

Farbentherapie

Rosselke Zech- Werthein Aymes

Die Absicht dieser Ausführungen über die Farbentherapie ist eine gedankliche Klärung der von Rudolf Steiner geschilderten Therapie. Er erwähnt im XVI. Vortrag von „Geisteswissenschaft und Medizin“ (1, S. 301-303), dass diese Therapie „in der Zukunft mehr berücksichtigt werden sollte.“

Im Lauf der Jahre sind vielerlei Farb- und Lichttherapien entwickelt worden. Auch in der konventionellen Medizin werden die Einflüsse der Farben in therapeutische Konzepte einbezogen. Und doch habe ich den Eindruck, dass die Hinweise von Rudolf Steiner noch nicht genügend durchgearbeitet und realisiert worden sind. Zum Teil mag es daran liegen, dass in diesem ersten Aerztekurs eine Fülle neuer Aspekte für die medizinische Anschauung gegeben wurde und der Arzt selber erst durch eine gewisse Schulung in seinen diagnostischen Fähigkeiten gegangen sein muss, um mit den Angaben praktisch arbeiten zu können. Die relativ kurze Aussage über die Wirkung der Farbentherapie ist schwer verständlich.

Was meinte Rudolf Steiner mit „Ausbessern des übrigen Systems durch starke Anregung der Kopffunktionen“ und „Ausbessern der Kopffunktionen durch das übrige System“? sowohl im Hinblick auf physiologische wie auch pathologische Situationen? Nochmals betont er dann: „das sind die Dinge, die in der, wie ich glaube, nicht fernen Zukunft doch sehr wichtig sind und bei der nun nicht Licht, sondern **Farbentherapie** eine grosse Rolle spielen wird.“

Einen Schlüssel zum Verständnis der Indikation kann man im II. Vortrag des gleichen Zyklus finden, in dem die Polarität von Hysterie und Neurasthenie geschildert wird als ein grundlegendes Beispiel für die im menschlichen Organismus sich abspielenden Prozesse (2). Wiederum ein Verständnisproblem für uns, weil schon bald nach dieser Schilderung die Begriffe Hysterie und Neurasthenie in der sich entwickelnden Psychiatrie in unterschiedlicher Art definiert und benutzt wurden. Man muss sie als eine Bezeichnung für Prozesse betrachten, die Rudolf Steiner uns in ihrer Dynamik nahe bringen möchte.

„Hysterie wollen wir wählen als Ausdruck für das zu grosse Selbständigwerden der Stoffwechselprozesse ...das Obere ist nicht stark genug, das Untere zu durchfassen, zu durchkochen...Es kommt zu einem Zu-stark-Werden der aussermenschlichen Tätigkeit in den unteren Teilen der menschlichen Organisation.“

Mit Neurasthenie wird der Zustand bezeichnet, in dem „das Funktionieren des Oberen zu stark die Organe des Oberen in Anspruch nimmt, sodass die Tätigkeit nicht hinunterdringt in die untere Strömung“. Sowohl bei der Hysterie wie bei der Neurasthenie ist das Obere zu schwach, um die Tätigkeiten im Gleichgewicht zu halten, denn auch ein zu starkes Festhalten ist Zeichen für eine Schwäche. Die in Erscheinung tretende Symptomatik ist vielleicht identisch, jedoch die Ursache ist in der polaren Tätigkeit des unteren und des oberen Menschen zu suchen. Es handelt sich nicht um eine einfache Polarität, sondern um eine in sich differenzierte Dynamik und Rudolf Steiner appelliert an unser Einfühlen in **Prozesse**.

Im XVI. Vortrag (1) bei der Schilderung der Farbentherapie taucht diese grundsätzliche Darstellung der verschobenen Aktivitäten des oberen und unteren Menschen wieder auf, indem auf eine Beeinflussung dieser verrutschten, bis zum Pathologischen führenden Zustände gewiesen wird.

Zunächst wird die Wirkung von Rot sowohl wie von Blau beschrieben, nachdem der Unterschied zwischen einer Farbentherapie und einer Farb/Lichttherapie deutlich gemacht wird. Bei der farbigen Lichttherapie, die z.B. in jener Zeit in der

Naturheilkunde mit Rot-, Blau- und Grünlicht benutzt wurde, erzielt man eine direkte Wirkung auf das Organ. „Es wird damit auf das physische System gewirkt und erst auf dem Umweg über das physische System auf das Ich“.

