

FARB-TÖNE – VON DER WUNDERVOLLEN WIRKSAMKEIT EINER VERBINDUNG VON FARBEN UND KLANG

Jeder weiß wohl aus eigener Erfahrung - es liegen Welten zwischen einer orangenen Jacke und einer schwarzen; zwischen hellen, leuchtenden Farben und gedeckten Tönen. Meist ohne es bewusst zu registrieren wählen wir die Farben, die unserem inneren Seinszustand entsprechen – oder auch jene, die uns am besten schützen, stärken oder auch unsichtbar machen. Denn als "graue Maus" ist man ja erstmal sicher...

Show me your true colors – ein alter Hit von Bonny Taylor – und genau darum geht es.

"Farbe zu bekennen", die eigenen Farben leuchten zu lassen, erfordern Mut und meist auch einen Heilweg, Transformation. Farben wirken in mehrfacher Weise – kulturell geschichtlich (verbunden mit ihrer Kostbarkeit, bzw. der Schwierigkeit ihrer Beschaffung und Herstellung, dem Vorbehaltensein für bestimmte Stände etc.), der Signalverwendung (rote Ampel = Stop), vor allem aber konkret über ihre Schwingungsfrequenz von Infrarotstrahlen (Träger von Wärmeenergie) hin zu Ultraviolettstrahlen (kalte Energie).

Die Menschen wissen seit ewigen Zeiten von der heilenden Wirkung von Farben. So war die Farbtherapie im alten Ägypten genauso wie in China eine gängige Heilmethode –

von Farbtempeln mit unterschiedlichen Räumen bis hin zu farbigen Tüchern, die man in China vor die Fenster hängte, so dass die Kranken mit gefärbten Licht bestrahlt wurden.

Die durch farbiges Licht erzeugten Signale führen dazu, dass der Körper stimmungsaufhellende Substanzen wie zum Beispiel den Botenstoff Serotonin ausschüttet.

In einer New Yorker Reha-Klinik wurde festgestellt, dass die Patienten eines bestimmten Zimmers die Klinik etwa eine Woche eher verlassen konnten als vergleichbare andere Patienten im Haus. Der Raum jener Patienten, die sich erheblich schneller erholten, war in kräftigem Orangerot gestrichen, während die anderen Zimmer weiße oder cremefarbene Wände hatten.

Klassenzimmer in hellblau und Gelb unterstützen beim Lernen, Gelbsucht bei Neugeborenen heilt in blauem Licht.

Der amerikanische Augenarzt Jacob Liebermann heilte in den 70er Jahren durch Farb- und Lichttherapie seine vor der Erblindung stehende Mutter und sorgte dafür, dass die Heilwirkung der Farben wieder populärer wurden.

Lebendiges Licht

Doch nicht nur "gesehen" wirken Farben. Grund dafür ist, dass Lichtschwingungen und Energie nicht nur von den Augen, sondern vom ganzen Körper ganz besonders über die Haut wahrgenommen werden. In den Körperzellen werden diese physikalischen Reize zu Nervenimpulse umgewandelt und zum Gehirn weitergeleitet. Die Nervenimpulse lösen im

Gehirn Reaktionen aus, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Den gleichen Effekt erleben wir wenn wir Musik hören. Das ist der Grund warum auch Blinde, oder Menschen mit verbundenen Augen die Farbenergien wahrnehmen können.

Das von der blinden aber medialen Engländerin Vicky Wall entwickelte "Aura Soma" macht sich diese Wirkung zunutze – die aus einer Wasser-Öl-Mischung bestehenden, rein natürlichen zweifarbigen Fläschchen habe für viele Menschen eine so tiefgreifende Wirkung, dass das System inzwischen weltweit verbreitet ist. – siehe Kästchen aura soma.

Aura Soma

Aura Soma Equilibrium Öle sind farbige Essenzen (meist 2-farbig in einer Öl-Wasser Verbindung), die Vicky Wall als "lebendiges Licht" bezeichnete, in denen die Heilwirkung von Farben, Kristallen, Pflanzenextrakten und natürlichen Düften enthalten ist. So werden alle Sinne des Menschen angesprochen – und somit viele unterschiedliche Gehirnareale genauso sowie unsere feinstofflichen Energiezentren, die Chakren und die Aura.

