

Die Farben der Elemente oder wie starte ich entspannt in eine Besprechung

Farben haben einen vielfältigen Einfluss auf uns Menschen, obwohl Farben eigentlich nicht existieren, sondern ein Produkt unserer Sinneswahrnehmung sind, die unser Sehsinn aus der wahrgenommenen Schwingung und Energie des Lichts erzeugt. Isaac Newton entdeckte, dass er das weisse Licht der Sonne in die Farben des Regenbogens "zerlegen", auseinanderbreiten kann, wenn er einen Lichtstrahl durch ein Glas- oder Wasserprisma leitete. Liess er durch ein weiteres Prisma die prismatischen Farben wieder an einer Stelle zusammenkommen, erschien erneut das weisse Licht. Das Farbspektrum, das wir Menschen wahrnehmen, spannt einen Bogen von den Infrarotstrahlen (Träger von Wärmeenergie) hin zu Ultraviolettstrahlen (kalte Energie). Diese Lichtschwingungen und Energie werden nicht nur von den Augen, sondern vom ganzen Körper und auch über die Haut wahrgenommen.

Ich habe mir Gedanken darüber gemacht, was die Farben der einzelnen Elemente aussagen und wie sie wirken. Die Elemente, das sind die fünf Wandlungsphasen der Chinesischen Energielehre, mit denen sich nach chinesischem Verständnis, vereinfacht gesagt, die ganze Welt und das ganze Leben erklären lässt.

Zusammenhang der Elemente mit der Farbsymbolik, anhand von Beispielen aus der Natur, dem Wechsel der Jahreszeiten:

Dem **Element Holz wird die Farbe Grün zugeordnet**. Es steht für den Frühling, für Kreativität, Neubeginn und Wachstum, Hoffnung, Durchsetzungsvermögen, Beharrlichkeit.

Dem **Element Feuer wird die Farbe Rot zugeordnet**. Es ist der Sommer, die Hitze, Aktivität und pure Lebenskraft. Es wirkt stimulierend, aktivierend und aufregend, belebend, weckt innere Kräfte ("Urkräfte"), steigert das Selbstwertgefühl, macht vital und dynamisch, regt an und erregt.

Dem **Element Erde wird die Farbe Gelb zugeordnet**. Das Element wird dem Spätsommer zugerechnet, die Ernte wird eingebracht, Zwischenerfolge dürfen gefeiert werden. Es geht um Reife, Wärme, Optimismus, Weite, Offenheit, Kommunikation, Kraft, Erfolg, Glück.

Dem **Element Metall wird die Farbe Weiss / Grau zugeordnet**. Es steht für den Herbst, die Zeit des Bilanzierens, auch die Zeit um Vorräte anzulegen. Es verschafft Klarheit, Reinigung, Vollkommenheit, Weite und Weitblick.

Dem **Element Wasser wird die Farbe Blau zugeordnet**. Es symbolisiert den Winter, die Natur zieht sich ins Innere zurück, liegt in Ruhe und bereitet sich auf den nächsten Frühling vor. Das Element harmonisiert und beruhigt, entspannend, wirkt lösend, schafft Frieden mit uns selbst und innere Stille, führt nach innen, bis hin zum eigenen Unbewussten.

Da Farben unterschiedliche Wellenlängen besitzen und auch auf unser Unbewusstes wirken, können sie gezielt eingesetzt werden, um Energiedefizite auszugleichen. Dazu ein praktischer Anwendungsvorschlag:

Eine Sitzung mit Spirit of Energy® beginnen

Es ist Abend, eine Besprechung steht an. Jeder kommt aus seinem Alltag, noch voll mit Gedanken an die Arbeit oder die Familie. Vielleicht gehetzt und gestresst, weil es wieder einmal später geworden ist als geplant. Das ist keine gute Voraussetzung, um die Sitzung konstruktiv und speditiv angehen zu können. Bringe alle Teilnehmer sozusagen „mit Kopf und Herz“ an den Tisch?

1. Halte je ein Blatt Papier in den folgenden Farben bereit: grün, rot, gelb, weiss und blau.
2. Zuerst lege das grüne Blatt so hin, dass es alle gut sehen können und sage:
„Schau die Farbe Grün an, atme dabei tief durch und lass alle Gedanken, Wahrnehmungen, Bilder und Gefühle einfach zu. Wenn etwas Unangenehmes auftauchen sollte, klopf abwechslungsweise die vier **Punkte Stirn – unter Nase – unter Lippe – Brust**, bis es sich beruhigt.“
3. Lasse das grüne Blatt einen Moment liegen und wiederhole dann das Vorgehen mit den Farben Rot, Gelb, Weiss und Blau.

Wenn Du alle Farben durchgegangen bist, lasse einen Moment nachspüren, wie die Teilnehmer sich jetzt fühlen. Wenn noch etwas Unangenehmes da sein sollte, lasse nochmals die vier Punkte Stirn – unter Nase – unter Lippe – Brust klopfen, bis es sich auflöst.

Nun sollten alle Teilnehmer voll präsent, aufmerksam und bereit sein, so dass die Sitzung konstruktiv durchgeführt werden kann.

Probiere es mal aus!