben (sowie Töne) stets der lebendige Ausdruck der Wirklichkeit selbst. Deshalb können sie uns, über die Betrachtung ihrer unterschiedlichen Qualitäten und Wirkungen in der Seele helfen, unsere Wahrnehmung und unser Denken zu hinterfragen. Wir können mit ihrer Hilfe prüfen und sehen, wie weit unsere Wortsprache und unser Denken mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Sind nicht unser Denken und unsere Sprache - der Trübung unseres Bewusstseins gemäß - meist voll von unbewussten Wertungen, unreflektierten Urteilen, Begründungen, Erklärungen, Selbsttäuschungen und blinden Flecken?

Die Farben sind daran völlig unschuldig. Unverfälscht und unmittelbar zeigen sie ihr Wesen. Sie urteilen nicht und geben keine fadenscheinigen Erklärungen ab.

Stets bleibt rot gleich rot und grün gleich grün. Stets stehen die Farben über unseren Wertungen. Rot ist z.B. nicht "besser" als Blau usw.. Im Gegenteil, die Farben stehen nebeneinander, jede für sich in ihrer Eigenart.

Erst unser Denken, unser Gemüt - voll gestopft mit vorgefassten Vorstellungen und Meinungen - stülpt ihnen Wertungen über: Wir lieben z. B. das Rot oder sagen "Ah, dieses Blau ist toll, dieses Grün aber hässlich!" Ein anderer findet Grün als die schönste aller Farben und ein Dritter hat wiederum eine andere Meinung zu den Farben.

Erfassen wir doch Sprache und Wirklichkeit der Farben in ihrem schlichten, wertfreien, aber individuellen Eigensein und finden wir Zugang zu dem ihnen innewohnenden Leben und Qualitäten, die sie zum Ausdruck bringen.

Ohne Licht kein Leben und damit auch ohne Farben kein Leben. Denn Licht besteht aus Farben, wie jeder Regenbogen bezeugt, jene zahllosen Wassertröpfchen, die das Sonnenlicht in sein Farbspektrum aufspalten. So gesehen werden uns die Farben, wenn wir ihre Sprache und ihr Gesetz verstehen, zu Heilsboten, die uns den direkten Weg zu Ganzheit, Harmonie, Heil und Licht weisen.

Wie oben schon beschrieben, können die Farben in uns negative, sowie positive Emotionen bzw. Gefühle auslösen (siehe unten). Nachfolgend eine kleine Aufzählung, die wir in unserer kinesiologischen Arbeit finden.



**Professionelle Kinesiologie für Therapeuten
im Seminarzentrum Reichl, Neumarkt**

**Stressbezogene bzw.
negative Gefühlsaspekte**

Positiv auslösende Gefühlsaspekte

beim Holzelement - Grün

Wut, Zorn
man kann und will nicht weiter

beim Holzelement - Grün

handelnd
irdische Ruhe

mangelnde Ausdauer
beunruhigt
unglücklich

wachsen
Selbstbehauptung
versöhnen

beim Feuerelement - Rot

mangelnder Selbstwert
Aggression
hungrig begehren
Erschöpfung
Drang
Hass

beim Feuerelement - Rot

Liebe, Freude
aktiv zu sein
Mut
Impuls
Stärke des Herzens
Begeisterung

beim Erdelement - Gelb

Besorgnis
Überreizung
blockierte Gefühle
Leere
Leichtsinn

beim Erdelement - Gelb

Vertrauen und Wachstum
Entspannung
Wunsch nach Befreiung
ruhig, gelöst
sinnvolles Handeln

beim Metallelement - Grau, Weiß

Traurigkeit,
trotzlos
steif, rigide
innere Labilität verdecken
eigene Bedürfnisse aufgeben

beim Metallelement - Grau, Weiß

heiter
loslassen
offen, klar
bereit sein, sich zu öffnen
unschuldig

beim Wasserelement - Blau

Furcht, Angst
ausgelaugt sein
Verlorenheit,
Sehnsucht nach dem "Unerreichbaren"
Ruhelosigkeit

beim Wasserelement - Blau

Frieden
Einsicht
Geborgenheit
innere Führung
Sicherheit



**Professionelle Kinesiologie für Therapeuten
im Seminarzentrum Reichl, Neumarkt**

Vielleicht ist einigen Lesern nicht ganz klar, warum wir mit den 5 Elementen der chinesischen Medizin gerne arbeiten. Hier eine kurze Erklärung.

Die Theorie der 5 Elemente beruht auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise der Welt. Es geht hierbei weniger um die Frage von Ursache und Wirkung, sondern um die Frage

"was womit zusammentrifft?". Die 5 Elemente sind keine chemischen Elemente, sondern spiegeln die 5 Aspekte der Welt und des Lebens wieder.

