



## ARCHETYPEN VON FORM UND FARBE

### 1 Einführung

Das Wort Ästhetik selbst stammt aus dem Griechischen (aisthetike) und steht für die sinnliche Erkenntnis und Wahrnehmung. Plato (427–347 v. Chr.) war jener Philosoph, der die Ästhetik begründete und von der Metaphysik des Schönen sprach. Er beschrieb die Qualität einer Gestalt durch ihre Schönheit, die sich dann manifestiert, wenn die dahinter liegende Idee in ihrer sinnlichen Erscheinung möglichst vollkommen zutage tritt. Plotin (204–270 n. Chr.) entwickelte diese Vorstellungen Platons weiter und beschrieb das schaubar Schöne als einen äußerlichen Eindruck, durch den sich die göttliche Uridee manifestiert, als das eigentlich Wesentliche.

Im 18. Jahrhundert gewann die Lehre von der Ästhetik ihre wissenschaftliche Eigenständigkeit. Alexander Baumgarten (1714–1762) begründete die Ästhetik als eigene wissenschaftliche Disziplin und knüpfte in seinem Werk *Aesthetica* an die antike Vorstellung an, indem er die Ästhetik als *cognitio sensitiva*, als sinnliche Erkenntnis, beschreibt. Die ästhetische Erkenntnis zeichnet sich gegenüber der rational-wissenschaftlichen Erkenntnis durch die ihr eigene Qualität der Sinneswahrnehmung aus. Die Sinneswahrnehmung ist mehr als nur die Vorstufe unserer logischen Denkstrukturen, sie ist ein eigener Erkenntnisprozess. Die Sinnesorgane sind die Tore, und dahinter steht eine ästhetische Wirklichkeit, mit einer äußerst vielfältigen Welt an Erfahrungen und Bildern. Demnach existiert neben der logischen Wahrheit eine ästhetische Wahrheit, die in der sinnlichen Erfahrung gründet und eine erkenntnisspezifische Ausrichtung hat. So verstanden ist die Ästhetik eine direkte Erfahrung und nicht nur Gegenstand theoretischer Abhandlungen in der Kunst. In der ästhetischen Begegnung mit dem Raum wird die Fülle der Erscheinungen wahrgenommen und als holistische Erfahrung integriert. Die Ästhetik steht eigenständig neben der Logik, und beide Arten der Betrachtungsweise bieten die Möglichkeit einer symbiotischen Ergänzung und damit der Annäherung an einen holistischen Umgang mit unserer Landschaft.

Die ästhetische Begegnung mit dem Raum und die damit verbundene Wertschätzung ästhetischer Qualitäten wird von zahlreichen Aspekten mitbestimmt.

Da Subjekt und Objekt in einem Akt der Begegnung nicht voneinander zu trennen sind, besitzen beide Faktoren gleiche Gültigkeit. In der Ästhetik spielen stets beide Aspekte eine Rolle. Zum einen mit dem Objekt, welches die ästhetische Begegnung auslöst, zum anderen mit dem Subjekt, in dem sich das ästhetische Erlebnis abspielt. In beiden Fällen können wir nicht von isolierten Einheiten sprechen, sondern nur von einander beeinflussenden lebendigen Organismen, die ein komplexes Wirkungsgefüge darstellen. Die Verbindung des objektorientierten mit dem subjektorientierten Ansatz erfolgt in der praktischen Begegnung mit der Gestalt, wenn in der Wahrnehmung der ästhetischen Wirkung einer Landschaft oder einzelner Elemente Subjekt und Objekt miteinander verschmelzen.

### 2 Die Archetypen der Landschaft – ihre äußeren und inneren Bilder

*Durch alle Wesen reicht der eine Raum:  
Welteninnenraum. Die Vögel fliegen still  
durch uns hindurch. O, der ich wachsen will,  
ich seh hinaus, und in mir wächst der Baum.*

Rainer Maria Rilke

Im Hinblick auf die Landschaft mit ihren natürlichen und kulturellen Lebensräumen und all ihren Gestaltelementen in ihrer ästhetischen Wirkung auf uns Menschen, gehe ich davon aus, dass wir selbst Teil der Landschaft sind und mit ihr in einer seelisch-geistigen Beziehung stehen, die aus der sinnesbezogenen Wechselwirkung zwischen Mensch und Raum entsteht. Die seelischen Qualitäten von Lebensräumen drücken sich über holistische Bilder aus und stehen über archetypische Bilder mit dem unbewusstem

Seelenbereich des Menschen in Verbindung. Die archetypische Beziehung zu unseren Lebensräumen wird durch Erfahrungen geprägt, die sowohl persönlichen als auch kollektiven Charakter besitzen und auf die gemeinsame evolutionäre Entwicklung zurückzuführen sind.

1802 schreibt der Maler Otto Runge: „Die Landschaft bestände nun darin, dass die Menschen in allen Blumen und Gewächsen und in allen Naturerscheinungen sich und ihre Eigenschaften und Leidenschaften sähen; es wird mir bei allen Blumen und Bäumen vorzüglich deutlich und immer gewisser, wie in jedem ein gewisser menschlicher Geist und Begriff oder Empfindung steckt.“

Salber beschreibt die ästhetische Beziehung des Menschen zu der Bildwirklichkeit der Landschaft, die zugleich eine innere und eine äußere Wirklichkeit verkörpert; sie gleiche einem Bewusstseinsstrom, der zwischen Mensch und Landschaft hin und her fließt. Er bezeichnet die Logik von Landschaftsbildern als psychologische Logik, in der der Mensch seelische Wirklichkeiten mit der Landschaft austauscht.

Vor allem die Arbeit von C. G. Jung (1875–1961), dem Psychoanalytiker und Begründer der Archetypenlehre, bildet die Grundlage dafür, die Bildersprache unserer Lebensräume als psychisch wirksame Phänomene zu verstehen. Jung geht davon aus, dass sich im Unbewussten des Menschen Informationen in Form von Erfahrungsinhalten speichern, die sich aus der Wechselwirkung zwischen Mensch und Lebensraum entwickeln. Das Unbewusste stellt jenen Teil unserer Psyche dar, welcher uns, wie schon der Name sagt, nicht unmittelbar bewusst ist. Wir speichern Lebenserfahrungen im Unbewussten, wo sie ohne unser bewusstes Gewahrsein weiter existieren und ständig in unsere Lebensgestaltung einfließen. Durch das Auslösen bestimmter, oftmals archetypischer Bilder werden unbewusste Inhalte in unser Bewusstsein gebracht, wo wir sie dann auch rational nachvollziehen können. Im folgenden sind vor allem die im Unbewussten aufgebauten und vorhandenen holistischen Bildvorstellungen der Landschaft interessant, die Jung als seelenhafte Beziehung der Organismen zu ihrer Umwelt bezeichnet. Er unterscheidet hierbei zwischen dem persönlichen Unbewussten, welches der persönlichen Erfahrung und Aneignung bedarf, und dem kollektiven Unbewussten, welches allen Menschen angeboren ist.

## **2.1 Die persönliche unbewusste Raumerfahrung**

Das persönliche Unbewusste wird vor allem von jenen Erfahrungsinhalten gespeist, die unsere Begegnung mit der Landschaft in der Kindheit und Jugend geprägt haben. In dieser Zeit, bis hin zur Pubertät, entwickelt sich das individuelle Identitätsprofil der Beziehung zu einer Landschaft sowie zu speziellen Orten. Die Erfahrungen, die wir in jener Zeit mit und in der Landschaft machen, bleiben als psychisch wirksame Erlebnisse in uns erhalten und im eigenen persönlichen Unbewussten gespeichert. Durch eine spätere, neuerliche Begegnung mit der Landschaft werden diese mit ihr verbundenen Erfahrungen wieder geweckt und aus dem Unbewussten in unser Bewusstsein gerufen. Dieser Prozess der Sinneserfahrung in der Begegnung mit der Landschaft aktiviert psychisch gespeicherte Informationen und löst eine Fülle von Assoziationen aus. Erlebnisse werden wieder wach und äußerst konkret, so als ob sie erst gestern stattgefunden hätten. Ja sogar körperliche Erfahrungen können nachempfunden werden, wenn wir vom Ort unserer Kindheit selbst beziehungsweise von einem ihm adäquaten Raummuster berührt werden.

Pearce beschreibt in diesem Zusammenhang das Aufbauen einer Beziehung des Kindes mit der Muttermatrix der Erde als Bonding, das mit etwa sieben Jahren beginnt und für die konstruktive Verbindung des Menschen mit der Natur absolut notwendig ist. Die Erlebnisse mit der Landschaft prägen sich in unser Unbewusstes ein, also nicht die abstrakte Landschaft außerhalb von uns, sondern die durch die Begegnung in uns lebendig werdende Landschaft.

## **2.2 Die kollektive unbewusste Raumerfahrung**

Das kollektive Unbewusste unterscheidet sich vom persönlichen Unbewussten dadurch, dass es einen kollektiven Erfahrungsschatz darstellt, der zwar allen Menschen zugänglich ist, aber nicht persönlich erworben werden muss, da er vererbt wird. Jung schreibt dazu: „Während das persönliche Unbewusste wesentlich aus Inhalten besteht, die zu einer Zeit bewusst waren, aus dem Bewusstsein jedoch entschwunden sind, indem sie entweder vergessen oder verdrängt wurden, waren die Inhalte des kollektiven Unbewussten nie im Bewusstsein und wurden somit nie individuell erworben, sondern verdanken ihr Dasein ausschließlich der Vererbung.“ Das kollektive Unbewusste stellt die allgemeine Grundlage des individuellen Seelischen dar und bildet die Basis für das persönliche Unbewusste.

Wie der menschliche Körper in seiner wesentlichen Erscheinung der Körper aller Menschen ist, so ist das kollektive Unbewusste Teil aller Menschen, und seine Inhalte stehen in Form von Archetypen (Urbildern)

mit der Welt in Wechselwirkung. C. G. Jung führt weiter aus: „Der Begriff des Archetypus, der ein unumgängliches Korrelat zur Idee des kollektiven Unbewussten bildet, deutet das Vorhandensein bestimmter Formen in der Psyche an, die allgegenwärtig oder überall verbreitet sind.“ Der Archetyp „besteht aus präexistenten Formen, die erst sekundär bewusst werden können und den Inhalten des Bewusstseins fest umrissene Form verleihen“. Sie sind tief in der Seele verborgen und „stellen Bereitschaftssysteme dar, die zugleich Bild und Emotion sind“.

