



## Farben Fühlen – ein Erfahrungsbericht Wie fühle ich mich, wenn ich wirklich ICH BIN?

Ich möchte euch etwas erzählen. Etwas, das eure Welt verändern könnte. Ich möchte euch von Farben erzählen, von euren Farben. Und von einer Frau, die eine Vision der Schönheit hat.

Ich fange mal von vorn an, als ich mit einer Freundin zu einem Festival (**Agape Zoe**) in Berlin ging. Im Vorfeld studierte ich das Programm und bemerkte einen Workshop der Farben Fühlen hieß. Etwas daran zog mich an. Doch ich achtete nicht auf das Gefühl, und entschied mich für einen Workshop, wo es um Engel ging. Der fiel jedoch kurzfristig aus und ich landete doch bei Rita Elisa Münsterkötter\* und dem Farben Fühlen. Dort, wo ich hin *sollte*.

So richtig vorstellen konnte ich mir darunter nichts, es war als ob sich mir diese Welt erst wirklich im fühlen – Simalabim – eröffnen sollte. Vorhang auf.

Ich saß mit ca. 25 Anderen in dem Seminarraum, und Rita erzählte wie sie das Farben Fühlen entdeckte, was es eigentlich ist und warum sie es in die Welt trägt. Beim Farben Fühlen geht es darum, dass es für jeden Menschen Farben gibt, die ihn unterstützen, mit denen er sich wohl fühlt und sich selbst leben kann. Es sind nicht immer die Farben, die in einer optischen Farbberatung herauskommen würden.

Denn beim Farben Fühlen kommen nicht die Farben heraus.  
Beim Farben Fühlen kommt das innere Wesen des Menschen heraus.  
Die Seele zeigt sich, auf der Erde.  
Sie kommt auf die Erde.  
Der Mensch wirkt und wird vollständig(er).

Beim Workshop schauten alle so ein wenig in die Runde, was denn die anderen so anhaben. Es gab ein paar schwarz Gekleidete, eine Frau war ganz bunt gekleidet, sowie eine Frau, die von Kopf bis Fuß in einer einzigen Farbe gekleidet war. Letztere verließ den Raum nach einer halben Stunde, da ihr kalt war. Denn ihre Lieblingsfarbe wirkte – bei ihr – kühlend. Denn Farben wirken nicht bei jedem gleich.

Im Praxisteil des Workshops bekamen einige der Teilnehmer/innen die Gelegenheit, zwei Farben mit geschlossenen Augen zu fühlen. Obwohl ich leicht auch mal übersehen wurde in meinem Leben (klar bei meiner bisherigen Farbwahl), packte mich plötzlich der Wunsch nach Sichtbarkeit, und ich meldete mich mit der klaren Ausrichtung: „Ich will jetzt!“. Und tatsächlich, ich war die Dritte, schloss die Augen und Rita legte mir ein Tuch um.

Für ein Stofftuch war das Tuch ganz schön schwer. Meine Atmung war dürrtig, meine Stimmung wahrlich auch schon besser und meine Stimme leise, zurückgezogen. Wo immer ich auch war, präsent war ich nicht. Ich war irgendwo in mir versunken, mit herabhängenden Mundwinkeln, in einer schrecklichen Welt. Dann sollte ich die Augen öffnen und in die Runde schauen. Was ich sah, war nicht nett. Besorgte, traurige und angespannt schauende Gesichter. So viele Spiegel.

Dann konnte ich in einen Spiegel schauen, jedoch ohne zu sehen welches Tuch ich umhatte. Schlecht sah ich aus. Krank sah ich aus. Spitz im Gesicht. Am liebsten schnell wieder wegschauen. Und doch, ich kannte das Gesicht.

Ich schloss wieder die Augen, und Rita legte mir das zweite Tuch um. War ich eben noch in einem dunklen Kellerloch, war ich nun die Sonne selbst. Jemand hat mein Licht angeknipst. Von innen. Meine Atmung war tief und frei, mein Gesicht lächelte von alleine und meine Wirbelsäule richtete sich auf. Das Leben war spitze und die Welt toll. Als ich die Augen öffnete sah ich in freundliche, strahlende Gesichter, die sich mit mir freuten. Welch ein Unterschied! Ich schaute in den Spiegel und fragte mich, wer das wohl ist.

