

# «...und plötzlich eine Riesenwut im Bauch!»

## Farbe als therapeutischer Wirkfaktor in der Maltherapie

Physikalisch registriert unser Sinnessystem nur Wellenlängen, wenn es Farben betrachtet. Psychologisch nimmt es aber komplexe, bedeutungshaltige und emotionsbeladene Ereignisse wahr. Der Zürcher Maltherapeut Robert Spruit spannt in seinem Beitrag diesen Bogen vom physikalischen zum psychologischen Erlebnis – und zeigt die therapeutischen Konsequenzen auf.

Das Malen mit einer einzigen Farbe löst oft heftige Gefühle aus. Beim Malen mit Rot kommt beispielsweise viel Wut hoch. Eine vierzigjährige Frau malt dazu ein Bild (siehe Abbildung 1) mit dem Titel «Wut im Bauch». Aus der vorhergehenden Imagination zu Rot berichtet sie: «Plötzlich war Leben da in meinem Bauch. Der Bauch war gross und rund. Und gleichzeitig war da auch eine ungeheuerliche Wut im Bauch. Die Wut richtete sich gegen alles, gegen die ganze Welt ...» In der nachfolgenden Besprechung wird klar, dass die Frau als Kind sehr angepasst gewesen war und den Eltern gegenüber keine Wut zeigen durfte. Die Wut, die sie durch das intensive Erleben der roten Farbe wahrnehmen konnte, wird zum Impuls, sich selber besser abzugrenzen gegenüber den internalisierten Erwartungen der Eltern.

Eine andere Frau malte – ebenfalls mit Rot – einen Drachen. Im Bild (siehe Abbildung 2) erahnt sie sogleich etwas Explosives und verbindet damit eine Enttäuschung. Im Gespräch zeigt sich, dass sie ihre Gefühle meist spürt, sie dann aber sofort wegsteckt und verleugnet: «Im Verleugnen meiner Gefühle höre ich die Stimme meiner Mutter: Das ist doch nicht so schlimm, sag besser nichts, sonst explodiert er (der Vater).» Da der Drache so freundlich dreinschaut und einen ganz fröhlichen Eindruck macht, kann die Malerin sich die Erlaubnis geben, mehr zu ihren Gefühlen zu stehen und deren Kraft zuzulassen.

### Vielschichtig

Die beiden Erlebnisse stellen sehr verkürzt Ausschnitte aus Therapieprozessen dar. Sie stehen aber stellvertretend für vergleichbar starke Gefühlsbewegungen, die sich beim

Malen mit jeder Farbe beobachten lassen. Zweifellos haben Farben tief greifende Wirkungen, ganz gleich, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Das tiefe Blau des Meeres und der fernen Berge wirkt befreiend und schafft Weite. Dasselbe Blau als Innenraum aber wirkt unheimlich, leblos und schnürt fast den Atem ab. Wie die Prozesse genau ablaufen, ist nach wie vor Gegenstand von Spekulationen.

Das ganze Geschehen des Farbsehens ist äusserst vielschichtig: Von der Wahrnehmung der Farben als optische Erscheinung

über ihre Erkennung und Deutung bis zum mehr oder weniger bewussten Umgang mit ihnen vollbringt der menschliche Geist eine Menge komplexer Leistungen. Sie wären gar nicht möglich, liefen sie nicht weitgehend autonom oder bewusstseinsfern ab. Das Grundproblem «Wie sehen wir (Farben)?» wird heute übereinstimmend mit einer komplizierten Kettenreaktion erklärt, an der beteiligt sind:

Licht (Energie), Objekt(e) (Lichtreflexion), Auge (Augenprimärfarben Rot-Blau-Grün), Gehirn (Bilderzeugung, «Sehen») und Bewusstsein (Wiedererkennen, Assoziation, Assimilation).

