

ISABELLE WOLF

BUNT

LIFESTYLE IN FARBE

DAS ETWAS ANDERE FARBBUCH



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2023 Verlag "Die Silberschnur" GmbH

ISBN 978-3-96933-080-7

1. Auflage 2024

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © merabbi, stock.adobe.com

Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag "Die Silberschnur" GmbH · Steinstraße 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · Email: info@silberschnur.de

LEBEN SIE IHR LEBEN BUNTER!

Mehr zu aktuellen Farbtrends, mehr Farbwissen und generell mehr Farben finden Sie hier: <http://www.silberschnur.de/bunt>

ÜBER DIE AUTORIN

Isabelle Wolf, 1979 geboren, studierte Publizistik, Germanistik, Filmwissenschaft und Kunstgeschichte. Der rote Faden, der sich durch ihre Arbeit zieht, war und ist das Thema »Farbe«: als Lektorin für einen Kunstbuchverlag, als Autorin eines Ratgebers (»Was Farben sagen«, Goldmann 2011) oder als Farbexpertin für einen großen deutschen Farbenhersteller. Sie erstellt Farb- und Einrichtungskonzepte für Privatwohnungen und wurde u. a. von *Homes and Gardens*, *Madame, Jolie, Freundin* und *WOHNDESIGN* interviewt zu Farbwirkung und -gestaltung.

INHALT

Treiben Sie es bunt! 9



ROT

Seite 12-37



Orange

Seite 38-55



GELB

Seite 56-71



Grün

Seite 72-99



BLAU

Seite 100-127



Violett

Seite 128-149

WEISS

Seite 142-149

SCHWARZ

Seite 150-157

Hast du Töne? 167

Quellen und Leseempfehlungen 168



Editorial

Treiben Sie es BUNT!



Ich will Sie gar nicht lange aufhalten ... sondern Ihnen vorab nur eine Art Beipackzettel an die Hand geben – nicht etwa zu Risiken und Nebenwirkungen, sondern zu den Vorteilen und erwünschten Wirkungen dieses Buches:

Warum sollte ich noch ein Buch über Farben lesen?

Weil es anders ist, neu in Stil, Inhalt und Aufbau: aufgemacht wie ein Magazin, kurzweilig und informativ. Geschrieben in einem unterhaltsamen, humorvollen Stil, der Ihnen hoffentlich Spaß macht beim Lesen.

Für wen ist es geschrieben?

Für absolut jeden. BUNT ist kein staubiges Fachbuch, sondern ein kunterbuntes Lexikon und eine Fundgrube voller Anekdoten, in der jeder etwas Interessantes für sich finden sollte. Ein thematisch bunter Mix aus Nützlichem, Denkwürdigem und Unglaublichem. Skurrilem, Wissenswertem und Humorvollem. Außergewöhnlichem, Kuriosem und Hilfreichem.

Warum dieser neue Buchaufbau mit den vielen kleinen Kapiteln?

Das Buch blättert eine Vielzahl an Themen rund um Farbe auf, aber Sie müssen nicht viel Zeit investieren – fünf Minuten morgens beim Kaffee reichen aus, um Ihr Farbkapitel zu lesen und davon zu profitieren. BUNT ist quasi der Espresso unter den Farbbüchern: konzentriertes Farbwissen.

Denn sind wir mal ehrlich, viel ist nicht immer besser. Im Gegenteil: Zu viel ist oft einfach zu viel. Endlose Farbbeschreibungen oder Symboldeutungen langweilen, und wenn ich ganz enthusiastisch bei der Beschreibung von Nachtblau bin, mein Gegenüber aber beim Wegdösen, läuft etwas falsch. Daher sind die Texte in diesem Buch auf ihre Essenz eingekocht: viel Info, aber wenig Gequassel.

Wenn Sie gerne mehr lesen möchten – wunderbar! Schmökern Sie nach einem Minikapitel einfach weiter, dann setzen sich die einzelnen Farbkapitel wie bei einem Mosaik zu einem Bild zusammen, zu einem schillernden Farbporträt.

Warum sollte ich mich überhaupt mit dem Thema Farbe beschäftigen?

Weil Farben Macht haben: Sie bringen uns dazu, effizienter zu arbeiten, die teuren Äpfel zu kaufen oder endlich wieder durchschlafen zu können. Nach der Lektüre wissen Sie, warum Sie im Restaurant viel schneller essen, als Sie eigentlich wollen, wie Sie danach leichter wieder abnehmen und (nicht nur deshalb) deutlich mehr Zuschriften bekommen bei der Partnerbörse. Sie kennen den Trick, wie Sie jeden Profiphlegmatiker von der Couch bekommen, im Job souverän wirken und Stoffwechsel wie Motivation ankurbeln. Zugegeben, eine etwas eigenwillige Liste, aber tatsächlich ist es immer nur eine Frage der richtigen Farben.