Die Gesamtheit der Archetypen wird als Niederschlag allen menschlichen Erlebens gespeichert und geht zurück bis in die Anfänge der Menschheit. Die Archetypen manifestieren sich in einer Vielzahl symbolhafter Aspekte, wobei Symbole Ausdrucksformen von Archetypen darstellen. Zu den wichtigen archetypischen Ausdrucksformen zählen Mythen, Märchen und Bräuche sowie Formen von Schmuck und Gebrauchsgegenständen, die in Beziehung zum alltäglichen Leben, zum kulturellen Leben sowie zum Umgang mit der Landschaft stehen. So betrachtet spielen Legenden und Erzählungen von Orten eine wichtige Rolle, um Landschaften besser verstehen zu können.

Entsprechend ihrer kollektiven Ausprägung zeigen archetypisch wirksame Symbole und Symbolkombinationen eine über alle Erdteile verblüffende Konstanz. Betrachten wir die überlieferte Menschheitsgeschichte, finden sich, unter Berücksichtigung der sozial und kulturell bedingten Variationen, auf der ganzen Welt dieselben symbolischen Bilder sowie Handlungen. Erst mit Hilfe der Theorie des kollektiven Unbewussten ist es gelungen, die übereinstimmende Erscheinung symbolhafter Bilder der Menschen zu erklären.

Unsere Lebensräume besitzen also die Fähigkeit, über ihre holistische bildhafte Erscheinung im Menschen Archetypen zu aktivieren, wobei alle Symbole positive wie negative Assoziationen in uns wachrufen können. Diese Phänomene sind auch kollektiv wirksam, zeigen intersubjektiven Charakter und werden je nach der subjektiven Lebenssituation das persönliche Unbewusste eines Menschen beeinflussen und ein individuelles seelisches Erlebnis hervorrufen.

### 3 Archetypen und Symbole

*Alles was geschieht, ist symbolisch,  
und indem es sich selbst darstellt,  
deutet es auf das Übrige.*

Johann Wolfgang von Goethe

Landschaften und Räume tragen einen Wesenskern in sich, welchen wir zwar rational beschreiben, aber nur über unser Unbewusstes erfahren können. Das archetypische Erlebnis ist zugleich eine Erfahrung mit der Kraft eines Symbols. Das Seelenhafte in uns besitzt eine assoziative Logik, über welche Erinnerungen als symbolhafte Information gespeichert und durch einen entsprechenden Reiz wieder bewusst gemacht werden, meint Daniel Goleman. „Deshalb sprechen Gleichnisse, Metaphern und Bilder direkt die emotionale Seele an.“ Weiters meint er, dass zum Beispiel religiöse Symbole und Rituale aus rationaler Sicht kaum verständlich sind, denn „sie sind in der Sprache des Herzens formuliert“.

Helmut Barz versteht unter einem Symbol eine mit den Sinnen wahrgenommene Gestalt, „die für den wahrnehmenden Menschen auf etwas hinweist, das über sich selbst hinausgeht und das er ohne diese symbolhafte Gestalt nicht wahrzunehmen oder auszudrücken vermöchte“. Nach der Bedeutung des griechischen Wortes symbolon für Symbol (Erkennungszeichen) finden wir in Form, Farbe, Struktur und Rhythmus generelle, unbewusste, seelisch wirksame Qualitäten, die nach C. G. Jung zugleich ein „Erleben im Bild und des Bildes“ ermöglichen. Lebensräume besitzen demnach Bedeutungsinhalte mit persönlichem und kollektivem Charakter, die wir in der Raumwahrnehmung als archetypische Strukturen (Elemente) erfahren. Barz unterscheidet in diesem Zusammenhang zwischen individuellem Symbol und kollektivem Symbol.

Das individuell wirksame Symbol wird wesentlich von den eigenen Erlebnissen mit der Landschaft, mit Raumsituationen oder einzelnen Landschaftselementen geprägt und lässt sich meist auf intensive Erfahrungen in unserer Kindheit zurückführen (z. B. das von mir beschriebene Erlebnis mit dem Haselnussstrauch). Die äußere Gestalt wird zum Träger psychischer Muster, so dass der Inhalt, mit dem das Äußere verknüpft wird, Teil des Unbewussten derjenigen Person wird, welche das Symbol als Inhalt und Form zugleich erlebt. Das kollektiv wirksame Symbol wird hingegen vorwiegend aus evolutionären und aus soziokulturell bedeutsamen Inhalten gespeist. Es wirkt auf sehr viele Menschen ähnlich und besitzt

kulturspezifischen Charakter. Sowohl die persönlichen als auch die kollektiven Bedeutungsinhalte der Landschaft verbinden uns über den eigenen Seelenkörper mit dem Seelenkörper der Landschaft und werden über die Wahrnehmung körperlich-stofflicher und ästhetischer Qualitäten immer wieder bewusst gemacht. Die Beschäftigung mit Symbolen begleitet die gesamte Menschheitsgeschichte, und sie findet sich in allen Kulturkreisen wieder: von den Ursymbolen, den christlichen und indianischen Symbolen, der Symbolik der Griechen, den Symbolen der Märchenwelt bis hin zu den symbolhaften Persönlichkeiten.

Sybille Selbmann beschreibt den Baum als Ursymbol, dessen vielfältige und zentrale Bedeutung kein anderes Lebewesen erlangt hat. „Nicht zufällig beginnt und endet mit diesem Symbol die Heilige Schrift. Nicht zufällig nimmt der Baum in Kindermalereien einen so großen Raum ein.“ Der Baum spielt auch eine tragende Rolle in der Mythologie, in zahlreichen Sagen und Märchen und im Brauchtum. Er inspirierte und inspiriert Künstler und fließt ein in die Malerei, die Dichtung und in die Musik. Über eine erlebnisreiche Beziehung mit dem Menschen wurde er für uns zum Welten- und Lebensbaum, zum Baum der Erkenntnis, zum Stammbaum und zum Heiligen Baum. Als Christbaum und Maibaum ist er nach wie vor in unseren religiösen und volkstümlichen Festen lebendig. Diese Bedeutung wird ihm nicht bloß von einem Menschen, einer gewissen Kultur und zu einer bestimmten Zeit zugesprochen. Sie ist vielmehr das Ergebnis einer kollektiven, seelisch wirksamen Kraft des Baumes selbst, die durch alle Menschen über die Jahrtausende hinweg entstanden ist.

Mit diesem Verständnis können wir versuchen, unser eigenes Leben über ein Erlebnis mit einem Baum gedanklich nachzuvollziehen: Gab oder gibt es in meinem Leben einen Baum, mit dem mich ein intensives Erlebnis verbindet? Welcher Baum ist oder war es, und welche Bedeutung hat/hatte der Baum bei diesem Erlebnis? Das sind Fragen, die wir uns dabei stellen können.

*Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen und ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte, sie predigen das Urgesetz des Lebens.*

Hermann Hesse

In diesem Sinne repräsentiert der Baum das Urprinzip des Lebendigen. In seiner Gesamterscheinung steht er für das göttliche Prinzip des Wachsens. Er steht voll Vitalität im Rhythmus des Lebens, eingebunden in die Wechselwirkung zwischen dem Himmlischen und dem Irdischen. Seine Äste mit all ihren Blättern strecken sich der Sonne entgegen, um die Kraft des Lichtes und der Wärme einzufangen. Seine Wurzeln verankern ihn in der Erde und sichern ihm Nährstoffe. In der Wechselwirkung dieser himmlisch-irdischen Beziehung wächst er heran, blüht, trägt Früchte, stirbt scheinbar mit der Winterruhe, um im Frühling wieder neu auszutreiben.

### **3.1 Symbolhafte Bedeutung raumbestimmender Elemente**

(nach Bauer/Dümotz/Golowin, Frohmann, Jung, Millonig, und Selbmann)

<b>Symbol</b>	<b>Assoziationen</b>
Sonne	Wachbewusstsein, Aktivität, Bewegung, Lebensfreude, Glück, Herz, Lebenskraft, Vater, nach außen gehen, Yang, Wärme, Licht, in der Mitte sein, Vitalität
Mond	Nachtbewusstsein, Unterbewusstsein, Gefühlswelt, nach innen gehen, Yin, Tiefe, Intuition, Träume, Wechselhaftigkeit, das Zyklische
Erde	Mutter, Heimat, Geborgenheit, Stabilität, Vielfalt und Lebendigkeit, das Tragende, Yin, das Nährende, Vertrautheit, Schwere, Lebensgrundlage, Fruchtbarkeit
Wasser	Spiegel der Seele, Quell des Lebens, das Unbewusste, Empfindsamkeit, Tiefe, nach innen schauen, Fruchtbarkeit, Reinigung, Erneuerung der Lebenskraft, Hingabe, Wiedergeburt, Stille, Vergänglichkeit, Kreislauf, Spiegel zur Selbsterkenntnis

Berg	Erhabenheit, Begegnung mit dem Göttlichen, Glorie, Freiheit, Selbstüberwindung, Urtümlichkeit der Natur, Unberührtheit, das Ziel der Wanderschaft und des Aufstiegs, Begegnung mit dem Elementaren
Stein	Festigkeit, Dauer, Beginn, Knochen der Erde, Erdschwere, männlich, steht für den Berg, Schwerpunkt
Wald	das Verborgene, das Tiefe und Unberechenbare, Geheimnis, Licht und Schatten höhlenartige Geborgenheit, Angst vor der Tiefe, Geheimnis, Dunkelheit, Enge, Verbindung zum Inneren der Erde, nach innen gehen
Wildnis	das Unbewusste, sich selbst überlassen sein, Freiheit, elementare Erfahrung
Baum	„Dem Baum gleich, dem Fürsten des Waldes, Gewiss, ihm gleich ist der Mensch.“ (aus den Upanishaden) Analogie zum menschlichen Leben, Verbindung zwischen Himmel und Erde
Birke	Beweglichkeit, Transparenz, Leichtigkeit, Veränderbarkeit, Luft
Buche	das Tragende, Stabilität, Wärme, Geborgenheit und Erdverbundenheit
Esche	Stabilität im Wechsel, Durchsetzungsvermögen
Eiche	Beständigkeit, Dauer, Stabilität, Alter, Kraft, Erde
Eibe	Dauerhaftigkeit, starke Verbindung zur Erde
Linde	Herzlichkeit, Sanftheit, Heiterkeit, Himmel und Erde stehen im Gleichgewicht
Pappel	Beweglichkeit, Veränderung
Platane	Großzügigkeit, Sonnenhaftigkeit
Weide	Vitalität, Lebenskraft
Trauerweide	Melancholie
Lärche	Lebensfreude, Zartheit, Leichtigkeit
Laubbäume	Rhythmus der Jahreszeiten (Blattaustrieb, Blattverfärbung, Blattfall), Stabilität und Veränderung vereinen sich im Wandel der Zeit; weit ausladende, sich schirmartig über die Erde ausbreitende Kronendächer vermitteln Schutz und Geborgenheit und laden zum Verweilen ein
Nadelbäume	Verlieren sie ihre Nadeln im jahreszeitlichen Rhythmus nicht, vermitteln sie Beständigkeit in Bezug auf Form und Farbe; spitz zulaufende Kronen drücken Zielgerichtetheit aus
Blüte	Leichtigkeit, Fröhlichkeit, die Lust am Leben, Luft
Frucht	Reife, ans Ziel kommen, Ende und Beginn eines neuen Zyklus

