

Juni 2016

Farben

Bunte Spitäler

Mit Kunsttherapie zum Turnaround

Warum Blau nicht kalt ist

Lea Lu und die Farben der Musik

Hautfarbe und Alltagsrassismus

Health Care Design

In Spitälern kann die Möglichkeit, ein Bild oder ein anderes Objekt auszuwählen, für PatientInnen eine Option darstellen, ihr unmittelbares Umfeld zu personalisieren, und somit bedeutsam für die Stress- und Angstreduktion sowie für ein gesteigertes Wohlbefinden sein. Farbe wirkt also unter Umständen als Gesundheitsressource.

Ungezählte Studien, Theorien und populärwissenschaftliche Artikel beschäftigen sich mit den biologischen, physiologischen und psychologischen Wirkungen von Farbe. Sie werden aus den unterschiedlichsten natur-, sozial- und designwissenschaftlichen Kontexten und Disziplinen heraus betrieben und mit den zugehörigen Methoden durchgeführt. Je nach Wissenschaftsstil werden die Ergebnisse ausgewertet und veröffentlicht. Die Bandbreite reicht hier von einer anekdotischen Evidenz – «Babies cry more in yellow rooms. Tension increases in people in yellow rooms and people who drive yellow cars are more prone to become aggravating in heavy traffic» – bis hin zu quantitativen Messreihen, die dann letztlich die Validität von den zugesprochenen Wirkungen der Farben jedoch nicht belegen. Aus einer harten naturwissenschaftlichen Sicht gibt es belastbare Beweisführungen für biologisch wirksames Licht, aber nicht für Farbanstriche und farbiges Licht.

Farben wie Tag und Nacht

Die prognostizierten Wirkungen von Farben sind oft aus der Frühgeschichte des Menschen und der Evolutionsbiologie abgeleitet und werden in ihrer grundsätzlichen Wirkungsweise immer wieder ähnlich formuliert. Der Gegensatz von Dunkelheit (Nacht) und Licht (Tag) bietet die Grundlage für die Wirkungen von Gelb/Hellgelb und Blau/Dunkelblau. Gelb steht für Aktivität und Entfaltung, während Dunkelblau den nächtlichen Himmel repräsentiert, entsprechend mit Ruhe und Passivität assoziiert wird und beruhigend wirken soll. Mit Dunkelblau beispielsweise soll sich der Blutdruck senken und der Herzschlag verlang-



Ute Ziegler studierte Kunstgeschichte und Architektur in Freiburg und Berlin. Nach dem Studium arbeitete sie als freie Kuratorin und Autorin. Mitte der neunziger Jahre Gründung eines Architekturbüros und einer Möbelfirma in Berlin-Mitte. Seit 2009 intensive Beschäftigung mit dem Thema Design und Gesundheit. Seit 2010 PhD-Kandidatin an der Hochschule der Künste in Braunschweig. Seit 2011 Wissenschaftliche Mitarbeiterin im CC Design Management der Hochschule Luzern mit dem Forschungsschwerpunkt Health Care Design.

samen lassen. Rot und Orangerot dagegen sind Farben, die anregend wirken sollen, und hier wird ebenfalls ein Zusammenhang mit dem vegetativen Nervensystem hergestellt: Körpertemperatur und der Blutdruck sollen bei roter Farbexposition steigen. Damit wären auch schon die Grundmuster der gängigsten Farbwirkungen beschrieben, die auch immer wieder beobachtbar sind und auch teilweise Evidenzen generieren. Problematisch bei den meisten Ausführungen ist jedoch der objektive Wirkungsanspruch, der den einzelnen Farben zugewiesen wird. Die Begründungen basieren dann aber

Farbe als individuelle Ressource

oft auf persönlichen Meinungen und emotionalen Wertungen. Diese ausschliessliche Darstellung der objektiven Farbwirkung wird dann oft auch in den Zusammenhang mit Gesundheit und Heilung gebracht, und es wird davon abgesehen, dass Farbe auch von der emotionalen individuellen Bewertung des Einzelnen abhängt. Dieser Anspruch auf objektive Farbwirkung diskreditiert die Verwendung von Farben. Nur wenige Autoren versuchen den unterschiedlichen Ergebnissen zum Thema der Wirksamkeit auf den Grund zu gehen und nach Erklärungen zu suchen. Das hat sicherlich auch mit der inhärenten physikalischen Komplexität von Farbe und farbigem Licht zu tun.

