

## **Interview mit dem Farbpsychologen Klausbernd Vollmar**

April 2009

Was ist das Geheimnis der Farben?

Das Geheimnis der Farben liegt darin, dass wir sie oft gar nicht bewusst wahrnehmen. Dennoch haben sie eine erhebliche Wirkung auf unsere Wahrnehmung und beeinflussen damit ganz aktiv unsere Stimmungen und unser Denken. Farben kommen mit ihrer Symbolik historisch entstandene Bedeutungen zu, die vom Unterbewusstsein des Betrachters abgerufen werden, ohne dass dieser sie kennt.

Wie beeinflusst unsere Farbumgebung unser Wohlbefinden?

Die Farbe beeinflusst unser Wohlbefinden durch physiologische Prozesse, die bei der Wahrnehmung der Farben entstehen. Wichtig ist dabei, dass wir Farben nicht direkt sehen, sondern, dass die Farbwahrnehmung das Ergebnis einer Berechnung im Gehirn ist: In den Zäpfchen wird in den drei Rezeptoren für Rot, Grün und Blau viel lichtempfindlicher Farbstoff abgebaut. Im Gehirn entsteht eine Verbindung zwischen dem Zentrum für die Farbwahrnehmung und den Zentren für Emotionen. Ein Ergebnis dieses Prozesses ist beispielsweise, dass warme Farben als Stimmungsaufheller aktivierend wirken, wohingegen kalte Farben unsere Stimmung eher trüben oder uns beruhigen können. Auch die Größe des Raums, in dem die Farbe auftritt, ist wesentlich, Je kleiner der Raum, desto mehr sollte man auf dunkle Farbakzente verzichten. Diese Wirkungskraft von Farben kann ganz gezielt, etwa zur Steigerung der Arbeitsleistung, eingesetzt werden. In Räumen der Kommunikation und kreativer, intellektueller Arbeit wirken Gelbtöne vorteilhaft. In Räumen der Ruhe und Entspannung schaffen Blautöne ein Wohlbefinden und dort, wo Action und Leidenschaft gefordert ist, unterstützen uns Rottöne.

Wo findet die Farbenlehre ihre Grenzen, d.h. was kann ich durch Farben beeinflussen, was nicht?

Psychologische Strukturen kann Farbe grundsätzlich nur begrenzt ändern. Dafür aber können Farben momentane Stimmungen beeinflussen. Man beruhigt sich durch eine grüne oder blaue Farbumgebung, eine orange

oder gar rote Farbumgebung aktiviert selbst den depressiv Verstimmten wieder. Mit Gelb kann man die Kommunikation fördern und mit hellen Brauntönen eine gemütliche Atmosphäre schaffen. Weicht jedoch die neue Farbumgebung zu sehr von der Gewohnten ab, wird sie leicht als unpassend oder hässlich abgelehnt. Viel Erfolg versprechender im intendierten Sinn ist eine zumindest vorerst geringe Abweichung des neuen Farbtons.

Wie kann man mit Farben besonders schöne Erlebnisse, beispielsweise aus dem vergangenen Sommerurlaub, in die eigenen vier Wände holen?

Jede Landschaft ist von bestimmten Farbklingen geprägt. Diese kann man bei Accessoires oder in der gesamten Raumgestaltung als Thema aufnehmen und schon hat man einen Hauch der Stimmung des schönen Sommerurlaubs. Ich bin z.B. Arktis-Fan. In einem meiner Zimmer nehme ich die Weißtöne der Eisberge immer wieder auf, indem ich Schranktüren und alle größeren Gegenstände des Raums in diesen Tönen farbig gesprüht habe. Sobald ich in diesem Zimmer sitze, fühle ich mich wie auf meiner letzten Expedition nach Grönland.

Wie nehmen Männer und Frauen Farben wahr?

