

Marion und Werner Tiki  
Küstenmacher



südwest

# MANDALAS

und das Geheimnis der Farben



Spirituelle Texte zu historischen Ornamenten

Texte: Marion Küstenmacher

Zeichnungen: Lukas und Werner Tiki Küstenmacher

# Inhalt

Vorwort 3

Einführung 4

Mandalas als Weg zur Mitte 4

Mandalas als Symbole des Selbst 4

Warum farbig ausmalen? 5

Wie ausmalen? 5

Farbe als Kunstwerk von Auge und Gehirn 6

Farbe als Energieträger 7

Farben und ihre Wirkung  
auf die Psyche 7

Christliche Farben-  
sprache 9

Die Verwendung der  
Farben in den indiani-  
schen Kulturen 9

Die Farben in der jüdi-  
schen Mystik 10

Die Farbsymbolik des alten China 11

Farben und Chakren 12

Die Farben der sieben Chakren im  
Einzelnen 13

Astrologie, Planeten und Farben 13



Farbtherapien 14

Goethes Farbenlehre 15

Die Farbkugel von Philipp Otto  
Runge 16

So weit die Theorie 16

**Mandalas  
zum Selbstaumalen** 17

**Register** 156

Mandalas nach Motiven 156

Mandalas nach Epo-  
chen und Kultur-  
kreisen 157

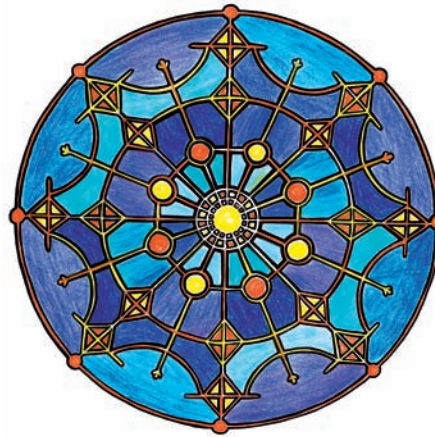
Titel der Man-  
dalas 159

Impressum/  
Autoren 160



# Vorwort

Als vor zehn Jahren unser erstes Mandalabuch mit historischen Motiven aus sechs Jahrtausenden erschien, hatten wir doppelten Anlass zur Freude. Unsere jüngste Tochter wurde am selben Tag geboren. Die intensive Beschäftigung mit den Mandalas hatte einen außerordentlich positiven Einfluss auf diese nicht so einfache Schwangerschaft gehabt. Das monatelange Mandalamalen hatte sich als die ideale Begleitung erwiesen. Es hat für die Ruhe und Hinwendung nach innen gesorgt, die einer Schwangeren und ihrem Ungeborenen so gut tun. Mandalas, das wissen wir seitdem, haben eine besondere Kraft, uns auf stille und heilsame Weise in den umfassenden Rhythmus des Lebens einzubeziehen. Viele Leserinnen und Leser haben uns durch Mails, Briefe und in persönlichen Gesprächen berichtet, dass das Ausmalen von Mandalas keineswegs nur etwas für Kinder ist. Eine Kulturpädagogin konzipierte Volkshochschulkurse auf der Basis unseres Buches und konnte den Teilnehmern das Gefühl vermitteln, »einen einfachen Weg zu haben, um zu sich selbst zu kommen«. Ein Exerzitienbegleiter berichtete, welche kostbaren Gesprächsansätze sich für ihn und die von ihm begleiteten Menschen aus der gemeinsamen Betrachtung eines von ihnen ausgemalten Mandalas ergaben. Ein Werkstattleiter in einer der größten deutschen Strafvollzugsanstalten schenkte uns ein gotisches Mandala aus unserem Buch, das seine Häftlinge als aufwendige Laubsägearbeit hergestellt hatten. Er schrieb uns dazu: »Vielen hier öffnete sich damit zum ersten Mal der innere Blick für etwas Schönes und Ganzes.«



Detail aus einem Entwurf für die Gartenanlagen von Schloss Schwetzingen, um 1770

Außerordentlich bewegend war der Anruf einer an Brustkrebs erkrankten Frau. Sie berichtete, dass sie dank der Beschäftigung mit den Mandalas weniger Schmerzmittel brauche, um mit den Belastungen ihrer Chemotherapie fertig zu werden. Eine ganz besondere Erwähnung und großen Dank verdient unser Sohn Lukas. Er hat uns sowohl bei der Motivauswahl und Textrecherche fachkundig unterstützt wie auch über Monate hinweg mehr als die Hälfte der hier vorgestellten Mandalas gezeichnet. Mit wachsender Begeisterung für die Schönheit der alten Kreisbilder stieg auch sein Respekt vor der Weisheit, die sich in ihnen verbirgt, aber jederzeit zu sprechen beginnen kann. So hoffen wir, dass auch dieser zweite Band mit zahlreichen neuen Mandalas aus vielen Epochen und Kulturen unseren Leserinnen und Lesern das vermittelt, was das Ziel aller Mandalas ist: ein dichtes Gefühl für die eigene Mitte und die Schönheit des Selbst, das sich in immer neuen Bildern und Farben auszudrücken versteht.

*Marion und Werner Tiki Küstenmacher*

# Einführung

## Mandalas als Weg zur Mitte

Das Wort Mandala stammt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet »Kreis«. Es bezeichnet ein Symbol, das sich in allen Kulturen und in der Natur bei Tieren und Pflanzen findet. Die ältesten Mandalabilder der Welt stammen aus der Alt-Steinzeit, sind in Felsen geritzt und mindestens 25 000 Jahre alt. Seitdem begleitet es als Urbild die Menschheit. Es verbindet uns mit den tiefsten Schichten unseres Unbewussten. Die Anziehungskraft der Mandalabilder ist darum für moderne Menschen genauso groß wie für Menschen der Antike oder des Mittelalters. Immer bildet der Mandalakreis eine Halt gebende



Lotusförmig behauene Fußbodenplatte, Palast des Königs Assurbanipal, Mosul, Irak, um 670 vor Christus

Grenze für die vielen Elemente in uns, die auseinanderstreben oder sich gegenseitig ins Chaos stürzen könnten. Das funktioniert bei allen Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft oder Kultur. Im Symbol des Mandalas lässt sich etwas ganz Elementares erleben: Geborgenheit finden zu können in einer Mitte. Das Mandala hält das Ganze zusammen und ist darum selbst ein Symbol für das Ganze.

## Mandalas als Symbole des Selbst

Der berühmte Schweizer Arzt und Begründer der Tiefenpsychologie, C. G. Jung, führte seine bahnbrechende Entdeckung des Selbst zurück auf seine persönliche Beschäftigung mit Mandalas. Monatelang skizzierte er täglich ein Mandala und lernte anhand dieser Bilder seine eigenen »psychischen Wandlungen« zu beobachten und zu deuten. Jung schreibt:

»Nur allmählich kam ich darauf, was das Mandala eigentlich ist: ›Gestaltung – Umgestaltung, des ewigen Sinnes ewige Unterhaltung«. Und das ist das Selbst, die Ganzheit der Persönlichkeit. Meine Mandalabilder waren Kryptogramme über den Zustand meines Selbst, die mir täglich zugestellt wurden. Ich sah, wie das Selbst, das heißt meine Ganzheit, am Werke war. Ich hatte das deutliche Gefühl von etwas Zentralem, und mit der Zeit gewann ich eine lebendige Vorstellung des Selbst.«

Jung nannte das Mandala einen »Ausdruck für alle Wege. Es ist der Weg zur Mitte«. Die Mitte zu erreichen, so Jung, ist das Ziel unserer innerseelischen Bemühungen zur Selbstwerdung. Und das Mandalamalen ist eine der besten Unterstützungsmöglichkeiten, die wir dafür haben. Die kontemplativen Schulen der verschiedensten Religionen haben darum immer wieder Mandalabilder als Mittel zur Versenkung genutzt.



