

Podcast mit Prof. Axel Buether

Speaker 1: [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich – ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich – auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock: [00:01:28] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freut, voller, intensiver und entspannter macht. Heute ist bei mir **Prof. Axel Buether**, Farbexperte und Farbforscher mit dem Schwerpunkt Farbspsychologie, Licht und Farbwirkung. Er ist aktuell Professor für Didaktik der visuellen Kommunikation an der Bergischen Universität Wuppertal. Sein neues Buch hat den Titel Die geheimnisvolle Macht der Farben, wie sie unser Verhalten und Empfinden beeinflussen. Darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Lieber Axel Buether, herzlich willkommen!

Prof. Axel Buether: [00:02:32] Ja, ich freu mich, dass ich da sein darf.

Jutta Ribbrock: [00:02:35] Wir sprechen heute online, wie man das in Corona-Zeiten so macht. Und ich sehe aber auf dem Bildschirm, Sie haben so ein schönes, ja, orange, bräunlich, wie würden Sie das bezeichnen, Hemd an. Ist das Ihre Lieblingsfarbe oder eine, die Ihnen besonders gut steht aus Ihrer Sicht?

Prof. Axel Buether: [00:02:52] Ja, das zeigt schon, dass uns oft die Worte fehlen für Farben. Also wir haben erstaunlich wenig Farbwörter, um diese vielen Millionen Farben zu beschreiben. Ich habe so ein **aprikofarbenes** Hemd an. Das ist also so ein Ton, der sehr **anregend** ist, also der so ein bisschen so meiner Gefühlsstimmung entspricht. Und ich habe tatsächlich sehr viele Farben, die ich auch anziehe, je nachdem, wie ich mich fühle. Und das ist heute so eine Farbe, die so ein bisschen erfrischend ist, so ein bisschen auch das schöne Wetter irgendwie auch noch hat und auch dass ich mich so ein bisschen freue auf unser Gespräch.

Jutta Ribbrock: [00:03:24] Das ist schon mal schön, aber haben Sie auch so eine tippitoppi Lieblingsfarbe?

Prof. Axel Buether: [00:03:29] Eine Lieblingsfarbe gibt es aber nicht. Ich hatte lange Zeit, ich mag so **feminine** Farben sehr gerne, also das ist so eine ganz gute Ergänzung für meinen Charakter. Ich denke, das ist auch ganz schön, wenn Männer heute sich einfach trauen, auch feminine Farben zu tragen. Also so eine **Rosa-Palette** habe ich sehr viele Farben. Ich habe **Violettöne**, habe ich so **Malventöne** ganz viele und halt

auch diese Aprikofarben. Also alles, was so ein bisschen feminin ist, so zarter ist, irgendwo mag ich sehr gerne. Aber so eine davon auszusuchen, würde mir schon schwerfallen.

Jutta Ribbrock: [00:03:59] Ich hab, als ich mich vorbereitet hab auf das Gespräch, ist mir so in den Kopf gekommen, immer wenn ich nach Griechenland fahre, dann bin ich so total verliebt in dieses **griechische Blau**. Wissen Sie, so diese weißen, strahlenden Häuser, dann dieses Blau an so alten Holztüren und dann denk ich immer, ach das möchte ich auch zu Hause in meiner Wohnung haben und ich ahne aber schon, dass es mir das nicht gibt, wenn ich das zu Hause versuchen würde. Woran liegt das?

Prof. Axel Buether: [00:04:26] Das ist ganz interessant, denn wir fahren immer wieder in den Süden so als Nordlichter und freuen uns dann total über diese Farbenpracht. Ja, und dann denken wir immer, was machen die irgendwie anders? Wir bringen die Farben irgendwie mit und hier sehen die irgendwie längst nicht so strahlend aus. Und das ist ganz einfach, weil die **Intensität der Sonne** ganz anders ist. Das heißt, der Sonnenstand ja reicht bei uns selbst im Hochsommer, so wenn es am höchsten Punkt steht, irgendwo nie 90 Grad, sondern die scheint immer so ein bisschen schräg, so um die 60 Grad rum von der Seite. Das heißt, umso weiter wir Richtung Äquator kommen, umso höher kommt die Sonne, umso **intensiver und heller werden die Farben** auch, umso mehr Farben sehen wir einfach. Das heißt, der **Farbraum**, also die Menge möglich sichtbaren Farben, **wächst** tatsächlich, wenn wir in den Süden fahren. Und das ist natürlich, wenn wir aus dem Flugzeug steigen, trifft uns da die Farbenpracht so wie ein Schlag. Wir haben ja nie so einen blauen Himmel gesehen und so weiße Häuser gesehen. Und irgendwo jede Tür und jede Pflanze und alles bringt uns quasi irgendwo zum Entzücken. Nach einer Weile haben wir uns wieder dran gewöhnt und das ist tatsächlich so, dass das auch auf unser **Gemüt** schlägt. Also wir fühlen uns besser, die Nahrung bekommt uns besser, wir sind irgendwie sinnlicher drauf, irgendwie angeregter drauf, haben mehr Unternehmungslust, also dieses Mittelmeererlebnis, wo wir ja in den Süden fahren, tut uns tatsächlich gut.

Jutta Ribbrock: [00:05:42] Heißt das umgekehrt, so wie die Sonne in unseren Breiten steht, in diesem Winkel, dass hier vielleicht auch **andere Farben besser zur Geltung** kommen als das, was wir jetzt im Süden da so besonders schön finden?

Prof. Axel Buether: [00:05:54] Ja auf jeden Fall, das heißt wir kennen das aus der Moderne, also die großen Vertreter der Moderne wie Le Corbusier zum Beispiel haben ja diese weißen griechischen Häuser da so mit diesem Grün der Zypressen und dann diesen azurblauen Meer oder auch den Himmel bewundert und dachte, das ist doch ganz toll, wenn wir sowas auch machen könnten hier. Das Problem ist nur, dieses Weiß sieht hier immer so **gräulich** aus, dann kommt hier noch der Himmel dazu, der meistens auch **grau** ist, und dann ist das so tief **depressiv** eigentlich. Das ist überhaupt nicht das schöne leuchtende Weiß, das können wir hier nicht importieren. Und genauso geht es natürlich auch bei der Kleidung unserer ... Bei der Kleidung oder unseren Gebrauchsobjekten, unseren Wohnungen und so weiter. Das heißt, wir haben einfach nicht dieses **Licht des Südens**. Und deshalb müssen wir so ein bisschen anders arbeiten. Ich denke immer, die **skandinavischen Länder** haben das ganz schön gemacht. Die haben also wunderschöne Farben, weil das ist ja noch ein bisschen dunkler und noch ein bisschen trister. Und die haben wirklich so schöne, **leuchtende, helle Farben**. Das sind jetzt nicht dunkle Farben, sondern so ein bisschen hellere Töne. Aber trotzdem sind sie **gesättigt**, also sehr stark farbig. Und insofern kann man sich an diesen nordischen Farben eigentlich ganz schön so **fröhliche Farben**, **optimistische Farben**, die einen so durch so einen langen Winter bringen können, abgucken.

Jutta Ribbrock: [00:07:09] Können wir vielleicht mal so ein bisschen was durchgehen, so verschiedene Lebensbereiche? Also wenn wir zwei jetzt, sagen wir mal, eine Wohnung ideal einrichten oder einige Wohnbereiche, gehen wir mal ins **Schlafzimmer**, wo wir uns ausruhen, zur Ruhe kommen wollen. Was ist da farbmäßig vorteilhaft?