Für viele ist Farbe ein Nischenthema – kann man sich mit beschäftigen, wenn man gerade nichts Besseres zu tun hat, muss man aber nicht, denn als wirklich relevant stufen die meisten das Thema nicht ein. Das ist nicht nur schade, sondern auch grundfalsch, denn

Farben bestimmen unser Leben, in jedem einzelnen Moment. Wir sind ständig von Farben umgeben und reagieren auf sie – ob wir wollen oder nicht, und wir sollten die Macht der Farben nicht unterschätzen. BUNT bringt sie Ihnen nahe, allerdings nicht als abstraktes Farbwissen, sondern als eines mit echtem praktischen Nutzen.

Warum ist der Schreibstil so wenig ernsthaft?

Ehrliche Antwort: weil mir das leichter fällt. Auch ehrlich: damit Sie die Texte locker runterlesen können. Ich habe sie in einem entspannten, etwas launigen Stil gehalten, weil ich finde, dass es an der Zeit ist, Farben

Bunt
ist meine
Lieblingsfarbe.
Walter Gropius

einmal legerer, zwangloser und vor allem persönlicher zu porträtieren. Für mich unterscheiden sich Farbcharaktere kaum von uns: Jeder Farbton hat seine ganz eigene Persönlichkeit, bestimmte Eigenarten, seine Talente und Macken. Manche erinnern an eine altjüngferliche Tante, andere an eine zarte Elfe, wieder andere an eine Femme fatale oder einen ungehobelten Klotz.

Doch in der Regel betrachten wir Farben eher abstrakt, und man liest sehr theoretische Beschreibungen wie: »Blutrot wirkt anregend und eignet sich nicht für jeden Bereich als Wohnfarbe.« – Gerade für eine so temperamentvolle Farbe wie Blutrot eine ziemlich blutleere Beschreibung, finden Sie nicht auch? Und vor allem: Können Sie sich damit wirklich ein Bild von der Farbe machen? Für mein Empfinden ist es viel eindrücklicher, wenn ein Farbcharakter tatsächlich porträtiert wird, eben genauso wie wir das bei menschlichen Typen auch tun würden. Bei feurigem Rot haben wir es zum Beispiel mit einem forschen, leicht übergriffigen und ausgesprochen dynamischen Charakter zu tun. Entscheiden Sie sich für ihn als Wandfarbe – und damit quasi als Mitbewohner, den Sie bei sich einziehen lassen –, lässt er Sie nach kurzer Zeit selbst die Wände hochgehen. Schlicht weil er Ihnen permanent auf den Füßen steht und irgendeine Aktion von Ihnen sehen will. Denn Rot kocht beständig auf heißer Flamme, brodelt vor Energie und lässt niemanden kalt. Es kann Sie aber eben auch einfach nicht in Ruhe lassen.

Mir fällt es leichter, mir Farben auf diese Weise und als Personen vorzustellen. Zwischengestreut finden Sie daher immer wieder Steckbriefe zu einzelnen Farbtönen, etwas andere Farbporträts oder Interviews mit Farbpersönlichkeiten, um Ihnen den Zugang zu erleichtern und um das Bild der Farbtöne etwas schärfer zu stellen.

Warum gibt es keinen rein wissenschaftlichen Teil über Farbtheorie?

Mir geht es um das Wesen der Farben und ihren Nutzen im Alltag. Die trockene Theorie fließt, hoffentlich etwas saftiger aufbereitet, ein, wenn sie unbedingt nötig ist, ansonsten habe ich sie bewusst außen vor gelassen.

Ich bin, wie Sie wahrscheinlich schon bemerkt haben, kein Freund davon, Farben rein physikalisch zu betrachten, denn für die Physik sind Farben lediglich subjektive Empfindungen. Lichtwellen sind farblos, bis sie

auf unser Auge treffen und das Gehirn uns mitteilt: »Gelber Ball, rotes Kleid.« Im Grunde sind aber weder der Ball noch das Kleid farbig, und so gesehen gibt es Farben eigentlich gar nicht, sie sind Illusionen, die das Gehirn für uns produziert. Egal ob glitzerndes Poolblau oder das stumpfe Nikotingelb auf den Zähnen des Gegenübers – existiert beides gar nicht wirklich, nur in unserem Kopf.

Schreiben wir Farben Charaktereigenschaften zu, passiert das, der allgemeinen Lehrmeinung nach, auch nur aufgrund von Kopplungen zwischen den Farben und der Erfahrungswelt in unserem Kopf: Wir empfinden Rot als heiß, weil uns die Farbe an Feuer erinnert. Das ist die gängige, die nüchterne Beschreibung.

Farben sind aber nicht nüchtern. Im Gegenteil, Farben sind feurig, fahrig, frech, flatterhaft, fleißig, flexibel,



fragil, frivol, förderlich, fordernd, friedvoll ... und noch so viel mehr. Sie kitzeln unsere Lebensgeister wach und stimmen uns melancholisch. Retten Leben und machen Karriere in der Mode. Werden zu Legenden und zu Werbestars. Entspannen und regen auf. Sind herrisch und zurückhaltend. Nervtötend und extrem charmant. All diese wunderbaren Farbpersönlichkeiten nur als Rechenleistung unseres Gehirns zu sehen, hat sich noch nie richtig angefühlt für mich, ich betrachte Farben lieber als eigenständige Wesen mit einem eigenen und immer faszinierenden Charakter.

