



Im Kantonsspital Graubünden arbeitet Therapeutin Lilian Nipp mit Farben, in dem die Patientinnen und Patienten den Gedanken beim Malen freien Lauf lassen.

Farben haben Wirkung. Die eine gefällt, die andere nicht. Farben können aber noch mehr als das. Sie können therapieren. Im Kantonsspital Graubünden wird im Schmerzzentrum auch mit Farbtherapie gearbeitet. Wie und warum das funktioniert, erzählen Farbtherapeutin Lilian Nipp und Melanie Rehli, Chefärztin Schmerzzentrum, im Interview.

Warum Farbtherapie?

Lilian Nipp: Ich bin seit vielen Jahren medizinische Praxisassistentin und habe gespürt, dass ich noch ein bisschen mehr, ein bisschen näher am Menschen arbeiten möchte. Farben haben mich seit jeher fasziniert. Jeden Tag im Leben sehen wir Farben und diese Farben wirken. Wenn ich an diesem schönen Tag aus dem Fenster schaue und den blauen Himmel sehe, hat das eine andere Wirkung, als wenn es den ganzen Tag regnet und alles grau ist. Heute Morgen habe ich meinen Schrank aufgemacht und etwas angezogen, in dem ich mich wohlfühle. Und das ist auch nicht jeden Tag dasselbe.

Wie kann man das therapeutisch nutzen?

Lilian Nipp: Therapeutisch arbeiten wir mit Emotionen. Die Menschen, die zu mir in die Farbtherapie kommen, sind in der Regel Schmerzpatientinnen und -patienten. Sie sind mit Ängsten, Verzweiflung, Wut oder Hoffnungslosigkeit beschäftigt. Eine Möglichkeit, das auszudrücken, sind Farben. Das ist das, was mich beim Malen

so fasziniert: Man kann die inneren Emotionen aufs Blatt, nach aussen, bringen.

Gibt es einen Unterschied zwischen Farbtherapie, Maltherapie und Kunsttherapie, oder ist es das alles das Gleiche?

Lilian Nipp: Ich habe zuerst die Ausbildung gemacht als Mal- und Kunsttherapeutin. Dabei ging es wirklich ums reine Malen oder Formen plastizieren. Für mich ist Farbe aber noch viel mehr. Darum habe ich dann die Farbtherapie-Ausbildung gemacht. Dort haben wir auch mit Bachblüten, Edelsteinen und Ölen gearbeitet. Man kann Farbtherapie auch der chinesischen Medizin mit den fünf Elementen zuordnen. Für mich hat sich jedenfalls eine neue Welt geöffnet: Farbe ist überall.

Melanie Rehli: Ich denke, dass das Malen wohl auch die zugänglichste Art für viele Leute ist. Der Weg, sich mit Farbe auf Papier auszudrücken, liegt vielen näher, als einen Stein mit Emotionen zu verbinden. Aber Lilian hat durch ihre Ausbildungen ein sehr grosses Know-how, was ja auch in ihre Therapie miteinfliesst.

Lilian Nipp: Malen ist einfach eine sehr gute Methode für Leute, die in Sprache nicht das ausdrücken können, was sie fühlen. Es geht gar nicht darum, ob ein Bild objektiv schön ist oder ob man gut malen kann. Es geht um den Weg. Ich begleite meine Patientinnen und Patienten; ich sage ihnen aber nicht, was ich in ihren Bildern sehe. Denn das Bild ist ihr Spiegel und nicht meiner.

Wie sieht das konkret aus?

Lilian Nipp: Man kann im äusseren Bild etwas feststellen, was im Innern nicht stimmt. Und man kann es im Aussen korrigieren, indem man nochmals drüber malt. Das macht etwas mit den Emotionen. Beim Malen oder beim Darübernachdenken stellen Menschen fest, dass zum Beispiel gar nicht der Kopf, den sie gemalt haben, das Problem ist, sondern das, was darum herum ist. Und dann können wir das vertieft anschauen.

Melanie Rehli: Du hast mir häufig Beispiele von meinen Patientinnen und Patienten erzählt, die Dinge gemalt haben und einen Satz gesagt haben, in dem sie reflektierten. Das sind Erkenntnisse, die die Leute oft emotional schon haben, aber kognitiv nicht personalisieren können. Und wenn es dann draussen ist, als Bild, wird es ihnen plötzlich bewusst. Und so kommen auch immer wieder Lösungen zur Sprache.