### 3.2 Geometrische Grundformen und ihre symbolische Bedeutung (nach Fonatti, Frohmann, Muths, und Riedel)

#### Quadrat und Rechteck

Das Quadrat bildet mit seinen vier gleichlangen Seiten eine in sich ruhende, statische und geschlossene Figur. Im Vergleich dazu besitzt das Rechteck zwar grundsätzlich einen ebenso statischen Charakter, aber es ist in Richtung der Längsachse dynamisiert. Das Quadrat steht in unmittelbarer Beziehung zur Zahl Vier (vgl. vier Elemente, vier Himmelsrichtungen u. a. m.) und steht für das Hier und Jetzt. Das Quadrat und der Kubus stehen symbolisch für die Materie, die sich, aus dem Geistigen kommend, im Körperlichen manifestiert. Das Quadrat und auch das Rechteck waren/sind die bestimmende Grundform unserer Häuser, in welchen sich diese Formen, beginnend bei der Außenfassade bis hinein in die einzelnen Räume ständig wiederholen. Die Form des Quadrats oder auch des Rechtecks vermittelt uns Schutz und Geborgenheit, sie behütet und stabilisiert uns, indem sie uns in sich aufnimmt und uns dadurch auch die Festigkeit verleiht, die der quadratischen Form, im Gegensatz zur Kugel, innewohnt. „Die absolute Gleichmäßigkeit des Quadrates kommt unserem Verlangen nach Symmetrie und Ordnung am meisten entgegen“, meint Fonatti. In der persönlichen Synthese soll die Stabilität des Quadrates mit der Beweglichkeit des Kreises kombiniert werden um beide Aspekte in uns zu vereinen.

## **Kreuz**

Das **gleichschenkelige** Kreuz entsteht durch die Überlagerung zweier Achsen im rechten Winkel zueinander, deren Enden die vier äußeren Punkte des Kreuzes bilden. Dabei begegnet uns im Kreuz das Prinzip der Polarität (zwei Achsen) und das Prinzip der Zahl Vier (vier Endpunkte) in einer ausgewogenen Form, vorausgesetzt beide Achsen sind gleich lang und schneiden sich in ihrer Mitte im rechten Winkel. Ihre Vereinigung im gleichschenkeligen Kreuz stellt ein Symbol für das Fundament des Lebens dar. Riedel meint dazu: „Das Kreuz ist ein Integrationszeichen für spannungsreiche Gegensätze und schließt sie zu einer übergreifenden Form zusammen.“

Gegenüber dem Quadrat bleibt das Kreuz offen und markiert die horizontale und vertikale Achse, über die der Mensch in den Raum eingebunden ist. Die Horizontale steht für das weibliche Prinzip, während die Vertikale das männliche Prinzip verkörpert. Das Kreuz kommt in der Natur häufig vor (Blattgabelungen, Blütenstände, kreuzförmige Anordnung der Körperachsen bei Tier und Mensch u. a. m.) und wurde zum Sinnbild für das Leben als das Ausgespanntsein zwischen Gegensätzen. Das Kreuz symbolisiert auch die vier Jahreszeiten und die vier Himmelsrichtungen und steht für die Beziehung des Menschen zum Himmel (Vertikale) und zur Erde (Horizontale). Die Ausgeglichenheit manifestiert sich im gleichseitigen Kreuz.

## **Dreieck**

Das Dreieck steht für die Synthese polarer Beziehungen und „symbolisiert das Weibliche und das Männliche, aus deren Verbindung das Neue, das Kind, geboren werden kann“, wie Muths meint. Das Dreieck ist eine dynamische und aktive Figur, die mit dem rhythmischen Prinzip der Zahl Drei zusammenhängt und die drei Urprinzipien der Trinität des Lebens, Körper, Seele und Geist, symbolisiert. In der Natur kommt es vorwiegend als strukturelle Gestalt in den Gelenkformen bei Mensch und Tier vor und bei Blattstielen beziehungsweise Blütenstängeln. Auch die Formationen von Bergketten und Gipfeln sind der dreieckigen Grundform ähnlich.

Das gleichseitige Dreieck besitzt eine spirituelle Bedeutung und begegnet uns als Symbol für die göttliche Dreieinigkeit. Und das nicht nur als Gottvater, Sohn und Heiliger Geist in der patriarchalen Form des Christentums, sondern auch in der matriarchalen Ausprägung der dreifachen Göttin des alten Griechenlands, als Persephone (jungfräuliche Frühlingsgöttin, Prinzip der Jungfrau), Demeter (reife Liebesgöttin und Mutter, Prinzip der Mutter Erde) und Hekate (Herbst- und Todesgöttin, Prinzip der Wandlung). In diesem Sinne steht die Drei für den rhythmischen Lauf des Lebens auf der Erde.

## **Kreis**

Der Kreis ist eine vollkommene, in sich geschlossene Gestalt. Alle Punkte der Kreislinie sind vom Zentrum gleich weit entfernt, so dass der Kreis in sich ruht und ohne Ende ist. Dadurch wurde er nach Muths zum Symbol für die Unendlichkeit, auch für uns selbst. „Wenn wir uns selbst völlig verstanden haben, haben wir auch die Unendlichkeit verstanden.“ Der Kreis besitzt etwas Leichtes und Bewegliches, das sich auch in der Kugel wiederholt. Im Rad findet sich die Beweglichkeit des Kreises, es ermöglicht die Fortbewegung und wurde so zum Symbol für die Entwicklung des Menschen.

In der Natur kommt die Kreisform häufig vor. Die Erde selbst bildet eine Kugel (die dritte Dimension des Kreises), und alles, was die Kräfte des Windes und des Wassers schleifen, wird rund. Wir kennen die zyklisch wiederkehrenden Kreisläufe der Erde und finden den Kreis in organischen Formen, im Blütenstand vieler Blumen, in den Fruchtformen, in den Augen, in den Planeten u. a. m. wieder. Die runden Kuppelbauten kultischer Gebäude vieler Religionen sind Ausdruck ihrer spirituellen Bedeutung und der symbolhaften Beziehung zum Himmel. Die Konzentration des Kreises und der Kugel symbolisiert nach Riedel die Selbsterkenntnis. „Im Kreis ist man im Sein, während man im Kreuz das Sein erleidet und seine Spannungen zu verbinden sucht und während man im Quadrat wie auch im Dreieck das Sein gestaltet.“

## **Spirale**

Die Spirale ist eine offene und dynamische Form, die sich aus einem Zentrum heraus oder in ein Zentrum hinein entwickelt. Entgegen dem Kreis besitzt sie die Möglichkeit der grenzenlosen Entfaltung, sie verkörpert das Werden und verbindet das Kosmische mit dem Irdischen. Wir finden die Spirale als Urform des Lebens überall, von der Milchstraße bis hin zur Embrionalentwicklung des Menschen.

### 3.3 Symbolische Bedeutung der Zahlen

*Gerade dieser individuelle Aspekt der Zahl scheint aber das Geheimnis zu enthalten, welches ihr ermöglicht, Psyche und Materie zusammenzuhalten.*

Marie-Louise von Franz

Bereits die Pythagoräer suchten nach Symbolen, mit deren Hilfe sie Lebensqualitäten sinnbildlich zuordnen konnten. Die Zahl wurde damit abstrahierbarer Ausdruck für die Lebensprozesse der Natur, des Menschen und seiner gebauten Mitwelt. Im Gegenstand ist die Zahl sinnlich erfahrbar, und über diese körperliche Beziehung des Menschen zur Welt wurde sie zum entsprechenden archetypisch wirksamen Symbol.

**1** Die Eins steht für das Prinzip der Einheit. Sie ist ein Symbol für die Ganzheit des Lebens entsprechend der einzelnen Zelle, die in ihrer Ganzheit ein in sich geschlossenes System bildet, also eine Einheit darstellt, und der Baustein des Lebens ist. Das Individuum als Pflanze, Tier und Mensch enthält das Prinzip der Einheit. Die Eins steht für die Identität, den Punkt, den Solitärbaum, das Zentrum, den Beginn eines Vorhabens, das Pionier-Sein.

In der Stadtgestalt drückt sich die Eins als Einheit im Bauwerk zum Beispiel der Kirche aus, welche als Ort der Gemeinschaft auch raumprägendes bzw. -bildendes Zentrum des Dorfes oder der Stadt war/ist.

**2** Die Zwei verkörpert das Prinzip der Polarität, der Kontrastierung und Ergänzung. Die Zwei steht für die Verbindung, die zu einer Ganzheit führt, für Vermittlung und Ausgleich. Sie ist Ausdruck für das Prinzip von Yin und Yang, das Duett, Tag und Nacht, die Linie als Verbindung zweier Punkte. Die Zwei findet sich in der Doppelhelix der DNS, der Zellteilung, in zwei Bäumen, die zum Tor werden. Die Zwei steht dabei als Symbol für das Tor, die Übergangsstelle, die zwischen dem Innen und dem Außen vermittelt.

**3** Die Drei ist das Symbol für Synthese: Körper, Seele und Geist bilden die Trinität des Lebens; das Dreieck entsteht in der Verbindung von drei Punkten; die alten Ägypter benutzten das Dreieck mit dem zentralen Auge als Darstellung für das Göttliche des Osiris; in der christlichen Tradition findet es als Trinitätszeichen seine Entsprechung; Prozesse enthalten die Drei in Form der zeitlichen Unterteilung in Anfang, Mitte und Ende; Länge mal Breite mal Höhe bilden den dreidimensionalen Raum; die Drei als Manifestation des Räumlichen.

**4** Die Vier ist die Manifestation des Irdischen. Sie steht für die vier Elemente (Feuer, Erde, Luft und Wasser). Sie findet sich in den vier Himmelsrichtungen, den vier Jahreszeiten und im vierdimensionalen Raum (Raum und Zeit). Die Erde entstand am vierten Tag der Schöpfungsgeschichte. Das Quadrat ist geometrischer Ausdruck der gleichberechtigten Vierheit in seinen Seiten und Winkeln.

**5** Die Fünf ist das Symbol für die wirkende Energie, die sich aus der Synthese der vier Elemente ergibt. Sie steht für das Handeln, das Setzen von Ursachen, die Raum-Zeit-Energie, Strahlungsenergie, Schwingungsenergie, Gedankenenergie, den Wandel, die Beweglichkeit. Das Pentagramm (Drudenfuß), der Fünfstern, der als magisches Zeichen galt/gilt, ist das zur Form gewordene Symbol für die Fünf.

