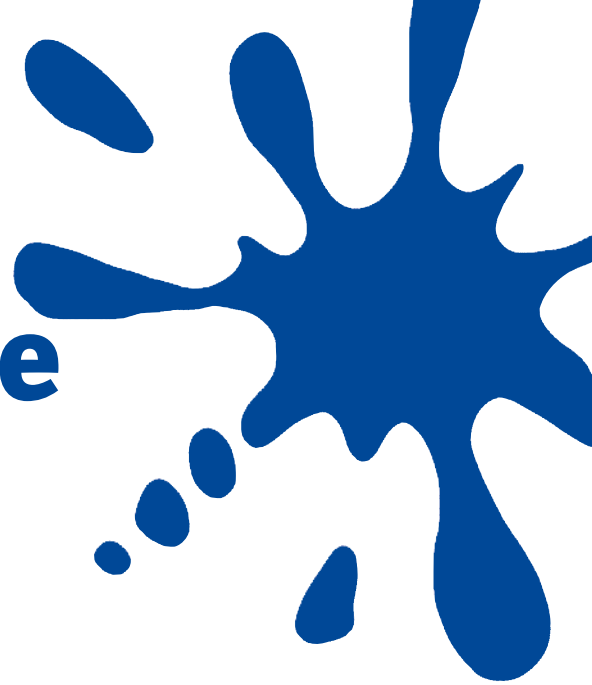


Having the Blues: das tiefgründige Blau



Wenn wir blauäugig blaumachen und lieber ins Blaue fahren, anstatt zur Arbeit zu gehen, dann können wir von Glück reden, wenn wir mit einem blauen Auge davonkommen. Eher aber erleben wir am Tag darauf unser blaues Wunder ... Blau ist mit Abstand die beliebteste Farbe bei Männlein wie Weiblein, und das obwohl sie zunächst eher mit Kühle assoziiert wird. Oder mit unbestimmter Ferne, mit Sehnsucht, kurioserweise jedoch auch mit Harmonie, Verlässlichkeit und Freundschaft.

Von **ULLA JANASCHECK**

I've got the blues, sagt man auf Englisch, wenn sich Melancholie breitmacht – daher auch der Name der Musikrichtung. Bei uns spiegelt die sogenannte „Blaue Stunde“, die Abenddämmerung, diese Stimmung wider. Blau wird assoziiert mit Seelentiefe und Fernweh, mit Tiefenentspannung und Unvertrauen. Nicht nur im Buddhismus ist das Blau des weiten Himmels ein Bild für den ungetrübten Geistesgrund, der hinter den Wolken, d. h. Erscheinungen, Gedanken und Gefühlen, als ewiger Bezugspunkt weit. Alles verändert sich, nur „das Blau“ nicht. Die Wolken ziehen über das Himmelszelt, ohne es zu beeinflussen oder zu stören. Und die „blaue Blume“ der deutschen Romantik steht sowohl für sehnsuchtsvolle Liebe als auch für geheimnisvollen Zauber.

Dem Meer sagt man gleichfalls eine meditative Wirkung nach. In der [xxxxxx](#)

[xxxxxx](#) Mythologie bewohnen die Tiefen des Weltenozeans Gebieter, die über Leben und Tod erhaben sind, frei von Raum und Zeit. Ihre Welt ist das „Nagual“, der

Raum hinter den Wirklichkeiten, den die Schamanen aufsuchen, um die Netze der Gewohnheiten zerschneiden zu können und mit den Ahnenkräften in Verbindung zu treten.

