

Die SpektroChrom-Methode nach Dinshah

Farbtherapie für die ganzheitliche Praxis

von
Dr. med. Alexander Wunsch

Einleitung

Was wäre die Welt ohne Farben und Licht? Sicherlich kein Ort, an dem Leben entstanden wäre, so wie wir es kennen. Gerade im Verlauf schwerer Erkrankungen wird die Umgebung oft trist, farblos und reizarm, denkt man z.B. an die Innenarchitektur und Gestaltung mancher Krankenhäuser. Hier könnten Farben wahre Wunder bewirken, wenn sie richtig eingesetzt würden. Dabei hatte die Therapie mit Farben und Licht seit Jahrhunderten ihren festen Platz in der Heilkunde. Als in der Mitte des 20. Jahrhunderts die pharmakologischen Therapieformen immer mehr an Bedeutung gewannen, drohte die Lichtbehandlung fast in Vergessenheit zu geraten. Heute richten medizinische Forschung und Praxis wieder verstärkt ihren Blick auf das Potential, das der gezielten Verwendung von Farben im therapeutischen Kontext innewohnt. Parallel dazu sind heute wichtige und bewährte Verfahren auch für die Selbsthilfe im privaten Umfeld besser zugänglich.

Chromotherapie

Die Farblicht-Therapie, oder medizinisch ausgedrückt, die Chromotherapie, arbeitet mit sichtbarem Licht in verschiedenen Spektralbereichen. Das farbige Licht wird, je nach Zielsetzung, über die Augen und/oder über die Haut aufgenommen. Jeder weiß, dass Farben auf die Psyche wirken, aber die Erfahrungsheilkunde wie auch die moderne Lichtforschung konnten zeigen, dass Farblicht auch direkt auf körperliche Vorgänge wirkt. Dabei sind die Nebenwirkungen zu vernachlässigen, denn die Chromotherapie ist eine der verträglichsten Methoden überhaupt. Mehr noch - die Farblichttherapie macht Freude und ist sehr angenehm, sie wirkt nämlich positiv auf Körper, Geist und Seele.

Das Phänomen der Farbe

Farbe ist eine herausragende Qualität der Umwelt. Sie „springt ins Auge“. Und der Mensch besitzt die nötige Ausstattung, sie wahrzunehmen – so wie auch die meisten anderen Primaten. Das Farbsehen ist aber nicht nur eine „angenehme Beigabe“. Es dient der Orientierung in Raum und Zeit. Nicht weniger wichtig ist es für die Integration des Individuums in das soziale und kulturelle Umfeld. Man kann sagen: Farben erklären uns die Umwelt und unsere Mitmenschen bis ins feinste Detail. Was wir „Farben“ nennen, existiert allerdings nur in unserer Wahrnehmung. Physikalisch handelt es sich einfach um Licht verschiedener Wellenlängen. Es wird von Auge und Gehirn in die Erlebnisqualität „Farbe“

umgesetzt; erst dadurch erhält es seine emotionale und kognitive Bedeutung. Und es kommt hinzu: Das Farbsehen ist nur eine der Arten, wie wir Licht verarbeiten. Es ist nur ein Teilbereich dessen, was wir als Licht-Rezeption des Organismus bezeichnen können. „Rezeption“ – das bedeutet zweierlei: Erstens die Aufnahme von Licht, und zweitens die Weiterverarbeitung des Lichts durch den Körper. Diese Licht- Rezeption findet nicht nur über die Augen statt, sondern über die gesamte Körperoberfläche. Und während wir auf das Farbsehen zur Not verzichten können, ist die Licht-Rezeption über die Haut sogar lebensnotwendig.