**6** Die Sechs ist die Zahl der Schöpfung und der Liebe, der Liebe zwischen den Menschen und der Liebe zu Gott. Am sechsten Tag erschuf Gott den Menschen. Die sechs steht für Mitgefühl und Kreativität. Die sechsblättrige Lilie gehörte im Altertum zu den beliebtesten Blumen und symbolisiert die Liebe. Das Hexagramm, der Sechsstern aus zwei ineinander geschobenen gleichseitigen Dreiecken (Davidstern) stellt die Sechs dar.

**7** Die Sieben ist das Symbol für die göttliche Ordnung, die heilige Zahl, die für die spirituelle Entwicklung des Menschen steht. Wir kennen sieben Grundtöne, sieben Spektralfarben, sieben Hauptchakren des Menschen, sieben Wochentage. Das chemische Element, bei dem alle Elektronenschalen (es sind sieben) komplett und in vollkommener Symmetrie besetzt sind, heißt Radon, es strahlt. Am siebenten Tage ruhte Gott – der Sonntag, der siebente Tag der Woche als Ruhetag. Märchen erzählen von den Sieben-Meilen-Stiefeln des Däumlings, der zwischen den Welten wandern kann, und von Schneewittchen bei den sieben Zwergen hinter den sieben Bergen. Das Heptagon (Siebeneck) ist der graphische Ausdruck der Sieben.

**8** Die Acht steht für Stabilität, Rhythmus, ewiges Leben und Symmetrie. Die liegende Acht ist ein Symbol für das In-sich-Wiederkehrende. Die Acht ist der räumliche Ausdruck der Vier (Würfel). Die Pythagoräer bezeichneten die Acht als gerechte Zahl, da die Teilung durch zwei ein ausgeglichenes Teilungsverhältnis ergibt. Die Acht steht für Standfestigkeit, Stärke und Verantwortung und drückt sich im Oktogon (Achteck) geometrisch aus.

**9** Die Neun ist die Zahl der Erneuerung, die aus der inneren Ruhe der Acht heraustritt, wobei sie das Neue bereits in sich trägt. Das Geistige besitzt die Kontrolle über das Triebhafte. Die Neun steht für Bewegung und Veränderung, Wissen und Erfahrung. Sie wirkt belebend und fördert die Entwicklung.

## **4 Form**

Form ist die körperliche Manifestation einer seelisch-geistigen Intention, die auf das seelisch-geistige Empfinden der/des Betrachtenden eine psychische Wirkung ausübt. Die Gestalt drückt sich über ihre Form in der Fläche und im Raum aus. Dabei ist die Form stets ein Ergebnis von strukturgebenden Eigenschaften (Material, Oberfläche, Farbe) und proportionalen Beziehungen der formbildenden Elemente (Länge, Breite, Höhe, symmetrische/asymmetrische Ausprägung).

Wie sehr Formen und Proportionen auf die Vitalität von Lebewesen Einfluss nehmen können, zeigte sich in der Pyramidenforschung. Phil Allen hat mit seinen Mitarbeitern festgestellt, dass in Pyramidenmodellen, die exakt der klassischen Form ägyptischer Pyramiden (Cheops, Chephren) entsprechen, organische Stoffe bei Austrocknung haltbar bleiben, ohne dass dabei Fäulnis auftritt. Die Pyramidenform unterstützt entsprechend ihrer damaligen Funktion als Grabstätte die Mumifizierung der verstorbenen Königinnen und Könige. Zudem zeigt sich, dass die Länge der Pyramidenseite und die Hälfte der Pyramidenfläche im Verhältnis des Goldenen Schnittes zueinander stehen.

### **4.1 Form und Bewegung**

Form entsteht, genauso wie Klang- und Farbmuster, in der Bewegung durch Schwingung und Rhythmus und ist über ihren körperlichen Ausdruck wahrnehmbar. Dabei fließen die Idee der Form und die damit verbundene Ausgestaltung in den Wahrnehmungsprozess ein.

### **4.2 Form und Polarität**

Formen äußern sich in der Polarität von Aus- und Einwölbung und sind mehr oder weniger stark nach außen oder innen richtungsbetont. Dabei verkörpern sich beide Aspekte in einer Form, so dass jede Form durch Bewegung und Gegenbewegung gekennzeichnet ist. Bewegung und Gegenbewegung in der Form Bezogen auf die Form selbst, können wir ihren nach außen orientierten Teil als aktiven, in Beziehung tretenden Aspekt beschreiben, während ihr nach innen gerichteter Teil das passiv Empfangende, Aufnehmende repräsentiert.

<u>Formtyp</u>	<u>Formtyp</u>
zentriert	richtungsbetont
homogen	heterogen
rund	spitz
geschlossen	offen
regelmäßig	unregelmäßig
schwer	leicht

### **4.3 Formale Beziehungen zwischen Mensch und Natur**

Die Identität zwischen Natur und Mensch findet sich neben der archetypischen Beziehung zur Landschaft auch in grundlegenden Formen und Proportionen, die sich in der Natur, im Menschen sowie im kulturellen Schaffen des Menschen wiederholen. Die wesentlichen Aspekte, die sich in der Formensprache des menschlichen Körpers und in der Natur wieder finden, sind die Spiralform, der Goldene Schnitt sowie das Prinzip der Polarität.



#### 4.4 Proportion und Harmonie

In der Gestalt drückt sich eine proportionale Beziehung durch eine bestimmte Entsprechung von miteinander in Verbindung stehenden Einzelteilen aus. Die Wahrnehmung von Proportionen basiert dabei auf der Erkenntnis von Schwingungsmustern, die sich körperlich äußern, zum Beispiel in Form eines flächigen oder auch dreidimensionalen Ausdrucks im Raum, geschmacklich als Geschmackskomposition oder als akustisches Phänomen von miteinander harmonisierenden Tonfrequenzen. In allen Fällen geht es um die Beziehung von Einzelinformationen zueinander, die sich in ihrer Verbindung zu einem neuen Schwingungskörper höherer Ordnung zusammenschließen, dessen innenliegende Information wir als sinnlich nachvollziehbaren Ausdruck, als Gestalt empfinden. Wenn wir den Klangkörper eines Musikstückes hinsichtlich der einzelnen Tonfrequenzen des gesamten Schwingungskörpers untersuchen, lassen sich ganz bestimmte Abstände (Intervalle) erkennen, deren Zusammenklang ein harmonisches, akustisches Bild ergibt.

Zum Beispiel wird in der Musik aller Kulturen die Oktave (Proportionsverhältnis 1:2) oder die Quint (Proportionsverhältnis 2:3) bevorzugt verwendet und als harmonisch empfunden. Ebenso wird das Schwingungsverhältnis der Quart (3:4) und der Terz (4:5) als wohltuender Klang erlebt. Töne haben eine natürliche Ordnung. Entsprechend der Einteilung der Intervalle lassen sich Konsonanten (harmonisch) und Dissonanten (disharmonisch) in folgenden Zahlenverhältnissen ausdrücken:

#### Zahlenverhältnisse von Konsonanten und Dissonanten

Konsonanten		Dissonanten	
Oktave	1:2 (0,5)	große Sekunde	8:9 (0,8889)
Quint	2:3 (0,6667)	kleine Sekunde	15:16 (0,9375)
Quart	3:4 (0,75)	große Septime	8:15 (0,5333)
große Terz	4:5 (0,8)	kleine Septime	5:9 (0,5556)
kleine Terz	5:6 (0,8333)		
große Sext	3:5 (0,6)		
kleine Sext	5:8 (0,625)		

#### 4.5 Das Prinzip der natürlichen Zahlen

Die Intervallabstände natürlicher bzw. ganzer Zahlen (1, 2, 3 usw.) werden vom Menschen als harmonisch empfunden. Dabei bezieht sich der Begriff „natürlich“ auf die Obertöne, welche als selbständige Schwingungsfrequenzen zu den Grundtönen entstehen und wiederum Frequenzen der Ganztonreihe widerspiegeln.

Das Proportionsverhältnis der Oktave (1:2) finden wir als Grundprinzip in der Zellteilung wieder: Aus einer Zelle entstehen durch Verdoppelung der DNS-Stränge zwei Zellen. Ebenso finden wir das Proportionsverhältnis von 1:2 in der Abstammung wieder (2 Elternteile – 4 Großelternteile – 8 Urgroßelternteile usw.)

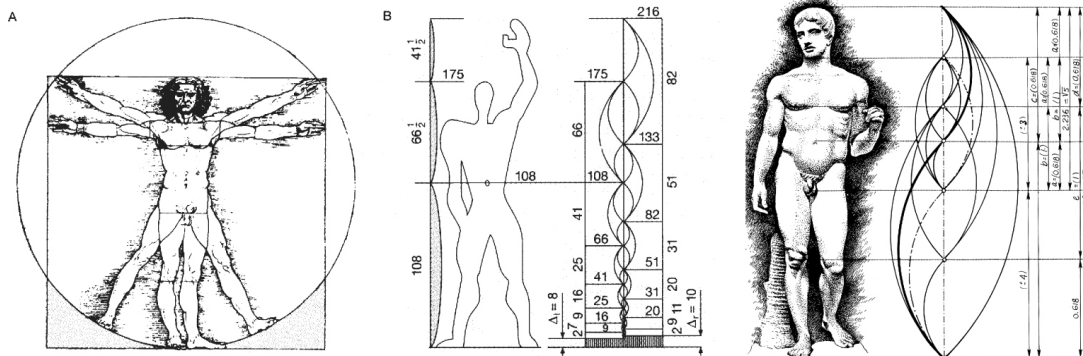
#### 4.6 Die stetige Reihe – die Fibonacci-Reihe

Sie beschreibt eine Zahlenreihe, deren einzelne Zahlen sich jeweils aus der Summe der beiden vorangegangenen Zahlen ergeben: 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21 usw. Die ganzzahligen Brüche aus diesen Zahlen (2/3, 3/5, 5/8, 8/13 usw.) nähern sich der Zahl 0,6180339, welche in der geometrischen Umsetzung dem Goldenen Schnitt entspricht, der sich in pflanzlichen, tierischen und menschlichen Größenverhältnissen wieder findet.

#### 4.7 Der Goldene Schnitt

Die ersten Beschreibungen des Goldenen Schnittes gehen auf die alten Griechen (5. Jh. v. Chr.) zurück, die die menschlichen Proportionen (Boden bis Knie, Nabel bis Scheitel, Verhältnis der Körpermitte zum Scheitel beziehungsweise zum Boden usw.), in Zahleneinheiten beschrieben haben und dabei die Maßeinheit des

Goldenen Schnittes entdeckten. Die Zahl, die sich aus dem Verhältnis der einzelnen Abstände zueinander ergibt, beträgt **0,618**, welche dem Verhältnis 5:8 (0,62/kl. Sext) oder auch 2:3 (0,66/Quint) entspricht. Laut geometrischer Definition zeigt sich der Goldene Schnitt in einer ungleich geteilten Strecke, deren kleinerer Abschnitt sich zum größeren verhält wie der größere zur ganzen Strecke.