Ich durfte den Segen dieser Methode vor über 12 Jahren "live" erfahren – mit beeindruckendem Ergebnis. Seitdem habe ich diesen Effekt immer wieder bei Menschen beobachten dürfen – nicht nur verschwinden häufig die Beschwerden, sondern man wird auch wie "an die Hand genommen" für Wachstumsprozesse. Denn unsere Farben wirken nicht nur auf den Betrachter – wer je eine Farbberatung gemacht hat weiß, dass die eigenen Farben zu tragen uns wirklich sichtbar macht. Ich selbst habe Jahre gebraucht, bis sich es aushalten konnte, meine Farben zu zeigen – denn, wenn's passt, werden Sie sogar in den zartesten Tönen – wenn sie denn die Ihren sind – zum Blickfang, haben Präsenz.

In der sensitiven Ausbildung nutze ich Farben, um Wahrnehmung zu schulen, denn der Empfänger spürt mit geschlossenen Augen, was die Essenz in ihm bewirkt. Hier kann man immer wieder beobachten, dass der Mensch deutliche Körper- und Emotionsreaktion hat, selbst wenn eine selbstgewählte Aura Soma Flasche noch viele Meter entfernt ist.

Das Wort "Farbton" bringt nicht von ungefähr die über das Auge wahrgenommenen Lichtwellen-Frequenzen in Zusammenhang mit Tönen – so beschreibt der Mystiker und Musiker Khan Sowohl der Klang als auch die Farbe haben ihre Wirkung auf die menschliche Seele, entsprechend dem Gesetz der Harmonie. Eine feinfühligere Seele wird von Farben angesprochen, und eine noch feinfühligere Seele vom Klang. Der Ton hat entweder eine warme oder eine kalte Wirkung, seinen Elementen entsprechend, weil alle Elemente aus verschiedenen Stufen (Graden) von Schwingungen gebildet werden. ...Daher hat auch jedes Individuum seinen eigenen Ton.

...Der Klang gibt dem Bewusstsein einen Beweis für sein Vorhandensein, obwohl es in Wirklichkeit der aktive Teil des Bewusstseins selbst ist, der sich in Klang umwandelt. Der Erkennende erkennt sozusagen in sich selbst; mit anderen Worten: Das Bewusstsein bestätigt sich selbst durch seine eigene Stimme. Daher spricht der Klang den Menschen an. In allen Dingen, die von den Schwingungen herrühren und von ihnen gebildet werden, ist Klang verborgen – jedes Atom im Weltall bekannt mit seinem Ton, "mein alleiniger Ursprung ist Klang".²

Die menschliche Stimme ist ganz sicher das vielseitigste und ausdrucksstärkste Instrument, das es gibt. Über sie transportieren wir unser Innerstes. Sokrates hat nicht umsonst gesagt "sprich, damit ich sehe, wer du bist". Und so wirken die frühen Erziehungsmaßnahmen, dem "guten Ton" entsprechend höflich zu sein, nicht zu laut, nicht frech, leise zu sprechen, ganz

stark auf unser gesamtes Verhalten, (ver)-formend auf die ganze Persönlichkeit.

Die wahren Töne bleiben dann "im Halse stecken". Und wer kennt nicht das Gefühl, dass der Hals zugeht bei sehr emotionalen Themen. Die Klangfarbe ist Ausdruck der Reife der

Persönlichkeit, sie entspricht der Bandbreite unserer Lebenserfahrung und dem Umgang damit.

Sprache programmiert unseren inneren Rechner – und wenn wir im Umgang mit Menschen wirklich hilfreich sein wollen, lernen wir in der Ausbildung sehr früh, auf die Sprache des andere zu achten, denn da zeigen sich die Glaubensmuster, die unsere Wirklichkeit entstehen lassen. Und gerade unsere eigenen Töne, die eigene Stimme hat eine intensive Heilwirkung, denn über sie verbinden wir uns mit unserer Essenz, dem Grundton, der ganz einzigartig uns ausmacht. So nennt sie der Musiktherapeut Wayne Perry unser "bestes Heilmittel" 3

Im Englischen wird der Zusammenhang zwischen Klang und Gesundheit sogar im Wort deutlich, sound bedeutet gleichzeitig "Klang" und auch "gesund, intakt, gut, solide"....

Realitätsgestaltung

Ich bekenne – ich mag es einfach. Das heißt, ich liebe Methoden, die möglichst klar sind und funktionieren. Und da funktioniert meiner Erfahrung nach kaum etwas so gut und für jeden anwendbar wie der Einsatz von Tönen und Farben.

Den Erkenntnissen der neuen Biologie (Bruce Lipton, Joachim Bauer) wie auch der Quantenphysik zufolge ist es die Ausrichtung unserer Wahrnehmung, die unsere Realität bestimmen. Aber – wie richte ich diese dauerhaft neu aus, um meine Realität anders zu gestalten?