Ein Schöpfungsmythos [des asiatischen Kulturraums](#) erzählt: Blauschwarz, ungeformt, nichtwissend liegt das Universum in tiefem Schlaf versunken. Mit unwiderstehlicher Macht erhebt sich das göttliche Selbst und vertreibt die Dunkelheit. Sie, die Unendliche, Subtile, nicht Wahrnehmbare, erwacht, das dunkle Wasser rührend. Spiralförmig nach innen gerichtet ihre Bewegung – sie ist die tiefblaue Nacht, das Geheimnis des Lebens bergend. Die blaugeflügelte Nacht legt ein silbernes, aus der spiralförmigen Bewegung entstandenes Ei in die Gebärmutter der Dunkelheit, das tiefe Wasser. Für ein Jahr und einen Tag bewohnt sie das Ei, zwischen dessen beiden Hälften eine spiralförmige Schlange ruht. Daraus teilen sich

Himmel und Erde. Hält sie ruhig, versinkt das Universum im Schlaf. Bewegt sie sich, belebt sie damit auch das Universum,

In der Ruhe des ungeborenen Raumes – dem tiefgründigen Blau – liegt die Erkenntnisfähigkeit



und die Schöpfung nimmt ihren Lauf. Der abwechselnde Rhythmus von Schlaf und Erwachen bestimmt über Geburt und Untergang.

Aus der spiralförmigen Bewegung entstehen die Planeten, die Galaxien und die Welt. Die aufsteigende Spirale transformiert irdische in spirituelle Energie, und die absteigende, nach innen gerichtete Spirale materialisiert Spirituelles. Diese ursprüngliche, allem zugrunde liegende Bewegung ist das Geheimnis der Schöpfung – der Schlüssel zur Unsterblichkeit. Mari, Meri, Marah, Miriam, Mariamne, Maria, Marina, Kel-Mari usw. sind Namen für die Kraft, die aus dem Meer kommt und damit das schwer erinnerbare Tiefenbewusstsein in sich trägt, eine Kraft, die seit Anbeginn der Zeiten da ist. Im Mutterschoßraum beseelt sie die Götter, verhilft ihnen zur Geburt, betört mit ihrem tiefgründigen Wissen diejenigen, die sich

ihr nähern, und verwirrt ihre Sinne, damit sie sich einer tieferen Wahrheit öffnen können.

Die „blaue Energie“ steht damit auch für die Faszinationskraft, die ganz subtil wirkt, unsichtbar, mit ungeheurer Macht und unaufhörlich. „Mari“ ist Spiegel, sie bringt hervor, was immer sich an subtilen Wünschen formiert, damit sie einen Ausdruck finden können. Das ihr zugeschriebene Mitgefühl kennt Akzeptanz, aber kein Eingreifen. Jede Nacht tauchen wir im Tiefschlaf in ihren Ozean ein, und jeden Morgen erwachen wir daraus mit einem neuen Traum, einer neuen Einsicht oder Motivation und vergessen, woher wir gerade kamen.



Blau ist die Farbe, die auf Bildern den stärksten Perspektiveffekt erzeugen kann

Dornröschen, Schneewittchen sowie andere Märchenfiguren schlafen ebenfalls einen todesähnlichen Schlaf, bevor sie wachgeküsst werden können. Vor der Vereinigung und dem neuen Lebensabschnitt, der Reife verlangt, kommen sie erst noch mit dem ungeborenen Raum, in dem das Tiefenselbst schlummert und erfahren werden kann, in Kontakt. Dieser Raum des tiefen Blaus lässt sich nur betreten, wenn es keine Kontrolle mehr gibt. Die Prüfung ist, dort in bewusster Wahrnehmung und Achtsamkeit verweilen zu können. Solche Märchengestalten binden sich rück, um dann mitsamt der erworbenen Seelentiefe im nächsten Lebenskapitel wirken zu können.

Sich im Wasser zu spiegeln hat eine lange Tradition. Die Menschen der Frühge-

schichte meinten so einem Teil ihrer Seele begegnen zu können. Wurde das Spiegelbild durch Wellen zerstört, galt dies als unheilbringend. (Bis heute glaubt man, dass es Unglück herbeiruft, wenn ein Spiegel zerbricht.) Das ruhige, blaue Wasser wirft ein Bild zurück und belebt es mit seinem ursprünglichen Zauber. Bewegt sich das Wasser, verzerrt sich das Bild und verschwindet – die Seele hat ihren Kontakt mit der reinen Ursprünglichkeit verloren und damit auch zu sich selbst. In der Ruhe liegt die Kraft, besagt ein altes Sprichwort. In der Ruhe des ungeborenen Raumes – dem tiefgründigen Blau – liegt die Erkenntnisfähigkeit.