Prof. Axel Buether: [00:07:28] Das Ganze ist interessant, wie man so eine ideale Wohnung einrichten kann. Also ich werde natürlich als Farbexperte oft gefragt, was ist mir jetzt quasi die beste Farbe für mein Schlafzimmer, meine Küche oder Wohnzimmer und so weiter und dann kann ich immer sagen, kommt drauf an, **was für ein Mensch Sie sind**, was Sie in dem Schlafzimmer tun wollen oder in dem Badezimmer. Also es gab vielleicht eine Zeit lang, wo man ins Badezimmer gegangen ist, um sich zu waschen oder das Schlafzimmer zum Schlafen. Und heute ist es so, dass man im Schlafzimmer auch gerne mal ein schönes Buch liest oder irgendwie auch einen Film guckt in Netflix oder wie auch immer. Das heißt, das ist nicht ein Raum, der nur zum Schlafen dient, sondern es ist auch so immer mehr ein **Erlebnisraum**. Wir haben mehr Zeit, wir tun andere, fallen nicht ins Bett und wollen einfach nur einschlafen. Dann ist es ganz einfach für jemand, der sein Schlafzimmer nur dazu nutzt, um wirklich möglichst schnell in den Schlaf zu sinken, da sind natürlich möglichst **dunkle** und möglichst auch dunkle, **beruhigende** Farben ganz gut. Also so ein tiefes, dunkles **Blau** oder einfach auch irgendwo vielleicht ein **warmes Grau** könnte da eigentlich ganz schön sein. Also wenn man sowas irgendwie drin hat, dann ist das eigentlich sehr beruhigend und sehr gut für den Schlaf. Wenn man eher so **sinnliche** Farben haben möchte, also sagen, ich leg mich jetzt nicht nur dahin und will gleich wegfallen irgendwo, also hohe Melatoninausschüttung und dann geht das quasi ab in den Schlaf, das geht ganz gut, dann muss man im Prinzip sagen, okay, dann würde ich eher **anregende** Farben nehmen. Also ich hab zum Beispiel so **Malvenfarbe**, so ein bisschen so **Violettenton** da drinne in meinem Schlafzimmer und das ist eigentlich ganz schön, das ist eine sinnliche Farbe. Die regt einen noch mal nicht zu stark auf, aber irgendwo ein bisschen an und dann kann man so ein bisschen noch was machen, bevor man dann in den Schlaf fällt. Also das ist so eine schöne Farbe des **Übergangs**. Wir kennen das irgendwie ganz schön, wenn die Sonne untergeht, dann gibt es noch mal so eine Phase, wo das so tiefviolett wird. Und irgendwie auch so ein bisschen so eine Farbe, die so eigentlich schon auch in eine andere Welt weist, die **Fantasie** noch mal anregt. Also das kann ich eigentlich empfehlen, wenn man noch so ein bisschen so eine romantische Phase oder so eine besinnliche Phase so in unseren Schlafräumen zu bringen möchte.

Jutta Ribbrock: [00:09:28] Okay, weil die muss ja im Grunde beides leisten, ja, dass man noch ein bisschen dieses Anregende hat, aber dann trotzdem zur Ruhe kommt. Ich hab auch gedacht, beim **Kinderzimmer** zum Beispiel, das Kinderzimmer ist ja Raum zum Spielen, Raum zum Lernen und die Kleinen sollen da auch zur Ruhe kommen. Das ist bestimmt die schwierigste Aufgabe, oder?

Prof. Axel Buether: [00:09:48] Ja, das ist ganz interessant. Wir hatten das auch bei der Farbgestaltung von Schulen, genau das gleiche Problem. Grundschulen, ja was machen denn die Schüler in diesen Räumen? Das ist irgendwie die Kuschel-Ecke, das ist Kreativität, dann sollen sie ja irgendwie konzentriert und aufmerksam sein. **Alles im gleichen Raum**, mit der gleichen Atmosphäre, **geht eigentlich gar nicht**. Und das natürlich ganz interessant. Also wir wissen aus Untersuchungen zum Beispiel, dass wir zum Beispiel mit so **bläulichen Licht** oder so auch so frischen, bläulichen, **kühlenden Farben** an ganz schön die **Konzentration** fördern können. Das heißt, Schüler machen in der Schule, Grundschüler weniger Fehler zum Beispiel, die arbeiten angeregter,

intensiver. Und das können wir natürlich auch in unserem Kinderzimmer haben. Also wenn wir sagen, okay, wir möchten, dass sie da irgendwo ganz konzentriert sind, ja, vielleicht auch ein bisschen zur Ruhe kommen und nicht so wild sind und so weiter, dann sind so kühle Farben auch ganz, ganz gut. Also wenn wir ein Kind haben, was eigentlich eher so **hyperaktiv** ist, dann können wir das da auch ein bisschen **runterregeln**. Wenn wir aber ein Kind haben, ja, also was eher, meine Tochter zum Beispiel, die ist völlig anders als mein Sohn, also eine Tochter, da muss man eher so ein bisschen **Dampf** machen, damit sie sich irgendwie bewegt hat. Da sind natürlich **anregende** Farben ganz gut. Bei anderen Kindern, an Naturellen kann man sagen, okay, hol die mal ein bisschen runter. Deshalb würde ich auch nicht sagen, blau für Jungen, ja, und rosa irgendwie für Mädchen, sondern eigentlich eher gucken, wie ist das **Naturell**. Ja, und wenn ich sage, meinem Kind tut das gut, das ein bisschen runterzufahren, dann kann ich das eher so mit so einer **kühlernen Palette**, das muss nicht nur blau sein, das können auch so bläuliche **Turkisetöne** sein, das können auch welche, die so leicht ins **Violett** reingehen. Also diese ganze Palette der kühlen Töne ist da sehr geeignet, um so ein bisschen runterzufahren, das Temperament, und gleichzeitig auch das konzentrierte Arbeiten vielleicht auch zu fördern. Wenn Kinder sich wenig konzentrieren können, hat man aber so ein Kind, was so eher so ein bisschen müde ist oder eigentlich sagt, oh nee, ich möchte jetzt nicht so richtig und so, dann ist es auch wichtig wiederum anregende Sachen zu schaffen, anregende Atmosphäre anzuschauen. Das heißt, es ist ganz wichtig, also das **Temperament des Kindes** anzugucken. Die Mitte ist so **grün**. Das heißt, wenn man nicht so genau weiß, dann kann man eigentlich mit Grüntönen eigentlich immer ganz schön liegen. Es ist so die Mitte irgendwo unserer Farbwelt. Keine wirklich neutrale Farbe. Es ist eigentlich auch eine Farbe, die uns **beruhigt** so ein Stück weit, aber auch nicht zu stark und nicht zu stark quasi anregt und nicht wirklich zu stark zur Ruhe bringt. Also das ist eine ganz schöne Mitte. Wenn wir dann irgendwo ein bisschen eher zur Ruhe kommen wollen, kann man das eigentlich ganz schön machen mit dem kühlernen Bereich. Und wenn wir irgendwie anregen wollen, dann kann man auch mal ein bisschen Richtung **Orange** gehen mit den Farben.

Jutta Ribbrock: [00:12:31] Und zum Schlafen kann man dann wahrscheinlich das mit **Licht** wieder ganz schön ausgleichen, oder? Dass man so das richtige Licht am Abend schafft, was so ein bisschen gemütlich ist.

Prof. Axel Buether: [00:12:41] Ja, das ist ganz interessant, weil sowieso Farben kann man nicht ohne Licht irgendwie erzeugen. Wenn wir das Licht abdrehen, dann wird es halt dunkel. Das heißt, Farben gibt es überhaupt nur, weil es Licht gibt und Licht ist irgendwie farbig. Ich sage immer irgendwo **Licht färbt** und Farbe ist im Prinzip, es schafft auch irgendwie Helligkeit. Das heißt, wir müssen uns über diese **Interaktion**, also die Lichtquelle, mit den Raumoberflächen eigentlich so ein Stück weit eine Atmosphäre arbeiten. Auch überlegen, haben wir vielleicht ein großes Licht an der Decke. Finde ich immer schwierige Atmosphäre oder lieber verschiedene **kleine Lichtquellen** irgendwo im Zimmer verteilt. Ganz toll und wichtig ist natürlich **Tageslicht** oder aber auch Tageslichtqualität bei unseren Lichtquellen im Zimmer. Das heißt, wenn Sie Licht kaufen, das richtige Licht, ist wichtig, dass wir einen **hohen Farbwiedergabeindex** haben. Das können Sie erkennen. Das kennt natürlich keiner dieses Wort, aber das können Sie erkennen, wenn Sie sagen Farbwiedergabeindex. Einfach merken so **Richtung 90**. Das ist ein gutes Licht, das heißt 90% aller Farben können wiedergegeben werden, so 10% fallen weg. Das hat man halt nur bei der Sonne oder der altbekannten Glühlampe, die leider nicht mehr geht. Wenn wir aber jetzt eine normale, sagen wir mal, wenn wir nicht darauf achten, was für eine Qualität das Licht hat, kriegen wir meistens so um die 80, 70 bei Neonlicht oder diesen schrecklichen Energiesparleuchten, die es bis vor kurzem noch