Das Entsprechungssystem der 5 Elemente wurde in die traditionell-chinesische Medizin eingebaut, um die normalen und krankmachenden Veränderungen, sowie die Zusammenhänge zwischen menschlichem Körper und der Umwelt zu erklären und zu verstehen. **Es ist also im gewissen Sinne eine Ordnungslehre.**

In diesem Kreislauf der Elemente, die wir als Symbole betrachten müssen, ist alles widerspiegelt, was am Kreislauf von Entstehen und Zerfallen teilnimmt. Darunter ist nicht nur Materie zu verstehen, sondern hier lassen sich neben vielen anderen Entsprechungen z. B. die Jahreszeiten, Farben, Gefühle u.v.m. einordnen. **Da alle diese Ausdrucksformen der Elemente zusammenhängen und Teile eines Systems sind, wird klar, dass wir als menschliche Wesen uns nicht als isolierte Einheit betrachten können. Wir sind abhängig von unserer Umwelt und unsere Umwelt ist abhängig von uns, da sich unsere Energien durchdringen und beeinflussen.**

In der chinesischen Medizin gibt es das Holz-, Feuer-, Erde-, Metall- und Wasserelement. Sie stehen untereinander in Beziehung.

Das Ziel in der traditionell-chinesischen Medizin ist es, die Balance in den 5 Elementen wiederherzustellen bzw. zu erhalten. Eine Möglichkeit dazu bietet die Farbbalance. Sie lässt sich einfach, schnell und genial beim Klienten durchführen.

Zum Unterschied der vielleicht bekannten Farbbalance im Touch for Health Verfahren, bietet die nachfolgende Farbbalancebeschreibung eine Erweiterung dessen.

Es werden nicht nur die Balance der einzelnen Elemente berücksichtigt, sondern auch die vollständige Balance der Wachstums- und Korrekturphasen im Rahmen der 5-Elemente-Theorie.

Des weiteren gewinnt man durch das wiederholte Testen einer Farbe, die Sicherheit und Verankerung des Balanceverfahrens.



**Professionelle Kinesiologie für Therapeuten
im Seminarzentrum Reichl, Neumarkt**

**Anleitung zur 5-Elemente-Farbbalance
nach Alexander Reichl**

Vor einer Farbbalance können Sie verschiedene Vortests durchführen, zum Beispiel: einen starken Indikatormuskel herstellen, ein eventuelles Switching klären, Wassertest, das Problem bzw. die Stressauslösende Situation sich näher bewusst machen, usw.

Die Farbbalance setzt sich aus vier Durchgängen zusammen:

- 1. Durchgang:** Die 5-Elemente-Farbbalance beginnt bei dem Element Holz (grüne Karte). Lassen Sie die Testperson dazu auf die unbedruckte Rückseite der grünen Karte schauen, und testen Sie dabei einen Indikatormuskel.

Die weitere Testreihenfolge ergibt sich aus dem so genannten Wachstumszyklus der chinesischen 5-Elemente-Lehre:

Grün - Rot - Gelb - Grau - Blau - Grün

- 2. Durchgang:** Der zweite Testdurchgang bezieht sich auf den so genannten Kontrollzyklus der 5 Elemente:

Grün - Gelb - Blau - Rot - Grau - Grün

Der dritte und der vierte Testdurchgang beziehen sich auf die einzelnen Phasen des Wachstums- und Kontrollzyklus, die *zwischen* den einzelnen Elementen bzw. Farben liegen. Es werden nun je zwei Farbkarten zusammen getestet.

- 3. Durchgang** = Wachstumsphasen:

Grün/Rot, Rot/Gelb, Gelb/Grau, Grau/Blau, Blau/Grün

- 4. Durchgang** = Kontrollphasen:

Grün/Gelb, Gelb/Blau, Blau/Rot, Rot/Grau, Grau/Grün

*

Korrektur /Ablösung:

Der Vorteil dieser 5-Elemente-Farbbalance ist, dass nicht nur die Farbe von der Testperson wahrgenommen und verarbeitet wird, sondern zusätzlich eine automatische Gehirnintegration durch das Symbol auf der Farbkarte durchgeführt wird. Weiterhin wird die betreffende Emotion des Elementes bewusst gemacht und verarbeitet. Die Korrektur wird schließlich durch die jeweilige Affirmation im betreffenden Element gefestigt.