Detail eines Holzstuhls mit Drahtdekor, Volkskunst aus Malindi, Kenia, 20. Jahrhundert



Johann Conrad Barchusen, Elementa Chymiae, Leiden, 1718, Kantonsbibliothek Vadiana St. Gallen, Schweiz

## Warum farbig ausmalen?

Alle in diesem Buch abgebildeten Motive haben historische oder aus der Natur stammende Vorbilder und wurden von uns ausschließlich mit der Hand gezeichnet. Computergenerierte Mandalavorlagen wirken oft steril, weil ihnen die lebendige Linie fehlt, die Kunst und Natur auszeichnet. Es ist einfach etwas anderes, ob ein Stein von einem Steinmetz handwerklich bearbeitet wurde (und darum den Geist einer bestimmten Persönlichkeit und Epoche atmet) oder ob er das Produkt einer computergesteuerten Fräse ist.

Beim Ausmalen werden Sie darum immer wieder feine Unterschiede in den sich wiederholenden Strukturen entdecken. Sie bringen eine eigene Rhythmik ins Bild. Gerade diese kleinen »Fehler«, Unregelmäßigkeiten oder Abweichungen machen den Reiz originärer Mandalas aus. Aus einer schwarz-weißen Mandalazeichnung ergibt sich da-

rum für Sie beim Kolorieren die persönliche Erfahrung eines natürlichen und lebendigen Gestaltungsprozesses, der Ihre Kräfte in Richtung Mitte lenkt.

## Wie ausmalen?

Der zweite Aspekt beim Kolorieren betrifft Ihre bewussten oder unbewussten Entscheidungen beim Auswählen der Farben. Beobachten Sie sich einmal selbst beim Ausmalen eines Mandalas: Wer entscheidet darüber, welche Farbe wo die richtige ist? Ihre Stimmung? Ihr Bauchgefühl? Ihre Phantasie? Ihr Verstand? Ihr Kunstsinn? Achten Sie auch darauf, welchen Spielraum Ihnen die Farben selbst geben. Mit Buntstiften können Sie die Farbintensität variieren und die Farben zart oder dick auftragen. Sie können die Flächen gleichmäßig einfärben oder schattieren. Sie können mehrere Farbtöne innerhalb



Die Vielfalt der Ausformmöglichkeiten zeigt dieses Deckenmosaik aus Schloss Neuburg an der Donau (ausführliche Legende Seite 112)

einer Fläche mischen. Und Sie können durch eine symmetrische Wiederholung bestimmter Farben eine zusätzliche ordnende Kraft in Ihr Mandala bringen. Scheuen Sie sich nicht, Ihren inneren Impulsen zu folgen, wenn es darum geht, ob Sie ein Mandala lieber von außen nach innen oder in einer ganz anderen Reihenfolge kolorieren möchten. Es gibt keine Regel. Entscheidend ist, dass Sie – einer inneren Bewegung folgend – sich dem Prozess der Farbwerdung anvertrauen.

## Farbe als Kunstwerk von Auge und Gehirn

Das Geheimnis der Farben lässt sich nicht ausschließlich physikalisch erklären, denn Farbe wird erst in unserem Auge und im Gehirn erzeugt. Mit Hilfe von 120 Millionen Sinneszellen für Hell-

Dunkel-Sehen (Stäbchen) und Farben-Sehen (Zapfen) empfängt die Netzhaut Lichtreize und schickt sie über Nervenbahnen ins Gehirn, wo sie in Farbeempfindungen verwandelt werden.

Welche Farben Sie sehen, hängt davon ab, mit welcher Wellenlänge die Dinge der Außenwelt das Sonnenlicht zurückstrahlen. Reflektiert eine Oberfläche nur kurze Wellen, sehen Sie Blau. Bei mittelwelligen Lichtstrahlen erkennen Sie Grün, bei langwelligen Rot. Mischfarben wie Orange, Rosa, Braun, Violett oder Türkis sehen Sie, sobald eine Oberfläche auf zwei verschiedenen Wellenlängen Licht zu den Zapfen der Netzhaut sendet.

Empfangen alle drei Zapfentypen gleichzeitig Wellensignale, hat Ihr Gehirn den Eindruck, dass alles weiß ist. Wird von den Zapfen überhaupt kein Licht empfangen, erscheint die Welt schwarz. Von Farbenblindheit spricht man, wenn eine der drei Zapfensorten ausfällt. Bis heute weiß man jedoch noch nicht, ob zwei Menschen, die den gleichen Gegen-

stand sehen, auch die gleiche Farbe dazu im Gehirn wahrnehmen. Farbempfinden ist immer subjektiv und wird auch von der Persönlichkeit mitbestimmt. Mit dieser Thematik befassen sich die verschiedensten Farbtheorien in Kunst, Philosophie und Psychologie.

## Farbe als Energieträger

»Farben sind Strahlungskräfte, Energien, die auf uns in positiver oder negativer Weise einwirken, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.« So schreibt der Kunstpädagoge Johannes Itten in seinem Standardwerk »Kunst der Farbe«. Die wechselnden Farben in der Natur, die Farben unserer Kleidung, unserer Häuser, Räume, Möbel und Gebrauchsgegenstände, sie alle beeinflussen die menschliche Psyche, heben oder dämpfen unsere Stimmung, regen an oder schrecken ab, motivieren oder blockieren.

Für Farbforscher sind die Grundmuster allgemeingültig, auch wenn die emotionale Wahrnehmung einer Farbe jeweils vom individuellen Gemütszustand und von der Gesamtpersönlichkeit eines Menschen abhängt. Ein Optimist wird auch dunklere Farben positiver wahrnehmen als ein Pessimist oder gar ein Depressiver.

## Farben und ihre Wirkung auf die Psyche

Die Psychologie hat erforscht, welchen Einfluss Farben auf unsere Gefühle haben. Dabei konnte ein natürliches, allgemeines Farbempfinden ausgemacht werden, das jeder Farbe einen emotionalen »Hauptakzent« zuspricht.



Der Farbkreis von Johannes Itten

Die Verwandtschaftsbeziehungen der Farben:  
Das Zentrum des Farbkreises bilden die drei Primärfarben Rot, Blau und Gelb, also reine, ungemischte Farben.

Darum gruppieren sich die Sekundärfarben Orange, Grün und Violett, die sich jeweils aus einem Paar Primärfarben mischen lassen. Braun entsteht erst aus weiteren Mischungen. Weiß und Schwarz bilden die äußeren Grenzwerte der Farbskala.

Die Grundfarben Gelb, Blau und Rot sind polar angeordnet, das heißt, als Farben mit gegensätzlicher Wirkung stehen sie sich im inneren Farbkreis gegenüber.

Die moderne Interpretation der wichtigsten Farben:

**Gelb:** hell, leicht, offen, großzügig, frei, informativ und kommunikativ. Gelb bringt Bewegung in eine Sache, schafft Ideen und Geistesblitze.

**Blau:** tief, weit, tatsachenorientiert, rational, logisch, vergeistigt, beständig, ruhig, besonnen.

**Rot:** zielgerichtet, aktiv, handlungsbereit, tatkräftig, bewusst gestaltend, dynamisch.

**Grün:** natürlich, gesund, wohltuend, zulassend, im Hintergrund wirkend, eher passiv, ruhig, im Unbewussten wirkend.

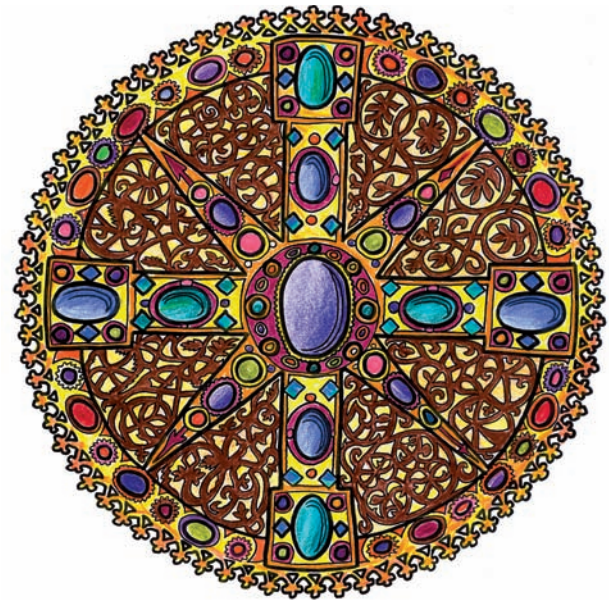
**Orange:** anregendste Farbe, vermittelt zwischen freiem, kreativem Geist (Gelb) und zielgerichteter, realer Umsetzung (Rot). Kann aber auch laut, schreiend und unruhig wirken.

