

# Fit mit Farben



## Farblichttherapie für Pferd und Reiter

von Dr. Isabel Arends

Buntes Licht kann viel mehr, als wir ahnen. Die Farblichttherapie ist eine sehr effektive Methode, mit der wir sanft Positives bewirken können. Farblicht kann uns im Alltag begleiten, eine schnellere Rekonvaleszenz bei Pferden bewirken oder sogar den entscheidenden Heilimpuls geben. Die Anwendung von Farblichttherapie zu lernen ist auch für uns Reiter gesund: Wir partizipieren in mehrfacher Hinsicht. Denn die Farblichttherapie entschleunigt uns, schärft und verfeinert unsere Sinne. Unser Gehirn beginnt dann, mehr Glückshormone auszuschütten.

Die Wirkungen von Farbe und Lichteinfall kennen wir alle: von der wärmenden Rotlichtlampe, die die Rückenmuskulatur bei Pferden entspannt. Oder auch von der braunen Milchflasche, deren Braunglas ideal dafür sorgt, dass die Milch länger frisch bleibt. Und von der altmodischen Blaulichtlampe, die bei der Erkrankung der Gelbsucht hilft.

Sonnenlicht kann heilen. Das ist altbekannt. Sonnenlicht schenkt uns Wärme und Energie. Und die Lichtstrahlen der Sonne sind gebündelte Farbe. Wir sehen mit unseren Augen nur einen Bruchteil der vorhandenen Farben. Das, was wir sehen, sind genau genommen geringe Farbreste, die zurückstrahlen, weil sie von Objekten nicht absorbiert wurden.

Unser Körper nutzt Farbe, Wärme und Energie des Sonnenlichts und speichert sie. Dieses „lebendige Licht“ untersuchte der Biophysiker Professor Dr. Fritz A. Popp. Er legte mit seinen

Forschungen über Licht und Energiespeicherungen im Körper Grundlagen für die Farblichttherapie. Denn in unseren Körperzellen wird gespeichertes Licht für verschiedene Stoffwechselprozesse und in der interzellulären Kommunikation genutzt.

## Farblichttherapeut Sonne – Kraft tanken und regenerieren

Weidegang gehört auch zur Farblichttherapie. Denn: Ein Aufenthalt in der Natur und ein gesundes Maß an Sonnenlicht ist für Pferd und Mensch notwendig, um die eigenen Batterien aufzuladen. Deshalb gilt immer, wenn möglich: Kranke und belastete Pferde sollten so viel wie möglich unter den freien Himmel. So kann die heilende Wirkung des Sonnenlichts zu einer schnelleren Gesundung der Tiere beitragen.



Sonnenlicht ist nicht nur für Menschen, sondern auch für unsere Pferde ein wichtiger Teil zur Gesunderhaltung. Foto: Christiane Slawik

## Die Kraft der Farben: Überliefertes aus der Heilkunst, Alchemie und Medizin

Die Anwendung von Farben in der Heilkunst ist seit der Antike bekannt. Farben und Heilkunde gehörten seit jeher zusammen. Bei den Urvölkern waren Farben Teil eines umfangreichen mythischen Glaubens. Pferde und andere wertvolle Haustiere, wie Kamele, Rinder oder Jagdhunde, wurden früher als Teil des Hausstandes angesehen; sie gehörten quasi mit zur Familie. Sie wurden vom „Hausarzt“, dem Schamanen, mitbehandelt. Meist wurden für

die Tiere die gleichen Heilmittel wie für Menschen angewandt. Dabei waren Farben oft Teil der Medizinzubereitung. Sie wurden in Pasten und Salben gemischt und so auf das Fell oder die Haut aufgetragen (so zum Beispiel Kurkuma oder Henna).

