

## Wirkung von Grün

Grün ist die Farbe der Natur, der Pflanzen, der Vegetation. Grün verspricht Nahrung und damit Leben. Grün gibt Lebenshoffnung. Das zarte Grün im Frühling weckt die Lebensfreude und fördert bei kranken Menschen den Heilungsprozess.

Ein Spaziergang durch einen Frühlingwald wirkt harmonisierend auf das seelische Gleichgewicht und hilft, die Stimmung aufzuhellen.

Grün wirkt ausgleichend und beruhigend auf die Psyche.

In der Farbsymbolik ist Grün die Farbe der Hoffnung. Grün hält den Blick und die Gedanken fest, führt in ein Verharren im Hier und Jetzt hinein. Goethe beschrieb die psychische Wirkung des Grün mit dem Satz: „Man kann nicht weiter und will nicht weiter.“

Bei seelischen Verstimmungen, emotionaler Unausgeglichenheit, Unruhe, und auch bei mentaler Erschöpfung ist Grün zur Harmonisierung sehr hilfreich. Es führt in die Ruhe und Gelassenheit, in seelische Geborgenheit und stellt einen wohltuenden Zustand her. Grün stärkt die Lebensfreude und wärmt die Seele. Es wirkt positiv auf die Regenerationskräfte des Körpers.

Im Regenbogen bildet das ausgleichende Grün eine Brücke zwischen den beiden Polen Gelb-Rot und Blau-Rot, also zwischen den warmen und den kühlen Farben.

Im Farbspektrum liegt Grün bei 530nm, fast in der Mitte des Farbspektrums und kann deshalb ohne Anstrengung von den Augen aufgenommen werden. Das ist auch ein Grund, warum dunkles Grün gern im Operationssaal verwendet wird, für die Operationskleidung und zur Körperabdeckung. Das Auge braucht sich nicht verändern und kann sich somit gut auf die Operation selbst konzentrieren. Ein dunkles Grün wirkt ausgleichend, entspannt die Augen und unterstützt damit ein präzises Arbeiten. Wenn Ihre Augen überanstrengt sind, lassen Sie sie ein paar Minuten auf einem warmen Grün (zum Beispiel Grünpflanzen) verweilen.

In der Beratung besprechen wir, wie Sie den Umgang mit der Farbe Grün optimieren können.