**Violett:** schöpferische Spannung, Vereinigung der Gegensätze, mystisch.

**Braun:** widerstandsfähig, passiv, aufnehmend, irdisch-vital, behaglich, dämpfend.



Bemalte Tonschale der Pueblo, New Mexico, USA, 20. Jh.



Romanisches Scheibenkreuz (Flabellum), Dom Museum Hildesheim, Deutschland, 2. Drittel 12. Jahrhundert

Insgesamt ergibt sich in der Wahrnehmung von Farben eine deutliche Beziehung zu älteren Farbsymboliken der verschiedensten Epochen und Kulturen. Als Europäer dürfen Sie darum davon ausgehen, dass Ihre emotionale Farbwahrnehmung mitgeprägt ist von der abendländisch-christlichen Deutung der Farben, wie sie über Jahrhunderte in der bildenden Kunst und im kirchlichen Kultus Europas ihren Niederschlag fand. Das gilt selbst dann, wenn Sie sich als eher kirchenfern oder kunsthistorisch uninformatiert bezeichnen würden. Sie können selbst ohne farbpsychologisches Vorwissen die Probe aufs Exempel machen und anhand eines Kunstwerks Ihre persönlichen Assoziationen über die Wirkung einer Farbe auf Ihr Gemüt aufschreiben. Ihre Seele wird sich intuitiv die symbolische Wirkung dieser Farbe erschließen und sie nachvollziehen können.



## Christliche Farbensprache

Eine herausragende heilige Farbe gibt es im Christentum nicht. Allerdings bildete sich ein gewisser Farbkanon heraus, der seitdem die jahreszeitliche Kirchenraumgestaltung, die Gewänder und die christliche Ikonographie prägt. Diese sogenannten liturgischen Farben wurden um 1200 herum festgelegt bzw. seit der Reformationszeit auf protestantischer Seite verifiziert. Die vier liturgischen Hauptfarben im Gottesdienst sind Weiß, Violett, Grün und Rot.

Im Einzelnen werden die Farben so gedeutet:

**Purpur** – Farbe Gottes, als Kardinalsrot bis heute Würdenfarbe.

**Rot** – Blut, Feuer, Heiliger Geist. Pfingsten (beide Kirchen). Karfreitag, Märtyrertage, Firmung (Katholiken), Gedenktage für vorbildliche Christen und Reformationstag (Protestanten).

**Violett** – Übergang und Verwandlung, Buße. Fastenzeiten wie Passionszeit und Advent. Zusätzlich Buß- und Bettag (Protestanten).

**Grün** – Wachstum und Hoffnung. In beiden christlichen Kirchen die Farbe für festfreie Sonntage.

**Weiß** – Licht, Unschuld, Freude, Reinheit, Glanz. An allen hohen Christusfesten, besonders Weihnachten und Ostern bis Pfingsten (Protestanten). Festtage zur Ehre Gottes und Mariens, Fronleichnam, Christkönig (Katholiken).

**Gold und Silber** – besonders festliche Form von Weiß (Katholiken).

**Schwarz** – Karfreitag (Protestanten), Karsamstag, Trauertage sowie bei Totenmessen. Die Farbe symbolisiert auch Demut und Bescheidenheit.

**Grau und Braun** – freiwillige Erniedrigung, Weltentsagung, Buße. Gewänder vieler Mönchsorden.

**Blau** – keine liturgische Farbe, wird aber Maria zugeordnet und teilweise bei Marienfesten verwendet.

**Gelb** – Keine liturgische Farbe, sondern Farbe der Ausgestoßenen (Dimen, Verräter, Ketzler).

**Rot und Grün** – Gott, der Vater und Schöpfer.

**Grün und Blau** – Christus, der Sohn und Erlöser.

**Rot, Grün und Blau** – die Dreieinigkeit von Vater, Sohn und Heiligem Geist.

## Die Verwendung der Farben in den indianischen Kulturen

Die beliebtesten Farben der Indianer waren Rot und Schwarz, weil sie am einfachsten herzustellen waren: Schwarz aus Kohle oder verkohlten Knochen und Rot aus Eisenoxid. Weitere Farbtöne wurden aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen.

Im Medizinrad der Cherokee-Indianer Nordamerikas gibt es vier heilige Farben, um die vier Himmelsrichtungen zu repräsentieren.

**Blau** für Norden (kalte Winde), Niederlage und Enttäuschung.

Rot für Osten (Sonnenaufgang), Erfolg, Leben, heiliges Feuer, Sieg und Macht.

Weiß für Süden, Glück und Frieden.

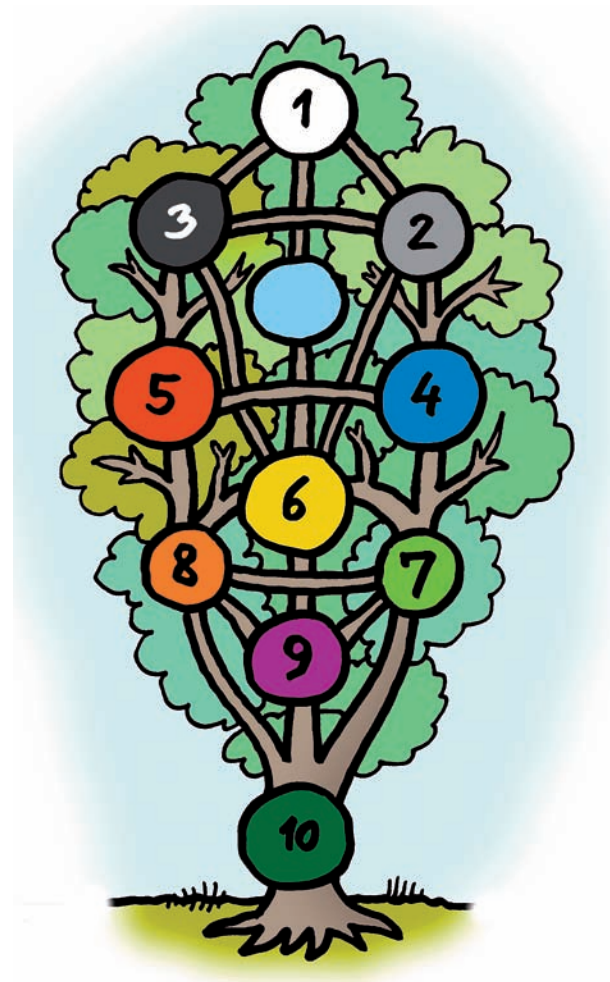
Schwarz für Westen (Sonnenuntergang), Schwierigkeiten, Krieg, Trauer und Tod.

Die Prärie-Indianer Nordamerikas bedienten sich eines ausgefeilten Farbcodes bei ihren Malereien. So wählte ein indianischer Maler der überlieferten Tradition gemäß oft »unrealistische« Farben, um mit Hilfe einer bestimmten Farbe Informationen an Stammesmitglieder weiterzugeben. Beim Stamme der Fox bedeutete das zum Beispiel, dass ein Motiv, das eine Szene im Frühling zeigte, grün gemalt wurde, während dieselbe Szene gelb gestaltet wurde, wenn sie im Sommer spielte. Die Farbe des Herbstes war Rot, die des Winters Schwarz.

## Die Farben in der jüdischen Mystik

Eine weitere vorpsychologische Farbsymbolik findet sich im Zusammenhang mit der Kabbala (»Überlieferung«). Diese Lehre basiert auf mittelalterlichen Texten der jüdischen Mystik (vor allem auf dem Sefer Sohar, »Buch des Glanzes«, Anfang des 13. Jahrhunderts). Kabbalistisches Gedankengut ist aber auch in die christliche Mystik und Astrologie eingeflossen.

