

Farben berühren etwas in uns, das tiefer geht als Worte. Sie wirken ganz unmittelbar, auf den Körper, auf die Stimmung, auf das, was unter der Oberfläche liegt. Sie können uns zeigen, wie sich ein Zustand anfühlt. Schwer, flirrend, drückend oder leer. Heiß, kühl, matt oder schrill.

von Ulrike Hinrichs

Farben sind weit mehr als bloße Gestaltungselemente. Auf physiologischer Ebene beeinflussen sie unbewusst unsere Körperfunktionen. Blau etwa wirkt entspannend. Es senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck und kann sogar muskuläre Spannungen reduzieren (Studie von 2006, **Küller et al.**). Blau wird oft mit dem Himmel, dem Meer und weiter Landschaft assoziiert, Reize, die Ruhe, Weite und Sicherheit vermitteln. Blau ist aber auch verbunden mit Kälte, Winter und Eis, was eher Taubheit und Lähmung symbolisiert. Rot dagegen zieht Aufmerksamkeit stärker auf sich als andere Farben. Das liegt an seiner Signalfunktion (Blut, Feuer, Warnzeichen). Menschen assoziieren Rot oft mit Dominanz, Energie, Leidenschaft, Aggression und Wut. Auf emotionaler Ebene entfalten Farben eine starke Kraft. Sie lösen Gefühle aus, oft ohne dass wir es merken. Schließlich tragen Farben auch eine symbolische Bedeutung, die stark von kulturellen Prägungen abhängt. Weiß steht im westlichen Raum oft für Reinheit und Neubeginn, während es in vielen asiatischen Ländern mit Trauer und Abschied verbunden ist. Farben sprechen unser Innerstes an, körperlich, seelisch und kulturell.

Wenn deine Krankheit eine Farbe hätte?

In meiner Gruppe **Krankheit als Bild** wandeln wir Krankheiten in Bilder, um ihnen ihre tiefere Botschaft zu entlocken. Manchmal flüstert die Krankheit uns etwas ins Ohr, manchmal schreit sie laut auf vor Schmerzen. Wie wäre es, wenn wir Farben auf unsere Krankheit übertragen? Im Ausdruck der Farben kann sich etwas zeigen, eine Spur, ein Gefühl, eine Wahrheit. Wenn deine Krankheit eine Farbe hätte? Was würdest du antworten – ganz intuitiv, ohne lange zu überlegen? Wäre es ein kühles Blau, ein loderndes Rot, ein fahles Gelb? Oder vielleicht eine Farbe, die sich nicht benennen lässt, weil sie sich ständig verändert? Am besten ist, wenn du die Frage gleich mit Pinsel und Farbe beantwortest.

Rot, Blau, Gelb, Grün, Orange, Schwarz, was bedeuten die Farben für dich? Wie fühlt sich die Farbe an? Wie klingt sie? Welche Melodie spielt sie? Welche Form hat sie? Wie schmeckt und riecht sie?

Rot brennt vielleicht, macht Druck, drängt oder ruft nach Abgrenzung. Blau zieht sich

möglicherweise eher zurück, schafft Distanz, Klarheit oder sucht Stille. Gelb flackert, überreizt oder bringt Energie. Grün tastet sich voran, sucht Gleichgewicht oder signalisiert Übergang. Orange will sich zeigen, will leben oder wird unterdrückt. Schwarz ist schwer, schützend, abschließend oder voller Tiefe und Magie.



Das im Beitrag dargestellte Bild aus meiner Gruppe **Krankheit als Bild** zeigt eine kreative Umsetzung des Symptoms „Bluthochdruck“ in Farben im Körper.

Für die Teilnehmerin war überraschend, dass sich ihr Körperbild in zwei Farben aufteilt, die sich sehr unterschiedlich anfühlen. Der Oberkörper in Rot deute für sie auf sehr viel feurige, fast aggressive Energie. Das passe zu ihrem Dauererregungszustand, so die Künstlerin. Etwas drücke von innen, das nach außen drängt. Die Beine in Blau erinnerten sie eher an Kälte, Lähmung und Leere.

Wie sieht deine Krankheit in Farbe aus?

Wenn du dich für weitere Praxisbeispiele mit Klient:innen-Feedback interessierst, dann findest du viele Ideen in meinem Buch **Krankheit als Bild**.



Krankheit als Bild

Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüsseln

263 Seiten, 88 farbige Abbildungen

2. erweiterte Auflage 2025

ISBN Print 978-3-99165-716-3

Softcover EUR 20,00

[Mehr Infos hier entlang](#)

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumazentrierte Fachberaterin und Anwenderin Positive Psychologie. Sie ist auch Ausbilderin für Kunsttherapie und Autorin zahlreicher Sachbücher.

www.ulrikehinrichs.com

Die Gruppe **Krankheit als Bild** wird gefördert vom Bezirksamt Harburg.