Farben und Vegetativum

Doch bei allen Unterschieden: Jede Art der Licht-Rezeption beruht auf bestimmten physiologischen Mechanismen. Sie sind bei Menschen aller Kulturen identisch. Zum Beispiel beim Farbsehen: Die Morgenröte, das Himmelsblau oder die verschiedenen Grüntöne der Pflanzen – alle lösen beim Menschen funktionelle Körper-Reaktionen aus. Und diese dienen der Anpassung an eine sich ständig verändernde Umgebung. Im Einzelnen bedeutet das: Farben haben großen Einfluss auf den Stoffwechsel und die hormonelle Balance. Viele vegetative Funktionen des Körpers reagieren auf Farben – unbemerkt vom Bewusstsein, aber in sehr spezifischer Weise: Wenn wir z.B. tagsüber in einer Sandwüste stehen, dominiert das Himmelsblau und die direkte Solarstrahlung unser Sehfeld. Dies löst über den optischen Signalweg der Augen gezielte Anpassungsreaktionen im Zwischenhirn aus, die an kardiovaskuläre und metabolische Stellglieder im gesamten Organismus weitergeleitet werden, um das Überleben in dieser Extremsituation zu sichern. Natürlich sind in der Wüste andere vegetative Anpassungen erforderlich als wenn man sich im Schatten von Bäumen inmitten einer Oase aufhält - die Farben der Umgebung programmieren unseren Organismus vollautomatisch und ohne unser Zutun.

Von der Antike zu Goethe

Diese Zusammenhänge haben die Menschen schon früh entdeckt - weit zurück reichen die Beispiele, sie auch für die Heilkunst nutzbar zu machen: Das uralte Wissen über die Farbwirkungen ist ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Im alten Ägypten, so heißt es, baute man sonnendurchflutete Farbtempel mit Räumen in unterschiedlichen Farben; dort nahmen die Patienten heilsame Lichtbäder in der jeweils benötigten Farbe. Auch wenn keiner dieser Farbtempel erhalten blieb, so ist doch eines sicher: Die alten Ägypter beherrschten die Kunst der Glasherstellung und konnten dadurch Farben von hoher Haltbarkeit und Leuchtkraft erzeugen. In Europa setzte Hildegard von Bingen im Mittelalter die Farben in einen tiefen Zusammenhang mit Gesundheit - allen voran die wichtigste Farbe in der Natur, die "Grünkraft Gottes". Johann Wolfgang von Goethe war schließlich einer der ersten, der sich naturwissenschaftlich mit der Wirkung von Farben beschäftigte. Seine „Farbenlehre“, bis heute eine der umfangreichsten Arbeiten zum Thema, betrachtete der Dichter sogar als sein wichtigstes Werk.

Farben der Neuzeit

Goethe setzte sich in seiner "Farbenlehre" intensiv mit dem Farbkreis von Newton auseinander, den er für falsch hielt. Aus heutiger Sicht genügen beide Systeme nicht den Anforderungen, die man an eine wissenschaftlich fundierte Chromotherapie stellen muss. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts gelang es dem indischen Heilkundigen und Lichttherapie-Pionier Dinshah P. Ghadiali, ein Farbsystem zu schaffen, das allen Aspekten Rechnung trägt: SpektoChrom. Dieses Farblicht-Therapiesystem ist ungleich logischer und physio-logischer aufgebaut als jede andere Farbmethode: Seine zwölf Farben sind in harmonischem Abstand zueinander positioniert (= äquidistant), und sie repräsentieren eine exakte Abstufung der physiologischen Wirkungen, die mit ihnen erreicht werden können. Mit SpektoChrom liegt heute ein therapeutisches Farbsystem vor, das mit einzigartiger Zielgenauigkeit nutzbar ist.