Wir alle kennen die Kriegsbemalungen der Indianerpferde, die vor allem dem Schutz gegen Angriffe galt. Bemalungen von Tieren gehörten früher zum Alltag. Die Auswahl der Farben erfolgte nach den Absichten, die man damit bezweckte. Gut zu studieren sind diese alten Traditionen noch in Indien. Hier hat sich das Wissen über Farben, Muster und heilkräftige, aufgemalte Symbole für Tiere über die Jahrtausende erhalten können. So werden beispielsweise Elefanten mit bestimmten Farben bemalt. Diese Tiere verkörpern den Elefantengott Ganesha, der auch ein Gott der Heilkunde und der Farben ist. In Indien gibt es seit der Antike die Tradition, die Fesselgelenke der Pferde mit Henna einzufärben. Die rote Farbe gilt als glückverheißend und sollte als Schutz vor Verletzungen dienen.

Mit roter Hennafarbe bemalte man im alten Indien die Beine der kostbaren Marwari-Pferde. Hier der Elefantengott Ganesha, der auch als „Gott der Farben“ verehrt wird, in fürstlicher Tracht auf einem Marwari-Hengst (indische Miniaturmalerei).  
Bild: Isabel Arends



„Farbiges Licht“ wurde erstmals in der Heilkunde bei Heilritualen angewendet. In Tempeln und anderen Heiligtümern wurden Lampen vielfach mit lichtdurchlässigen bunten Edelsteinen verwendet. Oft wurden die Öllichter und Butterlampen eingefärbt. Jede Farbe hatte eine andere Bedeutung, je nach Anlass oder der Gottheit, die um Hilfe ersucht wurde. Die einzelnen Farben wurden dann mit bestimmten Krankheitsbildern verbunden. Dies sind die ersten bekannten Zuordnungen von Krankheitsbildern mit Farben.

## Farblichttherapie heute: Licht bitte!

Taschenlampe an! So leicht kann heute Farblicht angewendet werden. Kleine Handgeräte haben sich in der Anwendung bewährt. Sie sind aufgebaut wie Taschenlampen. Es gibt einfach zu bedienende Handlampen, bei denen man die Farbe mit einem Druckknopf wechseln kann. Sie sind gut für den Einsteiger geeignet. Man kann auch Sets kaufen, die für jede Farbe eine eigene Lampe haben. Manche Handlampen haben noch einen Bergkristallaufsatz in Form einer Spitze (zum Punktieren). Natürliche Bergkristallspitzen sind in der Arbeit vielseitig einsetzbar. Der Vorteil bei der Arbeit mit Farblicht durch Bergkristallspitzen ist, dass man mit diesem feineren Licht besser den feinstofflichen Körper erreichen kann. Bei der von mir entwickelten 2-Punkt-Methode arbeite ich mit zwei Lampen mit Bergkristallaufsätzen am Pferd.



Ein Kristallaufsatz verfeinert und konzentriert die jeweilige Farbschwingung. Foto: Martina Meyer

## Grundlagen Farbenlehren (aus Wissenschaft und Forschung):

Es stellen sich nun die Fragen: „Wie finde ich die richtigen Farben für mein Pferd? Wie kann ich bestimmte Farben einzelnen körperlichen Symptomen zuordnen?“ Ein kleiner Rückblick lohnt. Denn die Farblichttherapie fußt auf so vielen Theorien und Quellen, dass wir hier genauer hinschauen dürfen.

### Europa

Da ist zum einen das abendländische Wissen zu Farbe und Licht: Denn die Geheimnisse der Farben haben immer die kreativen Köpfe der Zeit beschäftigt. Seien es Philosophen, Physiker oder Künstler. Überall dort, wo geforscht, Geheimwissen verwaltet oder verkauft wurde, waren Studien zu Farben und ihre Wirkungen dabei. Von Aristoteles über Leonardo da Vinci, Isaac Newton, Hildegard von Bingen bis Goethe. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlichster Farbenlehren, Farbkreise, Farbtabelle und Farbzusordnungen.