Ich habe mir daher die Freiheit genommen, auch diese Sicht in das Buch einfließen zu lassen, ein Kaleidoskop an Tipps, Tricks und Tidbits, das Ihr Einstieg in die Welt der Farben sein möchte und Ihnen hoffentlich genug Farbstoff bietet, um sich einen ersten Überblick zu ver-

schaffen. Lernen Sie die einzelnen Farbcharaktere ganz zwanglos kennen ... damit Sie Ihnen im Alltag helfen und ihn bunter machen können.

Genau wie der Maler und Farbenfreund David Hockney »bevorzuge ich es, mein Leben in Farbe zu leben«, und wenn auch Ihnen die Idee gefällt, wünsche ich Ihnen jetzt rosige Zeiten und viel Spaß in der schönen bunten Welt der Farben!

Ihre Isabelle Wolf

PS: Noch ein Wort zum Gendern: Ich liebe nicht nur Farben, sondern auch Sprache – daher schaffe ich es einfach nicht, ein großes Binnen-I wie eine Trennmur mitten ins Wort zu bauen, Wörtern durch Querstriche einen Fuß abzuschlagen oder ein Wort in zwei Teile zu reißen. Selbst dann nicht, wenn über der Kluft ein lustiges Gendersternchen funkelt.

Ich übertreibe, ich weiß, aber ich kann mich zu keiner dieser Schreibweisen durchringen. Nicht nur, weil sie die Wörter entstellen und einen Text unleserlich machen, sondern auch, weil ich nicht möchte, dass Sie sich erzogen fühlen. Ich will Ihnen etwas über Farben erzählen, Ihnen aber in keiner Zeile eine Sichtweise vorschreiben.

Daher wird in diesem Buch, mal ganz nüchtern ausgedrückt, aus Gründen der leichteren Lesbarkeit bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen die grammatisch übliche Sprachform verwendet. Maskuline Formen schließen feminine und diverse in diesen Texten stets mit ein. Das impliziert keine Benachteiligung des weiblichen oder diversen Geschlechts, sondern ist genderneutral zu verstehen. Ich schreibe für jeden, den es interessiert, und freue mich, wenn Sie sich von den Texten angesprochen fühlen – auch ohne Binnen-I, Schrägstrich, Unterstrich, Paarform oder Gendersternchen.





Stark. Kraftvoll. Präsent. Materiell. Mutig.
Direkt. Intensiv. Selbstbewusst. Viril. Wild.
Mächtig. Heiß. Aggressiv. Dominant.
Kompromisslos.

F A R B P O R T R Ä T

RO

T

NUMBER ONE

Rot ist der Chef im Farbreigen, die unbestrittene Nummer eins. Dass der Name des ersten Mannes, Adam, auch »der Rote« bedeutet, gefällt der Farbe natürlich sehr. Etwas anmaßend? Vielleicht. Aber sich bescheiden im Hintergrund halten? Das entspricht nicht ihrem Charakter. Rot steht im Mittelpunkt. Immer.

Es gibt die leisen Töne wie Ätherblau, kaum mehr als ein Hauch. Oder Wolkenweiß, ein echter Flüsterton. Und dann gibt es Rot: laut, aufdringlich, da. Rot summt nicht, es brummt nicht – Rot brüllt. Die Farbe ist geballte Kraft, die sich, wenn überhaupt, nur kurzfristig bändigen lässt. Denn Rot will in Aktion treten, träges Herumsitzen ist wirklich nicht sein Ding. Kann es gerade mal keine Bäume ausreißen, lauert Rot und scharrt mit den Hufen wie ein wilder Bulle, bei dem man jeden Moment damit rechnen muss, dass er die Stalltür eintritt. Dieser leicht animalische, rohe Charakter von Rot wird ihm öfter zum Verhängnis. Aggressiv sei es, cholerisch bisweilen und ungeschliffen im Umgang. Stimmt. Aber tangiert das die Farbe? Nicht wirklich. Rot steht nicht zur Diskussion. Rot ist.

Muskulöses Rot ist die Urkraft, die in allem lebt, nicht nur als Farbe des Blutes, sondern auch als extrem dynamische Energie des Anfangs – mit Rot bekommt jeder neue Beginn einen ordentlichen (Energie-)Stoß nach vorne. Rot ist motivierend und mitreißend, es brennt vor Leidenschaft und strotzt nur so vor Kraft – gern auch vor Durchsetzungskraft, damit ihm sein Lieblingsplatz sicher ist: der als Nummer eins.

WER HAT ANGST VOR ROT?