Die Grafik zeigt das zentrale Symbol der Kabbala, den Sefiroth-Baum des Lebens, hebräisch Ots Chaim. Er umfasst Mikro- und Makrokosmos und stellt das Prinzip des Universums ebenso dar wie das des inneren Menschen. Der Ursprung liegt oben und weckt in immer neuen Emanationen



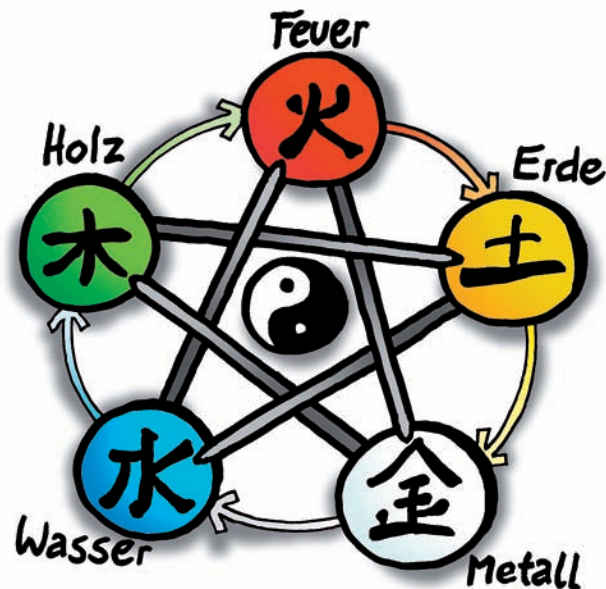
Das zentrale Symbol der Kabbala, der Sefiroth-Baum des Lebens

weitere Sphären. Von oben nach unten werden so zehn Sphären erschlossen, die einen pulsierenden Gesamtorganismus bilden. Zusammen mit einer elften Nicht-Sphäre (dem »bloßen Wissen«) werden sie mit verschiedenen Farben markiert und reichen vom rein Geistigen bis hinab ins konkret Irdische.

1. Weiß: Kether, die Krone, der Ursprung
  2. Grau: Chokmah, die Weisheit, der Same aller Dinge
  3. Schwarz: Binah, das Verstehen, die Einsicht
- Hellblau: Daáth, die Nicht-Sphäre, das bloße Wissen ohne Verstehen und ohne Verantwortung
4. Blau: Chesed, die Barmherzigkeit, Gnade, Güte (transpersonale Liebe)
  5. Rot: Geburah, die Stärke, Strenge, Gerechtigkeit
  6. Gelb/Gold: Tifereth, die Schönheit, Pracht
  7. Grün: Netsach, der Sieg, die Dauerhaftigkeit
  8. Orange: Hod, die Herrlichkeit, Majestät
  9. Violett: Jessod, das Fundament, der Grund aller zeugenden Kräfte
  10. Dunkelgrün: Malkuth, die reale Welt, das Einwohnen Gottes in der Schöpfung

## Die Farbsymbolik des alten China

In der chinesischen Farbsymbolik verkörpern fünf Farben das sich ewig wandelnde Wesen der Welt. Sie werden mit den Himmelsrichtungen, Jahreszeiten und Elementen verbunden und oft auf einem Kreis dargestellt: Grün, Rot, Weiß, Schwarz und Gelb. Diese sogenannte Fünf-Elemente-Lehre stammt aus dem Daoismus und findet sich auch im »I Ging« (Buch der Wandlungen), einem Orakelbuch aus dem 7. oder 6. Jahrhundert vor Christus.



Naturbeobachtungen führten in China zu der Farbenlehre, die auf der Fünf-Elemente-Lehre beruht.

**Grün:** Element Holz, Tageszeit Vormittag, Jahreszeit Frühling, Himmelsrichtung Osten. Grün steht für Anstoß und Neubeginn, stürmische Energien wie Zorn und Wind, Geburt, Wachstum.

**Rot:** Element Feuer, Tageszeit Mittag, Jahreszeit Sommer, Himmelsrichtung Süden (der in China oben liegt). Rot bedeutet Energie, Entwicklung, Wärme, Kraft, gutes Gelingen. In China die Glücksfarbe schlechthin.

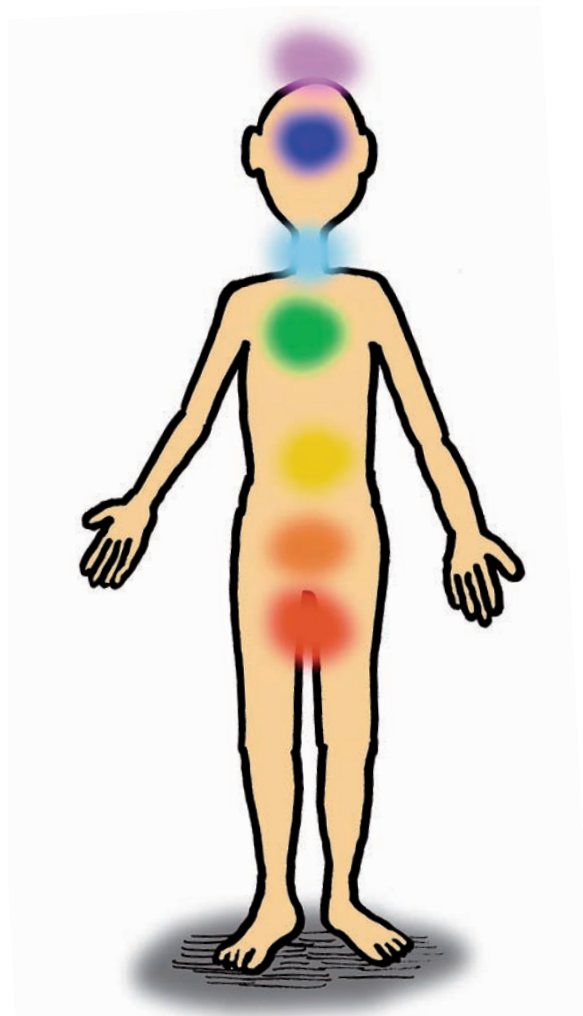
**Gelb:** Element Erde, Tageszeit Nachmittag, Jahreszeit Spätsommer, Himmelsrichtung Mitte. Gelb verkörpert Konstanz, gesammelte Kraft, das (Macht-) Zentrum, Zusammenhalt, aber auch die Sorgen, die jeder Prozess des Übergangs mit sich bringt (bei manchen Darstellungen befindet sich Gelb nicht in der Mitte des Kreises, sondern zwischen Rot und Weiß).

**Weiß:** Element Metall, Tageszeit Abend, Jahreszeit Herbst, Himmelsrichtung Westen. Weiß steht für Trockenheit, Trauer, Reinheit, Struktur, Reife, Ernte.

**Schwarz:** Element Wasser, Tageszeit Nacht, Jahreszeit Winter, Himmelsrichtung Norden. Schwarz steht für Abbau und Genuss der Ernte, Ruhe, Kälte, Angst, Verschwinden des Lichts.

Wichtig ist dabei: Keines dieser fünf Elemente steht für sich allein, alle sind in einem unendlichen Zusammenspiel miteinander verbunden. Sie bedingen sich gegenseitig und wirken ständig aufeinander ein. Die Farblehre aus dem Reich der Mitte beruht letztlich auf Naturbeobachtungen: Holz nährt das Feuer, dessen Asche düngt die Erde, die in sich das Metall (Erze) in den Bergen anreichert. Aus dem Ort des Metalls im Bergesinneren entspringt Wasser und Wasser lässt wiederum das Holz wachsen. Andererseits dominiert auch jedes Element ein anderes: Wasser kontrolliert das Feuer, kann es sogar löschen. Das Feuer kontrolliert das Metall, indem es dieses formt oder schmilzt. Das Metall schneidet, hobelt, spaltet das Holz. Dieses beherrscht wiederum die Erde, etwa als Pflug. Die Erde schließlich kann das Wasser begrenzen oder in sich aufnehmen.