Hinzu kamen die Vorschriften, dass der Bereich der Farben zuallererst der Kontrolle der Apotheker und Mediziner unterstand. Denn das streng geregelte Zunftsystem erlaubte nur der Zunft der Apotheker, Farben zu mischen und zu verkaufen. So waren es auch die Apotheker, zusammen mit den Ärzten, aber natürlich auch die Künstler, die das geheime Wissen rund um die Farben nutzten. Am berühmtesten wurde Johann Wolfgang von Goethes Farbenlehre. Seine Farbforschungen sollten die Sichtweise auf die Farben im Lauf der Zeit grundlegend verändern. Für Goethe entsteht alles Wirken in der Welt aus „polaren Gegensätzen“. Diese gegensätzlichen Kräfte sind die Grundkräfte, die alles bewegen. Für die Farben entwickelte er die Lehre der Komplementärfarben – ein genialer Schachzug, der heute auch in der Farblichttherapie angewendet wird.

Zusammenfassend kann man sagen, dass für unseren abendländischen Kulturkreis eine sehr bunte Mischung an Wissen für Farben und ihre Wirkungen

vorliegt. Die Zuordnungen der Farben zu den passenden Krankheitsbildern stammen vor allem aus der Zeit des ausgehenden Humanismus und der Romantik (17.–18. Jahrhundert). Sie fußen beispielsweise auf der vier Temperamentenlehre (sauer, bitter, süß und salzig), den vier Elementen (Wasser, Luft, Feuer, Erde) und auch der Lehre der Anthroposophie und der Homöopathie (nach Hahnemann). Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts gab es intensive Forschungen zu Farben, ihren Heilwirkungen für den Menschen im Alltag (zum Beispiel in der Architektur) und in der Medizin, die jedoch durch die vielen Verluste in den beiden Weltkriegen weitgehend in Vergessenheit gerieten. Heute ist die ganzheitliche Medizin dabei, verschiedene Ansätze wiederzuentdecken.

## Asien

Eine andere, weit mehr verbreitete Quelle der Farbzusammenordnungen in der Farblichttherapie bildet die asiatische Medizin. Hier hat vor allem die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit ihrem System der Akupunkturlehre und der Meridiane – die alle auch umfangreiche Farbzusammenordnungen haben – viele Vorgaben, die wir heute nutzen. Auch die indisch-ayurvedische Medizin hat ein umfangreiches Wissen über die Wirkung von Farben auf Körper und Geist. Hierzu gehören im Besonderen die Lehren der Farbwirkungen rund um die Chakren (Nebenchakren, Nerven, Drüsen) und die dazugehörige feinstoffliche Anatomie. Oft gibt es bei den Pferdehaltern, die mit den Chakren arbeiten wollen, eine Verwirrung, wo die Chakren zu lokalisieren sind. Das Pferdeland England hat hierzu viel mehr Forschungen betrieben als wir am Kontinent: Pferde in Menschenhand, aber auch andere Haustiere entwickeln bestimmte Chakren anders als ihre Wildgenossen. So ist beispielsweise der hintere Ausgang des Halschakras bei Pferden stärker ausgebildet und dient vor allem der Kommunikation mit dem Reiter. In der Farblichttherapie behandle ich dieses Chakra mit größtem Respekt. Anstelle der meistverwendeten Farben Blau oder Türkis sind hier in der Behandlung ein blasses Aquamarinblau oder Zartlila angebracht.