Wutrot macht seinem Namen alle Ehre und heizt manchem so richtig ein, es bringt das Blut in Wallung und den Puls ans Limit. In einem Fall hat es einen Mann derart aufgebracht, dass er rotsah und ein Bild des Farbfeldmalers Barnett Newman mit einem Messer aufschlitzte. Dazu muss man wissen:

Alarmrot. Altrosa. Antikrosa. Babyrosa.
Baccarot. Baker-Miller-Pink.
Barbierosa. Blutrot. Bonbonrosa.
Bordeaux. Braunrot. Briefkastenrot.
Burgunder. Camparirot.
Caput mortuum. Cerise. Chilirot.
Cremerosa. Echttrot. Englischrot.
Erdbeerrot. Erdrot. Ferrarirot. Feuerrot.
Flamingorosa. Fuchsia. Granatrot.
Grapefruitpink. Himbeerrot. Hochrot.
Hot Pink. Japanrosa. Jaspis. Karmin.
Kaugummirosa. Kirschblüte. Kitschrosa.
Knallrosa. Knospenrosa. Koschenillerot.
Krapplack. Lachsrosa. Lackrot. Laszivrot.
Lipstick Red. Louboutinrot. Mädchenrosa.
Magnolie. Millennial Pink. Mohnrot.
Ochsenblutrot. Palazzorot. Panther Pink.
Pastellrot. Pink. Plüschrot.
Pompadourrosa. Pompejanischrot.
Puderrosa. Rötel. Rokokorosa. Rosé.
Rosenquarz. Rubinrot. Rüschenrosa.
Scharlach. Schiaparellipink. Schwedenrot.
Schweinchenrosa. Sensationsrot.
Shocking Pink. Shocking Rose. Siena.
Signalrot. Sirenenrot.
Spanischrot. Stuart-Semple-Pink. Urrot.
Venezianischrot. Weinrot. Wutrot.
Ziegelrot. Zinnober. Zuckerwatterosa.

Das abstrakte Gemälde ist eine fast komplett blutrot eingefärbte Leinwand, nur an den Seiten sind zwei schmale Streifen in Gelb und Blau zu sehen. Und das Bild ist riesig mit etwa 2,20 x 5,40 Metern – also eine wirklich große rote Fläche, die in der Lage ist, selbst ausgeglichene Charaktere aus dem Tritt zu bringen.

Andere sagen: Weniger Wut, mehr Beklemmung habe eine Rolle gespielt. Der Mann hat wohl etwas zu lange vor dem Bild mit dem Titel »Who's Afraid of Red, Yellow and Blue III« gestanden, die Frage des Künstlers wörtlich genommen und es mit der Angst zu tun bekommen.

Genauso verstörend hat ein weiteres Bild aus der Serie, ebenfalls sehr rotlastig, auf einen Studenten gewirkt, der mehrfach auf das Gemälde einschlug. Mit einem Absperrohr.

ALARMSTUFE ROT

Aber warum haben wir eigentlich Angst vor Rot? Der Grund dafür liegt unter anderem in unseren Genen. Wenn unser Ururahn im Neandertal den Knöchelchenvorhang vor der Höhle zur Seite schob und sah, dass die Sonne glutrot unterging und die bedrohliche Nacht nahte, bedeutete das: Gefahr. Wenn das Blut rot aus einer Wunde quoll, bedeutete das: Gefahr. Und wenn vor der Höhle der Blitz einschlug, so dass die Flammen un-

Hitziges Feuerrot

Wenn man jemanden reizt bis aufs Blut, sollte man sich nicht wundern, wenn der rotsieht: Wutrot.

kontrolliert loderten, bedeutete das: Gefahr. Alles verknüpft mit der Farbe Rot.

Die Gleichung Rot = Gefahr kann heute noch als steinzeitliche Spur in unseren Genen gefunden werden. Genauso wie der Höhlenmensch damals spüren wir die Warnung der Farbe Rot auf der körperlichen Ebene: Unser Puls wird schneller, genauso die Atmung, der Blutdruck erhöht sich, die Pupillen weiten sich – wir gehen in den Fluchtmodus über. Oder aber zum Angriff, und wenn die Feuersteins einen Büffel jagen wollten und schnell reagieren mussten, war es sehr hilfreich, wenn sich unter dem Einfluss von Rot die Blutgefäße weiteten und die Muskelkraft (immerhin um knapp 15 %) zunahm.

Heute jagen wir zwar meistens nur noch Schnäppchen, doch auch da sind wir gut konditioniert: Sehen wir ein

Warum sind englische Briefkästen rot?



Weil die Engländer sonst dagegenlaufen. Ursprünglich waren die Briefkästen auf der Insel grün gestrichen, damit sie das Gesamtbild auf der grünen Insel nicht zu sehr störten. Aber: Ständig lief oder fuhr jemand gegen einen der Postkästen, weswegen sich die Leute reihenweise bei der Royal Mail beschwerten über die runden, dezent grünen Säulen, die sich einfach zu gut in die Landschaft einfügten. Die Post wechselte daraufhin in den 1870er-Jahren von Grün auf die Warnfarbe Rot – und seitdem bleiben Briefkästen und Leute von Beulen verschont.