So kommt es letztlich für einen Chinesen auch bei der Farbwahl darauf an, die Gegensätze auszugleichen und für ein harmonisches Spiel der Kräfte zu sorgen. Im Westen wurde die chinesische Farbsymbolik vor allem als Teil der Feng-Shui-Lehre bekannt. Durch die Kombination der richtigen Farben bzw. Elemente soll in Innenräumen oder auch Gärten der Harmoniefluss positiv unterstützt und das Wohlbefinden gesteigert werden.



Der Mensch und seine Chakren

## Farben und Chakren

Die Chakrenlehre stammt aus Indien. »Chakra« ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet »Rad«. Mit Chakren werden sieben kreisförmige Energiezentren im feinstofflichen Ätherkörper des Menschen bezeichnet. Sensitive Menschen oder Personen, die

Meditation praktizieren, können nach einer gewissen Zeit diese Energiekreise als Farbwirbel und Energiefelder wahrnehmen, die mit bestimmten Körperzonen und Organen in Beziehung stehen.

Die drei unteren Chakren entsprechen den Grundbedürfnissen des Menschen und schwingen langsamer. Eine wichtige Reifeleistung des Menschen ist es zunächst, vom Herzchakra der Liebe und des Mitgefühls aus zu leben. Von diesem Wandlungspunkt aus ergibt sich der weitere, immer mehr vergeistigte Weg. Die feineren Energien der oberen Chakren fördern die darauf aufbauenden emotionalen, geistigen und schließlich auch spirituellen Fähigkeiten des Menschen. Es gilt, alle sieben Chakren miteinander in Harmonie zu bringen.

## Die Farben der sieben Chakren im Einzelnen

1. **Rot:** Wurzel-Chakra. Steißbein, Sitz der physischen Lebenskraft
2. **Orange:** Sakral/Polaritäts-Chakra. Unterhalb des Nabels, Zentrum der sexuellen Energie, ungefilterte Emotionen
3. **Gelb:** Sonnengeflechts-/Solarplexus-Chakra. Oberhalb des Nabels, natürliche Autorität, Selbstbehauptung
4. **Grün:** Herz-Chakra. Auf Herzhöhe, Zuneigung, bedingungslose Liebe, Hingabe, Brüderlichkeit. Für jede höhere Entwicklung des Menschen ist entscheidend, dass er dieses Herz-Chakra erreicht.
5. **Hellblau:** Hals-Chakra. Auf Höhe des Kehlkopfes, Freiheit, Intuition

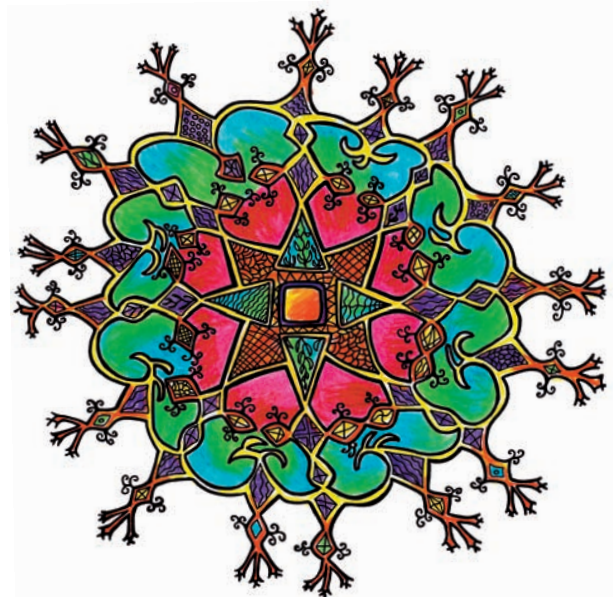
6. **Indigoblau:** Stirn-Chakra. Mitte der Stirn, »Drittes Auge«, tiefe Einsichten über sich selbst und das Leben, Stille, Innenschau, Wesentlichkeit

7. **Violett, Weiß, Gold:** Kronen-/Scheitel-Chakra. Auf der Höhe der Fontanelle, Vollkommenheit und Einheit mit allem Sein, »Ich bin«-Bewusstsein, Erleuchtung, kosmische Schau.

## Astrologie, Planeten und Farben

Die Abfolge der Tierkreiszeichen, der sogenannte Zodiakus, wurde um 700 vor Christus eingeführt. Das Tierkreiszeichen einer Person leitet sich von dem Sternbild ab, in dem die Sonne zum Zeitpunkt der Geburt stand.

Auch den zwölf Tierkreiszeichen werden bestimmte Farben zugeordnet, allerdings schwanken die Anga-



Bemalter Innenhof in Jodhpur, Rajasthan, Indien

ben dazu in der Literatur erheblich. Häufig liegt den genannten Farben ein Edelstein zugrunde, der einem Tierkreiszeichen zugeordnet wird. Neuerdings werden die Tierkreiszeichen gerne mit einem Farbkreispektrum verknüpft.

Widder: Hochrot  
Stier: Grün  
Zwilling: Gelb  
Krebs: Ultramarinblau  
Löwe: Karminrot  
Jungfrau: Blaugrün  
Waage: Orange  
Skorpion: Rotviolett  
Schütze: Purpur  
Steinbock: Cyanblau  
Wassermann: Türkis  
Fische: Violett

Da die Sonne und die Stellung der Planeten in der Astrologie eine große Rolle spielen, werden diesen Himmelskörpern ebenfalls Farben zugeordnet:

Sonne: Orange  
Mond: Weiß  
Merkur: Hellgrau  
Venus: Hellblau  
Mars und Erde: Rot  
Jupiter: Purpurrot  
Saturn: Schwarz

Schlangenkreis  
aus einer Höhle  
in Italien,  
prähistorische  
Malerei



## Farbtherapien

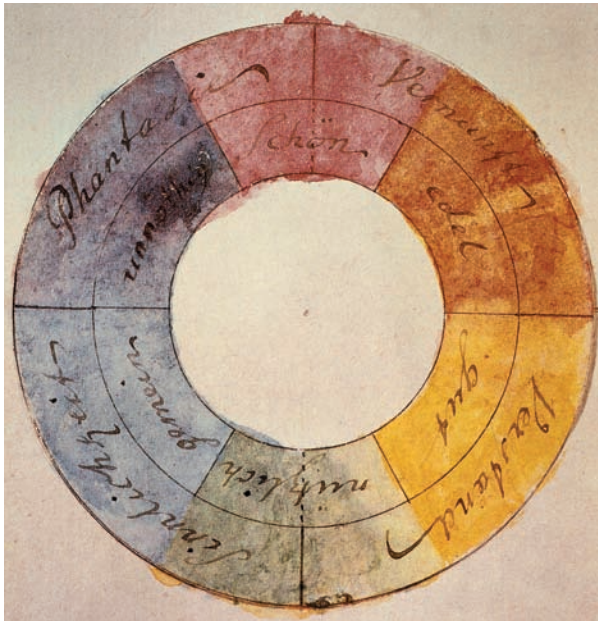
Im medizinischen Bereich werden wärmende Infrarot-Lampen bei Rheuma, Muskelverspannung und Nebenhöhlenentzündungen eingesetzt. Kühles Blaulicht wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem, ist antiseptisch, blutdrucksenkend, hilfreich bei Schlafstörungen, Nervosität, Konzentrationsmangel, Herzstörungen und Hautentzündungen. Grünes Licht soll bei Bronchitis und Gelenkrheuma hilfreich sein, beruhigt die Nerven, reguliert den Blutdruck, stärkt Bronchien und Immunsystem und unterstützt die raschere Heilung von verletzten Muskeln und Geweben. Die Farbe Gelb regt die Verdauung durch Magen und Darm an, wirkt stimmungsaufhellend und steigert die Produktion von Sexualhormonen. Wird eingesetzt bei Rheuma, Arthrosen, Steinbildungen, Lebererkrankungen und Hämorrhoiden. Violett kann positive Wirkung bei Menschen mit angegriffenen Nerven entfalten und die Meditation unterstützen.

Orange unterstützt die Aktivität innerer Organe wie Niere und Blase und erhöht die Drüsentätigkeit. Wie Rot steigert es die Ausschüttung von Adrenalin, verengt die Blutgefäße, beschleunigt den Puls und hebt die Körpertemperatur an.

