
"FARBE BEKENNEN"

Möglichkeiten farbiger Raumgestaltung im Alten- und Pflegeheim

von Jan Zerbe, Juni 2003

Konzepte zur Farbgestaltung im Pflegeheim können vergleichsweise einfach umgesetzt werden und bewirken damit eine scheinbar kleine und alltägliche, dafür aber langfristig wirksame Veränderung. Sie erhöhen nicht nur die Attraktivität einer Einrichtung aus Sicht der Angehörigen im härter werdenden Wettbewerbsumfeld, sie können die Lebensqualität der Bewohner spürbar verbessern.

Es sind viele kleine Mosaiksteinchen, die im Unterbewusstsein von Bewohnern und Besuchern die Atmosphäre eines Pflegeheimes ausmachen - und sie spielen eine absolut nicht zu unterschätzende Rolle!¹

Das "weisse" Pflegeheim ist schon längst als steriles Institut beargwöhnt worden. Doch "Buntheit" als solche ist noch nicht viel mehr als ein liebenswürdiges Alibi für Menschlichkeit, die beim "Betrieb" oft ausser acht bleiben muss. In einigen Einrichtungen sind Farben aber schon seit langem nicht nur Wandschmuck und Orientierungshilfe, sondern in ihrer Weise auch Heilhilfe.

Zugleich ist die Wirkung einer gestalteten Umgebung auf Bewohner mit dementieller Erkrankung objektiv schwer nachweisbar. Wer jedoch gerontopsychiatrische Abteilungen verschiedener Pflegeheime kennt, wird sich nicht dem Eindruck verschliessen können, dass in ansprechend gestalteten Einrichtungen ein angenehmeres und hoffnungsfroheres Klima herrscht.

Farben sind WIRK-lichkeiten !

Farben wirken stark auf den Menschen. Sie können Stimmungen erzeugen, anregen, provozieren, aber auch beruhigen und besänftigen.

Sie wirken auf das seelische und körperliche

Befinden jedes Menschen, ohne dass ihm das

¹ "Management und Krankenhaus" 5/2000, S.31

bewusst wird. "Farben können sogar akute und chronische Beschwerden positiv beeinflussen. Aufgrund dieses Wissens verordneten altägyptische Heiler ihren Patienten, Kleidung in bestimmten Farben zu tragen, um ihre geistigen und körperlichen Beschwerden zu heilen. Der griechische Philosoph Pythagoras empfahl bereits 500 Jahre vor Christi Geburt eine Farbtherapie."²

Körperlich spürbare Auswirkungen von Farbe

sind längst wissenschaftlich nachgewiesen. "Für die heutige Psychologie besteht kein Zweifel mehr, dass ein Zusammenhang zwischen der Farbe und dem Gefühls- und Seelenleben des Menschen vorhanden ist."³

Diese Erkenntnisse hat sich die Ludwigshafener Unfallklinik für ihre Brandopfer-Abteilung zu Nutzen gemacht und die Krankenzimmer in blaugrünen Gletscherfarben gestrichen.⁴

Die Farbgestaltung eines Raumes, in dem andere Menschen leben, bedeutet schliesslich für den Gestalter, dass er sich mit der Verantwortung auseinandersetzen muss, die seine Entscheidungen auf das Leben der Menschen in den von ihm gestalteten Räumen haben. Dieses Gespür entwickelt sich bei jenen, die sich das entsprechende Wissen um die umfangreichen Wirkungen und Kräfte der Farben erwerben.

Ästhetischer versus therapeutischer Ansatz

Neben **Professor Höger**, der eine Untersuchung über die geeigneten Wohnraumfarben für ältere Menschen, die als Grundlage für das bekannte KDA-Buch "Farbe ins Heim" gedient hat, durchführte, ist **Heinrich Friebling** führende Kapazität auf dem Gebiet der Farbgestaltung. Friebling und Höger haben unterschiedlichen Auffassungen darüber, was die geeigneten Wohnraum- und Gestaltungsfarben für ältere Menschen betrifft. In der für das KDA durchgeführten Untersuchung kommt Höger zu dem Ergebnis, dass Pastellfarben den Altersgeschmack trafen.