Die Schwingungen des dunklen Blaus werden in der Farbtherapie eingesetzt, wenn ein Mensch von Ängsten, Stress, Unruhe, Aggressionen und fixen Ideen heimgesucht wird. Genauso weiß man, dass Lungen und Hals gut auf eine Bestrahlung mit blauem Licht ansprechen. Sie wird empfohlen bei Asthma, Stottern, Schweißausbrüchen, Fieber, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Weitsichtigkeit, Ekzemen, Krämpfen und Epilepsie. Versuchen zufolge nimmt das Augenblinzeln bei blauem Licht ab und das Sehzentrum im Gehirn bleibt passiv. Stattdessen wird der Parasympathikus aktiviert, und die Nebennierenrinde scheidet Kortison aus.

Blutdruck, Puls und Adrenalinproduktion verringern sich. Daraus ergibt sich eine beruhigende Wirkung. Blaues Licht verlangsamt die Muskelreaktionen. Durch die Entspannung von Muskeln und Nerven verbessern sich wiederum die feinmotorischen Fähigkeiten. Auch die Sauerstoffaufnahme des Körpers lässt sich verbessern und die Hormonausschüttung reduzieren. Die Folge: Der Körper sinkt in eine tiefe Entspannung und **findet zurück in den (verlorenen) Schlaf**.

Blau lässt sich auch zur Täuschung der Sinne einsetzen: In blaues Licht getaucht, wirken Gegenstände kleiner und leichter, in der Folge werden Maße und Gewichte stark unterschätzt. Das Geschehen läuft scheinbar verlangsamt, in einer ruhigen Atmosphäre ab. Blau gestrichene Wände erzeugen die Illusion von Weite und Ferne, sie wirken größer. Ein blauer

Blau als ideologische Farbe

Die abwertende Bezeichnung „Blaustrumpf“ geht zurück auf die um 1750 in London von der Literatin Elizabeth Montagu begründeten schöngestigen Themenabende, an denen ein Gast einmal billige blaue Garnstrümpfe statt der standesgemäßen schwarzen aus Seide trug. Fortan bezeichnete man Teilnehmer jener intellektuellen Feste als „Blue Stockings“. Im 19. Jahrhundert wurden Anhänger der damals noch in den Kinderschuhen steckenden Frauenbewegung damit betitelt. Später begegnet uns Blau in sozialistischen Ländern als Friedensfarbe, aber auch als Farbe der spanischen und italienischen Faschisten. In unserer Zeit hat sich die „Partei der Vernunft“ Blau als Farbe erwählt.

Bildhintergrund bringt die Objekte zum Schweben. Kandinsky beschrieb die Dynamik von Blau als konzentrisch – im Gegensatz zur Exzentrik des komplementären Gelbs. Goethe wiederum fühlte sich von Blau zu ernsthaftem Nachdenken angeregt. Er wusste, dass der Intuition damit die Türen geöffnet werden.

Blaues Licht verlangsamt die Muskelreaktionen

Blau vermittelt das Gefühl von Wahrheit, tiefgründiger Autorität, Konzentrationsfähigkeit, Stabilität, Idealismus und Tradition.

Aus diesem Grund sind viele Uniformen, z. B. von Polizei, Marine oder höheren Dienstgraden der Bundeswehr, in Blau gehalten. Es suggeriert: Uns kannst du vertrauen, wir sind zu deinem Schutz da und vertreten deine Bedürfnisse. Ob das nun stimmt oder nicht, Tatsache ist, Blau zeigt Wirkung – ein Mensch in Blau hinterlässt einen tieferen Eindruck als ein andersfarbig gekleideter. Wenn man das Vertrauen aber verloren hat, bringt Blau einen früher oder später wieder zurück zu sich selbst. Es sei denn, man verliert sich auf dem Weg. ■

LITERATUR

Edgar Diehl: *Farbzeiten. Wie Farben auf Menschen wirken.* Drachen Verlag, Klein Jasedow 2011

Gisela Linder: *Blau, die himmlische Farbe.* Insel Verlag, Berlin 2012 (erscheint im März)