Im Wellnessbereich gibt es Farblichtsaunen und Farblichtwärmebadebecken. Die Edelsteintherapie setzt auf die Wirkweise der unterschiedlich farbigen Steine. Dabei werden die Steine oder ein Edelsteinpulver direkt auf den Körper gegeben oder man bestrahlt betroffene Partien mit »Edelsteinstrahlern«.

Um 1985 herum entwickelte die Engländerin Vicky Wall die sogenannte Aura-Soma-Farbtherapie. Ihre These: »Wir sind die Farben, die wir wählen.« Wall kreierte Glasflaschen mit intensiv leuchtenden, zweifarbigen Ölen. Die heilenden Schwingungen der Farben und natürlichen Duftessenzen sollen eine ganzheitliche Heilwirkung für Körper und Seele entfalten.

## Goethes Farbenlehre



Der Farbkreis. Aquarellierte Federzeichnung von Goethe, 1809

Die umlaufende eigenhändige Beschriftung Goethes ordnet den Farben vier Wahrnehmungsmöglichkeiten des Menschen zu:

Rot-Orange: Vernunft – schön und edel

Gelb-Grün: Verstand – gut und nützlich

Grün-Blau: Sinnlichkeit – nützlich und (all)gemein

Blau-Violett-Rot: Phantasie – unnötig und schön

Goethes Farbenlehre basiert auf seiner ganzheitlichen Weltanschauung, in der Natur und Geist zusammengehören. Dabei folgte er dem Prinzip der sinnlichen Wahrnehmung von Harmonien in der Natur und arbeitete phänomenologisch. Newtons Farbenlehre lehnte er ab. Der Dichter selbst schätzte seine Farbenlehre als noch bedeutsamer ein als sein literarisches Schaffen.

Seiner Forschung zu Licht und Farbe lagen zahlreiche Experimente zugrunde, u. a. mit Prismen. Goethe benannte als Grundfarben Gelb, Blau und Rot und als Mischfarben Grün, Orange und Violett. Zentrale These seiner Farbtheorie ist der polare Gegensatz zwischen Hell und Dunkel, Licht und Finsternis, ausgedrückt im Gegensatz von Gelb und Blau. Alle anderen Farben können als Mischung oder Steigerung dieser Gelb-Blau-Polarität definiert werden. Grün bildet den unteren Kreisabschluss, eine wachsende Rotbeimischung führt bis zum reinen Rot am Scheitelpunkt des Farbkreises. Typisch für Goethe ist, dass er über die »sinnliche und sittliche Wirkung« der Farben nachdachte und sie psychologisch deutete: Die aktiven Farben der Plusseite (rechte Kreishälfte) sind Gelb, Rotgelb (Orange), Gelbrot (Zinnoberrot). Sie stehen für Licht, Wärme und Nähe und stimmen regsam, lebhaft, strebend. Die linke Minusseite der blauen Töne ist mit Schatten, Dunkel und Ferne verbunden. Sie führt zu eher unruhigen, weichen und sehrenden Stimmungen.

**Gelb:** Heiterkeit, Munterkeit, Wärme, Behaglichkeit

**Blau:** kombiniert Reiz und Ruhe, Weite, Leere, Tiefe bis Traurigkeit

**Rot:** Würde, Ernst, Huld, Anmut, Pracht, Balance

**Grün:** Entspannung, Einfachheit, Ruhe

**Orange (Rot-Gelb):** Wärme, Energie, Kraft, Aktivität, Intensität

**Violett: (Rot-Blau):** Unruhe, Lebhaftigkeit, Streben ins Geistige

Aus Goethes Sicht verlangen die Farben gegenseitig nach Ergänzung: Gelb fordert Rotblau, Blau fordert

Rotgelb und Purpurrot fordert Grün. So wird ein Ausgleich und eine Harmonisierung der Gegenspannung erzielt. Goethes Farbenlehre wird heute noch von den Anthroposophen geschätzt und ihren kunstpädagogischen Bemühungen zugrunde gelegt.

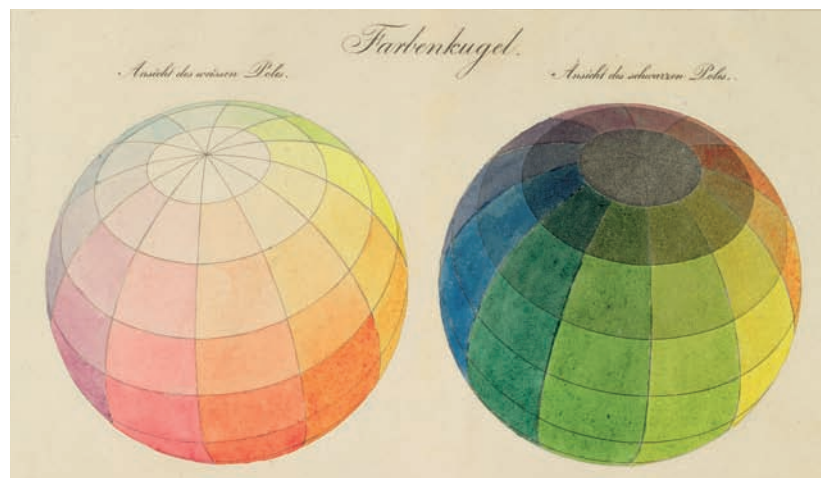
## Die Farbkugel von Philipp Otto Runge

Philipp Otto Runge (1777–1810) war ein bedeutender Maler der deutschen Romantik. Inspiriert von Goethes Farbenlehre schuf er das erste dreidimensionale und differenziert abgestufte Farbsystem in Form einer Farbkugel. Er definierte dafür fünf Farben, die er als Grundelemente aller Mischungen ausmachte: Weiß, Schwarz, Blau, Gelb und Rot. Weiß (am Nordpol) und Schwarz (am Südpol) definieren allerdings nur den Grad der Helligkeit und

stehen darum den anderen Farben gegenüber. Den Mittelpunkt des Farbglobus bildet ein neutrales Grau. Blau, Gelb und Rot treten am intensivsten auf der Äquatorlinie auf. Sie werden nach oben hin heller, nach unten hin dunkler. Zur Kugelmitte hin verlieren sie ihre Farbe und werden immer grauer. Runge gelang damit ein auch unter heutigen Gesichtspunkten stimmiges und korrektes Farbmischsystem. Mit seinem Farbglobus konnte er sowohl verschiedene Helligkeitsabstufungen als auch verschiedene Sättigungsgrade einer Farbe präzise lokalisieren.

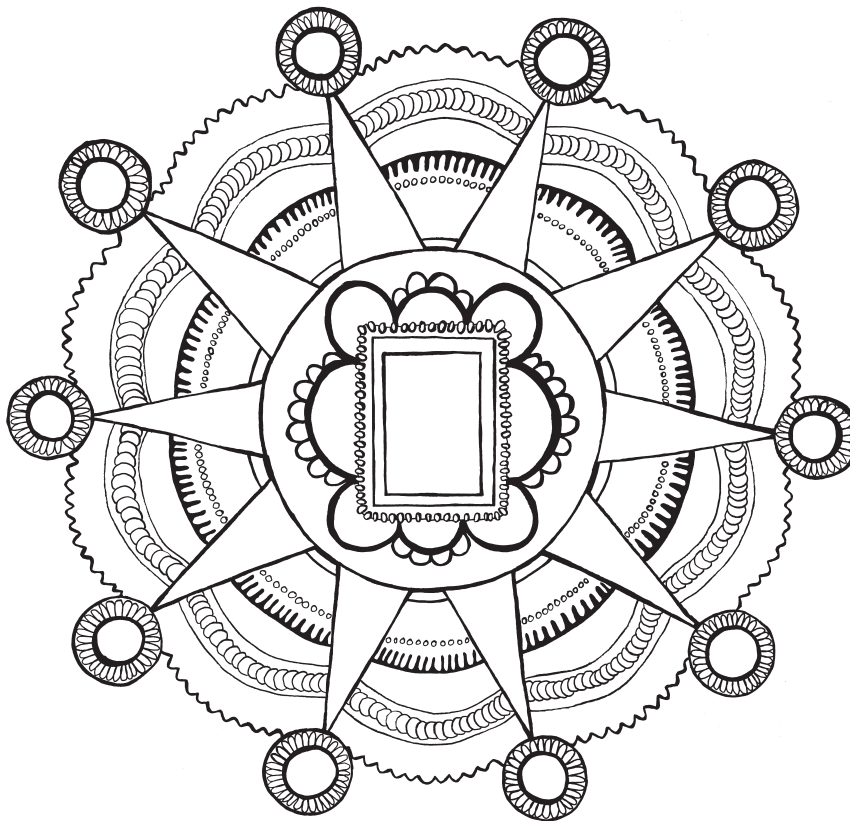
## So weit die Theorie

Nun kommen Sie. Auf allen folgenden Seiten sind Sie eingeladen, die Mandalamotive auf sich wirken zu lassen und diejenigen farbig auszumalen, von denen Sie sich besonders angesprochen fühlen.