gab. Da haben wir so ungefähr **60 Fahrabwiedergabeindex**. Das heißt, 40 Prozent aller Farben fallen weg. Das heißt, es sieht alles ganz grauenhaft aus, Personen sehen ungesund aus. Kleidungsfarben gefallen uns nicht mehr. Das heißt, da hat jetzt wirklich keiner drauf geachtet bei der Umstellung von diesen Glühlampen auf Energiesparleuchten, was das irgendwo mit unseren Farben macht oder auch mit den Emotionen und Atmosphären. Das ist bei hochwertigen **LED-Leuchten**, wie wir sie heute kennen, ist es besser. Deshalb eine richtige Farbauswahl beginnt tatsächlich mit einem guten Licht, einzelnen Lichtquellen, viel Tageslicht, hohen Farbwiedergabeindex und die zweite wichtige Sache beim Licht... Auch die **Farbtemperatur** nennt man das. Sie können also bei allen Leuchtmitteln, die sie einkaufen, tatsächlich unterschiedliche Farbtemperaturen einkaufen. Das geht so um die **3000 Kelvin**, das ist eher ein **warmweißes** Licht. Das ist ganz schön, wenn sie irgendwo so ein bisschen romantisches, behagliches, wohnliches Raumlicht haben wollen, dann eher warmweiß nennt sich das. Also weiß ist nicht gleich weiß. Und wenn Sie eher so angeregt arbeiten wollen, konzentriert arbeiten wollen, dann eher ein **kühles Weiß** nehmen. Das nennt sich **Kaltweiß**, das ist so um die **6000 Kelvin**. Und wenn Sie nicht genau wissen, das ist ja bei vielen Räumen so, dann nehmen Sie irgendwas in der Mitte. Oder heute hochwertige LED-Leuchten haben auch schon die Möglichkeit, dass tatsächlich die Farbtemperatur zu wechseln. Ja, also das ist ganz natürlich ganz toll. Oder tatsächlich auch sogar die Lichtfarbe zu wechseln, das ist ja auch möglich. Das heißt, da tut sich immer mehr bei Beleuchtung, das wird auch immer günstiger, also nicht nur für, sagen wir mal, so gut betuchte Menschen irgendwie möglich, sondern gerade das LED-Licht hat eine Revolution jetzt irgendwie gebracht und damit können wir uns natürlich auch vielleicht auch bald in den Schulen ja sagen, ok, jetzt kann ich als Lehrerin oder Lehrer mal eine anregende Atmosphäre schaffen. Und jetzt kann ich auch mal Kinder auch mal wieder zur Ruhe bringen. Das wirkt tatsächlich. Also sie können tatsächlich messen, dass irgendwo Kinder oder auch wir **zur Ruhe** kommen, wenn das Licht so ein bisschen in den **warmen Bereich** fährt, wenn das auch ein bisschen **dunkler** wird und dass wir **sehr aktiv** werden, besser arbeiten können, konzentrierter arbeiten können, wenn das Licht **kühler, bläulicher** wird und auch die Lichtstärke nach oben fährt.

Jutta Ribbrock: [00:16:16] Sehr schöne Vorstellung. Wenn darauf eingegangen würde, ist es ja eigentlich alles oft so festgelegt, wie die Schulräume gestaltet sind. Auch **Arbeitsräume** können wir vielleicht auch drauf gucken. Da muss man sich ja auch konzentrieren. Da, wo wir meistens auch nicht so viel Einfluss darauf haben. Aber hätten wir jetzt eine Chefin oder einen Chef, der sich da überzeugen ließe, wie wäre das von der Arbeitsatmosphäre im Büro, was da besonders günstig wäre?

Prof. Axel Buether: [00:16:41] Das ist auch wieder eine ganz interessante Frage, was für eine Art von Tätigkeit man macht. Also man hat Industriehallen sehr stark mit sehr hell gemacht, weil Arbeiter oft Schicht gearbeitet haben. Die waren dann auch so verschlafen. Das war dann auch gefährlich. Das heißt, die wurden sehr intensiv beleuchtet und sehr kühl. Das funktioniert auch, also man ist da wirklich auch, Serotonin wird ausgeschüttet, man ist munter, als wenn morgens gleich die Sonne so ins Zimmer reinscheint, mit so einem kühlen blauen Licht. Also man ist gleich **hellwach, konzentriert**. Das Problem ist nur, wenn Sie **keine Pausen** machen, ja, dann ähnlich wie so ein blauer Bildschirm, wenn Sie ganze Zeit reingucken, dann überfordert Sie das. Also Sie werden **unkonzentriert** nach einer Weile irgendwo, Sie werden irgendwo **überreizt**, ja, Sie werden **hyperaktiv** und so weiter. Deshalb ist es total wichtig. Wenn Sie optimal für konzentriertes Arbeiten so eine **leicht bläuliche und sehr helle Arbeitsatmosphäre** herstellen, dann ist es wichtig, dass Sie alle zwei Stunden eine **Pause** machen und Ihre Augen entspannen. Vielleicht einen **Pausenraum** haben, wo das Licht wieder so

ein bisschen **wärmer** ist, wo die Farben ein bisschen **wohnlicher**, ein bisschen **rötlicher** sind auch. Es muss nicht Rot, auf gar keinen Fall. Das ist keine Erholung, sondern eher so eine **Aprikofarbe** wäre gut. Irgendwie so **Curryfarben** sind gut oder so. Ich würde auch immer nur so eine leichte Farbigkeit reinlegen und eher so einen **pasteligen Bereich** nehmen. **Fruchtige** Farben sind ganz schön, so **bärlinge** Farben, so **violette** Farben aber auch. Was sie alles aus dem Beerenbereich so anregende Farben, **Citrusfarben** sind toll für so Pausenräume. Das heißt, wenn man es sich leisten kann, bei Homeoffice ist es ein bisschen schwierig, weil man nicht so viele Räume hat, dass sie heute irgendwie sehr stark kommt. Also wie mache ich am besten meinen Raum für Homeoffice? Das wäre natürlich gut, wenn man sagt, okay, ich habe einen, wo ich eine sehr konzentrierte, anregende Arbeitsatmosphäre habe und wieder gehe dann in meine Küche, wo ich vielleicht das irgendwie so ein bisschen wohnlicher, so ein bisschen frischer, so ein bisschen anregender irgendwie von den Farben gestalte. Ich selber habe jetzt, also wenn man mich sehen könnte, ich habe in meinem Raum eher **Grautöne**, **warme Grautöne** tatsächlich drin. Ich habe einen Altbauraum, also so 130 Jahre alt. Altes Haus, in dem mein Büro untergebracht ist. Das ist also sehr hoher, heller, großer Raum. Und das ist natürlich ganz gut. Dann kann ich auch sagen, okay, das ist sehr viel **Tageslicht** drinnen. Dann kann ich irgendwie die Wandfarben so ein Stück weit irgendwo runterfahren. Also es ist ein **leichter Grauton**. Der schafft so eine **Haptik**, so ein **Halt**. Also ganz anders als weiß kriegt der Raum sofort. Wenn ich so eine **gräuliche**, so ein schönes, warmes Grau draufmache oder So eine **sandige** Farbe nehme, **lehmige** Farbe nehme, kriege ich sofort einen Halt rein für meine Augen. Man sagt auch immer, man **berührt die Farben mit dem Blick**. Der Raum kriegt auch eine Grenze, für mich irgendwie auch so ganz wichtig zum Arbeiten. Der Boden ist ja in Altbauten zum Glück oft **Holz**, das ist ja auch wichtig. Also so ein schöner, warmer Holzton ist wichtig. Da aber auch ist optimal, wenn wir **nicht zu viel Holz** haben. Es gibt ja auch Leute, die sagen, okay, dann vielleicht noch irgendwo. So eine ganze holzige Atmosphäre, also ich habe jetzt einen Holzboden und streiche auch noch die Wände und die Decke und so in so ähnlichen Farben. Ganz großes Problem, man sagt so ein **Drittel ist gut** und meistens auch unten. Also wenn ich zu viel Holz um mich herum habe, dann kann das so sauna-mäßig ganz gemütlich sein, so eine Höhle, aber zum Arbeiten ja irgendwie **kontraproduktiv**. Also Boden optimal. Und die Wände eigentlich eher so ein bisschen heller als den Boden. Und ich würde auch keinesfalls auf weiß gehen, sondern eher tatsächlich so ein bisschen die Wände materialisieren. Viel Tageslicht in den Raum. Und dann kann man sich... Ich habe dann eher die **Akzentfarben**. Das ist wichtig, dass es dann auch Akzentfarben gibt. Ich habe jetzt hier so ein so ein **bärlig-violettes Sofa** drinnen. Das ist ganz schön. Das hat so einen samtigen Stoff. Und das ist so meine Akzentfarbe, ist eher durch die Möbel geschaffen. Und vorher hatte ich eine grüne Wand zum Beispiel, so eine Olivengrüne Wand, die habe ich, seitdem ich dieses Sofum umgestrichen, weil dieses Violett mit dem Grün, selbst wenn es ein tolles Grün ist, war mir zu viel. Ja, deshalb ist bei Farbe immer wichtig, also die richtigen Farben, aber auch die **richtige Menge**.