Professionelle Kinesiologie für Therapeuten im Seminarzentrum Reichl, Neumarkt

Vorgehensweise:

- Reagiert der Indikatormuskel bei den oben angegebenen Tests auf (eine) bestimmte Farbe(n), so soll die Testperson die Stirnbeinhöcker berühren und überlegen, was ihr bei dieser betreffenden Farbe in den Sinn kommt. (Sehr empfehlenswert bei Kindern, wenn mit Emotionen noch nicht auf bewusster Ebene gearbeitet werden kann.)
- Dann drehen Sie die Farbkarte(n) um, so dass die Testperson das Symbol anschauen kann. Sie soll die Gesichtsprofile, den Kelch und die Spirale gleichzeitig, mit einem Blick wahrnehmen; geben Sie ihr etwas Zeit dafür, oder führen Sie sie zum Wahrnehmen der drei Komponenten hin. Nun können Sie davon ausgehen, dass eine Gehirnintegration stattgefunden hat. (Symbol = Polaritätsprinzip)
- Zur Stabilisierung der Balance lassen Sie die Testperson dann die jeweilige Affirmation (auf der Farbkarte) aussprechen. Testen Sie den Muskel wiederum auf die betreffende Farbe hin. Die Farbe sollte nun keinen Stress mehr bei der Testperson auslösen.
- Daraufhin gehen Sie in Ihrer Farbreihenfolge (wie oben beschrieben) weiter; wiederholen Sie die Korrektur, falls wieder eine Farbe oder Farbkombination anzeigt.

Die positiven Affirmationen der Farbbalance sind nach einer bestimmten Reihenfolge im Wachstumszyklus entstanden. Hier die Erläuterung dazu:

- Der Zyklus beginnt **beim** Element Holz (Grün): **Ich handle ...** planmäßig, ich handle zielorientiert und beginne.
- Wenn ich handle, **dann bin ich** (im Element Feuer / Rot) ... sicher, ich bin entschlossen, ich bin liebevoll,
- Wenn ich dies alles **bin, dann fühle ich** (im Element Erde / Gelb) ... Vitalität, ich fühle Wachstum, ich fühle Zufriedenheit.
- Wenn ich dies alles fühle, **dann schätze ich** (im Element Metall / Grau) ... die Ausdauer (ich habe den Prozess bis hierher durchgehalten), ich schätze den Erfolg, der sich einstellt, und ich schätze die **Toleranz** (wenn ich Erfolg habe, kann ich mich und andere tolerieren).
- Wenn ich dies alles bewusst schätze und damit umgehe, **dann vertraue ich** (im Element Wasser / Blau) letztendlich meiner Intuition, ich vertraue meiner Vision, ich vertraue meiner Sicherheit. Wenn ich meiner Intuition, Vision und Sicherheit vertraue, so **bin ich auch fähig zu handeln** (im Element Holz).

Der Kreislauf der 5 Elemente schließt sich hier wieder. Im Leben sollten wir uns jedoch nicht nur im Kreis bewegen, sondern das von uns Begonnene



**Professionelle Kinesiologie für Therapeuten
im Seminarzentrum Reichl, Neumarkt**

durch einen neuen Zyklus (in Form einer Spirale) noch mehr hervorheben. Die Spirale (auf den Karten) stellt also ein Symbol für Fortschritt, Weiterentwicklung bzw. Evolution dar.

Hin und wieder kommt es vor, dass eine Testperson negative Gefühle oder Stress auf das Aussprechen der Affirmationen hat. Folgende Überlegungen helfen Ihnen weiter:

Die Emotion eines Elementes beherrscht die Affirmation des darauf folgenden Elementes im Kontrollzyklus.

Beispiele:

Der Kontrollzyklus geht aus vom Element Holz (Grün). Die zugehörige Emotion ist Wut.

- **Wenn ich wütend bin**, dann bin ich nicht fähig, Vitalität, Wachstum und Zufriedenheit zu fühlen (= die Affirmation des Elementes Erde).
- **Wenn ich besorgt bin** (Emotion des Elementes Erde / Gelb), dann vertraue ich nicht meiner Intuition, Vision und Sicherheit (= die Affirmation des Elementes Wasser).
- **Wenn ich Angst habe** (Emotion des Elementes Wasser / Blau), dann bin ich nicht sicher, entschlossen und liebevoll (= die Affirmation des Elementes Feuer).
- **Wenn ich zuwenig Liebe habe oder spüre** (Emotion des Elementes Feuer / Rot), dann schätze ich keine Ausdauer, keinen Erfolg und keine Toleranz (= die Affirmation des Elementes Metall).
- **Wenn ich traurig bin** (Emotion des Elementes Metall / Grau), dann bin ich auch zu keiner Handlung fähig (= die Affirmation des Elementes Holz).

Für das Korrekturverfahren bedeutet dies: Stößt man auf eine Stressbesetzte Affirmation, so muss die im Kontrollzyklus vorausliegende Emotion - wie oben beschrieben - noch zusätzlich abgelöst werden (zum Beispiel durch ESR = Stirnbeinhöcker halten).

Diese Verflechtungen verdeutlichen die wunderbare Zusammengehörigkeit der chinesischen 5-Elemente-Entsprechungen und die Vielfalt der Korrekturmöglichkeiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit den 5-Elemente-Farbkarten!

Die Farbkarten können über den VAK-Verlag in Kirchzarten bezogen werden.

Entwicklung und Gestaltung der Farbkarten: Alexander Reichl
Die Anwendung der Farbbalance geschieht in eigener Verantwortung der Anwender.