Frauen nehmen Farben differenzierter wahr als Männer. Dies zeigt sich darin, dass sie ungleich mehr Farbnuancen unterscheiden können als Männer. Hinzu kommt, dass die Farbwahrnehmung bis zum etwa vierten Lebensjahr bei allen Kindern wichtiger als die Formwahrnehmung ist. Danach gehen Frauen und Männer jedoch unterschiedliche Wege: Für Frauen bleibt die Farbwahrnehmung wichtiger als die Wahrnehmung der Form, wohingegen bei Männer nun die Formwahrnehmung wichtiger wird. Daraus schließen wir, dass die Farbwahrnehmung in der weiblichen Welt wichtiger als in der männlichen Welt ist.

Fast jedes Mädchen durchläuft in unserer Kultur eine Rosa-Phase, wohingegen wir dieses Phänomen bei Jungen nicht finden, sie lehnen Rosa mehrheitlich als „kitschig“ oder „süßlich“ ab.

Wie verändert sich mit den unterschiedlichen Lebensphasen unser Farbgeschmack?

Die meisten Menschen unserer Kultur durchlaufen folgende Wandlung: Als Babys lieben alle Rot, das ist weltweit und archetypisch. In der Kindheit und Jugend gibt es dann eine Tendenz zur Vorliebe für die ungebrochenen, bunten Farben. Mit zunehmendem Alter werden die Farben gebrochener oder bedeckter, bunte Primärfarben werden mit den unbunten Farben

Schwarz, Grau und Weiß kombiniert. Im Alter sind dann traditionell Schwarz oder Pastellfarbtöne (Farben mit starker Weißbrechung) beliebt.

Welchem Möbelstück würden Sie als erstes ein neues Farbkleid verpassen?

Die Türen meiner Schränke im Schlafzimmer und in der Küche. Gerade durch das Umsprühen von größeren Flächen wie Schranktüren kann man relativ einfach ein völlig neues Raumgefühl schaffen, ohne Möbel umzustellen oder Tapeten auszuwechseln.

Welche Assoziationen weckt Ihre Lieblingsfarbe in Ihnen?

Meine Lieblingsfarbe ist ein warmes Gelb, das ich mit Fröhlichkeit, Sonne und Kommunikation verbinde. Die Schranktüren in meinem Schlafzimmer und der Küche würde ich so sprühen. Ich besitze auch einen großen safrangefärbten gelben Teppich, der so eine einladende Weite vermittelt, dass ich mich meistens auf ihn setze, was für mich auch mit einer Art Orient-Stimmung wie in „Tausendundeine Nacht“ verbunden ist. Allerdings würde ich mir kein gelbes Auto kaufen. Wenn wir von unserer Lieblingsfarbe sprechen, wäre es töricht, nun alles in dieser Lieblingsfarbe umzusprühen. Die Farbe muss beispielsweise zur Funktion des Gegenstands passen. Einen gelben Kühlschrank fände ich genauso unpassend, wie die Rohre der Kaltwasserleitung gelb zu spritzen.

Klausbernd Vollmar, Diplompsychologe und Autor, hat bereits zahlreiche Publikationen zum Thema Farben veröffentlicht. Seine Bücher wurden in mehr als 15 Sprachen übersetzt. Heute lebt der 1946 bei Köln geborene Vollmar in einem Künstlerdorf an der Küste Norfolks in England und leitet dort regelmäßig Seminare über die kreative Arbeit mit Farben. Sein aktuelles Werk, „Das große Buch der Farben“, ist im Februar 2009 im Königsfurt Urania Verlag erschienen.

**Journalistenkontakt:**

Robert Bosch GmbH

Julia Schneider

Telefon: 0711 811-6925

Fax: 0711 811-7612

E-Mail: [Julia.Schneider@de.bosch.com](mailto:Julia.Schneider@de.bosch.com)

Pleon GmbH

Clemens von Walzel

0711 210 99-427

0711 210 99-499

[Clemens.vonWalzel@pleon.com](mailto:Clemens.vonWalzel@pleon.com)