Jutta Ribbrock: [00:20:45] Farben zu finden. Die richtige Menge, die richtige Mischung, was sich gut zusammen anfühlt. Sie haben gerade auch Homeoffice erwähnt. Es hat sich ja sehr verstärkt, dass man im Homeoffice arbeitet, seit es Corona gibt. Da habe ich auch so ein bisschen darüber nachgedacht. Also wir alle fühlen uns jetzt wie noch nie in unserem Leben. Menschen sind **verunsichert**, Menschen haben **Angst**, Job zu verlieren, Menschen haben Angst, krank zu werden. Es besteht eine gewisse Ungewissheit, wie es weitergeht. Geht es jobmäßig weiter? Werde ich noch Einkünfte haben? Gastronomie und so weiter. Farben, sagen Sie ja, die berühren uns ja in allen Lebensbereichen. Können wir

mit all diesen Gefühlen, die ich gerade so geschildert habe, gerade in dieser Situation auch mit **Farben was machen**?

Prof. Axel Buether: [00:21:35] Ja, unbedingt. Das ist irgendwie auch ein ganz wichtiger Punkt. Ich bin ja nicht nur Farbforscher, sondern Forscher heißt ja auch **Beobachter**. Ja, also mein Spezialgebiet ist die **Wahrnehmung**, die visuelle Wahrnehmung. Das haben Sie auch gesagt. Visuelle Kommunikation ist auch mein Lehrgebiet. Das heißt, ich gucke sehr genau an. Was haben denn Leute jetzt zum Beispiel, wie Corona kam, irgendwo mit ihren Farben gemacht? Und man konnte sehen, dass sich so die Umwelt auch **entfärbt** hat. Das ist so ähnlich wie im Herbst, wo man immer denkt, oh Mann, jetzt kommt irgendwie die triste Lichtarme bei Jahreszeit und jetzt entfärbt sich auch noch alles. Die Sommerkleider werden weggehängt. Und Anzüge und T-Shirts und so weiter. Und jetzt irgendwie holt man seine **grauen und schwarzen** Sachen raus und es ist irgendwie doppelt **depressiv**. Dann wäre ich ja immer gefragt, warum machen die Leute denn das? Also warum? Zieht man sich auch noch so an, wenn das so ist. Oder wenn jetzt Corona kommt, warum ist man nicht mehr fröhlich, sondern man entfärbt sich einfach alles. Ja, warum ist man nicht mehr, setzt dem nichts entgegen, was da draußen ist. Es wird ein bisschen besser jetzt auch im Sommer jetzt tatsächlich. Aber dieses Jahr ist wesentlich **weniger farbig** irgendwo von dem, was so draußen passiert, als die Jahre davor. Das ist ganz interessant und die ja auch man merkt auch ganz gut. Also wie ist gerade die **Stimmungslage der Bevölkerung** je nachdem? Färbt sich das auch wieder bunter oder entfärbt sich, ja auch wenn Sie reisen, wenn Sie in **Diktaturen** kommen, ist es **sehr trist und grau**, das merkt man sofort, oder wenn irgendwo so Kulturen irgendwie sehr lebendig sind, sehr nahbar sind, sehr viel auch laut reden und so weiter, dann ist es meistens auch **sehr bunt** von den Speisen, von den Räumen, von den Kleidungsfarben und so weiter. Also das ist ganz interessant. Will damit sagen, es ist so, dass unsere **innere Befindlichkeit**, unser Gefühl und Emotionen sich über Farben **ausdrücken**. Also wir bringen die zum Ausdruck. Und das passiert sehr, sehr **intuitiv**. Das heißt, wenn wir morgens vom Kleiderschrank stehen, dann ist das selten so, es sei denn, wir haben gerade ein Bewerbungsgespräch, dass wir uns wirklich lange fragen, was ziehe ich denn an. Also welche Farbe ist denn heute die richtige? Was könnte denn jetzt zum Beispiel das Bewerbungsgespräch irgendwie erfolgreicher machen? Da passiert das vielleicht schon. Ansonsten greifen wir intuitiv zu diesen Farben und nehmen das, was irgendwie unser **Lebensgefühl** zum Ausdruck bringt. Wenn wir uns also **schlechter fühlen**, dann nehmen wir auch oft so ein bisschen **dezenter** Farben, die irgendwie nicht so stark auffallen. Wir wären so zu **grauen Mäusen** und verschwinden am liebsten und das merkt man auch. Wenn Leute **traurig** sind, wie Sie kennen ja auch die Trauerfarbe **Schwarz**, wo... Dann hat man die so lange an, bis diese Trauerphase überwunden ist. Und das erste, was man merkt, wenn jemand seine Trauerphase quasi überwunden hat, dann hängt man erstmal die schwarze Trauerkleidung weg und dann fängt man wieder an, seine **bunten Farben** irgendwie vorsichtig so rauszuholen. Und das ist ganz interessant, weil die Menschen oft noch gar nicht wissen, dass sie wieder bereit sind, jetzt irgendwie tatsächlich wieder ins Leben zurückzukehren. Dann wechselt man schon die Farben. Wenn man... Die Nase voll hart und sich jetzt was im Leben **erneuern** will, dann färbt man sich die Haare oder kauft sich irgendwie ein neues Kleidungsstück mit **neuen Farben**, die irgendwie sagen, ich bin jetzt wieder neu, ich mach was Neues und so weiter. Und genau das ist es, also Farben sind **wahrhaftig**, ich kann das zwar irgendwie mal faken eine Weile, also jetzt sagen, ich tu jetzt so, als ob ich irgendwie glücklich bin, bin's aber nicht, das funktioniert aber nicht lange. Das heißt, Farben bringen tatsächlich den **Seelenzustand zum Ausdruck**. Und wenn es im Winter irgendwie trister wird, wir sind auch irgendwie nicht mehr so beweglich, nicht mehr so fröhlich, nicht mehr so ein Unternehmensdrang, dann regelt sich das auch mit den Farben

ganz automatisch runter. Und genau so ist es natürlich auch mit Ängsten, die wir jetzt in Corona haben. Also auch dann ist es so, jetzt gehen wir nicht mehr mit unserem gelben Kleid raus, sondern nehmen wir vielleicht doch lieber ein bisschen was Dezenteres und gucken erst mal. Was da draußen los ist und wie das überhaupt sich alles entwickelt. Und dieses **Gehemmte**, diese **Vorsicht**, diese **Paralöse**, was uns so ein bisschen lähmt auch im Moment, das merkt man tatsächlich auch in der Farbigkeit, das sieht man.