Nach Itten (1961) ist zunächst zwischen Farbwirklichkeit und Farbwirkung zu unterscheiden: Die Farbwirklichkeit bezeichnet das physikalisch definierbare und analysierbare Pigment der Farbe, den Farbstoff. Dieser erhält durch die im Auge und Gehirn entstehende Farbwahrnehmung seinen menschlichen Gehalt und Sinn. Die Farbwahrnehmung ist im Gegensatz zur physikalisch-chemischen Wirklichkeit deren psycho-physische Wirklichkeit – oder eben die Farbwirkung. Mit Letzterer müssen wir uns befassen, wenn wir die spezifische Wirkung einzelner Farben verstehen wollen. Der folgende kurze Exkurs setzt dementsprechend erst beim Auge ein. Diese (wissenschaftliche) Art der Annäherung an das Thema Farbe ist allerdings delikat. Ein Satz des Bauhaus-Lehrers Johannes Itten beschreibt die Problematik, die jedem begegnet, der sich mit dem Phänomen Farbe auseinandersetzt: «In dem Augenblick, da ich über die Farbe nachdenke, Begriffe bilde, Sätze setze, zerfällt ihr Duft, und ich halte nur ihren Körper in meinen Händen.» (Itten, 1961)

### Physikalisch

«Die Farben sind der Ort, wo unser Gehirn und das Universum sich begegnen», erklärte Paul Cézanne. Mit dieser ahnungsvollen Bemerkung trifft der Maler die Realität genauer, als er es damals wissen konnte: Nach heutigem Konsens werden Farbpfindungen durch Photonen ausgelöst, und diese höchst sonderbaren Lichtquanten der modernen Physik kommen im wahrsten Sinne

#### Der Autor

Lic. phil. Robert Spruit ist Psychologe FSP und Maltherapeut. Er hat an der Universität Zürich studiert. Seit 1998 arbeitet er als Schulpsychologe am Schulpsychologischen Dienst Kloten. 1999 hat er die fünfjährige Ausbildung zum Maltherapeuten am Integrativen Ausbildungszentrum (IAC) absolviert und das erste Ausbildungsjahr als Co-Leiter begleitet. Seither arbeitet er auch in eigener maltherapeutischer Praxis.

#### Anschrift

Lic. phil. Robert Spruit  
Psychologe FSP  
SPD Kloten  
Schwimmbadstrasse 11  
8302 Kloten  
Tel./Fax 01 814 28 78

MAL-RAUM  
Hammerstrasse 44  
8008 Zürich  
Tel. 01 381 59 38



aus dem Weltall. Wie aber unser Auge und unser Gehirn mit diesen Signalen umgehen, ist der Sprung in eine andere Welt.

Auf Thomas Young (1773–1829) geht der Befund zurück, dass für den Normalfarbtüchtigen drei und nur drei Farbtöne genügen, um alle weiteren Farbtöne zu mischen. Diese drei Primärfarben liegen nicht eindeutig fest, sondern können aus den Spektralfarben gewählt werden. Die internationale Einigung auf die Primärfarben mit den Wellenlängen 700 Nanometer (Rot), 546 nm (Grün) und 435 nm (Blau) stellt dabei eine – nicht zwingende – Konvention dar. Die Theorie des trichotomischen Farbsehens wurde später durch Helmholtz weiterentwickelt. Die Netzhaut des Auges verfügt laut dieser Theorie über drei unterschiedlich empfindliche Sensortypen. Werden zwei Augenprimärfarben gleichzeitig und in gleichem Masse aktiviert, erhalten wir die Augensekundärfarben (Grün und Rot ergeben beispielsweise Gelb). Bei Aktivierung aller drei Sensortypen empfangen wir die Augentertiär- oder Unbuntfarben Weiss (oder Grau, theoretisch bis Schwarz). Farben entstehen also, so banal es tönt, durch das Sehen. Sie sind an die Farbwahrnehmungsmöglichkeiten unseres Gesichtssinnes gebunden: «Man muss sich natürlich darüber klar sein, dass die Farben erst in unserem Auge entstehen, und dass es – physikalisch gesehen – eigentlich nur bestimmte elektromagnetische Reize sind, die wir aufnehmen und die wir dann (...) in Farbwahrnehmung und, im Zentralgehirn, in Farb-Erkennen umsetzen. Jedoch ist es kalt-schnäuzig gesagt, dass es «eigentlich» gar keine Farben gäbe, und die Welt «eigentlich» ohne Farben ... wäre. Der Mensch erlebt nun einmal das physikalische Substrat nicht ohne seine Sinne.» (Frieling, 1994, S. 10)