### Mein wahres Selbst?

Die, die ich da im Spiegel sah fand ich echt cool. Wow.  
Die hatte was.  
Ich kannte sie noch nicht, aber ich wollte sie kennenlernen.  
Aber sowas von!

Nach dem Workshop kam eine der Teilnehmerinnen auf mich zu und sagte mir, mit der ersten Farbe hätte ich ausgesehen, als ob ich gleich weinen würde und mit der zweiten so strahlend. Ja, das hatte ich auch gefühlt. Für mich war klar, diese Farbenreise will ich machen. In den Wochen bis zu meinem Termin war ich zufällig in Städten mit schönen Geschäften unterwegs, und erfreute mich an der Tatsache, dass mich kein Bekleidungsgeschäft zu sich hinein locken konnte. Denn falsche Farben hatte ich genug gekauft in meinem Leben. Trotzdem stand ich meistens unschlüssig vor dem Kleiderschrank, und wusste nicht was ich anziehen wollte. So oft hatte ich aussortiert und Neues gekauft, und wieder aussortiert. Einige, ganz wenige Kleidungsstücke überstanden dies und begleiten mich schon viele Jahre. Wie sich später herausstellte, waren es die Wenigen, die noch am ehesten zu „meinen Farben“ gehören.

Endlich war der Tag meiner Farbenreise da. Ich saß auf einem Sessel, vor mir eine Staffelei mit einem Spiegel, um mich herum im Halbkreis vier Frauen, die mich anschauten. Rita saß links von mir und daneben drei Frauen, die bei ihr eine Farben Fühlen Ausbildung machten. Als Modell im Mittelpunkt zu stehen (oder zu sitzen) und sich dann auch noch immer wieder im Spiegel (ungeschminkt!) anzuschauen, war etwas ungewohnt. Doch diese Bühne war für ein paar Stunden meine.

Dann ging es auch gleich mit tiefen Eindrücken los. Bei der ersten Farbe legte sich gefühlsmäßig ein schwerer Mantel auf mich, bei der zweiten öffnete ich innerlich die Fenster. Ich bekam mit geschlossen Augen die Tücher (die ich vorher nicht gesehen hatte) umgelegt, fühlte, dann schaute ich mein Gesicht im Spiegel an, ohne die Farben zu sehen. So konnten weder Prägungen noch Meinungen über die jeweilige Farbe mein Fühlen beeinflussen. Bei der dritten Farbe die ich fühlte, war ich gereizt und angespannt, atmete ungleichmäßig. Die vierte fühlte sich neutral an, doch mir wurde kalt. Also gut drauf war ich bei der auch nicht. Nach dieser für mich anstrengenden Runde zeigte mir Rita die Farben, und ich betrachtete mich mit ihnen im Spiegel. Es folgten noch weitere Farben, und ich konnte staunen welche Empfindungen und Stimmungen ich hatte. Bei einer war ich auf „Krawall gebürstet“, fühlte mich wie ein Mann der mal gern ein paar Leute umboxen wollte. Wenn mir mit *der* Farbe einer blöd kommen würde, oha. Eine Farbe belebte mich und ich hatte das Gefühl, wenn ich die anhabe kann ich rausgehen und trotzdem bei mir sein, kann aus meiner inneren Ruhe heraus agieren. Es waren Farben dabei, die hätte ich mir am liebsten sofort wieder heruntergerissen.

Zwei Farben waren so angenehm, sie begannen sofort in mich hineinzuzufießen. Ich atmete bewusst, spürte meine Füße auf dem Boden und mein Kraftzentrum im Bauch. Es fühlte sich an als ob ich endlich in meinen Körper hineingleite. Ankomme. Die Frau die ich dann im Spiegel sah, beeindruckte mich. Sie war offen, weiblich. Waren bei einigen vorigen Farben rote Flecken im Gesicht sichtbar, war die Haut hier gleichmäßig. Bei einer weiteren Farbe sah ich mich in einem inneren Bild sofort kreativ sein.