Jutta Ribbrock: [00:25:14] Ich finde es total spannend, weil Sie gerade gesagt haben, Farben sind wahrhaftig und wir drücken mit den Farben aus, dass wir vielleicht gerade nicht so gut gestimmt sind. Kann es denn aber **helfen**, wenn wir dann doch zu diesen **helleren fröhlichen Farben**, die eigentlich was anderes ausdrücken, wenn wir zu diesen Farben greifen, dass wir dann doch auch die **Stimmung positiv beeinflussen** oder kommen wir uns dann so vor wie im falschen Fummel und ich tue nur so als ob, weil das ist ja gar nicht so.

Prof. Axel Buether: [00:25:43] Ich glaube, es ist wahnsinnig wichtig, dass wir versuchen, mit Farben auch **positive Emotionen zu wecken**. Also bei uns zum Beispiel auch, Stimmungstiefs entgegenzuwirken, das ist so ähnlich wie so, lach doch mal mehr. Klar, ich kann das versuchen, irgendwo mehr zu lachen. Ich kann auch versuchen, fröhliche Farben zu tragen, wenn mir eigentlich nicht so zumute ist. Und es ist beides ähnlich. Ich merke das schon, wenn ich auch selber sage, auch oft... Ja, guckt auch mal ein bisschen freundlicher, wenn jemand begegnet ist, oder lacht auch mal mehr, oder so. Und ich meine, es wirkt ja. Also genauso, wenn Sie fröhliche Farben haben, ist es genauso, als wenn Sie mehr lachen. Ja, also ihr Gegenüber nimmt Sie als **fröhlicher**, als **offener**, als **gesprächsbereiter**, als **kommunikativer** wahr. Und Sie haben offenere Menschen dann irgendwie gegenüber. Und es findet mehr Unterhaltung statt. Ich habe das auch mit Versuchen übrigens gemacht. Ich habe auch tatsächlich mal geguckt, ob verschiedene Farben, verschiedene Reaktionen irgendwo bewirken. Und es ist tatsächlich so, wenn Sie **Schwarz** anziehen, können Sie die Anzahl Ihrer **Kontakte minimieren**. Das ist so, das schafft eine **Distanz**, das schafft ihnen, das gibt ihnen so eine Art Aura, so eine **Würde**. Ja, irgendwie so eine **Unnahbarkeit** irgendwo, das hat auch was Cooles irgendwo, aber es ist irgendwie wahnsinnig schwer, damit irgendwie Menschen kennenzulernen, die Sie nicht schon kennen. Ja, und auch bei den Leuten, die Sie kennen, irgendwo so richtig herzliche irgendwie Stimmungen irgendwie zu wecken und so weiter. Das ist also tatsächlich irgendwo so Schwarz, Grau, irgendwo auch Weiß, also die ganzen **Unbuntfarben** sind wirklich **wenig geeignet** irgendwo, um... Neue Begegnungen irgendwie zu schaffen, um Menschen fröhlich zu stimmen, um tatsächlich auch über dieses Jahr irgendwo den Lachen im Gesicht gegenüber zu sind, selber auch wieder fröhlicher zu werden. Da ist es total wichtig, also selber tatsächlich nur zu sagen, okay, ich gehe da jetzt raus und ich bin gut drauf und ich ziehe mich auch so an und signalisiere mit meinen Farben auch, dass das stimmt. Weil Farbe ist ja irgendwie **nonverbale Kommunikation**. Das heißt, Sie können ja rausgehen und wenn das nicht glaubwürdig ist, was Sie quasi anderen vorspielen, dann funktioniert das auch nicht. Das heißt, es ist auch wichtig, dass Sie tatsächlich auch sagen, okay, ich lebe das jetzt auch und ich ziehe mir jetzt vielleicht auch mein Sommerkleid ein, obwohl mir gar nicht so zumute ist, irgendwo mit diesen fröhlichen Farben. Und ich bin jetzt irgendwo mal gut drauf und gehe mal raus und probiere das. Und dann klappt es auch häufig.

Jutta Ribbrock: [00:28:00] Es ist ja auch eine **Resonanz**. Man sagt ja auch, dass das Gehirn reagiert. Also selbst wenn man gar nicht gut drauf ist, aber man lächelt und die Mundwinkel gehen hoch, dass das Gehirn das Signal bekommt, also gute Laune, entsprechende Stoffe ausschüttet. Wenn ich mich fröhlich kleide und damit ein Echo

hervorrufe bei meinem Gegenüber, was positiv ist, dann kann man sich ja im schönsten Sinne auch **hochschaukeln** in eine bessere Stimmung, oder?

Prof. Axel Buether: [00:28:28] Genau, **Resonanz** ist sowieso das wichtige Wort, weil die Frage ist ja auch immer, die man sich bei Farben irgendwie nicht stellt, weil sie so selbstverständlich sind, ist die Frage, **warum gibt es überhaupt Farben**? Warum ist die Welt voller Farben? Es ist ja alles farbig. Der Himmel ist farbig, das Meer ist farbig, die Natur ist farbig. Aber auch bei uns im Kulturraum ist alles farbig und auch wenn man mal von diesem Fehlurteil irgendwie absieht, dass weiß keine Farbe ist oder schwarz ist natürlich totaler Blödsinn. Also Benzin. Weißen Pulli bestellen oder ein schwarzes Auto, dann sagen sie nicht, sie wollen ein farbloses haben, sondern natürlich sind das Farben. Es sind **Unbuntfarben**, wie man die nennt, Unbuntfarben und so weiter. Also unsere gesamte Welt ist angefüllt mit Farben und wir fragen uns eigentlich nie, warum ist das eigentlich so? Ist das eigentlich für jeden so? Sehen wir alle die gleichen Farben? Ja, und das total interessant. Also wenn man sich mal ganz kurz so vor Augen ruft zu sagen, okay, dass es Farben überhaupt gibt, ist eine **Meisterleistung** eigentlich der Natur, der Biologie. Ja, also wir verbrauchen, sagt man so, so 60 bis 80 Prozent unserer **neuronalen Ressourcen für das Farbensehen**. Also das, was unser Gehirn macht, ist zum ganz großen Teil einfach nur Farbinformation auswerten. Also die Bilder vor unseren Augen, die permanent da durchrauschen, ja, bestehen ja quasi aus Farben. Das ist also das **Material unserer Bilder**, das Sinnesmaterial sind Farben. Und damit hat unser Gehirn eigentlich wahnsinnig viel zu tun. Und wenn man mal guckt, also wir sprechen jetzt zum Beispiel hier in diesem Podcast miteinander, haben so eine Datenleitung, der Hörnerv so ungefähr **30.000**. Sagt man Fasern ist das irgendwie der Sehnerv hat ungefähr **eine Million Fasern**, die da durchlaufen. Ja, wo und dann kann man sich vorstellen, was da los ist. Also was da ständig passiert. Und es ist auch keine Einbahnstraße. Also es geht jetzt nicht so über die Augen Richtung Gehirn, sondern umgedreht auch immer wieder vom Gehirn Richtung Augen werden Signale irgendwo geschickt. Das heißt, wir fokussieren unser Gegenüber, suchen uns neue Ziele und so weiter. Das heißt, die Augen sind ständig in Bewegung und das ist **Kommunikation**. Das heißt, Farbe ist das **wichtigste Kommunikationsmittel der Natur**, der Biologie. Wo die meisten Ressourcen für verwendet werden, auch Pflanzen, die ja gar keine Augen haben, wo man sagen würde, auch gar kein Gehirn und so weiter. Ja, können die denn auch über Farben kommunizieren? Na, die werden nicht so schön farbig, wenn die nicht irgendwo die Farbe als Kommunikationsmittel bräuchten. Ja, das ist nicht das Sehen nur allein. Also das **Chlorophyll** ist ja auch ein Kommunikationsmittel, wo sie im Prinzip die Photosynthese betreiben. Ja, und sich dann immer zum Licht hin wachsen. Ja, das heißt, es erzählt ihnen, wo ist das beste Licht, da wachsen die hin. Auch **Blaualgen** und so weiter, das sind die ältesten Lebewesen, diese Cyanobakterien, die schwimmen schon zum Licht, das sind so die ersten Kommunikationsmechanismen, die wir überhaupt haben beim Leben. Und wenn sich das dann immer komplexer quasi entwickelt, so irgendwo vom Einzeller über immer mehr Zeller, dann kommen wir irgendwann zu uns über eine ganze große Kette, die ich mir jetzt hier spare, weil das alleine schon ein Gespräch füllen würde. Ja, aber wir sind auch nicht das Ende der Evolution. Also es gibt Lebewesen, die sehen noch wesentlich **mehr Farben** als wir. Also **Vögel** zum Beispiel, die da in großer Höhe fliegen, weil **Farbe ist Information**. Also in dieser großen Höhe als Raubvogel sehen sie zum Beispiel an den Urinspuren von Mäusen irgendwo, wie frisch ist der Urin, ist die noch irgendwo in der Nähe oder ist die schon weg? Ja, und Sie können mit ganz vielen kleinen Informationen zum Beispiel neue Lebensräume erobern. Und das bei uns ist auch so. Also wir kommen aus einem **grünen Lebensraum**. Die **Hälften aller Farben**, die wir sehen, sind **Grüntöne**. Und dann sind so am Rande, ja, hat sich das quasi entwickelt, dass wir auch noch kurzwellige und langwellige Farben wahrnehmen, also so