Der Mensch als Maßstab  
(Leonardo da Vinci, Le Corbusier, Speerträger des Polykleitos)

Die Proportionen des Goldenen Schnittes finden sich in zahlreichen Untersuchungen als organische Wachstumsmuster wieder, vor allem in den Übergängen und Wachstumsphasen bei Pflanzen und Tieren. Das folgende Beispiel zeigt das Prinzip des Goldenen Schnittes für die Schale der Seeohrmuschel. Dass das Prinzip des Goldenen Schnittes sich nicht nur im Westen ausbreitete, sondern auch in der Gartenphilosophie des Ostens, zeigt das Beispiel des Zen-Tempelgartens bei Kioto, welches Doczi in seinem Buch Die Kraft der Grenzen beschreibt.

Der Eindruck von Harmonie und innerer Stimmigkeit, den der Garten ausstrahlt, ergibt sich aus der Grundidee des Zen-Buddhismus, die der gesamten Gestalt innewohnt. Mit einfachen Mitteln wird diese Idee unter Einsatz von zwei zentralen Gestaltelementen (Sandfläche und fünf Felsgruppen) umgesetzt.

Zen-Garten aus dem Ryoanji-Zen-Tempel

## 5 Farbe

*Das urtümliche Wesen der Farbe ist ein traumhaftes Klingen, ist Musik gewordenes Licht.*  
Johannes Itten

Die Farbwahrnehmung ist (wie die Klangwahrnehmung) ein Erleben von Schwingungen, ausgelöst durch Lichtwellen als Träger der Farbinformation. Die Farbwahrnehmung beruht auf einer inneren Erkenntnis, hervorgerufen durch das Licht, die „Mutter der Farben“, wie Itten diese Beziehung beschreibt.

Die Lichtwellen selbst verkörpern eine Feldinformation (elektromagnetische Schwingung), die sich in Form von Lichtquanten unterschiedlicher Wellenlänge und enormer Geschwindigkeit (300.000 km pro Sekunde, was einer 7,5 fachen Erdrotation pro Sekunde entspricht) im Raum ausbreitet. Die physiologische Wahrnehmungsleistung des menschlichen Auges liegt innerhalb eines Spektrums von 760 bis 380 nm (Nanometer) einer Schwingungsfrequenz von rund 400 bis 800 Billionen Schwingungen pro Sekunde.

Die Darstellung des Farbspektrums, das alle Hauptfarben enthält, lässt sich auf einen Versuch von Newton (1676) zurückführen, in dem mit Hilfe eines dreieckigen Glasprismas das Sonnenlicht in die sieben Spektralfarben zerlegt wird.

Die sieben Spektralfarben entsprechen in ihrer Schwingungsrate den sieben Hauptchakren des Menschen, welche vom Wurzelchakra (rot) bis zum Kronenchakra (violett) derselben Farbabfolge zugeordnet sind. Wie die menschliche Aura mit den sieben Chakren unser gesamtes Bewusstseinsfeld bildet, ergänzen einander

die sieben Spektralfarben zur Einheit des weißen Sonnenlichtes, in welchem ihre Information vorhanden, für uns jedoch (ohne Lichtbrechung) nicht sichtbar ist.

In Bezug auf die Schwingungsfrequenz der einzelnen Farben zeigt sich eine Erhöhung der Schwingungszahl von Rot zu Violett, analog den sieben Hauptchakren des Menschen, welche ebenfalls eine Erhöhung der Schwingungsfrequenz vom Basischakra (rot) zum Kronenchakra (violett) zeigen. Das Chakrensystem ist so aufgebaut, dass die ersten drei Chakren dem Vitalfeld entsprechen, das in unmittelbarer Verbindung mit dem physischen Körper steht. Es besitzt eine niedrigere Schwingungsfrequenz als das Emotionalfeld (viertes Chakra) und das Mentalfeld (fünftes bis siebtes Chakra), welche der seelisch-geistigen Ebene entsprechen und daher einer höheren Schwingungsfrequenz zugeordnet sind.

Die Wellenlängen der Spektralfarben und ihre Schwingungszahlen pro Sekunde in Entsprechung zum menschlichen Chakrensystem. (nach Itten)<sup>339</sup>

<u>Chakra/Farbe</u>	<u>Wellenlänge</u>	<u>Schwingungszahl pro Sekunde</u>
1. Chakra (rot)	800–650 nm	400–470 Billionen
2. Chakra (orange)	640–590 nm	470–520 Billionen
3. Chakra (gelb)	580–550 nm	520–590 Billionen
4. Chakra (grün)	530–490 nm	590–650 Billionen
5. Chakra (hellblau)	480–460 nm	650–700 Billionen
6. Chakra (dunkelblau)	450–440 nm	700–760 Billionen
7. Chakra (violett)	430–390 nm	760–800 Billionen

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass sich jede einzelne Spektralfarbe komplementär zur Mischfarbe der restlichen Spektralfarben verhält, das heißt, jeder einzelne Teil entspricht der komplementären Ergänzung durch die Summe der restlichen sechs Farben. Dementsprechend bildet zum Beispiel Rot die Komplementärfarbe zu Grün, denn wenn wir Rot isolieren und die restlichen Farben mit einer Linse sammeln, erhalten wir Grün.

Physiologisch ist erwiesen, dass unser menschliches Auge zu einer Farbe eigenständig und automatisch die entsprechende Komplementärfarbe ergänzt. Betrachten wir zum Beispiel eine blaue Fläche und schließen danach unsere Augen, erzeugen unsere Augen selbständig ein orangefarbenes Nachbild.

Die Spektralfarben, die ich in diesem Zusammenhang als seelisch-geistige Information des Sonnenlichtes (Idee des Sonnenlichtes) verstehe, zeigen dasselbe Phänomen wie die Bewusstseinsfelder der Lebensräume und Lebewesen, nämlich dass keine Einzelinformation isoliert betrachtet werden kann, sondern stets in Beziehung zur Gesamtinformation steht und ergänzenden Charakter besitzt. Setzen wir die Schwingungsfrequenz vom Rot zum Violett beziehungsweise vom Basischakra zum Scheitelchakra in Zahlen um, ergibt dies ein Verhältnis von 1:2. Betrachten wir nun den tonalen Aufbau des westlichen Musiksystems, das sich aus sieben Grundtonschritten zusammensetzt und seinen Schwingungskreislauf in der Oktave, der Wiederholung des Grundtons, schließt, stoßen wir ebenfalls auf das Verhältnis von 1:2. Wie umfassend sich dieses Proportionsverhältnis in den Lebensprozessen manifestiert, zeigt sich auch bei der Zellteilung (Zellvermehrung), der das Prinzip der Duplikation der DNS zu Grunde liegt.

## 5.1 Körper- und Lichtfarben

Kehren wir nunmehr zurück zur Betrachtung der Farben: Wir können grundsätzlich zwischen Lichtfarben und Körperfarben unterscheiden. Die Lichtfarbe bezieht sich auf eine Strahlungsemission, die von einer Lichtquelle ausgeht, zum Beispiel von der Sonne oder einer künstlichen Lichtquelle, und die in weiterer Folge in Spektralfarben zerlegt werden kann. Die Lichtfarben stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit den natürlichen Lebensprozessen (Jahres- und Tagesrhythmen) und sind von großer Bedeutung für das psychische Wohlbefinden des Menschen. Aktivität und Lebensfreude werden durch das Licht der Sonne begünstigt, was mittlerweile auch durch zahlreiche Untersuchungen bestätigt wurde.

Das Licht hängt mit unserem Tagesbewusstsein zusammen und steht für die eigene Aktivität, für das Nach-außen-Gehen und Dem-Leben-Entgegenreten. Die lichtlose Zeit hängt hingegen mit unserem Nachtbewusstsein zusammen und forciert das Nach-innen-Gehen. Das persönliche Lebensgefühl hängt jedoch nicht ausschließlich mit der Helligkeit des Lichtes, sondern auch mit seiner Farbqualität zusammen. Warme Lichtfarben, die eher dem unteren Teil des Farbspektrums (Rot–Gelb) des Sonnenlichtes

entsprechen und nicht zu hell strahlen, werden als wohliger empfunden und vermitteln Behaglichkeit. Lichtquellen, die grell und weiß strahlen, vermitteln Kühle und Klarheit.

Neben den Lichtfarben finden wir die Körperfarben, die sich im farbigen Aussehen eines Materials bzw. seiner stofflichen Erscheinung manifestieren. Dabei handelt es sich um Farbwirkungen, die über die Reflexion bzw. Absorption von einstrahlendem Licht zustande kommen. Ein grünes Blatt erscheint also deshalb grün, weil es alle anderen Farben, die im Licht enthalten sind, in sich aufnimmt (absorbiert) und nur das Grün reflektiert. Diese Reflexion, welche durch die molekulare Struktur des Blattes zu Stande kommt, nehmen wir als grüne Farbwirkung wahr. Die Körperfarben werden also über das durch einen Körper reflektierte Licht sichtbar und bilden als Pigmentfarben die Basis für die gegenständliche Farbgestaltung unserer Lebensräume.

Wenn wir Körperfarben, welche die drei Grundfarben Gelb, Rot und Blau in einem bestimmten Verhältnis enthalten, miteinander mischen, ergibt dies die Farbe Schwarz. Wenn wir die drei Grundfarben als körperlose Lichtfarben miteinander mischen, erhalten wir die Farbe Weiß. Die Farbe Schwarz hängt demnach mit den körperlich-stofflichen Aspekten der Welt zusammen, und die Farbe Weiß mit der zugehörigen Bewusstseins Ebene. Nach Johannes Itten beinhaltet die Farbe die Aspekte Farbwirklichkeit und Farbwirkung. Mit Farbwirklichkeit beschreibt er den physischen Aspekt der Farbe, der mit der Farbentstehung zusammenhängt. Die Farbwirkung geht von den psychischen Aspekten aus, welche mit der Farbwahrnehmung und den damit verbundenen körperlich-seelisch-geistigen Empfindungen zusammenhängen. Die Farbwirkung besitzt eine subjektive und eine objektive Dimension. Ähnlich der persönlichen und der kollektiven archetypischen Raumerfahrung der Landschaft beinhaltet die Farbwirkung ein subjektives Farberleben, das von der eigenen Lebenserfahrung und Persönlichkeit geprägt wird, und eine zweite, parallele Farberfahrung, die mit den inneren Gesetzmäßigkeiten der Farbe zusammenhängt und kollektiven Charakter besitzt.