Wir können lernen, negative, i.e. uns nicht dienliche Gedanken durch positive zu ersetzen,

"Glück hängt nicht davon ab, wer du bist oder was du hast, es hängt nur davon ab, was du denkst." (Dale Carnegie)

Doch wie verändere ich, was ich denke?

Indem ich verändere, wie ich fühle.

Der Geowissenschaftler und ehemalige Raumfahrtingenieur Gregg Braden nennt es den Jesaja- Effekt, bei dem klar wird, dass wir nicht etwa einem fremden Schicksal ausgeliefert sind, sondern dass wir zu jeder Zeit die Resultate unserer Entscheidungen erleben. Im Kontext der Quantenphysik ist gezeigt, dass unsere Zukunft in Form von unzähligen Möglichkeiten bereits angelegt ist. Unsere Entscheidung, unser Fühlen entscheidet, welche Möglichkeit zur Realität wird. Braden lehrt hier eine neue Gebetsform, in der wir uns so fühlen, als sei das Gebet bereits erhört worden. Wenn wir auf diese Weise beten, ist das ein aktiver Entscheidungsprozess: Wir wählen aus den latent vorhandenen Möglichkeiten diejenige aus, die Zukunft werden soll. 4

Doch wer auch immer schon in einer angespannten, traurigen oder wütenden Verfassung versucht hat, sich anders zu fühlen, wird nun mit Recht fragen, wie das so einfach funktionieren soll. Zumal wir ja alle erst einmal gelernt haben, dass die Ursachen für unsere Gefühle außerhalb unserer selbst liegen sollen "ich bin traurig, weil du mich nicht verstehst,

weil du so und so bist"....Doch erst über den Prozess der Zurücknahme von Verantwortlichkeit für die eigenen Gefühle – ich bin Schöpfer meiner Realität – gelangen wir an unser Gestalterpotential.

Das fatale ist nun, dass wir uns an Gefühle gewöhnt haben, denn sie sind ja letztendlich nichts anderes als Neurotransmitter. Und jemand, der z.B. an einen inneren chemischen Zustand der Wut gewöhnt ist – mit allen Botenstoffen, die dazugehören – kann nicht so leicht von dieser "Droge" ablassen. Er hat zunächst gar keinen Schlüssel für anderes Fühlen.

Dies erklärt, warum wir uns so häufig in Beziehungen wieder finden, die an die durchaus unangenehmen Seiten von Mutter oder Vater erinnern, warum wir es immer wieder hinkriegen, in der gleichen unerwünschten aber vertrauten Weise behandelt zu werden, auch wenn wir mit ganz neuen Menschen zu tun haben.

Der Psychotherapeut Steve de Shazer führte eine sehr erfolgreiche Partnerschaftsberatungspraxis – mit Wartezeiten bis zu einem halben Jahr. Um den Paaren in der Wartezeit etwas Sinnerfülltes an die Hand zu geben, bat er sie irgendwann, sich täglich schweigend eine Zeitlang auf die (vielleicht wenigen) positiven Aspekte des anderen zu konzentrieren. Nach wenigen Wochen hatte sich seine Warteliste auf 2 Wochen verkürzt.

Denn – wir formen die Realität, auf die wir uns konzentrieren. Und wenn ich mir ständig vor Augen halte, wie wenig mein Mann auf mich eingeht, wie er immer seine dreckigen Socken im Wohnzimmer liegen lässt, wie meine Frau immer nörgelt.....ist sicher klar, wie der Partner mir erscheinen wird.

Doch - über das Denken komme ich nicht über das Denken hinaus, "du kannst ein Problem nicht auf der gleichen Ebene lösen, auf der es entstanden ist" sagt schon Einstein.

Im Denken drehen wir uns nur im Kreis. Es braucht etwas, was andere Ebenen anspricht.

Der Speicherort ist entscheidend.

Unser Gehirn ist so aufgebaut, dass Erfahrungen an verschiedenen Speicherorten im limbischen System gleichzeitig "abgelegt" werden. Im Hippocampus und der Großhirnrinde, dem und auch in der Amygdala, die eine Art Alarmanlage darstellt und blitzartige Reaktionen auslösen kann. Diese Mandelkerne gehören zum ältesten Gehirnteil des Menschen, reagieren also unmittelbar.