Farben als Wandanstrich beispielsweise haben eine andere Wirkung als der Einsatz von farbigem Licht, das in den letzten Jahren zu einem Trend geworden ist. Entsprechend bieten die internationalen Hersteller Produkte und Zubehör an, um diese farbig individuellen Lichtwelten auch im häuslichen Bereich schaffen zu können. Dazu kommen die Erkenntnisse der Schlafforschung, die dem Licht grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Gesundheit einräumen. Licht bzw. spezifische Lichtfrequenzen beeinflussen den Hormonhaushalt und sind chronobiologische Taktgeber. Für biologische Rhythmen sind Tageslicht und Kunstlicht, das Tageslicht simuliert, ein wichtiger Signalgeber. Die sich verändernden Lichtmengen und -frequenzen ermöglichen dem Organismus, sich rechtzeitig auf Hell- und Dunkelphasen einzustellen und Leistungs- oder Erholungsphasen physiologisch vorzubereiten. Es konnte beispielsweise gezeigt werden, dass nachts schon kleinste Dosen von blauwelligem Licht – zum Beispiel der Blick aufs Smartphone-Display – ausreichen, um den sensibel abgestimmten Tag-Nacht-Rhythmus zu stören. Dieses blauwellige Licht ist aber nicht mit blauem farbigem Licht oder einem blauen Farbanstrich zu verwechseln, was in der Literatur und in Vorträgen allerdings immer wieder geschieht.

Health Care Design

Cool Down Pink

Die Effekte der Farbe Pink sollen hier exemplarisch in ihrer physiologischen Wirkungsweise beschrieben werden. Das Cool Down Pink ist von der Farbdesignerin Daniela Späth in Analogie zu dem in den USA entwickelten Baker-Miller Pink von Alexander Schauss entwickelt worden. Es wird mit sehr unterschiedlichen Reaktionen zur Minderung von Aggressionen eingesetzt. Einige Institutionen berichten sehr positiv von den monochromatischen Räumen, die gänzlich mit Cool Down Pink gestrichen sind, und wieder andere berichten von gegenteiligen Effekten. Schon Alexander Schauss selbst hat mit Baker-Miller Pink diese gegenteiligen Effekte für Gefängnisse beschrieben.

Daniela Späth beschreibt den physiologischen Effekt von Cool Down Pink, indem sie postuliert, dass selbst wenn eine Person in der Umgebung von Cool Down Pink willentlich aggressiv sein will, auf einer unbewussten physiologischen Ebene von dieser Farbe überlistet wird, da die Aktivität des Herzmuskels durch den Farbton verlangsamt wird. Möglichen Antipathien gegen Pink begegnet Späth ebenfalls mit der körpereigenen Physiologie. Dagegen spricht aber die Verknüpfung mit den individuellen emotionalen Farberlebnissen, die im limbischen Bereich des Zwischenhirns verarbeitet werden und auch negative Erlebnisse mit einer Farbe beinhalten können.

Der Hirnforscher Gerald Hüter schreibt, dass beispielsweise die rezeptive Musiktherapie sehr positive Effekte generieren kann. Wenn aber ein Klang mit einem negativen Erlebnis aus der Vergangenheit verknüpft wird, dann wird dieser Klang bei diesem Individuum zum Trigger für negative Erlebnisse und kann eben keine positiven Effekte hervorbringen. Dieses individuelle Erleben kann man auch auf die Wirkung von Farben und farbigem Licht übertragen. So lässt sich auch zumindest zum Teil erklären, dass optische Designparameter in ihrem Erleben nicht objektiviert werden können. Studien, die über anekdotische Evidenzen hinausge-

hen, bestätigen die Wichtigkeit von individuellem Erleben auch.

