

Zur Wirkung der Farbe Blau

Blau wirkt konzentrierend und stärkt das analytische Denken. Es führt in die gedankliche Tiefe. Deshalb ist eine blaue Schreibtischunterlage für das geistige Arbeiten sehr hilfreich. Kinder, die Konzentrationsprobleme bei ihren Hausaufgaben haben, sollten eine blaue Schreibtischunterlage verwenden oder den Blick auf eine blaue Wand, ein blaues Bild oder blaue Vorhänge richten können.

Goethe erkannte in seinen Farbstudien, dass Blau zum ernsthaften Nachdenken verhilft.

Der Maler Kandinsky sprach von der konzentrierenden Wirkung der Farbe Blau und bezeichnete Blau als Farbe der Vertiefung, die ins eigene Zentrum führen kann.

Blau wirkt seriös und gilt in der Farbsymbolik als die Farbe der Treue und Zuverlässigkeit. Blau lädt ein zum Meditieren und zum Philosophieren. Es vermindert die Erregung und wirkt beruhigend.

Die blaue Farbe braucht 0,06 Sekunden zwischen Aufnahme durch die Augen und der Ankunft im Hypothalamus, der zentralen Steuerungszentrale des Gehirns. Die Wellenlänge liegt bei 460nm. Die blaue Farbe bewirkt die Ausschüttung des Hormons Melatonin in der Zirbeldrüse und reguliert damit unsere biologische Uhr. Melatonin ist für unseren Tag - und Nachtrhythmus regulierend, führt in die Ruhe und wirkt Schlaf fördernd.

Durch das blaue Licht wird der Parasympathicus angesprochen. Dieser sorgt dafür, dass die Nebennierenrinde das körpereigene Kortison ausschüttet, das entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt. Darauf beruht die farbtherapeutische Wirkung der Entzündungshemmung und der Schmerzlinderung durch das blaue Licht. Bei Entzündungen, zum Beispiel bei Halsschmerzen, wäre ein blauer Schal angebracht. Blau ist bei allen „hitzigen“ Prozessen, bei Fieber, Entzündungen und Schweißausbrüchen angezeigt. Blau verengt die Gefäße und verlangsamt die Muskelreaktionen.

Blaue Flächen erzeugen die Illusion der Weite, so wie auch ein blauer Himmel in die Ferne, in die Unendlichkeit ziehen kann. Blaue Räume wirken größer, ein blauer Gemäldehintergrund im Raum bewirkt Ferne und Tiefe. Blau regt die Phantasie an. Denken Sie an „die blaue Blume der Romantik“, eine Metapher für Treue und Sehnsucht.

Aus dem Wissen, wie wir auf Blau reagieren, können wir ableiten, ob und wie die Farbe Blau in Ihrem Alltag als Lebenshilfe eingesetzt werden kann. Darüber sprechen wir im Beratungsgespräch.