## Emotional

Die Sinne lassen uns also Farben «sehen». Verkürzt gesagt «erzeugen» wir die Farben selber. Weshalb kommen denn beim Malen mit Rot so starke Emotionen wie Wut, Hass oder Liebe hoch? Und warum wird dieses Rot im Bauch spürbar? Schon Goethe hat in diesem Zusammenhang heftig gegen Newtons «objektive» physikalische Farbenlehre polemisiert. Der in den letzten 150 Jahren immer wieder diskutierte Widerspruch zwischen Goethe und Newton war ein grundlegender Gegensatz zwischen Naturwissenschaftlern und Künstlern. Heute ist deutlich geworden, dass es sich dabei um verschiedene Herangehensweisen handelt. Dabei sind «...Goethes physikalische Ideen über die Farben genauso wenig haltbar wie Newtons aus der Beobachtung von Lichtbrechungen abgeleitete phänomenologische Ordnung der Farben» (Busch, 1997, S. 51).

Mit Busch (1997) gehen wir, kurz zusammengefasst, davon aus, dass an allen Sinneswahrnehmungen verschiedene Reaktionsfelder beteiligt sind: das vegetative System, die Selbstgefühle, gemeinhin «Gefühle» oder «Stimmungen» genannt, die kognitive Verarbeitung und die Emotionen als Folge der kognitiven Verarbeitung von Selbstgefühlen. Die Verarbeitung von Reizen kann ganz unterschiedliche Schwerpunkte haben. Wesentlich ist, dass es sich um Interaktionen von

unbewussten, teilbewussten und bewussten Erregungsfeldern im Gehirn handelt, die durch Reizmuster aktiviert werden. Als solche wenden sich Farben vor allem an Selbstgefühle und Emotionen.

Gesicherte Aussagen über farbenspezifische Wirkungen auf das vegetative System sind bisher nicht möglich. Dass sie aber auch eine Wirkung auf das vegetative Nervensystem haben, ist erhärtet. Rotlicht beispielsweise wirkt nach der Literatur (z.B. Frieling, 1968) stimulierend, aber auch intensivierend (z.B. Tiefe der Atmung). Typisch sind Blutgefässverengung und Erhöhung des Pulsschlages. Demgegenüber wirkt Blaugrün-Licht angenehm ruhig, ja beruhigend. Dunkelblaue Farbreize dämpfen nachgewiesenermassen Puls, Blutdruck und Atmung, helles Gelb verursacht dagegen eine starke vegetative Unruhe. Ein in Orangerot gehaltener Raum wird von Versuchspersonen um bis zu zehn Grad wärmer beurteilt als ein objektiv ebenso warmer Raum in Hellblau. Die Untersuchungen dieser Art stellen hingegen nicht sicher, dass die Helligkeiten bzw. Lichtintensitäten gleich waren.

## Konsistent

So unterschiedliche Emotionen wie Freude, Scham oder Eifersucht können zur gleichen Farbe eine Beziehung haben. Darauf weisen die eingangs beschriebenen Beispiele zur Wirkung der Farbe im Therapieprozess ebenso wie zahlreiche farbenpsychologische Untersuchungen hin. Daraus kann nun allerdings nicht gefolgert werden, dass es überhaupt keine eindeutigen Bezüge zwischen Farben und Emotionen gebe. Neben persönlichen Vorlieben respektive Abneigungen und der damit zusammenhängenden Bewertung einer Farbe ist ihr Bedeutungsgehalt nach Frieling (1968) insbesondere symbolischer Art. Dabei trägt die persönliche Bewertung stets einen guten Teil kollektiver Bewertungen in sich.

Die zahlreichen Farbassoziationsexperimente aus den Fünfziger- und Sechzigerjah-



Abbildung 1.

ren (vgl. Schaie & Heiss, 1964; Frieling, 1968) kommen zu erstaunlich konsistenten Ergebnissen, welche sich auch mit häufigen Assoziationen in Maltherapie-Ausbildungsgruppen decken. Häufig genannte affektive Bedeutungen zu den sechs bunten Grundfarben sind in nachfolgender Tabelle – ohne Anspruch auf Vollständigkeit oder Repräsentativität – zusammengestellt:

Ähnliche Beschreibungen über die «sinnlich-sittliche Wirkung» der Farben gibt schon Goethe im didaktischen Teil seiner Farbenlehre. Auch die bekannten Projektionstests (Lüscher-Test, Farb-Pyramidentest und Frieling-Test) kommen trotz unterschiedlicher theoretischer Fundierung zu vergleichbaren «Farbbedeutungen».