Anpassung an eine neue Umgebung. Neuer Besitzer und neuer Stall: Zweipunktbehandlung Grün-Blau bei einer Islandstute. Sie hatte sich beim Abladen vertreten. *Martina Meyer*

## Wie wirkt Farblichttherapie?

Warum die Farblichttherapie so gut wirkt, hat multikausale Ursachen: Man darf hier auf die wissenschaftlichen Ergebnisse von Studien der Medizin, der Chemie, der Biologie und der Physik zurückgreifen. Denn hier wirkt alles zusammen. Um es an dieser Stelle für den Leser einfach zu machen, kann man einiges folgenderweise zusammenfassen:

Jede Farbe hat eine charakteristische Schwingungsfrequenz. Diese verändert sich auch zwischen Farbvarianten (zum Beispiel Grasgrün, Moosgrün). Die Farbwellen wirken unter anderem auf die Körperzellen, die sie erreichen. Hier kommt es dann zu chemischen Reaktionen. Die Cortisolwerte können sich positiv verändern, es kann zu einer besseren Stickstoffausscheidung kommen und der Stoffwechsel allgemein kann in Schwung kommen. Die spezifischen Farbwellen können den Organismus auf Zellebene zu einer Neuorganisation stimulieren und die Selbstheilungskräfte fördern. Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass Krankheit und Schmerzen durch Energieblockaden hervorgerufen werden. Wenn die Meridianenergien wieder ins Fließen kommen, wirkt sich dies kräftigend auf das Immunsystem aus. Energieungleichgewichte, die durch Überenergie oder Unterversorgungen entstanden sind, können so harmonisiert werden. Die positive energetische Wirkung kann eine für den Körper günstige Kettenreaktion auslösen. Farblichttherapie wird bei unterschiedlichsten



Mit zwei Lampen am Pferd: Reintegration und Harmonisierung nach einer Rücken-/Lunge-/Herzmeridianbehandlung bei einer Iberoaraberstute.  
Foto: Martina Meyer

Krankheitsbildern eingesetzt: von Narbenentstörungen, Hautproblemen, Entzündungen bis zu Stoffwechselproblemen. Einige Farben beruhigen (sedieren) und harmonisieren, andere aktivieren dagegen. Eine gut angelegte Behandlungsreihe von Farblichtanwendungen wirkt als Restrukturierung im ganzheitlichen Sinn.

### Farblichttherapie in der Praxis

Farblichttherapie verwende ich in meiner Praxis immer in Kombination mit einer ganzheitlichen kinesiologischen Behandlung des Tandems Reiter/Pferd. Mein Schwerpunkt ist die Traumabehandlung von Unfällen, Schocks und Bindungshemmungen. Ich nutze die Farbtherapie, um an feinere Schichten (emotional) zu kommen und so die Traumata aufzulösen; oft in einer weichen Kombination von neuen Bewegungsmustern (nach Feldenkrais/ Linda Tellington-Jones). Es gilt auch hier: Schwere körperliche Symptome gehören immer in die Hand von Fachleuten, zuallererst von guten Tierärzten.

Wie finde ich die richtigen Farben? Ich nutze den kinesiologischen Muskeltest, um das genauere Behandlungsvorgehen, Zeitlänge, Punkte, Farbreihen auszutesten. Man kann aber auch einen Tensor, Pendel oder eine Rute verwenden und nach seiner Intuition gehen.

### Die einzelnen Farben

Es ist sehr viel über die Anwendung von Farben in der Farblichttherapie geschrieben worden. Das Meiste wird immer wieder einfach rezipiert. Viel zu oft wird das Farbwissen der TCM sehr lax und unhinterfragt auf Tiere übertragen. Kein Wunder, dass viele Tierärzte und andere Therapeuten bei diesem Mischmasch an Informationen erst mal abwinken. Ich verlasse mich auf meine gut 20-jährige Erfahrung mit Farblichttherapie in der Anwendung. Denn der Umgang mit Farblichttherapie erfordert auch Verantwortung. So gibt es Farben und Farbkombinationen, die eher mit Vorsicht zu gebrauchen sind. Sie gehören wirklich in die Hände von Fachleuten. Das ist unter den Tierexperten bisher wenig bekannt. Dazu gehören alle Reinrotöne, sprich Dunkelrot, Mittelrot und Hellrot, und ich würde teilweise noch das kräftige Orange hinzuzählen. Ein Grund ist, dass diese Farben wucherndes Zellwachstum (Krebsformen) auslösen können. Selbst wenn ich diese Farben austeste, bin ich immer besonders achtsam in der Anwendung. Ich vermeide sie und arbeite lieber mit Farbalternativen, wie zum Beispiel Rosaverläufen. Zum Abschluss arbeite ich mit Blau/Grün nach.