# Mandalas zum Selbstaumalen



Die schönsten Malergebnisse erhalten Sie, wenn Sie einen dünnen Karton unter das auszumalende Mandala legen. Verwenden Sie weiche und qualitativ möglichst hochwertige Buntstifte.

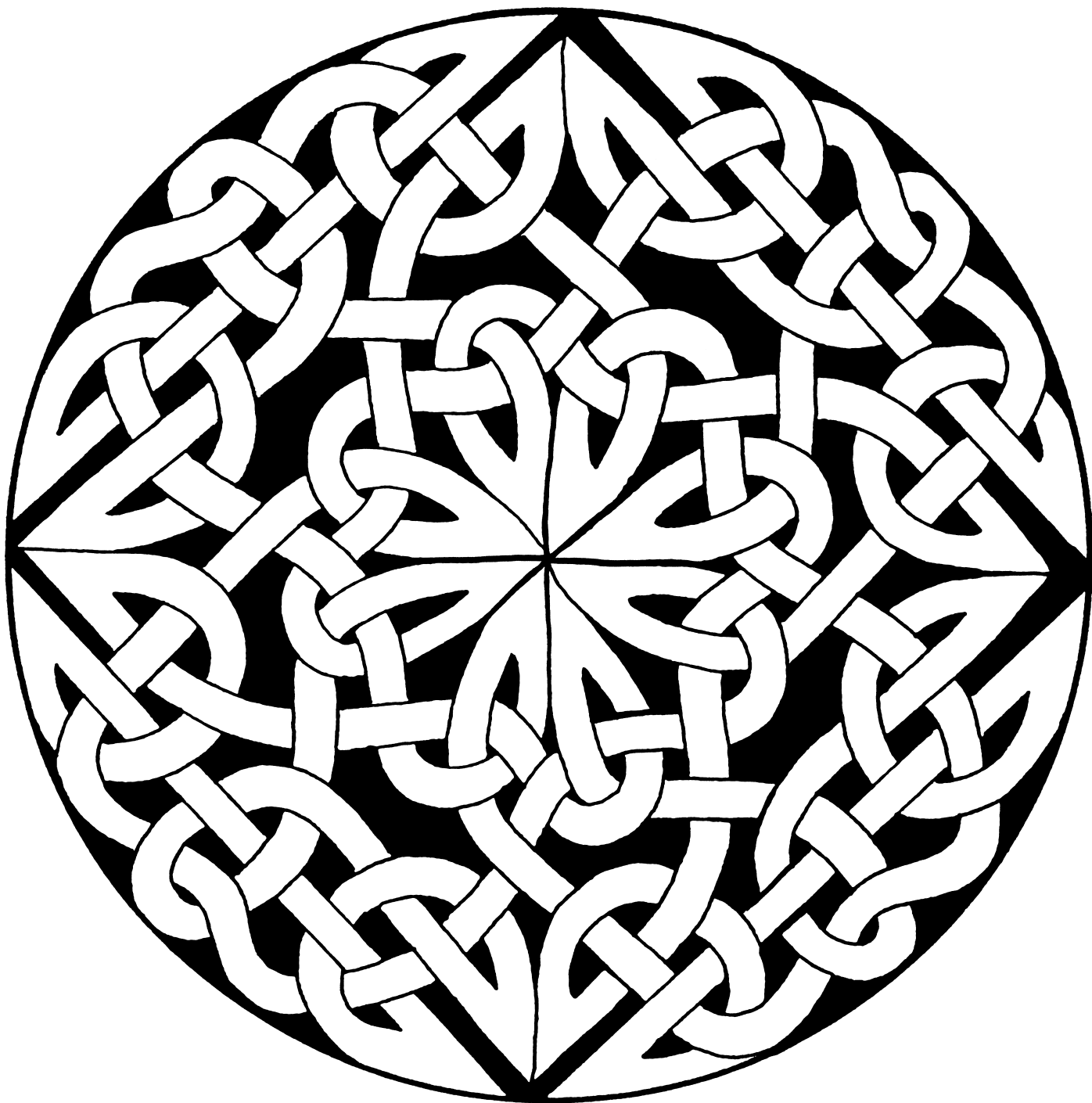
## Anfang und Ende

*Ich finde dich, wo ich, o Höchster, hin mich wende,  
am Anfang find' ich dich und finde dich am Ende.  
Dem Anfang geh ich nach, in dir verliert er sich;  
Dem Abschluss spä'h' ich nach, aus dir gebiert er sich.  
Du bist der Anfang, der sich aus sich selbst vollendet,  
das Ende, das zurück sich in den Anfang wendet.  
Und in der Mitte bist du selber das, was ist;  
Und ich bin ich, weil du in mir die Mitte bist.*

Friedrich Rückert

Charakteristisch für die farbige Ausgestaltung eines Mandalakreises ist immer auch seine innere Zeitlosigkeit. Es gibt für den Malprozess keinen festgelegten Anfangspunkt und ebenso kein definiertes Ziel. Sie können an irgendeiner Stelle beginnen und sich selbst überraschen lassen, wohin Sie wohl zum Schluss kommen. Es gibt auch kein Richtig und kein Falsch bei diesem Prozess. Sie können ein und dasselbe Mandala von innen nach außen oder umgekehrt kolorieren. Sie können den Kreis in farblich korrespondierende Sektoren aufteilen, diagonale Farbdialoge führen oder in einem Prozess konzentrischen Umkreises Ihre Farben aufeinander abstimmen. Je mehr Sie sich von Ihrer Intuition leiten lassen, desto eher werden Sie ahnen: Der Punkt, um den herum all diese Bewegungen stattfinden, bleibt immer derselbe – der unbewusste Geist, der uns in die eigene Mitte führt, damit wir dort ihm und uns selbst begegnen. Zu seiner und unserer Freude.

Detail am Schaft des steinernen Canna-Kreuzes, Hebriden, Schottland, spätes 8. Jahrhundert ►



## Das Leuchten am schneidenden Wasser

*Du kannst keinen Regenbogen haben,  
wenn es nicht irgendwo regnet.*

Sprichwort der Pueblo

Das ausdrucksstarke Design dieses indianischen Mandalas findet sich auf einer glatt polierten Tonschale aus San Ildefonso. Der indianische Eigenname der Pueblo-Siedlung am Rio Grande lautet Pokwoge und bedeutet »Wo das Wasser durchschneidet«. Um 1920 hatte man bemalte Bruchstücke indianischer Töpferkunst in den Ruinen einer Indianersiedlung auf dem Pajarito Plateau gefunden. Auf der Grundlage der alten Muster gelang es seitdem den Pueblofrauen, ihre alte Töpfertradition mit großem Erfolg zu neuem Leben zu erwecken.

Ungewöhnlich an diesem stark geometrischen Motiv ist das zentrale Dreieck, um das sich drei flügelartige Halbkreissegmente, drei »Blüten«-Felder und drei schraffierte Flächen gruppieren. Symbolisch ergibt sich durch die Potenzierung der Drei die Neun als Zahl der Vollendung und des gleichzeitigen Neubeginns. Immer wenn die Neun auftaucht, kann sich ein neuer Bereich öffnen, ähnlich wie nach neun Schwangerschaftsmonaten mit der Geburt des Kindes etwas ganz Neues beginnt.