Zur Objektivierung der harmonischen Wirkung von Farben bezieht sich der Bauhauskünstler und Farbexperte Johannes Itten auf die bereits angesprochene Tatsache des komplementären Nachbildes einer Farbe, das selbständig in unserem Auge entsteht und als Simultankontrast bezeichnet wird. Betrachten wir zum Beispiel ein weißes Quadrat auf schwarzem Hintergrund und schließen danach unsere Augen, so bildet sich ein entsprechendes schwarzes Nachbild. Umgekehrt verhält es sich genauso. Wir können diesen Effekt auch nachprüfen, wenn wir zum Beispiel ein rotes Quadrat auf einem gleichmäßig hellgrauen Hintergrund abbilden, so wird das Grau einen hellgrünen Farbton erhalten. Wenn wir nun aber ein mittelgraues Quadrat auf grauem Hintergrund betrachten, erscheint kein Nachbild. Physiologische Untersuchungen bestätigen, dass ein mittleres Grau im Auge einen Gleichgewichtszustand auslöst, bei dem Auf- und Abbau des Sehfärbstoffes gleich groß bleiben. Davon leitet Itten seine Theorie zur Farbharmonie ab, indem er meint: „Zwei oder mehrere Farben sind harmonisch, wenn sie zusammengemischt ein neutrales Grau ergeben.“ Dieses Grundprinzip der Harmonie basiert auf dem physiologisch bedingten Komplementäreffekt unseres Auges.

Die Gesetzmäßigkeiten der Farbmischung und die damit verbundenen komplementären Ergänzungen können an Hand eines Farbkreises dargestellt werden. Dabei beziehe ich mich auf den Farbkreis von Johannes Itten, der aus den drei Grundfarben (Primärfarben: Rot, Blau und Gelb) gebildet wird, wie sie bereits Goethe in seiner Farbenlehre definiert hat.

Das gleichseitige Dreieck setzt sich aus den drei Farben erster Ordnung (Rot, Gelb, Blau) zusammen. Diese ergeben in ihrer Mischung Orange, Grün und Violett (Farben zweiter Ordnung), welche ein Sechseck innerhalb des umgebenden Kreises bilden, der wiederum zwölf Farbabstufungen zeigt. Die restlichen sechs Farben (dritter Ordnung) ergeben sich aus der Mischung der entsprechenden Farben der ersten und zweiten Ordnung. Im Farbkreis selbst stehen die jeweils gegenüberliegenden Farben komplementär zueinander.

Im Zusammenhang mit der Farbharmonie schreibt Itten: „Ganz allgemein kann gesagt werden, dass alle komplementären Farbenpaare, alle Dreiklänge, deren Farben im zwölfteiligen Farbkreis ein gleichseitiges oder gleichschenkeliges Dreieck bilden oder in quadratischen oder rechteckigen Beziehungsverhältnissen zueinander stehen, harmonisch sind.“ Dabei stellt im Farbkreis die Trinität der drei Ausgangsfarben eine Analogie zur Trinität von Körper, Seele und Geist dar. Jede Trinität bildet durch die Verbindung ihrer drei Einzelteile die Einheit eines Ganzen. Insgesamt ergeben sich zwölf Farbqualitäten in Analogie zum Zwölferzyklus der Monate im Laufe eines Jahres.

## 5.2 Komplementarität und Farbe

Das Prinzip der komplementären bzw. polaren Ergänzung spielt in der Farbwirkung ebenso wie für die Form eine zentrale Rolle. Das Erkennen von Unterschieden baut auf der sinnlichen Wahrnehmungsfähigkeit des Vergleiches auf und hängt insofern mit der Ausprägung von Kontrasten zusammen. Den stärksten Kontrast innerhalb der Farben bildet der Schwarz-Weiß-Kontrast. Schwarz wirkt konzentrierend und zusammenziehend. Es besitzt den Charakter des Schweren und verkleinert die räumliche Wirkung. Weiß hingegen ist transparent und strahlt aus. Es wirkt auf den Raum öffnend und lässt kleine Räume größer erscheinen. Schwarz steigert die Leuchtkraft von angrenzenden Farben, während Weiß sie vermindert. Grau steht in der Mitte zwischen Schwarz und Weiß und verhält sich in seiner Wirkung neutral und ruhig. Itten bezeichnet Grau als „indifferente“ Farbe, die erst durch ihre Nachbarfarben Charakter erhält.

Bezogen auf die Farbe selbst, findet sich der stärkste Kontrast im Zusammenspiel der drei Grundfarben (Rot, Gelb, Blau). Die Wirkung besteht in einem Eindruck von Buntheit und Fröhlichkeit. Sie ist stets kräftig und nach außen orientiert. Je mehr sich die Farbmischung von den drei Grundfarben entfernt, umso schwächer wird die Kontrastwirkung (siehe Farbkreis). Die absolute, stärkste Kontrastwirkung zeigt eine Farbe in Bezug auf ihre Komplementärfarbe, wobei jede Farbe nur eine Komplementärfarbe besitzt. In der Polarität bilden diese beiden Farben den stärksten Kontrast zueinander und verkörpern das farblich ideale Bild der Gegensätze. Wenn wir sie miteinander mischen, verschmelzen sie hingegen zu Grau und treten damit in den Zustand der Spannungslosigkeit. Das bedeutet, dass die Farbwirkung von der Lebendigkeit der Kontrastierungen abhängt und einen gewissen Grad an Gegensätzlichkeit braucht.

Die Leuchtkraft einer Farbe wird durch das Licht bestimmt, welches die Aktivität der Körperfarbe stimuliert. Sowohl die Quantität als auch die Qualität des Lichtes beeinflussen unmittelbar die Qualität der Farbe und die damit verbundene emotionale Farbwirkung. Wir kennen die Begriffe „kalt“ und „warm“ als Beschreibung unseres Empfindens nicht nur in Bezug auf Temperatur, sondern auch in Bezug auf die Farbwahrnehmung. Zahlreiche Untersuchungen bestätigen in diesem Zusammenhang die emotional-körperliche Wirkung von Farben auf Pflanze, Tier und Mensch. Zum Beispiel wachsen Pflanzen bevorzugt, wenn sie die rotwelligen Anteile des Farbspektrums aufnehmen können. Bei Tieren hat man festgestellt, dass sich zum Beispiel Rennpferde in blaughaltenen Stallabteilungen rascher erholten als in rotfarbenen. Wir können auch bei uns selbst feststellen, dass wir blaugrüne Räume bei 15° Celsius als kalt empfinden, während wir rot-gelb gestaltete Räume mit derselben Temperatur als warm empfinden. Wir betrachten nun den Farbkreis und ziehen gedanklich zwischen der hellsten Farbe, dem Gelb, und der dunkelsten Farbe, dem Violett, eine Achse. Auf der einen Seite finden wir nun von Grün über Blau bis Violett die kühleren Farbtöne und auf der anderen Seite von Gelb über Orange bis Rot die wärmeren, wobei die Übergänge stets fließend sind und mit der Farbintensität zusammenhängen. Rotorange als die wärmste Farbe und blaugrün als die kühlsste Farbe bilden dabei den Kalt-Warm-Kontrast. Das persönliche Empfinden der kühlenden/wärmenden Wirkung einer Farbe hängt unmittelbar von der Kontrastierung mit anderen Farben ab und soll daher stets im Farbzusammenhang gesehen werden.

Wir können feststellen, dass sich die kühleren Farben stärker von uns abwenden, während die wärmeren Farben stärker auf uns zukommen. Übertragen wir dieses Prinzip auf die räumliche Wirkung von Landschaft und Freiraum, geben die kühleren Farben dem Raum Weite und Tiefe, während uns die warmen Töne Nähe und Unmittelbarkeit signalisieren. Wir empfinden diesen Unterschied, wenn wir uns in der Tiefe des blauen Himmels verlieren oder aber die auf uns zukommende Wärme der gelben Sonnenstrahlen empfinden.

Dem Kalt-Warm-Charakter von Farben können wir folgende Polaritätspaare zuordnen:

<u>kalt</u>	<u>warm</u>	<u>kalt</u>	<u>warm</u>
schattig	sonnig	luftig	erdig
durchsichtig	undurchsichtig	wässrig	feurig
beruhigend	erregend	fern	nah
passiv	aktiv	leicht	schwer
metallisch	holzig	konkav	konvex
dünn	dick	feucht	trocken

### 5.3 Symbolische Bedeutung der Farben (Frohmann, Itten und Muths)

*Ich weiß, daß das tiefste und wesentlichste Geheimnis der Farbwirkungen selbst dem Auge unsichtbar bleibt und nur mit dem Herzen geschaut werden kann.*

Johannes Itten

Farben besitzen Signal- und Symbolwirkung. Sie sind als archetypische Muster kollektiv wirksam und haben einen entsprechenden Einfluss auf den Menschen. Neben Weiß und Schwarz setze ich den Schwerpunkt auf die Spektralfarben, die einen Zusammenhang zwischen der Farbwirkung und dem Chakrensystem des Menschen herstellen.

**Weiß** symbolisiert Klarheit, Reinheit und Unschuld. Indem wir das Göttliche mit dem Aufstieg ins Licht verbinden, wird Weiß zu einer spirituellen Farbe, die heilenden und reinigenden Charakter besitzt: Als Lichtfarbe verkörpert sie das Immaterielle und Allumfassende, aus dem alle anderen Farben entstehen können, und wird zum Sinnbild für Einheit. Weiß steht auch für Geburt, Jugend und Frische; es wirkt erleichternd, es macht luftig und frei. Weiß öffnet den Raum und macht ihn groß und weit.

**Schwarz** besitzt konzentrierenden Charakter und steht für das Materielle. Im Schwarz vereint sich das Körperliche zu Festigkeit und Stabilität. Schwarz ist auch die Nacht, die für unser Unbewusstes steht, für das geheimnisvolle Tiefe und Unerfahrbare. Schwarz bietet die Möglichkeit des Rückzugs unter den Mantel der Geborgenheit; es wirkt fest und schwer. Schwarz schließt den Raum und macht ihn kleiner.

**Rot** (*Basischakra*) steht für das Körperliche, die materielle Kraft und Wärme. Es symbolisiert Aktivität, Feuer, Stärke und physische Gesundheit, aber auch Angriffslust und Aggressivität. Rot steht für Geschwindigkeit und Bewegung und muntert uns auf, etwas zu unternehmen. Es zeigt die Kraft der Libido und der Fortpflanzung. Als extrovertierte Farbe wurde Rot zur Signalfarbe, die uns vor Gefahren warnt. Rot belebt, weckt auf und wirkt stark anregend.

Die Farbe **Orange** (*Milzchakra*) symbolisiert die Welt der persönlichen Gefühle. Es steht für Freude, emotionale Nähe und Beziehung. Orange wirkt belebend, anregend und fröhlich.