Die Farbe Grün wirkt harmonisierend. Sie wirkt gut bei Entzündungen und gleicht Überenergien aus. Foto: Martina Kiss



Die Farbe Blau ist unglaublich vielseitig. Sie kann gut als integrierender Abschluss einer Farbbehandlungsreihe eingesetzt werden. Foto: Martina Kiss

## Die Pferdefarben Blau, Gelb und Grün

Wenn du ein Einsteiger in die Farbtherapie bist, bieten die sogenannten „Pferdefarben“ Blau, Gelb und Grün eine optimale Übungsmöglichkeit an. Ich habe diese Farben als „Pferdefarben“ benannt, denn sie gehören zu den am häufigsten von Pferden benötigten Farben. Woher kommt das? Diese Farbenstrukturen entsprechen am besten der feinstofflichen Anatomie der Pferde. Eine der Ursachen liegt darin, dass diese Farbpalette die Urheimat der Pferde abbildet. Denn es sind die Farben der gelbbraunen Steppen, der Grasmeeere der Weiden, des blauen Himmels und Wassers und der dunkelgrünen Wälder. Mit ihnen fühlt sich diese Spezies sofort wohl. Auf dieses Farbspektrum reagieren sie, indem sich der feinstoffliche Körper und der physische Körper schnell und einfach ordnen und regenerieren.

### Die Farbe Grün

Wirkt ausgleichend: Sie kann stimulieren und beruhigen – je nach Symptomen. (Körpersymptome: zum Beispiel Leber-, Gallenblasen- und Herzerkrankungen, Augenleiden, Hautstörungen, Muskelverspannungen, Regeneration nach langem Krankheitsverlauf)

### Die Farbe Blau

Hierzu zähle ich Hellblau (Aquamarin), Kornblumenblau, dunkleres Blau (Indigo), Blaugrün und Türkis. Blau ist so vielseitig, dass hier nur einiges vorgestellt werden kann: Blau gleicht Überenergie aller Art aus. Es wirkt aber auch gut bei Verbrennungen oder Entzündungen.

### Die Farbe Gelb

In der Praxis verwende ich die Varianten Sonnenblumengelb und ein sehr helles Gelb. Stockende Energien können gut mit einem dunklen Gelb behandelt werden. Farblichttherapie kann im Pferdealltag nachhaltig, präventiv und begleitend zu anderen Behandlungsformen eine wunderbare energetische Unterstützung sein.

## Danke

Für hilfreiche und freundliche Informationen danke ich Hans-Peter Maier, Vinja Bauer, Heinz Kempinger, Dr. med. Wolfram Arends und Ela, Kirstin und Martina Meyer.

**Dr. phil. Isabel Arends** ist Autorin, Kinesiologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsthistorikerin. Sie reitet seit ihrem fünften Lebensjahr und hat seit 20 Jahren eine Beratungspraxis in Berlin-Charlottenburg. Sie forscht zu Farben in verschiedenen Kontexten, unter anderem ihre Anwendung im Bereich der Traumatherapie und der Kreativstimulation. Außerdem berät und initiiert sie Projekte im Bereich ganzheitlicher Medizin und Nachhaltigkeit.  
[www.fitforflow.de](http://www.fitforflow.de)



### Quellen:

Energetische Farblichtanwendungen, Andrea und Heinz Kempinger  
Praxis der Farblichttherapie beim Pferd, IEMDN-Verlag, Raubling 2016  
Farblichttherapie für Pferde, Dieter Mahlstedt, Sonntag-Verlag, Stuttgart 2004