"Im Gegensatz zu jüngeren favorisieren alte Menschen auffällig hellere Farben, warme

² Liberman, Dr. Jacob "Die heilende Kraft des Lichts" München 1994, S. 63

³ Pfeiffer, Sabine "Die Farbe in ihrer Wirkung auf den Menschen" Radolfzell 1986, S.16-17

⁴ Dipl.Ing. Anna Katharina Buse "Geheime Kraft des Arbeitsplatzes" in "MedAmbiente" 2/2003 S.6-7

*Pastelltöne, dezente Farben also, die in Richtung freundliche Ruhe und Sanftheit tendieren..*⁵

Friehling hingegen wählt den Farbton aufgrund der psychologischen Funktion und weniger aufgrund des ästhetischen Empfindens. Die Unterschiede sind auf die unterschiedlichen Zielsetzungen zurückzuführen.

Während bei Friehling die farbpsychologische Bedeutung und ein therapeutischer Ansatz Grundlage der Farbgestaltung sind, hat Höger für das KDA gezielt eine Farbskala entwickelt, die eine möglichst hohe Wohnlichkeit vermittelt.

Ausserdem stellte Höger fest, dass Ältere einen anderen Farbgeschmack besitzen als Jüngere. Bei der Erklärung aber, warum dies der Fall ist, verfällt er auf ein typisches Altersstigma Er schreibt, dass Ältere Farben bevorzugen, die.. *"... in ihrer Gefühlswirkung freundliche Ruhe und Zartheit vermitteln."*⁶

Ob alle älteren Menschen tatsächlich "freundliche Ruhe und Zartheit" brauchen, darf aber bezweifelt werden.

Es werden in einem farbpsychologischen Konzept (wie Friehling es anwendet) gerade nicht nur die Farben verwendet, die von den Bewohnern gewählt werden, sondern die Farben werden ihrer gewünschten Wirkung nach ausgewählt.

Wenn z.B. ein depressiver, unbeweglicher Mensch in einem grau-grünen Raum sitzt, weil er diese Farben mag, dann ist nicht zu erwarten, dass diese Farben einen Beitrag zur Besserung seines Zustandes beitragen. Andererseits wird ein Zahnarzt wohl kaum auf die Idee kommen, seinen Behandlungsraum im Stil einer "Rot-Schwarzen Folterkammer" zu gestalten.

In der Farbgestaltung sollte also stärker auf die tatsächliche physiologische Wirkung geachtet werden.

Man würde bei einer auf lediglich ästhetischen Gesichtspunkten basierenden Gestaltung, auf die vielfältigen Möglichkeiten verzichten, das Wohlbefinden der Bewohner und die Motivation der Mitarbeiter positiv zu beeinflussen. Die Kosten für die Anstricharbeiten sind bei beiden Ansätzen gleich hoch. Im Hinblick auf diejenigen Älteren, die bereits durch ihre dementiellen Veränderungen in

ihren Mitsprachemöglichkeiten eingeschränkt sind, ist ein lediglich von ästhetischen Werten geprägter Ansatz auch nicht zufriedenstellend.

Wenn eine farbpsychologische Gestaltung zu positiven Resultaten bei dementiellen Bewohnern führt, dann nicht nur deswegen weil es sich um psychisch Kranke handelt, sondern weil es sich schlicht um Menschen handelt, bei denen sich die allgemein gültigen Farbwirkungen bemerkbar machen.

Der Gestalter einer Station für psychisch Kranke beschrieb die Schwierigkeiten dieser Aufgabe wie folgt: *"Da jedoch die Hintergründe einer Reaktion bei psychisch Kranken selten zu fixieren sind, gilt es behutsam vorzugehen. [...]"*⁷

Der „goldene Mittelweg“

Als Zielsetzung sollten wir daher versuchen, den "Goldenen Mittelweg" zwischen ästhetischem und therapeutischem Anspruch zu finden und ein Farbkonzept entwickeln, das sowohl den Ansprüchen nach Behaglichkeit, als auch dem seelischen Bedürfnis nach "heilender Umgebung" nahe kommt.