Es ist zu bedenken, dass das Spektrum einer Farbe sehr weit ist und damit auch sehr un-

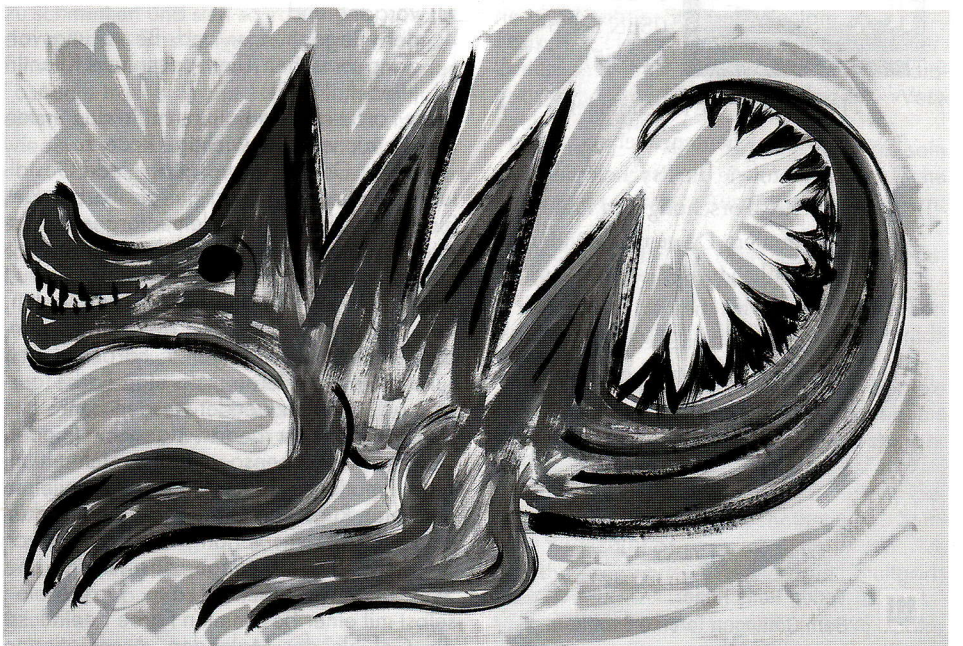


Abbildung 2.



terschiedliche Empfindungen zulässt. Um Aussagen über den expressiven Gehalt einer Farbe zu geben, muss nach Itten (1961) erstens klar sein, welcher bestimmte Farbton gemeint ist (beispielsweise wirkt Purpurrot völlig anders als Rotorange). Zweitens muss man wissen, mit welcher andern Farbe sie verglichen wird (Rotorange wirkt etwa auf Zitronengelb anders als auf Schwarz).

Auch wenn die neusten Erkenntnisse über die Wirkung der Farbe auf unsere Befindlichkeit hier nicht berücksichtigt sein sollen: Farben beeinflussen uns ganz direkt. In der Architektur, der Werbung, der Mode oder beim Verpackungsdesign ist man sich darüber längst im Klaren und setzt Farben sehr gezielt ein. So steht Orange neuerdings für Kommunikation, während diese auffallende Farbe lange Jahre den grossen Detailhandelsfirmen vorbehalten war.

In der Maltherapie spielen die Farben als therapeutischer Wirkfaktor und als Mittel zur therapeutischen Intervention eine wesentliche Rolle. Dabei ist die Farbsymbolik von grosser Bedeutung. Farben haben nach Busch (1997) nicht nur ihre eigene symbolische Bedeutung, sondern sie bestimmen auch den Charakter vieler Symbolgestalten. Mythologie, Religion, Politik, Kunst und Brauchtum finden Eingang in die reiche Symbolik der Farben. Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, darauf einigermaßen angemessen einzugehen. Einen guten Überblick geben Riedel (1983), Bruns (1997) und Busch (1997).