Mit der Farbentherapie, durch die Farbe des Raumes, „wird unter allen Umständen auf das Ich gewirkt.“ „wenn man die Exposition so macht, dass irgendwie dasjenige in Anspruch genommen wird, was sonst nur durch das Bewusstsein in Anspruch genommen wird, der Farbeindruck, die Tatsache, dass die Farbe da ist, wenn ich also, statt dass ich auf den Menschen farbiges Licht scheinen lasse, ihn bringe in ein Zimmer, das mit einer gewissen Farbe ausgekleidet ist, dann (ist) die Wirkung eine solche, die doch durch alle diejenigen Organe geht, die nach den Bewusstseinsorganen zu liegen. Bei dieser **subjektiven Farbentherapie wird unter allen Umständen auf das Ich gewirkt**, während bei der objektiven Farbentherapie (farbiges Licht) auf das physische System gewirkt wird und erst auf dem Umweg über das physische System auf das Ich“.

Auch blinde Menschen reagieren auf diesen Unterschied: „auch wenn ich einen blinden Menschen in einen Raum bringe, der rot oder blau ausgekleidet ist, ist das auch für ihn ein Unterschied...Wenn ich ihn in einen Raum bringe, der **blaue Wände hat, wirke ich so auf ihn, dass seine ganze Organisation, sein Funktionieren vom Kopf nach dem übrigen Organismus sich zurückzieht**.“ Nimmt man nun die Beschreibung der Prozesse im II. Vortrag dazu, würde das heissen, dass im Hinblick auf Neurasthenie das Funktionieren des Oberen, das zu stark an die Kopforgane gebunden ist, sich löst und in das übrige System eintauchen kann.

„**Bringe ich ihn in einen Raum, der rot ausgeschlagen ist, so geht sein Funktionieren von dem übrigen Organismus nach dem Kopfe hin**.“ In Bezug auf die Hysterie würde das heissen, dass das Obere stärker gemacht wird, um das Untere zu bändigen.

Mir wurden die geschilderten Situationen deutlicher, als ich beim Studium des pädagogischen Kurses (3, S. 125-126), zwei malerische Uebungen, die an die Tafel skizziert worden waren, mit Farben entsprechend der Schilderung zu malen versuchte und plötzlich bemerkte, dass Rudolf Steiner bei beiden Uebungen gleiche Farben benutzt, dann aber bei der einen Uebung, - die er den Lehrern empfiehlt für Kinder, bei denen die Vorstellungen im Kopf stocken -, zuletzt alles mit **Blau** umhüllt. Die andere Uebung für Kinder, „bei denen die Vorstellungen gar nicht stocken, sondern durch den Kopf wie durch ein Sieb durchsickern“, gestaltet er mit den gleichen Farben als eine sich im Zentrum kreuzende Form mit **Rot**. Blau taucht hierbei nicht auf.

Diese beiden Begriffe: „stocken“ und „durchsickern“ waren ein Schlüssel und eine Ergänzung für mich zum Verständnis der Wirkung eines roten oder blauen Raumes auf den Organismus. Beides, sowohl das Stocken wie auch das Durchsickern wird als vom Kopf ausgehend beschrieben, so, wie die Hysterie und die Neurasthenie ihren Ursprung in einer zu schwachen oder zu starken Tätigkeit des Oberen haben.