Farbkonzepte werden im allgemeinen sehr gut angenommen und stellen eine Möglichkeit dar, durch farbliche Gestaltung zu einer verbesserten Lebens- und Wohnqualität im Pflegeheim beizutragen.

Friehling rät dazu, solche Farben zu entfernen, die einen herrschenden krankhaften Zustand noch unterstützen und aufrecht erhalten, und sie durch gegensätzliche Farben zu ersetzen. Dr. Jacob Liberman empfiehlt sogar, mit Farben zu arbeiten, die der Betroffene normalerweise meidet. Er nennt dies den "homöopathischen Ansatz"

Der Wohnraum

sollte ein farblich gestalteter Raum sein, in dem sich der Bewohner mit Leib und Seele aufhält = aufhellt. Es lässt sich heute beobachten, dass sich generell ein Trend zu mehr Farbe im Wohnraum etabliert und noch im Zunehmen begriffen ist. Gerade die warmen, sommerlichen sogenannten "Mediterranen" Farbtöne sind stark im Kommen. Dieser Trend ist auch auf die gerontopsychiatrisch veränderten Menschen übertragbar. Doch genau so wie bei "Normalbürgern" sollte keine Idee diktiert

⁵ Kuratorium Deutsche Altershilfe "Farbe ins Heim", Köln 2002, S.18

⁶ Kuratorium Deutsche Altershilfe "Farbe ins Heim", Köln 2002, S.38

⁷ Malermeister Hans K. Dietrich in "Deutsche Maler- und Lackierzeitschrift" 2/1983, S.73

werden, wie dies viele Gestalter tun, sondern es muss etwas gefunden werden, was sowohl den Kranken als auch den Gesunden anspricht. Gestaltung darf auch nicht bloss nach betont "modernen" Gesichtspunkten ausgelegt werden.

Diese Warnung ist auch als eine Absage an die Gestaltungsvorschläge des KDA-Buches "Farbe ins Heim" zu verstehen, denn die darin meist vorgestellten monochromen, unifarbenen Flächen sind un-typisch für die Einrichtungsgewohnheiten älterer Menschen und bieten auf Grund ihrer strukturellen Monotonie, ausser dem reinen Farbwert, auch keine weitere optische oder haptische (den Tastsinn betreffende) Stimulation.

Flächen sollten, um Geist und Sinnlichkeit anzusprechen, lebendig gestaltet sein. Neben dem *Farbwert* spielt also die *Textur* des Farbauftrages eine wichtige Rolle.

Der **Deckengestaltung** kommt mit zunehmender Pflegebedürftigkeit der Bewohner eine immer grössere Bedeutung zu. Hier fehlt es noch an praktikablen Verfahrensweisen, mit geringem Aufwand und einfachen Mitteln (z.B. an der Decke befestigten farbigen Stofftüchern) eine verbesserte Lebensqualität tausender Heimbewohner zu veranlassen, deren Er-Lebensraum sich weitestgehend auf das enge Umfeld ihres Pflegebettes reduziert hat.

Konkrete Vorschläge für die Gestaltung von Pflegeheimen

a) die Gestaltung muss "mit Liebe" gemacht sein. Eine schlampige und unpersönliche Gestaltung, die nur nach objektiven Kriterien vorgeht, ohne auf die Menschen zu achten, die in den Räumen leben müssen, ist verfehlt.

b) die Kreativität des Farbgestalters kann und soll trotz der gültigen farbpsychologischen Erkenntnisse ein eigenständiges Konzept entwickeln.

Flure

Flure brauchen Licht und ansprechende Ausstattung, um vom reinen Funktionsbereich zum Wohnbereich werden zu können.

Türen

Es macht Sinn, Türen zur besseren Orientierung in sich unterscheidenden Materialien und Farben auszuführen.