Die Qualität der gespeicherten Erinnerungen ist mit Emotionen verknüpft - "Werden also unbewusste Erinnerungen wachgerufen, so stellt die Amygdala

den Körperzustand wieder her, wie er beim Speichern des ursprünglichen Erlebnisses

geherrscht hat. (Herzklopfen, schwitzende Hände, schneller Atem usw.)" 5

Für Sprache und Denken ist dieser Bereich jedoch nicht empfänglich, die

Erinnerung wird non-verbal gespeichert, abgekoppelt von anderem Kontext.

Dies macht es therapeutisch oft so schwer, hier eine Korrektur, eine Neubewertung zu verankern. Denn der Hippocampus ist vergesslich – Telefonnummern, Prüfungsinhalte gehen immer wieder mal verloren, doch die Amygdala vergisst nichts, selbst wenn ein Ereignis nur

einmal stattgefunden hat, ist es hier eingebannt. Ein weiterer Faktor ist, dass die Erinnerungen im Hippocampus bewusst sind, mit Assoziationen verarbeitet werden und

abrufbar sind. Die Inhalte der Amygdala jedoch sind unbewusst, wie der medizinisch Beobachtung von Patienten, bei denen Teile des Gehirns beschädigt worden sind, nachweisen.

Köstchen

Zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts behandelte der französische Arzt Eduard Clafard eine Frau, die wegen eines Gehirnschadens keine neuen Erinnerungen bilden konnte. Jedes Mal, wenn Clafard ihr Zimmer betrat, musste er sich neu vorstellen und ihr die Hand reichen, denn sie hatte über Nacht vergessen, wer er war. Eines Tages griff Clafard zu einer Arglist. In der Hand, die er seiner Patientin zur Begrüßung reichte, verbarg er eine Nadel. Die Ärmste spürte den Schmerz und fuhr erschrocken zurück. Am nächsten Morgen hatte sie zwar wieder vergessen, wer Clafard war, weigerte sich aber hartnäckig, ihm die Hand zu geben.⁶

Es braucht ein Werkzeug, dass die Sprache der Amygdala "spricht" – und das sind Töne, Farben und Gerüche. So arbeitet die Musik- und Klangtherapie auf Basis von Erkenntnissen der Hirnforschung, die eine deutliche Aktivierung der hypothalamischen Strukturen (die Amygdala wirkt durch den Hypothalamus, der wie der Hippocampus ein Teil des limbischen Systems ist und das Steuerzentrum des vegetativen Systems ist) durch die alleinige Wahrnehmung von Musik und Klängen gezeigt haben. Durch die Wahrnehmung heilsam wirkender Musik und Klänge werden die höheren hypothalamischen Hirngebiete aktiviert. Sie wirken dann über das autonome Nervensystem und das endokrine System ⁷

In dieser Kombinationsarbeit mit Heiltönen und Farben mache ich immer wieder die Erfahrung, dass sich dadurch im Klienten eine Art Fenster öffnet, durch das diese unzugänglichen Bereiche geklärt und sanft gewandelt werden können. Eine Klientin reagierte

(mit einem jahrelangen depressiven Hintergrund) auf einen anstehenden Umzug mit dem Beginn einer Depression. Sie war zusätzlich panisch vor Angst, da ihr dieser Zustand zutiefst vertraut war und sie aus der Vergangenheit um die Gefahr jahrelangen Leides wusste. In einer einzigen Sitzung mit Farbessenzen und Heiltönen war der Bann in ihr jedoch gebrochen und die Depression löste sich auf.

Der größte Teil unsere emotionalen Reaktion bei einem Kinofilm gehen auf den Hörsinn zurück, blenden wir diesen aus, nimmt uns das ganze längst nicht mehr so intensiv gefangen. Über das Hören sind wir verbunden.

So sagt Hörspezialist Karl-Bernd Hüttenbrink, Direktor der Universitäts-Hals-Nasen-Ohrenklinik in Köln Gehörlose "sind aus der Gesellschaft weitaus stärker ausgegrenzt als Menschen, die nicht sehen können. Die Selbstmordrate unter Gehörlosen ist weitaus höher als zum Beispiel unter Blinden, und sie leiden häufiger an Depressionen. Die taubblinde Schriftstellerin Helen Keller hat es so ausgedrückt: Blindheit trennt von den Dingen, Taubheit von den Menschen."⁸

Farben wirken – ohne dass wir sie sehen, Klänge wirken, ohne dass wir sie hören

Töne sind die Ursprache des Körpers (vgl. Artikel) und mit ihrer Hilfe können wir die Aufnahme von Informationen im Körper fördern, ähnlich einer Trägerwelle, die Radioinformationen transportiert.

