

## **Aromatherapie und Farblichttherapie**

Das Wissen, dass duftende **Pflanzenstoffe als Therapeutikum** eine Wirkung auf den menschlichen Körper und seine Psyche besitzen, ist uralt. Räucherpraktiken mit Pflanzen, Harzen und Rinden ist in allen Kulturen der Erde im Altertum z. B. als Opfer für Gottheiten und zum Behandeln von Krankheiten bekannt. Die Destillation zur Herstellung von Kräuterauszügen ist Jahrtausende alt.

Ägyptische Priester stellten z. B. Räucherkerzen, Pflanzenauszüge und Pulver zu therapeutischen Zwecken oder zur Einbalsamierung ätherische Ölmischungen her; ebenfalls bei den Hebräern, den Sumerern, Assyrern u. v. a. Völkern bekannt. Im altindischen ist dies z. B. die Form der Anwendung ätherischer Öle bei ayurvedischen Behandlungsformen. Einen Boom erlebten aromatische Essenzen als Kosmetika, Parfüms und zur Heilungsunterstützung bei den Alten Griechen und Römern (alte Schriften von Dioscurides und Hippokrates).

Es gibt viele Varianten der aromatherapeutischen Begleitbehandlung: durch Verdampfen der ätherischen Öle mittels einer Aromalampe, durch Einreibungen und Massagen, durch gezielten Auftragen auf Chakren- und / oder Akupunkturpunkte oder Meridiane ect.

**Farblicht als therapeutisches Mittel** ist ebenfalls eine der ältesten Behandlungsformen. Daß z. B. Sonnenlicht eine wohltuende Wirkung auf den Organismus hat, erkannten ebenfalls die Völker vor Jahrtausenden, so die Azteken, Mayas, Ägypter, Wikingervölker usw. Dieses wirkte sich in dem Glauben aus, dass Licht von einer Gottheit ausgesendet würde – der Strahlung wurden übermächtige Kräfte zugeschrieben (z. B. Sonnentempel). Im Verlaufe der Entwicklung konkretisierte sich das Wissen und man erlangte die Erkenntnis, dass einzelne Farben eine spezifische Wirkung auf Mensch und Tier haben. Es gab bei den Ägyptern und Alten Griechen Farbtempel, in denen sich Räume in unterschiedlichen Farben für unterschiedliche Gottheiten befanden. Je nachdem, unter welcher Erkrankung ein Mensch litt, wurde er zu deren Behandlung in einen Raum mit einer bestimmten Farbe gebracht, und erfuhr dort eine Farbheilbehandlung. Auch die alten Chinesen wussten um die therapeutische Wirkung der unterschiedlichen Farben. Begründer der modernen Farbtherapie ist der Amerikaner Edwin D. Babitt (19. Jh.).

Von den menschlichen Sinnen ist der Sehsinn am stärksten ausgeprägt. Licht hat einen wesentlichen Einfluß auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden. Das Licht wird vom menschlichen Auge wie mit einer mechanischen Fotokamera eingefangen und trifft dann auf die farbempfindlichen Zäpfchenzellen der Netzhaut. Diese können drei Grundfarben (rot, grün und blau) erkennen. Aus dem jeweiligen Mischungsverhältnis der Farbimpulse leitet das Gehirn die übrigen Farbtöne ab, so dass dort die eigentliche Farbempfindung entsteht. Farben lösen bei den unterschiedlichsten Menschen ganz verschiedene Reaktionen und Empfindungen aus. Rot- und Gelbtöne werden zwar im allgemeinen als wärmend, anregend und vitalisierend empfunden, grün wird mit der Natur, Pflanzen, Baum und Leben in Verbindung und Erholung in Verbindung gebracht, während Blautöne eher als kühl und beruhigend angesehen werden. Dennoch, ob die Farbe als angenehm oder unangenehm empfunden wird, hängt mit unserer Wesensart zusammen. Vorlieben und Abneigungen bestimmen unser Wesen und lassen umgekehrt Rückschlüsse auf unseren Charakter zu.

Von anderer Art als die vornehmlich psychologische Wirkung, die Farben über unsere Augen, Sehzellen und das Gehirn auf uns ausüben, ist die energetische

Wirkung von Farblicht. Eine Erkenntnis bietet die moderne Biophotonforschung. So weiß man, dass bestimmte Lebewesen bestimmte elektromagnetische Schwingungen haben. Der gesamte Körper ist so mit einem Kraftfeld, dem Biophotonfeld, umgeben. Dieses befindet sich beim gesunden Menschen in einem Gleichgewicht – Störungen und Einflüsse können individuell ausgeglichen werden. Gesundheitliche Störungen sind ein Anzeichen dafür, dass sich dieses Biophotonfeld in einem Ungleichgewicht befindet. Ziel der therapeutischen Hilfe mit Farblicht besteht darin, dieses Feld wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Haut ist in der Lage, Farbschwingungen (-frequenzen) direkt aufzunehmen und weiterzuleiten. Auch Akupunkturpunkte sind für die Lichttherapie empfängliche Hautbezirke. Farbige Licht ist in der Lage, auf energetischer Ebene zu heilen. Ein positiver Nebeneffekt ist durchaus, dass Licht die Stimmungslage positiv beeinflusst und das Immunsystem ankurbelt. Bei der Behandlung sollte der zu Behandelnde eine ruhige (liegende) Position einnehmen; unterstützend können hier wiederum Elemente der Aromatherapie genutzt werden.