## Therapeutisch wirksam

Was ist nun eigentlich das therapeutisch Wirksame in der Maltherapie? Und wo im therapeutischen Prozess ist die Wirkung der Farben anzusiedeln? Ingrid Riedel, Professorin für Religionspsychologie, stellt ein Jung'sches Konzept der Maltherapie vor. Sie nennt vier therapeutische Wirkfaktoren:

1. Den Gestaltungsvorgang,
2. den Imaginations- bzw. Symbolisierungsvorgang,
3. den Besprechungs- und Interpretationsvorgang und
4. den Begegnungs- und Beziehungsvorgang zwischen TherapeutIn und KlientIn (Riedel, 1992).

Der Farbe als Symbol kommt in den ersten drei Bereichen eine wichtige Rolle zu.

■ Zu (1) Gestaltungsvorgang: Jede Gestaltung unterliegt in Bezug auf die Farben der Einbindung in das Komplementärgesetz. Danach rufen und steigern sich komplementäre Farben in ihrer Wirkung gegenseitig: Rot ruft Grün, Blau das Orange, Gelb das Violett. «Die Komplementärfarben evozieren einander, letztlich will der ganze Farbkreis sich sukzessive realisieren. Wo eine Farbe ausgespart, nicht verwendet werden kann, entsteht gesteigerter Bedarf-danach» (Riedel, 1992, S. 36). Ebenso verhält es sich mit unseren Emotionen. Nach langem Verweilen in der tiefen Ruhe und Gelassenheit eines dunkelblauen Meeres verlangt die Psyche nach dem lebendigen Orange, das Vitalität und Stimulation ausdrücken kann. Das Malen selbst mit einer bestimmten Farbe beeinflusst die Gefühle der Malenden. Assoziationen und Erinnerungen tauchen auf, aktuelle Kon-

flikte werden angeregt oder zurückgedrängt. Es entsteht eine Wechselwirkung zwischen Person und Farbe. Ein Teil der Empathie der MaltherapeutInnen spiegeln sich somit darin, wie sie für die KlientInnen Bedingungen herstellen, die den kreativen Symbolisierungsprozess möglich und befriedigend machen.

■ Der Imaginations- und Symbolisierungsvorgang (2) kann mit, während und nach dem Gestaltungsvorgang stattfinden, je nachdem, an welcher Stelle die therapeutische Intervention einsetzt. Beim bildnerischen Gestaltungsvorgang handelt es sich immer auch um einen speziellen Symbolisierungsvorgang. Als Beispiele für diesen Prozess nochmals die eingangs geschilderten Arbeiten: In der entspannten Imagination zu Rot findet die erste Frau zum Symbol einer runden roten Kugel. Dabei kommt ihr eine ungeheure Wut über ihre Anpassung in der Kindheit hoch. Die Emotion wird mit einer bildhaften Vorstellung anschaulich. Diese Vorstellung wird nun bildnerisch gestaltet. Das Bild entwickelt sich zum Symbol für den grossen, lebendigen, wütenden Bauch, der nun auch körperlich wahrgenommen wird.

Der Drache, das Symbol der zweiten Frau, steht für ihre Kraft, die Energie zur Abgrenzung von den Verboten der Mutter. Schon während des Vorganges der Darstellung wird die Emotion etwas Anschauliches – ein Gegenüber, mit dem ich in Kontakt oder Auseinandersetzung treten kann. Mit seinem Lächeln und dem vielen Gelb rundum zeigt der Drache bereits eine Lösung auf. Die Erkenntnis der kindlichen Einschränkung und die Erlaubnis, diese mit dem explosiven Drachen zu sprengen, bereitet ihr viel Freude und Lebendigkeit. Das Symbol verdichtet gleichsam die gemachten Erfahrungen.

■ Auf einer unbewussten Ebene wirkt ein Bild durch den schöpferischen Prozess auch unbesprochen. Der Besprechungs- und Interpretationsvorgang (3) gehört aber unabhängig zu einer Maltherapie, um die Arbeit auch bewusst zu integrieren.

Riedel ist der Ansicht, dass «... allein durch das Gestalten bereits ein Prozess in Gang kommt, der erhebliche Selbstheilungskräfte freisetzt und den Individuationsprozess in Bewegung bringt...». Doch erst das Gespräch vermöge, «... das Bild in den Kontext der Lebensgeschichte, der inneren und äusseren Realität des Malenden sowie in den Kontext der therapeutischen Beziehung einzubringen» (1992, S. 43).