Der eigentliche therapeutische Effekt der Farbtherapie, wie sie im XVI. Vortrag (1) nun dargestellt wird, wird aber erzielt, indem man durch den **Wechsel** von einer Wirkung zur anderen den pathologischen Zustand in Bewegung bringt. „Weniger liegt daran, ob man einen Menschen in einen blauen oder roten Raum bringt, sondern mehr noch daran, ob man einen Menschen, nachdem man ihn in Rot gehabt hat, ins Blau bringt, oder wenn man ihn im Blauen gehabt hat, ins Rot bringt.“ Damit wird auch deutlich, dass es sich um einen einmaligen Wechsel handelt. Bezüglich der Dauer ist dem Therapeuten jede Freiheit gegeben, wenn er sich nur klar darüber ist, welche Farbe die erste und welche die zweite ist. Die seelische Reaktion der

Patienten ist sehr unterschiedlich, aber das darf die Abfolge nicht bestimmen. Man kann ihm aber entgegen kommen, indem man ihn kurz der ersten Farbe, auf die er vielleicht mit Antipathie reagiert, exponiert, und langsam erst im Lauf der verschiedenen Sitzungen die Zeitdauer ändert. Antipathie und Sympathie des Patienten sind zwar diagnostisch interessant, sollten aber die Indikation nicht beeinflussen. Es handelt sich nicht um seelische Effekte, sondern um ganz klare physiologisch pathologische Unregelmässigkeiten.

„Sehe ich einem Menschen im Allgemeinen an, dass ich nötig habe, sein übriges System durch **starke Anregung** der Kopffunktionen ausbessern zu lassen, dann bringe ich ihn von einem blauen Raum in einen roten. Will ich durch den übrigen Organismus seine **Kopffunktionen** ausbessern lassen, bringe ich ihn von einem roten in ein blaues Zimmer“.

Das heisst: wenn die Kopffunktionen stocken, festgehalten sind im Oberen, das Obere die Organe des Oberen zu stark in Anspruch nimmt, - Neurastenie -, sie ausgebessert werden müssen durch das Blau. Es bewirkt, dass das Funktionieren sich vom Kopf nach dem übrigen Organismus zurückzieht, vom Kopf weg, ich fange an mit dem bestehenden Zustand und bewege ihn zum Blau.

Wenn die Kopffunktionen primär schwach sind – Hysterie -, durchsickern, müssen sie angeregt werden durch die zielende Geste des Rot. Ich beginne mit dem Blau und gebe den Impuls mit dem Rot.

Man kann die Bewegungen auch entsprechend dem Ballen (rot) und Spreizen (blau) erleben.

Die Terminologie Rudolf Steiners „Hysterie und Neurasthenie“ als eine Hilfe auch um konstitutionelle Veränderungen zu definieren, findet ihre Ergänzung im XVI. Vortrag (1) durch die Farbentherapie „von Blau nach Rot und von Rot nach Blau“. Mit der Situation, in der der Patient gefangen ist, beginnt man und führt über in das polare Geschehen. Aus der Wahrnehmung der krankhaften Einseitigkeit und das Ueberführen in eine entgegengesetzte Dynamik kann durch die Farbentherapie ein neues bewegliches Gleichgewicht hergestellt werden, das die Grundlage für eine Gesundung werden kann. Eine Therapie der Freiheit!

Zur praktischen Durchführung braucht man zwei Räume, beide von aussen begehbar. Ich hatte etwa je zwei mal drei Meter mit einem Durchgang zur Verfügung, getrennt durch einen Vorhang, mit jeweils einem bequemen Sessel. Auf natürliches Licht wurde verzichtet. Durch den Einfluss des Tageslichtes wären die Bedingungen durch Tageszeit und Wetterverhältnisse sehr eingeschränkt gewesen. Ich hatte mich für eine diffuse Lichtquelle mit Dimmer entschieden. Die Räume waren lasiert mit Indigoblau beziehungsweise Krapprot. Die Aufenthaltsdauer hing zunächst, wie erwähnt, von der Reaktion des Patienten ab, aber die Reihenfolge war eindeutig entweder Blau – Rot oder Rot - Blau. Das entscheidend therapeutische Moment ist der Wechsel zwischen den gegebenen Polaritäten.

Dr. Rosselke Zech
Spitzenkamptwete 15
D-32756 Detmold
rosselzech@gmail.com

Literatur

1 Steiner R. Geisteswissenschaft und Medizin. GA 312. Vortrag vom 5.4.1920. 7. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1999.

2 Steiner R. Geisteswissenschaft und Medizin. GA 312. Vortrag vom 22.3.1920. 7. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1999.

3 Steiner R. Die geistig-seelische Grundkräfte der Erziehungskunst. GA 305. Vortrag vom 22.8.1920. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1991.