Rot- oder Blautöne wahrnehmen und das Blaue geht dann ins Violette rein und zwischen dem Rot liegt noch so Orange und das Gelb. Das heißt, das hat sich durch eine **Gen-Doppelung** quasi stückchenweise irgendwie entwickelt, dass wir mit vielen anderen Lebewesen eigentlich immer mehr Farben sehen, aber das wäre nicht... Passiert, wenn das nicht für uns einen **biologischen Nutzen** hätte. Also zum Beispiel, wir **reife Früchte** erkennen. Das ist also ganz wichtig, dass wir **Emotionen** auf dem Gesicht unseres Gegenübers erkennen oder dass wir sehen, ob ein Mensch **gesund** ist oder nicht, um unsere Gene weiterzugeben.

Jutta Ribbrock: [00:32:27] Das sehen wir z.B. An der **Hautfarbe** sehen wir das dann, also ein bisschen rosig oder eher so gelblich-fahl die Haut aussieht.

Prof. Axel Buether: [00:32:36] Genau, wir machen irgendwie so viele Wesen, ob die Haut jetzt braun ist oder weiß oder so. Das ist eigentlich nur das

Sonnenschutzpigment, das da drin ist, das ist **Melanin**. Also kommt jemand näher vom Äquator, mehr Sonnenschutzpigment drin, also super geeignet. Da aber auch Sonne nicht super gut ist und super wichtig für unsere Haut, weil wir damit zum Beispiel

Vitamine bilden, die wir so nicht bekommen über die Nahrung, ist es natürlich total wichtig in den nordischen Regionen, wenn man sich überlegt. Unser Homo sapiens kommt quasi aus Afrika, geht Richtung Norden. Der muss natürlich immer mehr so ein Schutzpigment verlieren, damit er irgendwie dieses Vitamin bilden kann. Das heißt, da wird immer **blasser**, immer **heller**, die Augen verlieren auch das Melanin, werden also nicht mehr so tief braun, sondern irgendwo langsam kein Melanin mehr drinne. Heißt, allein durch Trübungen werden Augen dann zum Beispiel bläulich-grünlich. Das heißt, so weiter wie in den Orten kommen, so mehr verändern sich eigentlich Menschen, passen sich an an ihre Umwelt. Aber wichtig ist, was wir sehen können, ist nicht nur, wo jemand herkommt. Sondern auch ob jemand **gesund** ist oder **wie alt** jemand ist an dem Hau ton, an dem Ton der Haare zum Beispiel. Denken Sie mal an den langsam weißer werdenden Haaren und so weiter. Auch die Nägel verändern sich, die Augen verändern sich, es vergeht alles so ein bisschen im Hau ton. Das heißt, wir sehen tatsächlich irgendwo, ist jemand gesund? Auch die Tiere sehen, das ist ein farbenprächtiges Tier, ja, dann hat er natürlich große Chancen. Ich sag eher, weil meistens die Männchen farbig sind in der Tierwelt und die Weibchen eher aussuchen. Bei uns ist es nicht ganz so, also die **Frauen** sind bei uns häufiger die **farbenprächtigeren** und die Männer sind quasi etwas dezenter, aber das ist ganz interessant, weil diese **Schönheit** ist natürlich auch der Farben, ist natürlich ein wichtiges Kriterium für die **Weitergabe der Gene**, also für den Erfolg bei der Partnersuche. Und das ist natürlich auch so, warum wir so viel tatsächlich in neue Kleidung investieren oder auch in irgendwelche Prestige-Objekte in unserer Wohnung. Es ist also nicht alles nur quasi, damit wir uns wohler fühlen, sondern Schönheit tatsächlich ist auch ein wichtiges Kriterium.

Jutta Ribbrock: [00:34:35] Interessant, aber fällt mir gerade so dabei auf bei dem, was Sie sagen. Ich könnte ja mir die tollsten Sachen anziehen, aber das, was mein Gegenüber intuitiv wahrnimmt, ob meine Haut jetzt zum Beispiel, obwohl man vielleicht darüber pudert und so, aber ich glaube, ob die Haut gesund aussieht, das nimmt man schon intuitiv auch wahr. Da können wir vielleicht mit den tollsten Kleidern gar nicht so viel überdecken.

Prof. Axel Buether: [00:35:01] Ja, das ist genau der Punkt, dass wir natürlich versuchen, dem entgegenzuwirken. Das zeigt ja, dass **Farbe wirksam** ist, sonst würden wir nicht so unglaubliche Summen für **Kosmetik** ausgeben. Das ist eine riesige Zweigbedenken. Die Automobilindustrie ist so wichtig. Die **Farbindustrie** ist viel, viel, viel mächtiger. Da geht viel mehr Geld rein. Wenn man sich das anguckt, was an

Farbstoffen hergestellt wird, weil alles, was wir an Industrieprodukten haben, ist **gefärbt**. Und wir färben unser Körper. Wir färben unser Körper mit Kosmetik. Das ist, wie Sie sagen, wir versuchen dem quasi entgegenzuwirken, irgendwie sonst noch sehr Schönheitsschock halt noch sein Übriges tun, um uns länger irgendwie auch jung aussehen zu lassen. Aber Salben und Mittelchen und irgendwie wie auch immer gibt es eine ganze Menge Haarfärbungen ohne Ende, eine Riesenindustrie irgendwo und das, was man nicht sieht, was wir halt verstecken, ist ja auch ganz interessant. Also dieses Kommunikationsmittel, quasi Haut, Augenfarbe, Haarfärbung und so weiter, was früher die Fellfarbe war, haben wir jetzt natürlich durch **Körperbemalung** versucht. Erst mal gibt es ja noch Völker, die heute sich quasi ihre Körper bemalen, um zum Beispiel **abzuschrecken**, also kriegerischer zu wirken, wenn sie irgendwo in Konflikten sind oder **attraktiver** zu wirken, wenn sie auf Partnersuche sind oder **Status** zu zeigen. Alles kommunikative Aufgaben der Farben. Ja, also **Tattoos** und Bemalungen, ganz, ganz alte Techniken, Kulturtechniken, die wir heute auch sehen können, die teilweise auch wieder in Mode kommen und dann kommt die Kleidung. Ja, also wenn wir weiter den Norden gehen, brauchen wir immer mehr Kleidung. Wir müssen unsere Haut bedecken, aber trotzdem kommunizieren. Wir fangen also an, unsere Kleidung zu färben. Ja, und das merken wir ganz, wir denken heute, ja, wir färben die Kleidung irgendwie. Stimmt gar nicht. Also jede Kleidungsfarbe, jede Wohnungsfarbe, jede Autoobjektfarbe hat einen **kommunikativen Zweck**, genauso wie jede Farbe der Natur.