Wände

Als Wandfarben wirken warme Töne meist näherkommend, angreifender, die kalten Farbtöne meist zurückliegend, kälter lassend. Zu intensive Farbtöne ergeben eine einseitige Lichtreflektion auf den Bewohner, was sich

sehr negativ auf die Gesichtsfarbe auswirken kann. Es ist empfehlenswert, die Zimmer auf einer Station unterschiedlich zu gestalten, um dann jedem Menschen den ihm angemessenen Lebensbereich geben zu können.

Böden

Farbe beeinflusst wesentlich das Boden-erlebnis. Auf einem besonders hellen Boden z.B. reagiert man geradezu vorsichtig, so als ob man ihn nicht beschmutzen dürfe, während erdige Farbtöne Trittfestigkeit vermitteln.

Decke

Der Deckengestaltung kommt mit zunehmender Pflegebedürftigkeit der Bewohner eine immer grössere Bedeutung zu. Das ist einleuchtend, wenn man bedenkt, dass bettlägerige Pflegebedürftige oft auf dem Rücken liegen und nichts anderes betrachten können, als die Decke über ihrem Bett.

Fazit: Was farbliche Gestaltung leisten kann

Die therapeutischen Möglichkeiten, welche die Farbgestaltung bietet, sind vielversprechend und auch Selbstversuche der Farbgestaltung sind gegenüber dem grau-weissen Einheitslook zu begrüssen. Es müssen mehr Erfahrungen auf diesem Gebiet gesammelt und ausgetauscht werden. Dies geht nur über Veröffentlichung, auch von fehlgeschlagenen Versuchen. Die Eigenarten intelligenter Farbenergien sind vorgegeben, ihre Gesetzmässigkeiten sind allgemeingültig. Einige Menschen brauchen vielleicht mehr von einer bestimmten Farbe als andere, oder sie brauchen eine bestimmte Kombination verschiedener Farben.

Wenn Sie die therapeutischen Möglichkeiten nicht nutzen wollen, greifen Sie zumindest auf die vom KDA empfohlenen Wohnfarben zurück, damit lässt sich immerhin ein "ungefähr-liches" und wohnliches Ambiente schaffen.

Das Wissen um die "Farbwirkungen" gehört in Asien noch zum Bestand traditionellen Wissens. Die Wissenschaft bestätigt Schritt für Schritt, was die Erfahrung schon seit langem lehrt. Wir brechen uns also keinen Zacken aus der Krone, wenn wir versuchen dieses Wissen für den Pflegebereich nutzbar zu machen.

Charakter der Farben:

Weiss: Weiss wirkt steril, leer und kalt. Es hilft aber auch vorbeugend gegen Aggressionen, zur Atmungsförderung und einen klaren Kopf zu bewahren. Einheitlich Weiss gehaltene Räume können Eigenaktivität hemmen (etwa aus Angst, etwas zu verschmutzen). Insbesondere weisse Teppiche wirken unbetretbar.

Gelb: Gelb hält wach und forciert den Drang, voranzugehen. Es begünstigt die Freude am Lernen und Verstehen. Der Münchner Psychologe Henner Ertel stellte fest, dass Klassenzimmer, die in warmen Farben wie Gelb und Orange gestrichen sind, bei Schulkindern den Intelligenzquotienten und die schulische Leistung erhöhen.⁸

Orange: Es ist eine ausgesprochen warme und das Körperliche hervorhebende Farbe, die zu den mediterranen Tönen gehört. Die Farbe lässt Liebe und Grosszügigkeit empfinden, Zudem stärkt sie das Vertrauen ins Leben.⁹

Rosa: Rosa symbolisiert das Zarte, das Leichte, etwas Kleines, Süßes und Unschuldiges. Rosa beruhigt auch die angespanntesten Nerven und wird in USA zur Beruhigung von Häftlingen verwendet.¹⁰ Rosa wird als Raumfarbe kaum akzeptiert; es ist aber im Intimbereich (Badezimmer, Handtuchfarbe) und für Akzente verwendbar.