Das System der Spekto-Chrom-Farben

Die zwölf Farben des Spekto-Chrom-Systems sind in der Abbildung des SC-Farbkreises ersichtlich (Abb. 1). Die wärmenden und den Stoffwechsel anregenden Farben Rot, Orange, Gelb und Gelbgrün werden Infragrün-Farben genannt, die Ultragrün-Farben Türkis, Blau, Indigo und Violett zeigen hingegen kühlende, den Stoffwechsel beruhigende Wirkung. Grün liegt in der Mitte des Farbspektrums und wirkt harmonisierend und ausgleichend auf der körperlichen Ebene, außerdem schafft es im Organismus keimwidrige Bedingungen, die es Krankheitserregern aller Art schwer machen, sich anzusiedeln oder auszubreiten. Neben den neun Spektralfarben Rot bis Violett gibt es noch drei *Zirkulatorische Farben* namens Purpur, Magenta und Scharlach, die eine ausgeprägte Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und die Psyche haben. Die zwölf Spekto-Chrom-Farben bieten ein fein abgestuftes Instrumentarium, um auf die verschiedenen Organsysteme und Funktionsabläufe im Körper regulierend Einfluss nehmen zu können und diese in ihrem Zusammenspiel zu optimieren.

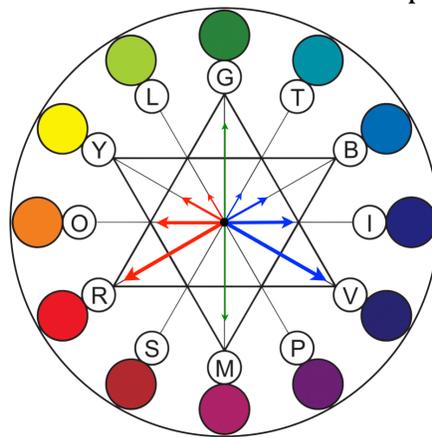


Abbildung 1: SpektoChrom-Farbkreis mit wärmenden Infragrünfarben unterschiedlicher Intensität (rote Pfeile) und kühlenden Ultragrünfarben unterschiedlicher Intensität (blaue Pfeile). Die neutralen Farben Grün und Magenta stehen sich diametral gegenüber (grüne Pfeilachse).

Die klassische SpektoChrom-Methode

In ihrer Originalform ist die SpektoChrom-Methode eine *systemische Chromotherapie*: Die Anwendung erfolgt durch die direkte Bestrahlung der bloßen Haut. Anders als bei der Farbpunktur werden größere Hautareale, Organzonen oder auch der gesamte Körper direkt mit dem farbigen Licht angestrahlt. Zur Erzeugung dienen spezielle Farbfolien, die das Licht einer Glühlampe filtern. Die Glühlampe sollte mit Gleichstrom betrieben werden, damit das Licht nicht im Takt der Netzfrequenz flimmert und elektromagnetische Störstrahlung vermieden wird. Die Behandlung erfolgt in einem warmen, abgedunkelten Raum, denn andere Lichtquellen würden die Effizienz des SpektoChrom-Farblichts vermindern. Die Farbfilter sind so definiert, dass eine hohe Sättigung (= Wirkung) erzielt wird - diese Eigenschaft würde durch Fremdlicht zunichte gemacht. Die Anwendungen sollten eine Stunde dauern, können aber bei Zeitmangel auf 30 Minuten verkürzt werden. Während einer klassischen SpektoChrom-Behandlung kommt in dieser Zeit das Blut mehrfach mit der Farbstrahlung in Kontakt, denn die Kapillargefäße der Haut liegen nur ca. 1/10 mm unter der Hautoberfläche und werden vom Farblicht mühelos erreicht. Nach der Anwendung sollte eine Nachruhe von etwa 10 Minuten eingeplant werden.