Zum Ende hin war ich dann doch geschafft. Ich hatte so viele Farben und was mit ihnen zusammen hängt gespürt. Beeindruckt war ich auch: von dem was möglich ist, und davon, dass ich es in meinem bisherigen Leben geschafft hatte, von Schmuck über Socken bis hin zur Jogginghose, überhaupt der gesamten Alltags- und sonstigen Kleidung, komplett falsch zu liegen. Inklusive Raumgestaltung. Wow!

Mit den Farben mit denen ich mich kleidete, hatte ich meine eher zurückhaltende und distanzierte Art noch betont. Als ob ich die ganze Zeit den Daumen nach unten hatte. Und nun geht er nach oben.

Ich habe gespürt wer ich sein kann. Im Grunde, wer ICH BIN.  
Dass etwas in mir steckt, dass ich noch nicht kannte, nicht einmal für möglich hielt.

Was immer die „richtigen“ Farben tun, sie wecken etwas in mir, sozusagen mein wahres Ich. Ich kann die alten Farben nicht mehr anziehen. Sie passen nicht zu mir. Sie haben mich lange begleitet, dies wird seinen Grund gehabt haben. Auf meine „richtigen“ Farben wäre ich selbst wohl nicht gekommen. Eine optische Farbberatung riet mir einmal zu den Farben, die ich ohnehin trug. Die Farbenreise ist damit auch nicht vergleichbar (bei der Farbenreise bin ich nicht abhängig von jemanden, der mich berät, ich berate mich selbst, indem ich mich selbst mit den jeweiligen Farben wahrnehme).

Auch hatte ich einige Tage nach meiner eigenen Farbenreise die Gelegenheit zuzusehen, wie ein Mann beim Farben Fühlen in seine Präsenz kam. Wie seine Stimme mit den falschen Farben leise war und blechern klang. Wie er nicht so richtig da zu sein schien, unscheinbar. Und dann – wie sein Licht anging. Mit seinen Farben konnte er weder übersehen noch einfach um gepustet werden. Er war da. Ganz und gar.

Jetzt ist die Zeit fürs Farben Fühlen gekommen. Ich stelle mir eine Welt vor, wo alle Menschen ihre Farben tragen, wir würden im Einklang leben. Im Frieden. Das stellt sich auch Rita\* vor, die ihr Geschenk an die Menschen weitergibt, in ihren Sitzungen und Ausbildungen.

Wie wäre es wohl, von klein an mit seinen Farben durchs Leben zu gehen? Ich wollte wohl erfahren, wie das Gegenteil ist. Genug davon erfahren. Wirklich genug. Ich habe es kapiert.

Ich erinnere mich an einen Dialog mit einer Freundin, vor dem Farben Fühlen. Ich hatte einen neuen Rock:

Sie: *Der Rock ist ja toll.*  
Ich: *Danke, steht mir, oder?*  
Sie: *Ob er dir steht weiß ich nicht, aber der Rock ist toll.*

Der Kommentar einer anderen Freundin nach dem „Farben Fühlen“, als ich eine „meiner“ Farben anhatte:  
Sie: *„Wow, der Pullover steht dir echt super!“*

Wenn wir etwas anhaben, das uns wirklich steht, betont es uns.  
Haben wir etwas an, das uns nicht steht, betont es lediglich sich selbst.

Danach begann das große aussortieren, verkaufen, neu kaufen, umfärben. Es ist ein Prozess. Ein umfangreicher Prozess. Mein feinfühliges System war doch sehr überrascht, als ich plötzlich ganz andere Farben anzog, und ich hatte das Gefühl und die Symptome einer inneren Reinigung. Ich hätte das etwas sanfter angehen können. Nun ja.

Ich bin auf dem Weg.  
Auf meinem.

Farben Fühlen – Wer kann ich sein?  
Ich kann ich sein.  
Ich bin ich.

Text und Bild © Melanie Ackermann  
Meine Beiträge dürfen gern geteilt werden.

Wenn du den Beitrag kopieren willst, dann unverändert/ungekürzt und bitte nur mit der folgenden Quellenangabe:  
Quelle: <https://melanieackermann.de>

\* <https://www.farbenfuehlen.de>