Bei **Gelb** (*Solarplexuschakra*) handelt es sich um die lichtvollste Farbe; sie steht für die Sonne. Gelb hat ein Naheverhältnis zu Weiß, daher gehören Qualitäten wie Lebenskraft, Wärme und Glücklichkeit zu seinen Eigenschaften. Als Lichtfarbe wird Gelb auch dem Intellekt zugeordnet (wenn wir sagen, es geht uns ein Licht auf, oder, dieser Mensch besitzt einen hellen Kopf). Sich in der Körpermitte, dem gelben Solarplexus zu befinden, heißt Standfestigkeit und Beweglichkeit zu besitzen und in der eigenen Mitte zu ruhen. Gelb wirkt aufregend, fröhlich, leicht und heiter.

**Grün**, die Farbe der Pflanzen, hilft uns, mit der Erde in Verbindung zu treten. Grün (*Herzchakra*) symbolisiert die persönliche Mitte zwischen Himmel und Erde sowie die allumfassende Liebe des Herzens. Es ist eine Farbe des Ausgleichs und der Harmonie und steht für Hoffnung und Frieden, Fruchtbarkeit, Zufriedenheit und Ruhe. Grün wirkt besänftigend, vermittelnd, ausgleichend, friedlich und behaglich.

**Blau**, die Farbe des Himmels und des Wassers, gehört, vom Materiell-Räumlichen her betrachtet, zu den beruhigenden Farben. Vom Geistig-Raumlosen gesehen, wirkt Blau aber eher aktivierend.

**Hellblau** (*Kehlkopfchakra*) steht für Kommunikation im sprachlichen Ausdruck, verbale Mitteilung und Klang.

**Dunkelblau** (*Stirnachakra*) verbindet die Innenschau mit dem Geistigen und besitzt eine große Bedeutung für die intuitive Wahrnehmung. Blau wirkt beruhigend, entspannend und macht gelassen.

**Violett** (*Kronenchakra*) steht für das Geistige und die spirituelle Entwicklung. Dementsprechend wird es als Symbol für die Verbindung des Irdischen mit dem Himmlischen gesehen (Violett entsteht aus der Mischung von Rot und Blau). Violett wirkt kühl, würdevoll und entspannend.

## 6 Übungen zu Form und Farbe

### Raumerlebnis aus der eigenen Kindheit

### Übung 1

Wir versuchen mit unserer Aufmerksamkeit bewusst in die eigene Kindheit (Grundschulzeit) zurückzugehen. Dabei stellen wir uns räumliche Situationen oder Landschaften vor, Lebensräume, die für uns damals eine bestimmte Bedeutung hatten. Bei dieser gedanklichen Reise in die Vergangenheit ist es wichtig, den Bezug zum Raum herzustellen. Wir werden bemerken, dass über diese Beziehung eine Vielzahl an Assoziationen und Erlebnissen ausgelöst wird, welche zu bestimmten Orten und Landschaften in Verbindung stehen.

Diese Übung ist äußerst aufschlussreich und interessant, da sie deutlich zeigt, dass wir eine sehr innige Beziehung zu unseren Lebensräumen haben, die getragen wird von vielen Erfahrungen, die uns oft gar nicht mehr bewusst sind und trotzdem unser tägliches Leben beeinflussen.

### Selbst ein Baum sein

### Übung 2

Diese Übung lässt sich am besten im Freien, auf einer Wiese oder einer Lichtung im Wald, durchführen. Nachdem wir den für uns passenden Platz gefunden haben, stellen wir uns mit schulterbreit geöffneten Beinen so auf den Boden, dass beide Fußsohlen die Erde gut berühren. In dieser Stellung schließen wir die Augen und atmen bewusst ein und aus, so dass wir allmählich innerlich zur Ruhe kommen. Nun gehen wir mit unseren Gedanken zu den Fußsohlen und lassen Wurzeln in den Boden wachsen. Dabei spüren wir die Verbindung zur Erde und die Verankerung mit dem Boden, die uns diese Vorstellung gibt. Nachdem wir guten Halt gefunden haben, heben wir langsam unsere Arme, öffnen unsere Hände und strecken sie dem Himmel entgegen. Nun können wir die Verbindung zwischen Erde und Himmel nachvollziehen. Wir stehen wie ein Baum fest am Boden und nehmen Wasser und Nahrung aus dem Boden und zugleich Wärme und Licht von der Sonne auf, wobei unser Körper für den Stamm des Baumes steht.

Nun vertiefen wir uns in die Vorstellung, ein Baum zu sein: Er steht fest auf dem Boden und gibt zugleich den Bewegungen des Windes nach. Er ist stabil und immer an denselben Ort gebunden, aber trotzdem biegsam und beweglich. Wir bleiben in dieser Vorstellung, solange es unserem Empfinden nach passt, und wir genießen es, ein Baum zu sein.

Anschließend kehren wir mit unserer Aufmerksamkeit zu uns selbst zurück und spüren, wie sich mit unserem Atem der Bauch hebt und senkt. Langsam nehmen wir unsere Arme wieder herunter und lassen sie am Körper entlang hinabgleiten. Danach gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit zu den Füßen und ziehen die Wurzeln gedanklich zurück in unsere Füße und spüren nur mehr den Boden, auf dem wir stehen. Wir öffnen langsam die Augen und beginnen, uns zu bewegen, wobei wir unsere Beine und Arme ausschütteln können. Wenn es möglich ist, tauschen wir unsere Erfahrungen mit anderen aus oder spüren einfach nach, wie es uns als Baum ergangen ist.

### Wahrnehmen formal-ästhetischer Raumbegrenzungen

### Übung 3

Die folgende Übung hilft uns, das Verständnis für formbezogene und psychisch wirksame Phänomene zu vertiefen. Dazu achten wir zum Beispiel während eines Stadtspazierganges bewusst auf Wege oder axiale Muster, die im Boden verlaufen und eine Fläche auf gleichem Niveau bilden. Die Markierung der Wege soll ausschließlich durch die unterschiedliche Formgebung der Bodenfläche und nicht durch Niveauunterschiede zu erkennen sein. Nun versuchen wir, nach der entsprechenden Einstimmung, einerseits quer, andererseits längs zu den Achsen zu gehen und achten dabei auf unsere Empfindungen. Wie fühlt sich die Querung eines Weges, einer Längsachse, an? Wie fühlt sich das Gehen in der Längsrichtung an?

### Die Auraabstrahlung von Räumen wahrnehmen

### Übung 4

Wir stimmen uns ein und lassen den zu untersuchenden Raum auf uns wirken. In der Wahrnehmungsphase beobachten wir wie die Lebenskraft von Räumen bzw. deren Wirkung auf die eigene Aura ausfällt. Zum Beispiel, um die Wirkung von Raumformen zu erspüren.

### Durchschreiten von Torsituationen

### Übung 5

Wir gehen mit erhöhter Aufmerksamkeit durch ein imaginäres Tor, das von zwei Bäumen oder anderen Vertikalelementen gebildet wird, und versuchen, auf unsere Wahrnehmung zu achten. Was fühlen wir beim Übergang von der einen Seite zur anderen? Diese Übung soll bei unterschiedlichen Torsituationen (mit unterschiedlichen Entfernungen beziehungsweise Qualitäten der torbildenden Elemente) wiederholt werden. Es ist auch sehr interessant, diese Übung mit geschlossenen Augen durchzuführen.

Wir können auch in der Begegnung mit der Natur eine intuitive und emotionale Erfahrung mit unseren Chakren machen. Da wir in Resonanz mit der uns umgebenden Landschaft stehen, ist es möglich, über die Naturerfahrung eine Selbsterfahrung zu machen. Als Hilfestellung können wir die in der Chakrenzusammenfassung angeführten Naturerfahrungen heranziehen und in unserem Erleben nachvollziehen. Darüber hinaus möchte ich jede/n ermuntern, den der eigenen Wahrnehmung und dem eigenen Lebensgefühl entsprechenden Naturerfahrungen nachszupüren. Die Vielfalt unserer Lebensräume bietet hierfür zahlreiche Möglichkeiten. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass diese Übung nicht über unsere intellektuelle, sondern über unsere emotional-intuitive Erfahrungsebene ablaufen soll. Dies funktioniert am besten in einer kontemplativen Begegnung mit dem Raum, in der wir uns die nötige Ruhe und Zeit für die persönliche Erfahrung gönnen. Erst in zweiter Linie benutzen wir unseren Verstand, um unsere Erlebnisse und Eindrücke sowie die Bilder und Gefühle, die wir haben, zueinander in Beziehung zu setzen und aufzuarbeiten.

Von der Horizontalen in die Vertikale und zurückÜbung 7

Wir liegen ausgestreckt am Boden, mit dem Bauch nach unten und sind mit unserer Aufmerksamkeit ganz in der Horizontalen. Langsam ziehen wir uns zu einem „Punkt“ zusammen und hocken zusammengekauert in uns ruhend (wir sind ganz in uns) . Langsam richten wir uns auf und gehen ganz in die Vertikale über, indem wir unsere Hände vor unserem Körper nach oben ziehen. Wir sind mit unserem Bewusstsein voll in der Vertikalen. Nun gehen wir dieselben Schritte in umgekehrter Reihenfolge wieder zurück. Wenn wir uns am Bauch liegend wieder ganz in der Horizontalen befinden drehen wir uns auf unseren Rücken und geben uns der Erde hin.

Vom Kreis der Eins zur Zwei, Drei, Vier, Fünf, Sechs und siebenÜbung 8

- Wir stehen aufrecht und mit geschlossenen Beinen auf der Erde. Langsam ziehen wir unsere Hände seitlich am Körper hoch, bis wir sie über unseren Kopf schließen. Während des Hochziehen bilden wir einen Kreis, indem wir selbst stehen: Wir sind in der Einheit, im Zentrum.
- Nun spüren wir die Linie, die Begegnung zwischen zwei Punkten Zwei – die Beziehung zwischen oben und unten, zwischen Himmel und Erde.
- Wir gehen hinein in die Form des Dreiecks, indem wir unsere Beine öffnen und nun breitbeinig auf der Erde stehen. Wir folgen mit unserer Aufmerksamkeit und emotional der Form des Dreiecks. Die Hände bilden die Spitze und die beiden Füßen das Fundament des Dreiecks.
- Nun führen wir unsere ausgestreckten Arme seitlich herab bis sie auf der Höhe unserer Schultern einen rechten Winkel bilden und schließen gleichzeitig unsere Beine. Geschlossen und mit ausgestreckten Armen spüren wir das Kreuz, gebildet aus der Horizontalen und der Vertikalen. Wir sind in der Vier.
- Von der Vier gehen wir in die Fünf, indem wir unsere Beine öffnen und nun wieder breitbeinig stehen. Wir verbinden uns gedanklich und emotional über unsere Hände mit dem Kopf und weiter mit unseren beiden Füßen. Wir sind in der Fünf – im Pentagramm.
- Von der Fünf gehen wir nun zur Sechs indem wir unsere Hände langsam etwas anheben (ypsilonförmig). Wir ziehen gedanklich und emotional eine Verbindung zwischen unseren Händen – einer horizontalen Achse auf der Höhe unseres Nabels – hinunter zu unseren Füßen und schließlich von Fuß zu Fuß – wir ruhen in der Sechs, dem Hexagramm.
- Abschließend gehen wir zur sieben indem wir unsere Hände ein wenig senken und zu gleichzeitig die gedachte horizontale Linie auf der Höhe unseres Nabels halten. Wie sind in der sieben.
- Wir schließen die Übung ab indem wir die Beine zusammenführen, aber nicht ganz schließen und unsere Hände am Solarplexus auflegen.