Erzeugung von SpektoChrom-Farblicht

Wie bereits beschrieben, entstehen die echten SpektoChrom-Farben durch die Kombination von Farbfiltern und Glühlicht. In der heutigen Zeit, in der die Erzeugung von künstlichem Licht von der LED (Leuchtdiode) dominiert wird, erscheint dies wie ein Anachronismus... Aber Achtung! Bei der therapeutische Anwendung von Licht müssen die höchsten Anforderungen an die Lichtqualität erfüllt sein. Hier darf man sich z.B. nicht von einem falsch verstandenen Energieeffizienz-Gedanken fehlleiten lassen. Farbige LEDs decken immer nur einen schmalen Bereich des Farbspektrums ab und sind daher dem gefilterten Glühlicht keinesfalls ebenbürtig. Natürlich ist es verlockend (insbesondere für Techniker), wenn man mit drei LEDs in den Grundfarben Rot, Grün und Blau durch additive Farbmischung alle Farben des Regenbogens erzeugen kann - für die Augen. Und nur für die Augen! In der Farblicht-Therapie, insbesondere bei der klassischen SpektoChrom-Methode, wird in erster Linie die Haut und das direkt darunter strömende Blut behandelt. Die Haut und der Inhalt der Blutgefäße bestehen aus Zellen, die über keine Augen verfügen, sondern unmittelbar mit den Wellenlängen des Lichtes interagieren. Auf Zellebene ergibt eine Farbmischung aus Rot und Grün kein Gelb - das funktioniert nur für die menschlichen Augen mit ihren spezifischen Photorezeptoren. LED-Systeme sind zur therapeutischen Farblicht-Erzeugung daher weitgehend ungeeignet - außer sie verwenden für jede benötigte Wellenlänge eine andere LED-Sorte und verzichten auf die additive Farbmischung.

Glühlicht kann mehr

An den Bereich des langwelligen Rot schließt sich der Infrarot-Bereich an, der in nahes, mittleres und fernes Infrarot aufgeteilt werden kann. Der Nah-Infrarot-Bereich liegt definitionsgemäß zwischen 780 und 1400 nm, in einer Reihe von Publikationen wird aber auch rotes und orangefarbenes Licht noch als Nahinfrarot bezeichnet. Dieser etwas erweiterte Bereich aus Orange, Rot und dem eigentlichen Nah-Infrarot wurde in der älteren

deutschen Literatur als der Abschnitt der *leuchtenden Wärmestrahlen* bezeichnet. Die Glühlampe ist eine ideale Lichtquelle, um diese Art von Strahlung zu erzeugen, da sie über 43 % der Gesamtenergie in diesem Bereich (600 bis 1400 nm) abgibt. Die leuchtende Wärmestrahlung trifft im menschlichen Gewebe auf ein optisches Fenster, das eine erhebliche Tiefenwirkung ermöglicht. Die Farbfilter, die für die Erzeugung der SpektoChrom-Farben und auch für die Farbbrillen verwendet werden, sind für leuchtende Wärmestrahlen durchlässig. In LED-Licht, das aus Rot, Grün und Blau gemischt wurde, fehlt dieser biologisch wertvolle Spektralbereich hingegen völlig.

Steter Tropfen...

Folgt man den Vorgaben von Dinshah's SpektoChrom, sollten im Krankheitsfall zwei Anwendungen pro Tag durchgeführt werden. Das lässt sich in der therapeutischen Praxis kaum bewerkstelligen und ist damit in erster Linie der Heimanwendung vorbehalten. Für die tägliche Anwendung der Farben wurden daher spezielle SpektoChrom-Brillen entwickelt, denn auch die reine Anwendung der Farbe über die Augen ist sehr effektiv. Goethe schrieb in seiner "Farbenlehre" über die Farbwirkungen:

"Um diese einzelnen bedeutenden Wirkungen vollkommen zu empfinden, muss man das Auge ganz mit einer Farbe umgeben, zum Beispiel in einem einfarbigen Zimmer sich befinden, durch ein farbiges Glas sehen. Man identifiziert sich alsdann mit der Farbe; sie stimmt Auge und Geist mit sich unisono. Farben erfreuen die Augen und das Gemüt. Sie wirken auf Körper, Seele und Geist."

Goethes Beschreibung liest sich heute wie eine Einladung – nämlich zum Gebrauch von Farbbrillen! Eine farbige Brille umgibt das Auge ganz, und sie erfüllt damit in idealer Weise Goethes Forderung. Sie macht es so leicht wie nie zuvor, eine Farbwirkung ganzheitlich zu erfahren.