Dabei soll nie der Therapeut das Bild interpretieren. Symbole, auch die Farbsymbolik, sollen nicht zu früh bewusst gemacht werden. Dies würde die nonverbale Wirkkraft des Symbols auf einen Aspekt reduzieren und seine Möglichkeiten oft zerstören. Wesentlich

## Résumé

Du point de vue physique, notre système sensoriel n'enregistre des longueurs d'ondes que lorsqu'il contemple des couleurs. Sur le plan psychologique, il perçoit des événements complexes, chargés de sens et d'émotions. Le Zurichois Robert Spruit, qui pratique la thérapie par la peinture, décrit le passage du niveau physique au vécu psychologique. Il en évoque également les conséquences thérapeutiques.



ist immer, was eine bestimmte Farbe beziehungsweise ein bestimmtes Symbol für die malende Person bedeutet. Wir halten uns dementsprechend an die Regeln von Franzke (1989), wonach in kleinschrittigem Vorgehen vom Angebot des Klienten auszugehen ist. Die Klientin soll selbst Zusammenhänge finden. Evidente Möglichkeiten hingegen sind anzubieten, Brücken zu realen Situationen zu schlagen. An dieser Stelle existieren nun unterschiedliche Möglichkeiten, den therapeutischen Prozess weiterzuführen. Die Interventionen orientieren sich an der psychischen Verfassung der Klienten, dem Verlauf des Therapieprozesses und der Tragfähigkeit der therapeutischen Beziehung.

■ Die «hauseigene» Methode der Maltherapie ist die Bildbesprechung. Die Farbgebung spielt dabei natürlich eine wesentliche Rolle. Ohne jetzt alle möglichen Interventionsstrategien erschöpfend aufzuzählen, seien einige davon genannt: Schilderung des erlebten Malprozesses, Kommentar zur momentanen Bildwirkung (z.B. emotionaler Bezug), Raum- und Farbgestaltung, Fehlendes oder Vermiedenes, Weitergestaltung (z.B. übermalen, ergänzen, ausschneiden). Es kann sehr konfrontativ sein, jemanden mit einer sonst vermiedenen Farbe ein nächstes Bild malen zu lassen. Gerade auf der Handlungsebene bieten die Farben vielfältige Interventionsmöglichkeiten, die weit über das eigentliche Malen hinausführen. Nahe liegend ist ein imaginativer Ansatz. Die zwei Praxisbeispiele gingen von einer Imagination mit Rot aus. Diese Methode geht ursprünglich auf das freie Assoziieren nach C. G. Jung zurück und wurde von H. C. Leuner zur eigenständigen, hoch differenzierten Therapieform des katathymen Bilderlebens weiterentwickelt. In der Entspannung werden dem Klienten Vorstellungsimpulse gegeben. Diese können von der einfachen Vorstellung einer Farbe über Symbole zu längeren Fantasiereisen reichen. «Stellen Sie sich bitte einen gelben Vorhang vor. Was könnte sich dahinter verbergen?», kann etwa eine therapeutische Frage lauten. Dabei ist dem Kontakt zur Klientin grosse Sorgfalt zu schenken. Bei unzureichender Ich-Stärke des Klienten ist davon abzusehen.

Des Weiteren lässt sich auch die Körperebene gut miteinbeziehen. Die grosse Wutkugel im Bauch spürte die Klientin ohnehin schon sehr körperlich. Zu einem bestimmten Symbol oder Bildteil kann auch die Aufforderung folgen, eine passende Körperhaltung einzunehmen oder eine entsprechende Bewegung auszuführen. Farbe wird dabei zu einer reichen, anregenden Quelle. Die Identifikation mit dem Drachen gelingt leichter, wenn seine Haltung nachempfunden und seine rote Kraft körperlich erlebt wird. Die Wahrnehmung eines Gefühls im Körper führt zur einfachen Anregung, diesem Körperteil oder dem Gefühl eine Farbe zu geben. Daraus kann bereits wieder ein folgendes Bild entstehen.