Das einzig Blöde: Die rote Farbe bleicht schnell aus, und wenn nicht ständig nachgestrichen wird, leuchten die Briefkästen nicht mehr Signalrot, sondern eher Plüschrosa. Daher gilt bei der englischen Post: Keep calm and paint on!

rotes Sale-Schild, zucken mehr Lidschläge als normal über unsere Augen, unsere Greifmuskeln spannen sich an ... und wir schlagen zu! Auch die warnende Wirkung von Rot begegnet uns oft im Alltag. Rote Ampeln signalisieren: Achtung! Vor Gefahren warnende Verkehrsschilder sind signalrot. Und die roten Zahlen auf dem Bankauszug lassen unseren Puls ebenfalls nach oben schnellen.

MONSTER SIND ROT



Monster sind grün? Stimmt nicht. Wenn man Kinder fragt, sind sie grellrot. Die Farbe macht Babys nachweislich Angst, und auch ältere Kinder fühlen sich von roten Flächen oft bedroht und eingeschüchtert. Sie sind eine denkbar schlechte Wahl für Kinderzimmer – und trotzdem sieht man sie dort so häufig, aber auch in Kindergärten und Schulen. Dort stören rote Wände allerdings die Konzentration und sorgen dafür, dass sich mehr Fehler in die Arbeiten einschleichen – ganz einfach, weil sich die Kinder unter dem Einfluss von Rot gestresst und verunsichert fühlen. Dafür reicht es schon, den Blick nur ein paar Sekunden auf eine rote Fläche zu richten, schon steigt der Stresspegel, die Konzentration lässt nach und die Fehler häufen sich. So kommt am Ende der ebenfalls gefürchtete Rotstift zum Einsatz, der die Prägung noch verstärkt ...

Also lieber kein Rot in Schulen? Das wäre sicherlich besser, zumal es viele lernfördernde Alternativen gibt wie die Kombination aus hellem Blau mit Gelb oder Orange für die Wände. Und warum nicht mal in Pink oder Orange korrigieren? Das wirkt weit weniger streng als Rot, fordert aber genauso viel Aufmerksamkeit ein. Oder wie wäre es mit sattem Türkis? Die Farbe beruhigt das Nervensystem, statt es aufzuregen wie Rot, und hilft dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren, mit dem es leichtfällt, Fehler zu analysieren.

SENSATIONSROT

Grelles Rot Laut, plärrend, hat was von einem Marktschreier, dieses Sensationsrot, das sich unglaublich gern auf Werbeschildern breitmacht. Ob das, was da so angepriesen wird, auch wirklich eine Sensation ist ... muss man erst noch sehen. Wenn endlich wieder Ruhe eingekehrt ist.

Rot ist das Chilipulver unter den Farben – sollte man besser sparsam dosieren. Dann peppt Rot langweilige Designs auf oder macht uns



Dampf, und schauen wir nur kurz auf eine rote Fläche, können wir von der enormen Kraft der Farbe profitieren: Sie aktiviert, motiviert und schiebt uns mühelos über jeden Berg aus Müdigkeit und Lethargie.

ROTE KRAFT: DIE HEILWIRKUNG DER FARBE ROT

Rot ist bisher vielleicht ein bisschen schlecht weggekommen, dabei hat es auch seine guten Seiten: Die Farbe hat eine wunderbar wärmende, stimulierende und durchblutungsfördernde Kraft, die wir uns zunutze machen können. Passivität und Trägheit verscheucht Rot genauso schnell wie Frostbeulen: Rote Socken helfen bei kalten Füßen, und da allein der Gedanke an Rot die Körpertemperatur leicht ansteigen lässt, ist es ein wirksamer Helfer bei Erkältungen, bei denen man sich am besten in eine rote Decke wickelt. (Allerdings sollten Sie Rot nur bei Erkältungen anwenden, die nicht mit einer Entzündung einhergehen oder mit Fieber, da die Farbe beides verstärken oder zumindest ungünstig beeinflussen würde.) Sogar bei Anämie kann Rot helfen, denn die Farbe hat einen Einfluss auf unsere Blutzellen und wirkt insgesamt vorteilhaft auf die Zusammensetzung des Blutes.

Aber noch eine ganze Reihe anderer Beschwerdebilder profitieren von der Farbwirkung von Rot.