Jutta Ribbrock: [00:36:49] Bei der Kleidung finde ich auch spannend. Es gibt ja Menschen, die sagen, also mir steht auf jeden Fall immer blau gut und mir steht orange-braun oder so ein warmes Rot überhaupt nicht. Gibt es wirklich so **Typen** oder sind das auch Konventionen? Man sagt ja auch, es gibt so Wintertypen, Frühlingstypen, Sommertypen. Wie hängt das zusammen?

Prof. Axel Buether: [00:37:10] Das ist auf jeden Fall so. Das sollte man bei sich selber natürlich auch herausfinden, weil man dann natürlich für seine Persönlichkeit auch seine Wirkung irgendwie sehr viel tun kann. Das Wichtigste ist natürlich heute, dass ich **gesund aussehe**, also **vital** aussehe. Und das auch, egal was für ein Alter ich habe, also junger Mensch ist es nicht so schwierig, vital auszusehen, also, aber wenn man so in Seniorenalter reinkommt, was ja heute auch noch sehr, sehr lange auch vital ausgenutzt wird, dann ist natürlich auch wichtig, dass ich jetzt nicht so diese Farben trage, die man früher so angefangen hat, wenn man älter wurde, zu tragen, also immer mehr so **Beige**, ja, **Braun** Töne irgendwie bis hin zum **Schwarz und Grau**, also sich so zu **entfärbten** und zu sagen, okay, Ich bin jetzt quasi eher so außen vor. Ich hab mich zur Ruhe gesetzt und irgendwie warte jetzt auf meinen Tod. Sondern wenn man **vital** bleiben will, und das merkt man auch in Kleidungsmoden. Wir haben ja so ein bisschen so zweigespaltene Senioren heute, die tatsächlich irgendwo nur noch auf der Couch liegen und irgendwie nichts mehr vom Leben wissen wollen. Und die, die wahnsinnig vital sind, die irgendwo Spaß haben, Lust haben am Leben bis ins hohe Alter rein. Und das sehen Sie auch in den Kleidungsfarben. Sie können also direkt an den Kleidungsfarben, wenn Sie ältere Menschen sehen, irgendwo gucken, ist das jemand, der vital ist, der im Leben ist. Der Freude an seinem Leben hat, der auch gesund lebt oder ist das jemand, dem es irgendwie alles egal ist, der irgendwie so **resigniert** hat, aufgegeben hat und in so ein Loch irgendwie reinfällt vielleicht oder in so eine Art **Passivität** irgendwie reinfällt. Und das ist natürlich interessant, das ändert sich gerade, es ist ein riesen Markt auch geworden, ja so eine **vitalisierende** Angebote, aber auch **vitale Farben** und das nicht nur. Bei Kleidungsfarben oder Kosmetik, sondern auch tatsächlich bei Gebrauchsgegenständen. Also wenn Sie jetzt Ihre Mutter oder Großeltern was schenken, dann muss man auch drauf achten. Also nehme ich jetzt eine Farbe, wo ich sage

irgendwie, denkst du, ich bin schon so alt oder so, sondern dann muss man wirklich auch sagen, okay. Ich überleg jetzt wirklich mal, also was, vielleicht muss ich jetzt nicht wirklich dieses Symbol für das Alter auch noch verstärken, sondern ich kann vielleicht auch den Menschen, wenn sie so leben, auch eine Freude machen, zu sagen, okay, ich hab dir eine **fröhliche Farbe** mitgebracht, eine **junge Farbe**, eine **vitale Farbe**. Und das entspricht den Menschen dann auch heute vielleicht viel besser, die das Alter auch ganz anders angehen. Also das ist eine ganz spannende Sache. Und wenn wir jetzt bei Ihrer Frage zu bleiben und sagen, was ist denn die richtige Farbe jetzt für mich, Also **Vital** ist ganz wichtig und Sie müssen gesund aussehen und je nachdem was Sie natürlich auch für einen Typen sind, also für den Hauttyp sind, für eine Haarfarbe haben, für eine Augenfarbe haben, wo ist es natürlich wichtig, sich erstmal anzusehen, da sind wir alle ein bisschen verschieden, dass wir was machen, wo wir vital und gesund aussehen. Also da hat jeder ein ganz wunderbares **Bauchgefühl**. Ich sage immer, **jeder Mensch ist ein Farbexperte**, also wir wissen total genau, wenn wir was angucken, ist das richtig, aber wir wissen nicht, wie wir da hinkommen, weil ungefähr **99 Prozent aller Farbinformationen verarbeiten wir unbewusst**. Sie können also sagen, okay. Wer weiß zum Beispiel wie ist die Augenfarbe meiner Mutter, die Augenfarbe meiner Geschwister, die Augenfarbe meiner Kinder oder meiner nächsten Freunde und da geht es schon los.

Jutta Ribbrock: [00:40:09] Und wir uns da auch gar nicht so dran erinnern.

Prof. Axel Buether: [00:40:12] Jaja, aber Sie gucken ständig in die Augen. Wir gucken ständig an, wenn wir uns unterhalten. Aber wenn wir sagen, ja guck da mal, was für eine Lippenfarbe hat denn der Mensch. Ja oder was für eine Zahnpulpa oder was für eine Gesichtsfarbe und so weiter. Dann haben wir so weiß oder ein bisschen oder so. Aber so richtig klar, ja oder die Augenfarbe ist ja eigentlich sollte sehr prägnant sein. Wir gucken und ständig in die Augen, wenn wir uns unterhalten. Das ist so lustig. Aber versuchen wir mal zu überlegen.

Jutta Ribbrock: [00:40:32] Ich muss gerade einhaken, weil das erinnert mich an irgendeine Filmszene. Das ist so ganz gemein, wie eine Frau einen Typen sozusagen auf die Probe stellt. Den kennt sie jetzt schon eine Weile und sie will ihm eigentlich sagen, du bist gar nicht so aufmerksam zu mir und schließt die Augen und sagt, was habe ich für eine Augenfarbe? Und er sagt natürlich, die falsche ist klar. Und das finde ich so witzig, dass Sie das jetzt sagen, dass uns das eigentlich allen passiert und uns vielleicht gar nicht so ad hoc an die Augenfarbe des Partners oder anderen, uns nahestehenden Menschen erinnern, ist gar nicht schlimm.

Prof. Axel Buether: [00:41:06] Nein, das ist halt so, weil unser Gedächtnis ist zwar wahnsinnig groß, aber unser **Aufmerksamkeitsgedächtnis**, also das ist, was wir bewusst erleben, das ist dieser Hötspeicher-Arbeitsgedächtnis, das ist wahnsinnig klein. Das heißt, wir haben wirklich nur eine ganz, ganz kleine Kapazität, die Welt **bewusst** zu erleben. Und dann müssen wir schon sehr genau drauf achten, müssen Dinge wichtig nehmen. Also zum Beispiel, ich gucke jetzt mal, was für eine Augenfarbe der oder die hat, damit wir das wahrnehmen, oder was für eine Lippenfarbe oder für einen Lippenstift oder so. Und das sind **Frauen**, ja, biologisch gesehen, die **sehr viel genauer im Beobachter**. Also da haben sie viel größere Chancen, wenn Sie die Frauen nachher fragen, also was hat denn der für eine Kleidungsfarbe angehabt, oder was hat denn der für eine Augenfarbe, oder irgendwie was auch immer, oder wie sah es in dessen Wohnung aus? Haben Sie bei Frauen sehr viel mehr Erfolg, weil die die genauerer Beobachterinnen sind. Das ist so biologisch, sagt man so, bedingt. Irgendwo, man sagt, der Mann war eher der Jäger, der ging raus, der brauchte nicht so genau Wissen irgendwo. Und die Frauen,