Nicht zuletzt stellt die Anregung von Dialogen zwischen verschiedenen Bildelementen eine wichtige Form der Konfrontation dar. Diese der Gestaltherapie entstammende Methode kann Personen der Vergangenheit, insbesondere der Kindheit, betreffen und eine Änderung der inneren Realität bewirken.



**Zwischen Anziehung und Angst: Ein geteiltes Bild in Ultramarin und Schwarzblau. Über den Dialog der beiden Bildteile konnte die Klientin in der Kindheit erlernte Selbstbeschränkungen erkennen und überwinden.**

## Fliessend

Eine Klientin malte nach einer Imagination zu Blau ein geteiltes Bild (siehe Abbildung 3) in Ultramarin und Schwarzblau. Im anschliessenden Gespräch bezeichnet sie Ultramarin als ihre Lieblingsfarbe, in welcher sie sich sehr wohl fühle. Das dunkle Schwarzblau hingegen macht ihr Angst. Im Dialog der beiden Bildteile erlebt sie den dunklen Teil als einschränkend und verbindet ihn spontan mit ihrer Mutter. «Du musst so machen wie die Leut'», hat sie ihr als Kind und Jugendliche immer wieder gesagt. Bis heute schämt sich die Malerin, sich sinnlich zu schminken und sich so zu kleiden, wie sie das möchte. Das bewusste Erkennen dieser Einschränkungen löst viel Trauer aus. An der Fasnacht traut sich die Frau dann erstmals, einen dunkelbraunroten Lippenstift immer wieder nachzuziehen. Sie kann das Erlebnis ohne Schamgefühle geniessen. Das folgende Bild gestaltet sie mit beiden Händen in verschiedenen Blautönen. Es entstehen langsame, ruhige Wellenbewegungen im Rhythmus ihres eigenen Atems.

Das Beispiel verdeutlicht unter anderem, wie unterschiedlich verschiedene Farbtöne innerhalb derselben Farbe wirken können. Ihre Helligkeit sowie der Schwarz- respektive Weissanteil spielen eine grosse Rolle. Die kulturell tradierte Symbolik einer Farbe ist für deren Wirkung sicher von ebenso grosser Bedeutung. Nicht zuletzt zeichnet das subjektive Erleben der Person auf ihrem biografischen Hintergrund sowie die jeweilige Situation, in welcher die Farbe erlebt wird, für deren spezifische Wirkung verantwortlich.

Was also ist, um an den Anfang zurückzukommen, Farbe? Es könnte einem gehen

wie dem grossen Augustinus mit der berühmten Frage nach der Zeit: «Was ist Zeit? Wenn niemand mich fragt, weiss ich es. Will ich es einem Fragenden erklären, so weiss ich es nicht.» In unserm «grauen Alltag» ist Farbe etwas so Selbstverständliches, dass wir sie kaum noch in ihrer Fülle und Lebendigkeit wahrnehmen. Als eines der rätselhaftesten Phänomene der Welt wirkt sie durch ihre Direktheit und ihr Geheimnis. ■

## Bibliografie

- Bruns, M. (1997). *Das Rätsel Farbe. Materie und Mythos*. Stuttgart: Reclam.
- Busch, L. (1997). *Unbewusste Selbstbilder. Grundlagen und Methodik der psychodiagnostischen Bildanalyse*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Franzke, E. (1989). *Der Mensch und sein Gestaltungserleben. Psychotherapeutische Nutzung kreativer Ausdruckweisen*. Bern: Huber.
- Frieling, H. (1968). *Das Gesetz der Farbe*. Zürich/Göttingen: Musterschmidt-Verlag.
- Frieling, H. (1994). *Bewusster mit Farben leben*. Zürich/Göttingen: Musterschmidt-Verlag.
- Itten, J. (1961). *Kunst der Farbe. Subjektives Erleben und objektives Erkennen als Wege zur Kunst*. Ravensburg: Ravensburger Buchverlag.
- Riedel, I. (1983). *Farben. In Religion, Gesellschaft, Kunst und Psychotherapie*. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Riedel, I. (1992). *Maltherapie*. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Schaie, K. W., & Heiss, R. (1964). *Color and Personality. A Manual for the Color Pyramid Test*. Bern: Huber.