Körperliche Beschwerden, bei denen Rot angewendet werden kann:

- Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- Schwächegefühl
- niedriger Blutdruck
- Durchblutungsstörungen
- Verdauungsstörungen
- langsame Wundheilung
- Erkältung
- Anämie
- schwache Libido

Körperliche Beschwerden, bei denen kein Rot angewendet werden sollte:

- Fieber
- Eiterungen
- Entzündungen
- Hyperaktivität
- Reizbarkeit, Nervosität
- Schilddrüsenüberfunktion
- Herzbeschwerden
- Epilepsie

Wie Sie die rote Kraft konkret für sich nutzen können? Am einfachsten ist es, sich die Farbe vorzustellen oder sie sich bewusst anzusehen, Rot auf sich wirken zu lassen als Farbfläche. Sie können aber auch eine rote Farbkarte unter ein Glas Wasser legen oder das Wasser direkt in ein rotes Glas füllen, das Sie eine Weile in die Sonne stellen. Eine weitere einfache Möglichkeit, dem Körper mehr Rot zuzuführen, ist das Essen von roten Nahrungsmitteln, wie rotes Gemüse (Paprika, Rote Bete, Tomaten, rote Zwiebeln, Radieschen, Chili ...), rotes Obst (rote Beeren, Kirschen, Hagebutten, Granatapfel ...) oder rotes Fleisch, wenn Sie welches essen. Auch eine schöne Darreichungsform von roter Energie, die die Lebensgeister weckt: ein Glas Rotwein.



SCHÖN UND GUT: DIE HEILWIRKUNG ROTER EDELSTEINE

Für die Handtasche gibt es die komprimierte Kraft von Rot in Form von Handschmeichlern, funkelnnd geschliffene Exemplare machen sich gut an Ohr, Hals oder Fingern. Edelsteine, besser: Heilsteine, sind ein schöner Weg, rote Energie in sein Leben zu bringen. Eine starke rote Kraft haben zum Beispiel Granat, Rubin oder Jaspis – hier die harten Fakten der Steine:

Als tatsächlich steinalter Heilstein beherrscht der Jaspis sein Metier: Er hilft zuverlässig bei Apathie, auch indem er den Kreislauf auf Trab bringt. Er schenkt einen starken, typisch roten Willen, stärkt Vitalität sowie Ausdauer und sorgt für eine stabile Basis – der Jaspis ist nicht umsonst der Grundstein von Stadtmauer und Tempel in Jerusalem.

Der Granat bündelt die Kraft von Rot in sich und gilt als Krisenstein, der nicht ohne Grund nach den Kriegsjahren oft in Mode kam. Ein Granat hilft, neu anzufangen und überhaupt den Mut dafür zu finden. Auf der körperlichen Ebene wirkt sich der Stein günstig auf den Blutkreislauf aus und hilft nicht nur bei Erschöpfung, sondern soll sogar die Kraft haben, jemanden aus dem Sumpf einer Depression zu ziehen.

Ein Rubin ist zwar etwas kostspieliger als die beiden anderen Steine, hat dafür aber auch die Luxusvariante an roten Leistungen zu bieten: Der Rubin verleiht Macht und Anerkennung, hält Dämonen in Schach und das Sexualleben aktiv. Im normalen Alltag stärkt er Körper und Geist, wischt negative Gedanken beiseite und lässt das Leben (rosa-)rot erscheinen.



Eine Farbe mit vielen Talenten: **Rot als Wohnfarbe**

Die Auswahl der richtigen Wohnfarben kann man mit der Planung einer Familienfeier vergleichen – und mit der Kardinalfrage: Wen setze ich neben wen, damit das Ganze einigermaßen harmonisch abläuft? Schwierig wird die Platzsuche bei den wenig umgänglichen und etwas polternden Kandidaten, die jedes Gespräch an sich reißen und sich schnell mal mit roten Backen über dieses und jenes ereifern. Bei uns ist das Opa Werner, in der Farbfamilie Rot sind das die lauten, hitzigen Rottöne von Glut- bis Blutrot. Was hilft da? Bei

der Feier setzen wir die ausgeglichene Tante Elisabeth neben den Opa, im Wohnzimmer dämpfen zurückhaltende Farben allzu feurige Rottöne. Wie ein Eimer Wasser auf das rote Feuer wirken zum Beispiel Blau- oder Grüntöne, aber auch die klassischen Neutralen wie Grau, Beige oder Naturhölzer dämpfen Rot und legen es an die Leine.

Rot hat aber natürlich auch seine Vorzüge. Ein großes Talent von ihm: Es kann ganz laut »Hier!« rufen, was es zur perfekten Akzentfarbe macht, die Räume lebendig und energiegeladen wirken lässt. Wie wär's also mal mit einem Statementsessel in Knallrot oder einem anderen auffälligen Einzelstück in der Farbe? Denn Rot will auffallen, zu Rot passt kein dezentes Sträußchen und kein kleiner Klappstuhl, sondern der wuchtige Büffelledersessel. Rot ist kein Nippes, sondern die überdimensionierte Ethnovase. Rot ist die große Geste, tonangebend, nicht zu übersehen.

Weil Rot andere Farben einfach wegboxt und die Aufmerksamkeit auf sich allein zieht, hat es noch ein anderes nützliches Talent: Es kann den Blick im Raum sehr gut lenken, da er von roten Details magisch angezogen wird. Eine Einrichtung wirkt daneben schön stimmig, wenn Sie ein paar rote Farbtupfer setzen, die Farbe also in Details wie Kissen oder Vasen immer mal wieder aufgreifen als roten Faden, der sich durch das Zimmer zieht. Und: Mit einem roten Spotlight an der richtigen Stelle lässt sich der Blick ganz einfach auf die Schokoladenseiten eines Raumes lenken (während die Schwachstellen eher unbeachtet bleiben).