Rot:

Rot aktiviert das Abwehrsystem des Körpers, stimuliert den Adrenalinausstoss, verursacht dadurch ein Wärmegefühl und beschleunigt die Muskelreaktion.¹¹ Rot wirkt belebend, wärmend und anregend. Es wird zur Behandlung von Depressionen eingesetzt.¹² Rotes Licht hat sich auch als wirksames Behandlungsmittel von Migränekopfschmerz erwiesen.¹³

⁸ Liberman, Dr.Jacob "Die heilende Kraft des Lichts" S.131

⁹ Moll, Dörte "Blau entspannt, Rot spornt an"

¹⁰ Als Pionier dieser Methode gilt der amerikanische Psychologe Alexander Schauss.

¹¹ Moll, Dörte "Blau entspannt, Rot spornt an"

¹² Der Befehl "Rotlicht einschalten!" wie es in "Das Boot" oder "Jagd auf roter Oktober" heisst, deutet darauf hin, dass U-Boot Besatzungen, die längere Zeit unter Kunstlicht leben, unter Mangelerscheinungen leiden, die durch rotes Licht kompensiert werden sollten. In der US-Navy wird heutzutage aber Vollspektrumlicht in U-Booten verwendet.

¹³ Liberman, Dr.Jacob "Die heilende Kraft des Lichts" S.72

Grün: Grün symbolisiert die Mitte, die Herzregion des Menschen. Es steht für Ruhe, Gleichgewicht und Konservativität. Es wirkt beständig aber auch erfrischend. Grün steht für Wachstum, Fruchtbarkeit und Natürlichkeit. Grün wirkt ausgleichend und beruhigend. Grün restauriert angegriffene Nerven und gibt neue Energie. Es wird zur Behandlung von Herzschmerzen und hohem Blutdruck eingesetzt.

Blau: Blau symbolisiert Tiefe und Kälte, Hingabe, Idealismus, Es unterstützt die Sauerstoffaufnahme und reduziert die Hormonausschüttung, was die beruhigende Wirkung dieser Farbe erklärt.¹⁴ Blau wirkt antiseptisch und kühlend und ausgezeichnet auf Entzündungen und Fieberkrankheiten. Blaues Licht hat sich auch als wirksames Mittel zur Schmerzreduzierung bei Personen mit Rheumatischer Arthritis erwiesen.¹⁵

Violett: Violett symbolisiert Zeremonien, Rituale und Magie. Es steht auch für Frömmigkeit, Busse und Besinnung. Es ist Ausdruck von und für Würde, aber auch von Schwermut. Violett begrenzt und bremst, zerstört Illusionen, es gibt aber auch innere Sicherheit und ist Ausdruck des Selbstwertgefühls. Als Raumfarbe wirkt sie eher fremd und gewöhnungsbedürftig.

Schwarz: Schwarz verkörpert Endgültigkeit, Absolutheit, Ernst und Tod. Schwarz wird mit Siechtum, Verfall, Russ, Leichen und Pest assoziiert. Schwarz scheint der Endzustand des Lebens zu sein. Als Raumfarbe ist Schwarz absolut ungeeignet, es sei denn für Folterkammern und Sado-Maso Studios.

Braun: Braun ist eigentlich hässlich, da in ihm die Individualität der Grundfarben verschwindet. Deshalb ist Braun die Farbe des Spiessigen und des Biederens. Es steht aber auch für Gemütlichkeit, Geborgenheit, Sicherheit und Wärme.

Grau: Es ist stets unauffällig und angepasst und verdeckt die Gefühle. Es ist die Farbe der Unfreundlichkeit und des Schlechtwetters. Bürokratie, Theorie, Sachlichkeit, Neutralität und Gefühllosigkeit werden in Grau verkörpert. Das Alter wird Grau und Grau bedeutet dann Erfahrung, Ehrwürdigkeit und Weisheit. Es sollte lediglich als Pause zwischen andern Farben verwendet werden.

¹⁴ Der depressive Delphin aus der VW-Werbung sollte kein blaues Licht bekommen, sondern rotes oder oranges. Die blaue Armaturenbrettbeleuchtung kann einschläfernd wirken!

¹⁵ Liberman, Dr.Jacob "Die heilende Kraft des Lichts" S.71