So hat beispielsweise Roger Ulrich Studien in Gesundheitskontexten (Spitälern) durchgeführt und gezeigt, dass sowohl für die Patienten als auch für das Personal und die Besucher die Möglichkeit, individuell ein Bild oder ein anderes Objekt auszuwählen, eine Option darstellt, das unmittelbare Umfeld zu personalisieren, und so von entscheidender Bedeutung für die Stress- und Angstreduktion und somit für ein gesteigertes Wohlbefinden ist. Ähnliches lässt sich auch für den Einsatz von Farbtönen sagen. In einem von der Autorin durchgeführten Forschungsprojekt in einer Psychiatrischen Klinik wurde der individuellen Auswahl von Farben (Textilien und Bilder) und farbigem Licht eine enorm stressreduzierende Wirkung vonseiten der PatientInnen und Pflegenden attestiert.

Der Frage nach den Auswahlmöglichkeiten widmet sich auch die Umwelt- und Architekturpsychologie. Die Kontrolltheorie beschreibt, wie wichtig es für das Befinden von Bewohnern einer Institution – etwa eines Pflegeheims oder Spitals – ist, Einfluss auf die unmittelbare Umwelt ausüben zu können, um eine gefühlte Hilflosigkeit auszugleichen und Gefühle der Unsicherheit zu mindern. Das Design bietet Ansätze und partizipative Methoden, um gemeinsam mit den relevanten Stakeholdern die individuellen Bedürfnisse herauszufinden und patientenzentrierte Lösungen (Produkte, Erlebnisse, Services) zu gestalten.

Aus einer systemtheoretisch konstruktivistischen Betrachtungsweise heraus wird die Realität eines Individuums durch seine Beobachtung konstituiert und nicht durch die sogenannte objektive Realität. Stressoren der Umwelt (hell–dunkel, laut–leise, kalt–warm, farbig–nichtfarbig usw.) werden von jedem Menschen

unterschiedlich wahrgenommen und interpretiert, demzufolge haben sie auch unterschiedliche Auswirkungen. Die gleiche «Stressdosis» kann bei verschiedenen Menschen an verschiedenen Organen verschiedene Antworten auslösen. Analog kann man das auch für die gleiche «Farbdosis» behaupten. Die Wirkung von Farbe ist auch vom psychischen und körperlichen Zustand der Individuen oder auch Patienten abhängig. Überträgt man diese Erkenntnisse auf die Gestaltung von Spitalumgebungen, so wirkt ein und dasselbe standardisierte farbig gestaltete Patientenzimmer immer unterschiedlich auf die jeweiligen Patienten und ihre Besucher.

Kein «one fits for all»

Farbe kann also unter ganz bestimmten Bedingungen als Gesundheitsressource fungieren. Die bisherigen Erkenntnisse auf diesem Gebiet machen allerdings klar, dass es keine objektive Farbe und Farbkombination für die Genesungsförderung und kein «one fits for all» gibt. Farbe kann auch einen negativen Impact haben. Deshalb ist es eben auch so schwierig, eine Farbe für einen kranken Menschen auszuwählen.

Gestaltungskonzepte sollten aus diesem Grund immer auch Möglichkeiten der Individualisierung umfassen. Farbgestalter, Architekten und Designer machen sich hierüber in der Regel wenig Gedanken. Das Fachwissen über Farbe liegt oft im Argen und wird gestalterisch undifferenziert genutzt.

Farbgestaltung jedweder Art sollte man immer von einem ausgewiesenen Experten machen lassen, der seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurückstellen kann und sich bemüht, humanwissenschaftliche Erkenntnisse in Verbindung mit künstlerischen Mitteln umzusetzen. Ute Ziegler