Wenn Sie Rot als Akzentfarbe gewählt haben, achten Sie darauf, dass die Farbe nur eine zusätzliche Dimension ins Spiel bringt, aber nicht den Raum dominiert. Als goldene Regel gilt: Eine Farbe sollte dreimal im Zimmer auftauchen, z. B. als Sessel, in einem Bild und als Vase.

• • • ROTE KARTE • • •

... für Rot im Schlafzimmer. »Aber gerade dort ist sinnliches Rot doch eigentlich die perfekte Farbe, oder?« Ich weiß nicht, wie oft ich die Frage schon gehört habe. Die Antwort: Kommt ganz drauf an. Wenn Sie Ihr Liebesleben aufmöbeln wollen, spricht nichts gegen Rot. Aber dann legen Sie in der Regel keinen Wert auf besonders viel Schlaf. Für alle, die im Schlafzimmer tatsächlich schlafen wollen, ist es eine denkbar schlechte Farbwahl, da Rot nun mal anregend bis aufregend wirkt. Man weiß zudem, dass Menschen Farben auch über die Haut und mit geschlossenen Augen wahrnehmen können, was das Argument entkräftet: »Macht doch nix, im Schlafzimmer hab ich die Augen doch sowieso zu, da seh' ich die rote Wand ja nicht.«

Also müssen Sie zugunsten eines erholsamen Schlafes auf erotische Stunden im Schlafzimmer verzichten? Nein, denn blasses Lila hat eine ähnliche Wirkung auf die Libido wie Rot, stört Sie aber nicht beim

Schlafen. Und falls Ihnen das nicht gefällt, streichen Sie nicht gleich die Wände rot, sondern kaufen Sie sich einfach rote Bettwäsche für die Stunden, in denen Ihnen ein erholsamer Schlaf komplett egal ist.

Rot ist der Feind des Schlafes – sogar Schlaftabletten in Rot werden als wenig wirksam eingestuft. Dafür sind Schmerzmittel in der Farbe ein Renner, weil wir der potenten Kraft von Rot eher zutrauen, uns von Schmerzen zu befreien, als einem friedlichen Blau.



DENN SIE WISSEN, WAS SIE TUN

Rot macht aber nicht nur Lust auf Sex, sondern stimuliert auch die Geschmacksnerven. Das Logo einer bekannten Fast-Food-Kette war daher nicht umsonst lange leuchtend rot-gelb¹, denn Rot regt den Appetit an, während Gelb schön freundlich und einladend wirkt. Sahen Autofahrer also das rot-gelbe Logo am Straßenrand, ließ sie das oft wie von selbst den Blinker setzen.

Standen sie dann im Restaurant, war es nicht vorbei mit der Fremdsteuerung über Farben, denn jetzt machten ihnen Rot und Gelb so richtig Dampf: »Schnell, schnell!«, lautete das Motto. Will sagen: Nicht lange hinsetzen, sondern zackig den Burger runterwürgen und den Platz räumen für den nächsten Ahnungslosen – frei nach dem zweiten Motto aller Diner und Fast-Food-Ketten: »Iss schnell und geh noch schneller!« Noch besser war es natürlich, wenn die Leute ihre Fritten gleich mitgenommen haben, ohne überhaupt lästig zu werden und sich hinzusetzen. Funktionierte meistens auch perfekt – vor allem dank der antreibenden Kraft der Farbe Rot.

Der praktische Nutzen für Sie im Alltag? Wenn Sie das nächste Mal unliebsame Gäste zum Essen im Haus haben: Decken Sie in Rot und freuen Sie sich über einen zeitigen Aufbruch.

⌋ Apropos Aktivierung der Geschmacksnerven durch Rot: Äpfel werden gern rot angemalt, weil sich rote Äpfel besser verkaufen als gelbe oder grüne. Den Grund dafür kennen Sie jetzt – und können eine bewusste Kaufentscheidung treffen. ⌋

¹ Das rote Logo ist Geschichte, heute flaggt der Fast-Food-Riese in Bio-Grün. Er hat eine 180-Grad-Drehung hingelegt von aggressiv zu: »Wir sind die Guten, wir achten auf die Umwelt. Und was wir verkaufen, ist auch gesund und gut für dich.« Sagen sie.

LAUSIGE ZEITEN

Die Farbinstantz Pantone kürt jedes Jahr eine Trendfarbe, die uns dann von Zeitschriftencovern oder aus Schaufenstern entgegenleuchtet und eine sorgfältig ausgewählte Botschaft für uns hat, zum Beispiel das elektrisierende »Viva Magenta« von 2023, das uns sagen sollte: »Sei mutig und furchtlos, auch wenn die Welt um dich herum in Trümmern liegt.« Das Ganze wurde lange durch Trendscouts ausgetestet, von Farbexperten durchgespielt und von Psychologen abgeseignet.