Wenn jemand nur einen Hammer hat...

...sieht jedes Problem wie ein Nagel aus. Es gibt Anwendungen, die bleiben der klassischen SpektoChrom-Methode vorbehalten, z.B. Verletzungen der Haut, Gelenkschmerzen oder lokale Entzündungsvorgänge. Viele funktionelle Störungen, die sich noch nicht somatisch manifestiert haben, lassen sich hingegen sehr gut mit den SpektoChrom-Farbbrillen (Abb. 2) behandeln. Sie sind ein einzigartiges Werkzeug – dank des verwendeten Farbsystems und wegen der einzigartigen Wellenlängen, die hier Verwendung finden. Sie dienen der Erhaltung und Optimierung der Gesundheit, indem man das Vitalsystem gezielt und dennoch sanft beeinflussen kann – in Richtung größtmöglicher Harmonie aller Funktionen des Organismus. Die SpektoChrom-Farben bieten die Möglichkeit, mit den vegetativen Funktionen des Körpers in Kommunikation zu treten - praktisch, jederzeit und überall.

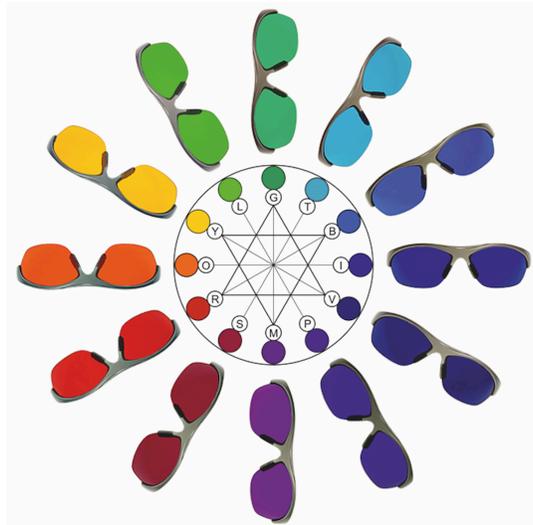


Abbildung 2: SpektroChrom-Farbkreis mit SpektroChrom-Brillen

Fazit

Die SpektroChrom-Methode ist eine einfach durchzuführende und leicht zu erlernende Farblicht-Therapie. Sie bewährt sich seit über 100 Jahren und wird in einer Zeit, in der die Limitierungen biochemisch fundierter Medizin immer deutlicher werden, noch wichtiger. Wer sich mit dem vollen Spektrum der Möglichkeiten eingehend befassen möchte, kann den Wissensdurst durch die Lektüre von "Es werde Licht - Praktischer Leitfaden für Dinshah's 12-Farben-Chromotherapie" von Darius Dinshah stillen. Dieses Buch war lange Zeit vergriffen, ist aber mittlerweile in der 3. Auflage wieder erhältlich. Einen leicht verdaulichen Zugang zu Spektro-Chrom bietet auch das SpektroChrom-Farbbrillen Handbuch, das 2017 neu erschienen ist.

Weiterführende Informationen:

www.spektrochrom.de

www.vimeo.com/alexanderwunsch

Bezugsquellen:

www.gesundeslicht.info

Über den Autor:

Dr. med. Alexander Wunsch ist niedergelassener Arzt in Heidelberg. Sein Interesse für ganzheitliche Medizin hat ihn vor über 25 Jahren zu der biophysikalischen Anwendung von Farben, Tönen und Schwingungen geführt. Daraus gingen mehrere Patente und eine Vielzahl von Geräten, z.B. für die Farblicht-Therapie, hervor. Er gilt als ausgewiesener Kenner der *SpektroChrom*- Methode, mit der er sich seit über zwei Jahrzehnten intensiv beschäftigt. Als wissenschaftlicher Berater hat er die Entwicklung der *SpektroChrom*-

Farbbrillen von Anfang an begleitet.