Geht es also vor allem um die Emotionen und die Psyche oder hat Farbtherapie auch einen Einfluss auf die effektiven Schmerzen?

Melanie Rehli: Therapie, egal in welcher Form, ist immer Arbeit an sich selbst. Schmerz ist ein sehr vielschichtiges Symptom. Er ist mit Stress und Ängsten verbunden. Und Schmerz ist auch nicht immer gleich Schmerz. Wie wir den Schmerz wahrnehmen und wie wir mit ihm umgehen, hat Einfluss darauf, wie wir ihn erleben. Der Farbenweg kann ein Weg sein,

sich zu organisieren und Stress oder Ängste, und somit auch den Schmerz, zu reduzieren.

Wird Farbtherapie häufig in der Schmerztherapie angewendet?

Melanie Rehli: Sie ist in Schmerzsettings, in denen der Schmerz ganzheitlich gedacht wird, tatsächlich immer präsent, wenn es jemanden gibt, der das anbieten kann. Sie ist also als Form der Schmerztherapie anerkannt, ja.

Am Schluss ist es wohl auch immer eine Kombination aus Massnahmen oder Therapien.

Melanie Rehli: Genau. Der Körper und die Seele sind eine Einheit. Die wenigsten Patientinnen oder Patienten haben einfach einen Knochen, der wehtut. Der Knochen ist am Knie. Das heisst, sie können nicht mehr Velo fahren. Und nicht mehr Velo fahren heisst, nicht mehr beim Veloklub dabei zu sein. Der Schmerz hat eigentlich immer Zwiebeln drumherum. Am Schluss ist es eigentlich auch egal, ob sie am Knochenschmerz leiden oder am Schmerz, nicht mehr Fahrradfahren zu können.

Welche Rolle spielen persönliche Farbpräferenzen von Patientinnen und Patienten in der Therapie?

Lilian Nipp: Ich spüre meist, was die Lieblingsfarbe ist. Aber ich forcieren nie, dass



Melanie Rehli und Lilian Nipp glauben an die therapeutische Wirkung von Farben.

jemand mit einer bestimmten Farbe malen muss. Das könnte nämlich heftige Reaktionen hervorrufen und das möchte ich nicht. Melanie Rehli: Ja, du bist sehr feinfühlig. Aber wenn ich jetzt nur mit Pink malen wollen würde, würdest du fragen, was dem Pink ein bisschen mehr Boden geben könnte. Was ist der Gegenspieler? Für was steht Pink?

Lilian Nipp: Eine Lieblingsfarbe darf grundsätzlich sein. Sowieso ist Farbe nicht gleich Farbe. Blau zum Beispiel ist die Lieblingsfarbe von vielen Menschen. Aber ist es ein leuchtendes, lebensfrohes Blau oder ein tie-

fes, dunkles, melancholisches Blau?

Reagieren denn alle Menschen gleich auf Farben? Isolationszellen zur Beruhigung von Patientinnen und Patienten beispielsweise in der Psychiatrie sind ja häufig pink.

Melanie Rehli: Ja, tatsächlich gibt es Studien, dass die Menschen so ruhiger geworden sind. Aus diesem Grund sind die Böden der Gänge bei uns teilweise auch pink.

Lilian Nipp: Das habe ich mich auch schon oft gefragt. Es reagiert sicher jeder Mensch auf Farben. Aber ob jeder Mensch auf die gleiche Farbe gleich reagiert, das glaube ich nicht. Melanie Rehli: Das wäre ja dann das Einzige, auf das alle gleich reagieren würden. Auf Töne, Gerüche und Geschmäcker reagieren wir ja auch alle unterschied-

lich. Ich glaube aber, dass es grundsätzlich ruhigere und aktivere Farben gibt.

Lilian Nipp: Stimmt. Das nutzt zum Beispiel auch die Werbung. Signalfarben wirken da mehr als beispielsweise ein zartes Blau.

Wie beeinflussen Farben Ihr persönliches Wohlbefinden?

Lilian Nipp: Mich beeinflussen Farben sehr stark. Ich bin gerne draussen in der Natur, weil mir das unglaublich guttut. Ich denke, am Schluss sind es die Farben, die das auslösen.

Anzeige



Medi Porta

Arzt und Apotheke gleis d

Fit in den Winter



**20%
auf Burgerstein
Produkte**

Gültig bis 24. Dezember 2025

**Jetzt
aktuell**

Medi Porta | Gürtelstrasse 46, 7000 Chur | Mo – Fr, 8–18 Uhr