ChakrenmeditationÜbung 9

Da den 7 Hauptchakren Farben zugeordnet sind hilft uns diese Übung ein Gefühl für die Farbe und deren Wirkung in Wechselwirkung unserer eigenen Persönlichkeit zu bekommen. Wir setzen uns so hin, dass wir für einen Zeitraum von 15–20 Minuten bequem und mit aufrechter Wirbelsäule sitzen können und den Boden mit beiden Fußsohlen gut berühren. Nun schließen wir die Augen und lenken die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung.

Zu Beginn der Übung gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit zu unserem Basischakra und stellen es uns in der Verlängerung unseres Steißbeins in Form einer geschlossenen Blüte vor (z. B. einer persönlichen



Lieblingsblume). Langsam öffnen sich die grünen Kelchblätter, eine rote Blüte entfaltet sich, und wir können die Kraft spüren, die von dieser Farbe ausgeht. Wenn wir diese Vorstellung gut halten können, lassen wir die Farbe durch unseren gesamten Körper fließen und über ihn hinaus bis in unsere Aura. Wir sind von der Farbe Rot umhüllt und durchdrungen und halten dieses Bild für einen Augenblick. Danach ziehen wir die Farbe zurück ins Basischakra, in die Form der roten Blüte, welche sich langsam wieder zu einer Knospe schließt und zu einem kleinen grünen Punkt wird.

Wir gehen weiter zu unserem Sakralchakra, das ca. 2–4 cm unter dem Nabel im Körper liegt, wo wir eine geschlossene Blüte vorfinden. Langsam öffnen sich die Kelch- und Blütenblätter zu einer wunderschönen orangen Blüte, deren Farbe liebevoll und samtig weich durch den Körper in unsere Aura strömt. Wir sind von der Farbe Orange umhüllt und durchdrungen und halten diese Vorstellung für einige Zeit. Danach ziehen wir die Farbe wieder in unser zweites Chakra zurück. Die orange Blüte schließt sich zu einer Knospe und wird zu einem kleinen grünen Punkt.

Nun wandern wir zu unserem Solarplexuschakra, zwei bis drei fingerbreit oberhalb unseres Nabels, wo wir uns eine Blütenknospe vorstellen, die langsam zu einer strahlenden gelben Blüte erwacht. Sie schickt sonnengelbes Licht in unseren gesamten Körper und unsere Felder. Wir sind von der Farbe Gelb umhüllt und durchdrungen und spüren ihre Strahlkraft und Wärme. Allmählich lenken wir die Farbe zurück zum Solarplexus, wo sie die Form einer gelben Blume annimmt, deren Blüte sich zu einer Knospe schließt und zu einem kleinen grünen Punkt wird.

Unsere Reise geht weiter zu unserem Herzen, wo sich das Herzchakra, das Zentrum der Liebe befindet. Wir öffnen die grüne Knospe zu einer grünen beziehungsweise rosafarbenen Blüte, von der die Farbe Grün ausströmt und sich in unseren Körper und darüber hinaus ergießt. Wir sind von der Farbe Grün/Rosa ganz umhüllt und durchdrungen und schwingen uns ein in die Vorstellung der allumfassenden Liebe. Danach ziehen wir die Farbe langsam zu unserem Herzen zurück und formen sie zu einer rosa-grünen Blüte, die wir betrachten und langsam schließen, bis nur mehr ein kleiner grüner Punkt übrig bleibt.

Auf der Höhe unseres Kehlkopfes begegnen wir der nächsten Blütenknospe. Es ist unser Halschakra, welches sich voll Freude zu einer strahlenden hellblauen Blüte entfaltet. Die hellblaue Farbe strahlt in unseren ganzen physischen Körper und unsere Bewusstseinsfelder und erfüllt alles mit der Farbe Hellblau. Unter dem Eindruck dieses Bildes nehmen wir „Kommunikation“ als spezielle Qualität dieses Chakras wahr. Die Farbe fließt zurück ins Halszentrum, wo wir eine hellblaue Blüte sehen, welche sich langsam zu einer Knospe schließt und zu einem kleinen grünen Punkt wird.

Im Stirnchakra, über der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen, treffen wir auf unser drittes Auge, das Zentrum des intuitiven Sehens. Die Blütenknospe öffnet sich zu einer dunklen, indigoblauen Blüte. Langsam strömt die Farbe in unseren Körper ein und darüber hinaus und vermittelt uns ein Gefühl der Tiefe. Wir sind von der Farbe Dunkelblau umhüllt und durchdrungen und halten diesen Bewusstseinszustand für einige Zeit. Danach strömt das Indigoblau zurück zum Stirnzentrum, formt sich zu einer dunkelblauen Blüte, die sich zu einer Knospe schließt und zu einem kleinen grünen Punkt wird.

Schließlich gehen wir mit unserer Vorstellung zum Kronenchakra, welches sich am Scheitel auf unserem Kopf befindet. Die Knospe öffnet sich zu einer violetten Blüte, und wir spüren die Verbindung zum Himmel. Wir sind von der Farbe Violett ganz umhüllt und durchdrungen, und unser Körper sowie unsere Aura werden von dieser Farbe gereinigt. Wiederum nehmen wir diese Farbe mit einem Gefühl der Dankbarkeit zurück in die violette Blüte unseres Kronenchakras. Hier schließen wir auch diese Blume zu einer Knospe, die zu einem kleinen grünen Punkt wird, und verbleiben noch ein wenig in dieser Vorstellung. Um die Meditation abzuschließen, gehen wir mit der Aufmerksamkeit zurück zu unserem Atem und verfolgen bewusst, wie wir ein- und ausatmen. Wir spüren unseren physischen Körper, unsere Füße, die fest auf dem Boden ruhen. Und wenn wir bereit sind, öffnen wir die Augen und strecken und dehnen unseren Körper.

Wie auch bei den anderen Übungen ist es erforderlich, diese Meditation kontinuierlich zu machen. Meine persönliche Erfahrung hat gezeigt, dass es im Laufe der Zeit immer einfacher wird, die gedanklichen Vorstellungen zu halten und dadurch ein Gefühl für die sieben Hauptchakren zu bekommen. Es ist eine zusätzliche Hilfe, wenn wir diese Übung in einer Gruppe machen können und unsere Erfahrungen dabei austauschen beziehungsweise uns selbst Notizen machen und so die Möglichkeit für eine persönliche Reflexion schaffen.

### Die persönliche Farbe

### Übung 9

Nach Abschluss der Einstimmungsphase visualisieren wir weißes Licht, das unseren gesamten Körper durchdringt und auch über ihn hinausreicht. Aus dieser Vorstellung wandern wir mit der Aufmerksamkeit zu unserer Körpermitte und bleiben noch für einen Moment bei der Farbe Weiß. Allmählich lösen wir uns von

dieser Farbvorstellung sowie von der Körpermitte und lassen intuitiv in unserem Körper eine Farbe entstehen, ohne dass wir dazu eine gedankliche Vorstellung haben. Nachdem sich eine Farbe ergeben hat, erforschen wir sie: Ist sie pastellfarben oder kräftig leuchtend? Ist es eine der sieben Chakrenfarben? Füllt die Farbe den ganzen Körper aus, oder konzentriert sie sich an einer bestimmten Stelle? Welche Gefühle entstehen in mir in Verbindung mit dieser Farbe? Diese Fragen helfen uns, den eigenen körperlichen und emotionalen Empfindungen nachzugehen und uns selbst über die Farbe kennen zu lernen.

Nach Abschluss der Übung können wir die entstandene Farbe noch großflächig zu Papier bringen und sie optisch auf uns wirken lassen. Diese Übung können wir auch erweitern, indem wir innerlich mehrere verschiedene Farben durchgehen (z. B. die Farben der einzelnen Chakren)

## 7 Literatur

BAUER Wolfgang / DÜMOTZ Irmtraud / GOLOWIN Sergius (1987): Lexikon der Symbole – Mythen, Symbole und Zeichen in Kultur, Religion, Kunst und Alltag. Wilhelm Heyne, 2. Auflage, München

DOCZI György (1984): Die Kraft der Grenzen – Harmonische Proportionen in Natur, Kunst und Architektur. Deutsch von Uta und Stefan Szyszkowitz, Trikont, München

FONATTI Franco (1992): Elementare Gestaltprinzipien in der Architektur. Akademie der bildenden Künste Wien, Edition Tusch, Erstaufgabe 1982, Wien

FOHMANN Erwin, DOBLHAMMER Rupert (2005): Schönbrunn – eine vertiefende Begegnung mit dem Schlossgarten. Ennsthaler, Steyr.

GOLEMAN Daniel (1996): Emotionale Intelligenz. Carl Hanser, München

ITTEN Johannes (1987): Kunst der Farbe. Otto Maier Ravensburg, Erstaufgabe 1970, Ravensburg

JUNG Carl Gustav (1995): Archetypen. dtv, München

JUNG Carl Gustav (1993): Seelenprobleme der Gegenwart. dtv, München

MILLONIG Elisabeth (1996): Wege zum Baum – Variationen zur rationalen und intuitiven Begegnung mit der Vielfalt pflanzlichen Lebens. Diplomarbeit am Institut für Freiraumgestaltung und Landschaftspflege, Universität für Bodenkultur Wien

MUTHS Christa (1993): Heilen mit Farben, Bildern & Symbolen. Simon und Leutner, Berlin

RIEDEL Ingrid (1986): Formen – Kreis, Kreuz, Dreieck, Quadrat, Spirale, Kreuz. Erstaufgabe 1985, Stuttgart

SCHOLZ Dirk (1993): Erkenntnis durch die Sinne – Zur ästhetischen Wirkung der Landschaft. Schriftenreihe des Fachbereichs Landschaftsarchitektur und Umweltentwicklung, Heft 35, Hannover

SELBMANN Sibylle (1995): Mythos Wasser. Badenia, Karlsruhe

SELBMANN Sibylle (1993): Der Baum – Symbol und Schicksal des Menschen. Badenia, Karlsruhe

SCHWENK Theodor (1962): Das sensible Chaos – Strömendes Formenschaffen in Wasser und Luft. Freies Geistesleben, Stuttgart

WÖBSE Hans Hermann (2002): Landschaftsästhetik. Ulmer Verlag, Stuttgart