Früher war das alles ein bisschen einfacher, da konnten auch farbpsychologisch völlig ungeschulte Haudegen einfach so neue Farbstars entdecken. Im 16. Jahrhundert waren das die Seeleute der Armada bei ihrer Eroberung von Mexiko. Die landhungrigen und blutdurstigen Spanier waren gerade dabei, den Boden des Aztekenreiches rot zu färben, als sie über einen interessanten anderen roten Farbstoff stolperten, der zu einem ihrer besten Exportgüter werden sollte.

Bald schon avancierte das brillante Rot, das Cochenille genannt wurde, zum letzten Schrei – aber wer etwas davon haben wollte, kam an der spanischen Kasse nicht vorbei; die Spanier hüteten die Cochinelleplantagen in Mexiko wie ihren Augapfel, hielten die Exklusivrechte an dem Farbstoff und bestimmten den Preis. Trotzdem wurden allein in Venedig wahre Massen des Farbstoffs umgeschlagen, wobei ein nicht unerheblicher



Teil in der Stadt blieb. Der Grund: Die Nachfrage nach rotem Tuch und Rouge soll allein bei den rund 12.000 Prostituierten (die auf 300.000 Einwohner kamen) beträchtlich gewesen sein.

Warum auch die jungfräuliche Königin von England, Elizabeth I., mit der roten Mode gehen wollte, weiß man nicht. Aber man weiß, dass sie ihren Favoriten, den schneidigen, nur nautisch leider wenig erfahrenen Earl of Essex, mit einem Schiff gen Westen scheuchte, um den Spaniern möglichst viel Cochenille abzufragen. Dummerweise lagen die Talente des Earls mehr im Schlafzimmer und weniger auf See oder in nautischen Berechnungen. Daher lauerte der Hobbypirat wohl an der falschen Stelle und hat so die spanische Flotte, die er eigentlich stellen und ausrauben wollte, in einigen Seemeilen Entfernung an sich vorbeiziehen sehen. Nur weil er sich später wahrscheinlich noch mal verrechnet hat (und einige Kapitäne der spanischen Flotte, die gerade mit einer Ladung Farbstoff aus Havana kamen, etwas spät dran waren), konnte er noch einige Tonnen Cochenille erbeuten und dem Zorn Elizabeths entgehen.

Der Handel mit dem Karminrot, wie Cochenille auch hieß, boomte, obwohl lange niemand wusste, was denn da überhaupt so schön leuchtend rot färbte; die kleinen Kügelchen, aus denen die Farbe gewonnen wurde, hätten alles Mögliche sein können.

Wäre damals schon bekannt gewesen, um was es sich bei Cochenille handelte, hätten einige vielleicht angeekelt davon abgesehen, Trendfarbe hin oder her. Denn ... das Spanischrot wurde aus Läusen gewonnen. Genauer: Aus schimmelig grauen Schildläusen, die als Parasiten auf Kakteen lebten. Die armen Tierchen wurden abgesammelt, getrocknet, gekocht, wieder

getrocknet und zu einem Pigment vermahlen; rund 70.000 Läuse brauchte man für ein Pfund Farbstoff.

Wer jetzt allerdings glaubt, dass die Zeiten von Läusen im Rouge vorbei sind, täuscht sich gewaltig. Auch heute noch nutzen wir das Läuseblut, um Lippenstifte, Lidschatten, Frappuccino, Salami, Marmelade, Gummibärchen oder Campari leuchtend rot zu färben. Damit es uns besser schmeckt, wuseln die Läuse versteckt hinter ihrem Zweitnamen herum: E120.

GUT BETUCHT

Im Mittelalter gab es noch keine *Gala* oder ein anderes Promiblättchen, in dem die Untertanen hätten sehen können, wie ihr König mit einer Hofdame in Burggraben planscht. Die meisten hatten ihren König überhaupt noch nie zu Gesicht bekommen – hätten ihn auf der Durchreise aber trotzdem sofort erkannt, weil ... er einen roten Mantel trug. Er allein. Die mittelalterliche Kleiderordnung verbot nämlich jedem, der nicht dem Adel angehörte, das Tragen von Rot. Nicht dass sich ein einfacher Handwerker rot gefärbte Wolle überhaupt

hätte leisten können, man musste schon im wahrsten Sinn des Wortes gut betucht sein, um sich in roten Stoff hüllen zu können – weswegen die Farbe ein Privileg des Adels war, den so jeder direkt erkannte.

Lackrot

Glänzendes Blutrot

Es glänzt wie gelackt – und das ist es auch. Mehr als zwanzig Lackschichten müssen von einem Urushi-Meister, einem Experten in der Lackkunst, aufgetragen werden, bis sich das typische japanische Lackrot sehen lassen kann: glänzend, mit Tiefe, zinnoberrot.