Die Intention hinter dem Ton ist die eigentlich Information, sie bringt in-Formation, i.e. sie formt und erschafft Realität. Nun ist unser Schwingungssystem, die Energiekörper, mit denen der Sensitive arbeitet –entstanden aufgrund einer Vielzahl von programmierenden Erfahrungen und Glaubenssätzen genauso wie aus vielen Möglichkeiten, unseren Potential.

In der Arbeit mit Farben und Tönen stelle ich mich – auf einem andere energetischen Level - der Realität des Empfängers zur Verfügung. Lässt sich dieser darauf ein, kann einem Motor gleich die gewünschte Energie das System des Erkrankten wieder "in Gang" setzen –

"Als Resonanz werden in der Physik Vorgänge bezeichnet, bei denen ein schwingungsfähiges System mit seiner Eigenfrequenz durch Energiezufuhr angeregt wird.

Im ersten Schritt signalisieren die Töne Annahme, das innere "verstimmt sein" darf sich ausdrücken. Dann folgt eine Art

klingendes "Rohrfrei", indem alte Schwingung abtransportiert wird und zuletzt helfen sie, eine neue, heilsamere Schwingung zu implementieren.

Wenn wir nun in den beiden Ur-Programmiersprachen – Klang und Farbschwingungen - neue Informationen in dieses System einbringen, verändern wir (immer vorausgesetzt der Empfänger ist auf irgendeiner Ebene einverstanden) die Festplatte, die DNS.

Gemeinsame Realitäten

Und so, wie wir bei unserem Gegenüber im Gespräch das Gefühl brauchen, in unserem "Ist-Zustand" angenommen zu sein, damit Wandel geschehen darf, wirken Heiltöne und Farben

am besten, wenn sie zunächst in Resonanz zu dem Schmerz, dem Ungleichgewicht gehen dürfen. In der Trauma-maltherapie erscheint so das amputierte Bein eines Krebspatienten

in seinem Bild als schwarzer Riss auf dem Bild einer Vase, den er mit wieder und wieder nachzeichnet, mit zusammengebissenen Zähnen. Über diesen Prozess kam er schließlich zur Annahme und mit gelber Kreide malte er Lichtstrahlen, die durch den Sprung ins Innere der Vase drangen und er sagte "Unser Herz kann sehr stark werden, wo Brüche sind".

Farben sind Licht und zu Licht gehört der Schatten.

Genauso bei der Heilarbeit mit Schmerz, körperlichem oder seelischen, Emotionen oder Entwicklungsthemen. Zunächst geht es ums Annehmen, auf der Frequenz, die in unserem Gegenüber ist. So sagt Howard Richman "die Töne, die den größten Heilerfolg bringen, sind oft Töne, die wir nie freiwillig aussuchen würden, da sie dem Schmerz zu ähnlich klingen.

Da Töne und Farben jedoch unmittelbar sowohl auf das Gefühl wie auf die physische Ebene einwirken, lässt sich über sie ganzheitlich Einfluss nehmen auf die Befindlichkeit des Patienten. Studien bei Schmerzpatienten zeigen, dass die Notwendigkeit für Schmerzmittel, die vom Patienten selbst verabreicht werden können, durch die Arbeit mit heilsamen Klängen um 75 % zurückgingen, die Patienten empfanden mehr Lebensqualität und Beweglichkeit. 12

In einer Testreihe des Fauna Communications Institute, Hillsborough, USA, untersuchte man 2006 die Heilwirkung der Frequenz, wie sie Katzen beim Schnurren erzeugen. Vergleicht man die Heildauer eines Knochenbruchs bei einer Katze und einem Hund, so fällt auf, dass bei ähnlicher Anatomie die Katze wesentlich schneller geheilt ist als der Hund. Katzen schnurren nicht nur bei Wohlbefinden, auch bei schwersten Verletzung, wenn sie Junge bekommen, eingesperrt und unter Stress sind. Eine Messung der Frequenz des Schnurrens ergab einen Wert zwischen 25 und 50 Hz – genau die Wellenlänge, die zur Förderung von Muskel, Sehnen Knochenwachstum und Heilung am förderlichsten ist.

Die menschliche Variante des Schnurrens ist das Summen - mein Vorschlag ist, probieren Sie' s einfach aus. Wenn Sie in einem Körperbereich ein Unwohlsein oder Schmerz verspüren, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin und summen hinein. Gleichzeitig hilft es sehr, sich eine Farbe vorzustellen, die diesen Bereich umhüllt.