Ein ideales Mandala also, um Abschluss, Übergang und Neubeginn zu meditieren. Bei der Farbwahl stehen Sie »am schneidenden Wasser«: Sie können sich der Tradition der Pueblotöpferinnen anschließen und Ihr Mandala in Schwarz, Rot und Weiß gestalten. Oder Sie wählen den ganzen Farbreichtum des Regenbogenspektrums und lassen dabei Ihre Lieblingsfarben besonders freundlich aufleuchten.

Bemalte Tonschale der Pueblo, San Ildefonso/Pokwoge am Rio Grande,  
New Mexico, USA, 20. Jahrhundert ►



## Die Farben der Weisheit

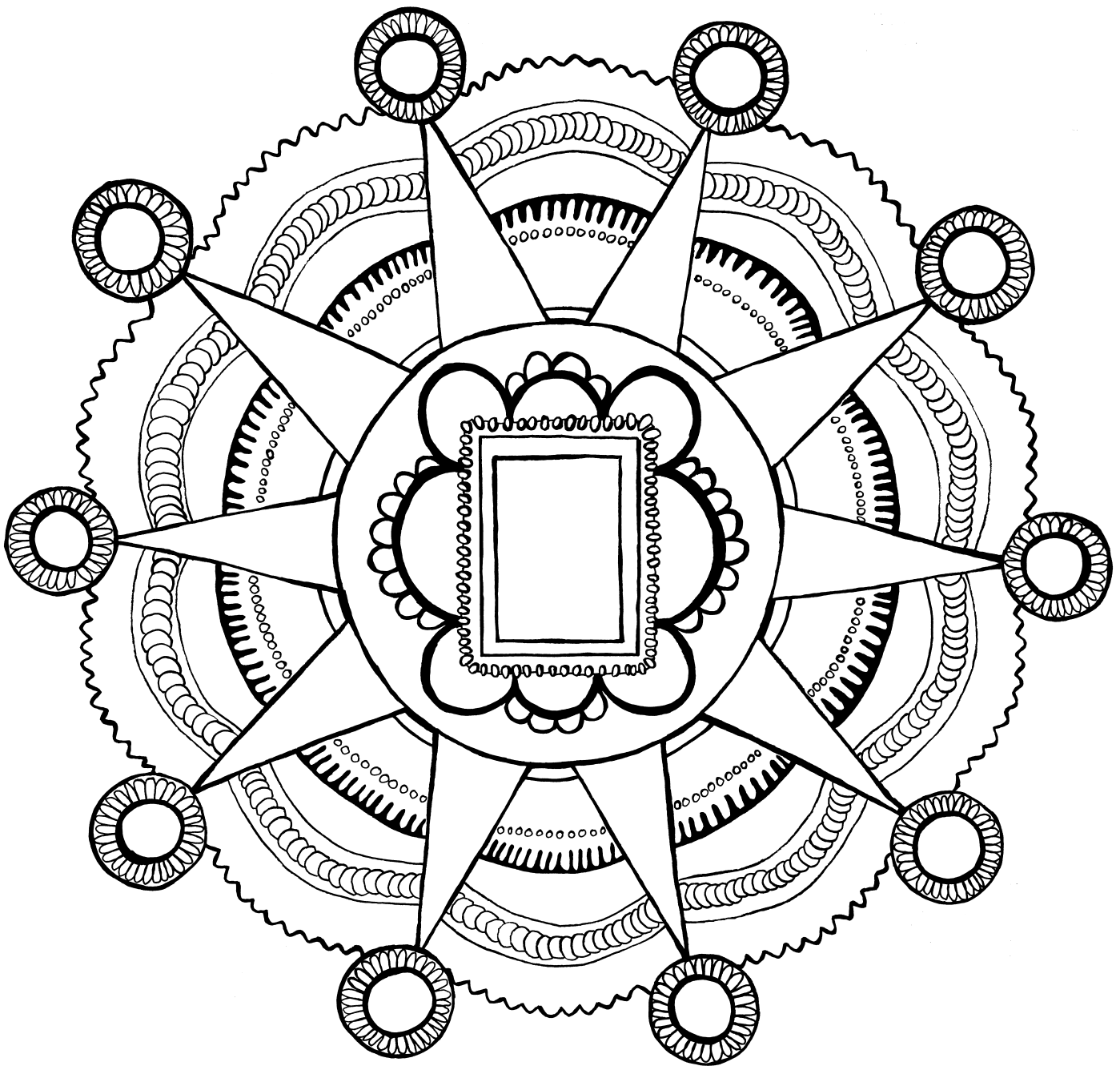
*Gottes Weisheit gibt alle Farben.  
Aus ihrer Gestalt geht die göttliche Kraft aus,  
die dem sanften Wesen des Lichts gleicht  
und zugleich wie das hochgradige Feuer  
die Schärfe der Verwandlung enthält.*

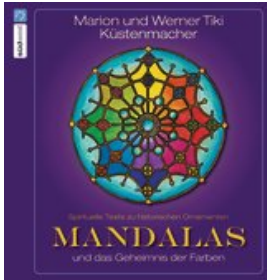
Jakob Böhme

Das historische Vorbild für das nebenstehende Mandala ist ein alter Wandleuchter aus New Mexico. Er wurde aus dem leicht formbaren Zinn gestaltet, einem Metall, das man schon mit dem Fingernagel einritzen kann. Einfache, aber wirkungsvolle Loch- und Stanzmuster gaben dem Leuchter seine volkstümliche Note. Eine rechteckige Spiegeleinlage im Zentrum warf den Lichtschein der davor befestigten Kerze auf das Metall und brachte es zusätzlich zum Glänzen. Erst recht sorgt die silberweiße warme Oberfläche des Zinns bei Tageslicht für intensive Lichtreflexionen. So ist es eigentlich kein Wunder, dass der deutsche Schuhmacher Jakob Böhme beim Anblick eines blank polierten und im Sonnenschein schimmernden Zinngefäßes seinen mystischen Durchbruch erlebte. Von diesem Augenblick an nannte Böhme Gott seinen »Erleuchter und Anzünder«. Es war ihm, als sei nach langen Zeiten innerer Unruhe und Finsternis ein unauslöschliches Licht in seinem Inneren angezündet worden.

Diesem Mandala können Sie sich in Zeiten zuwenden, in denen Sie sich nach Licht, Wärme und innerem Beistand sehnen. Dabei können Sie die Strahlkraft der Farben intuitiv wählen, je nachdem, ob Sie sich mehr von dem sanften Wesen des Lichts oder dem heißen Feuer der Verwandlung angezogen fühlen.

Zinnleuchter mit integriertem Spiegel, Volkskunst, New Mexico, USA, Mitte 19. Jahrhundert ►





Marion Küstenmacher, Werner Tiki Küstenmacher

**Mandalas**

und das Geheimnis der Farben

Spirituelle Texte zu historischen Ornamenten

Paperback, Verdeckte Spiralbindung, 160 Seiten, 21,8x24,0

6 farbige Abbildungen, 70 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-517-08390-2

Südwest

Erscheinungstermin: März 2008

Mandalas fürs Leben

Die Mandalas bestechen durch ihre wunderbar-lebendigen Linien, liebevoll nachgezeichnet von Werner und Lukas Küstenmacher. Als Vorlage dienten kunsthistorische Motive aus unterschiedlichsten Epochen und Kulturen. In der Einleitung werden die Bedeutung der Mandalas und die Symbolik der Farben verschiedener Traditionen erläutert. Die Mandalas selbst werden von spirituellen Texten und geschichtlichen Erläuterungen begleitet; beim Ausmalen der wundersamen Gebilde findet man einen Weg zum eigenen Ich, zu tiefer innerer Ruhe und Frieden. Kolorierte Mandalas in verschiedenen Ausführungen sind inspirierende Beispiele für die eigene Gestaltung der Vorlagen, gedruckt auf einem Papier, das für das Ausmalen besonders gut geeignet ist.