die mussten ganz genau, also soziale Kontakte, umgucken, wie... Wie ist jemand drauf? Und wie ist der gerade gelaunt? Und wie ist der jetzt der neue irgendwie Verhältnis? Was hat der für Eigenschaften, für Charaktereigenschaften, für Milieu und so weiter? Und das kann man natürlich an solchen äußerlichen Anzeichen wie Farben wunderbar beobachten. Ja, und insofern ist das natürlich auch interessant. Also deshalb irgendwie wir. Merken trotzdem alle, also Männer wie Frauen merken trotzdem relativ schnell zum Beispiel, wenn sich die Augenfarbe verändert hat, also wenn ihre Partnerin, ihr Partner auf einmal mit einer türkisen Haftschale irgendwo daherkommt, dann ist man so, was ist denn mit dir los? Also was denn heute, oder die Haare gefärbt hat oder so, das heißt, da merkt man das rückt sofort in die Aufmerksamkeit, also wir müssen es irgendwie gewusst haben, sonst wüssten wir ja die Änderung nicht, aber wir können uns trotzdem, weil es ****implizites Wissen****, also ****unbewusst verarbeitetes Wissen**** ist, wir können die Farbe nicht zum Ausdruck bringen, weil dazu muss man jemand sagen, guck mal genau hin, zum Beispiel durch Versprachlichung, welche Augenfarbe habe ich denn? Ich sage, ja, das ist so ein Graublau, dann habe ich es zur Sprache gebracht, einen Moment in meinem Bewusstsein gebracht und packt das auch in ein anderes Gedächtnis, also ****explizites Gedächtnis****, also kann dann auch wieder sagen, du hast graublaue Augen. Wenn ich das nie gemacht habe, also nie bewusst beobachtet habe, was bei den meisten Sachen passiert, dann kann ich die Farben gar nicht benennen. Ich weiß also gar nicht, welche Farben irgendwie meine Umgebung hatte. Ich kann nicht sagen, wie es draußen aussieht. Und das ist total verrückt. Wir laufen jeden Tag durch diese Umwelt. Wir nehmen das unbewusst wahr und wir haben es auch irgendwie alles drauf. Aber wir können es nicht zum Ausdruck bringen. Und deshalb ist es auch schwierig für uns selbst ****passende Farben**** rauszusuchen, weil wir irgendwie sagen eigentlich, wir haben noch nie bewusst darüber nachgedacht. Was steht uns eigentlich? Oder welche Farbe hat denn, hat das eigentlich irgendwie unsere Haut oder unsere Lippen oder unsere Augen und so weiter? Was passt denn gut zu uns? Was zum Beispiel bringt denn die Augenfarbe gut zum Ausdruck? Wo sehe ich denn vitaler aus und lebendiger und interessanter? Vielleicht auch, wo sehe ich denn gesünder aus, mit welchem Make-up oder welche Kleidungsfarbe. Das sind ja immer so ****Wechselwirkungen**** bei den Farben, also das heißt, wenn Sie die Kleidungsfarbe haben, bringt das im Prinzip immer die ****komplementäre Farbe**** irgendwo hervor, wenn Sie sich also mal ****blau**** anziehen oder kühl anziehen. Ja, dann bringt das irgendwie so ein bisschen ****gelblichere**** Farbe rein. Es kann auch sein, dass Sie sehr ungesund aussehen, wenn Sie ein bestimmtes Blau tragen unter Umständen. Dass Sie sagen, okay, Leute merken das aber intuitiv und sagen, nee, blau, blau ist es nicht. Die wissen gar nicht, warum, aber blau ist es bei mir nicht. Bei anderen ist es eher umgedreht, das ist eher ****rot****. Ja, ich kann eigentlich kein Rot anziehen und wissen gar nicht genau, warum, weil das Rot im Prinzip irgendwo wieder auch, ne, Komplementärfarbe ist grün und es kann auch nicht so gesund aussehen. Das heißt, irgendwo und man sieht auch immer leicht ****erregter**** aus. Also so so voll erregt in einem Büro. Rot, das kann also attraktiv sein, das kann aber auch irgendwie aussehen, als ob man immer so auf 180 ist und irgendwie vielleicht so auch so ein bisschen emotional so übertrieben erregt und deshalb muss man auch überlegen, okay, ja, tatsächlich also A. Wie passt das jetzt mit den Körperfarben, die ich habe? Und B, was für ein ****Gemütszustand**** signalisiert das und will ich so wahrgenommen werden? Also deshalb ****Gesundheit**** ganz, ganz wichtig, möchte gesund und vital aussehen. Auf der anderen Seite aber auch dieser ****emotionale Ausdruck****, Gemütszustand, die Charaktereigenschaften und so weiter, die ich habe, die kann ich mit Farbe natürlich auch betonen und wunderbar zum Ausdruck bringen.

****Jutta Ribbrock****: [00:45:23] Herr Buether, ****Farbe und Ernährung**** ist ja auch super spannend. Da gab es eine Stelle in Ihrem Buch, da musste ich echt lachen. Da habe ich gelesen, dass wenn man jetzt schön ****roten Kirschsaft**** trinkt, dass der viel mehr nach

Kirsche schmeckt, als wenn dieselbe Flüssigkeit mit denselben Zutaten zum Beispiel grün wäre oder gelblich. Find ich verrückt.

Prof. Axel Buether: [00:45:44] Ja, das ist auch wieder diese **kommunikative Bedeutung der Farbe**. Ich sage immer, man nimmt Farbe mit allen Sinn wahr, also nicht nur mit den Augen, sondern sie wird im Gehirn quasi tatsächlich mit allen anderen Sinnen rückgekoppelt. Und es ist ein Indiz zum Beispiel, wie viele sagen ja, ich gucke mir jetzt die Nahrung an, damit ich weiß, wie was schmeckt. Da verkennt man aber die Farbe, weil Farbe verweist nicht auf den Geschmack, sondern Geschmack, Geruch und Farbe verweisen auf die **Gesundheit und Bekömmlichkeit** zum Beispiel unserer Nahrung. Und das sind also Indizien, die wir sammeln und Farbe hat natürlich den riesen Vorteil, dass wir irgendwie uns ein Urteil bilden können, **bevor wir es im Mund haben**. Das heißt, wir können vorher irgendwo tatsächlich irgendwo feststellen, ob wir da Lust drauf haben oder nicht, ob uns das vielleicht irgendwie bekommt oder nicht. Das Problem ist natürlich nur heute, dass wir irgendwie nicht mehr wie in der Natur irgendwie keinen Zucker haben und dann total natürlich auf reife Früchte irgendwie aus sind. Und wenn wir die gekriegt haben, haben wir die gepflückt und gegessen und waren irgendwie ganz froh, mal so eine riesen Zuckerarie zu haben, die dann wiederum angehalten hat. Heute haben wir wieder das Problem, dass dieser Trieb ist noch da. Also so **zuckerhaltige Nahrung** wirkt auf uns **magisch**. Und wir laden natürlich irgendwie Kakao und Schokolade. Süßigkeiten und Beerenfrüchte und was auch immer wir alles finden, und das wird **gefärbt** alles und beeinflusst natürlich tatsächlich auch unser Ernährungsverhalten, unser Konsumverhalten und auch unsere Gesundheit. Also bei den Wechselwirkungen ist natürlich ganz interessant da Geschmackgeruch, ja auch die **Haptik**, also wie sich das im Mund anfühlt. Ja ist das irgendwie glitschig eher oder ist das irgendwie bisschen härter? Also kennen Sie ja, wollen Sie das Fleisch eher ganz durch oder wollen Sie es irgendwie eher so ein bisschen? Zäher haben und so weiter. Und das gleiche auch bei Früchten. Ja, sind die irgendwie ein bisschen reifer und andere mögen die Banane überhaupt nicht mehr, wenn sie reif ist. Also **Konsistenz** ist genauso wichtig und diese ganzen Indikatoren sind für uns eigentlich für gesunde Ernährung total wichtig. Und Farbe beeinflusst tatsächlich irgendwo die Frage, wie sich das irgendwie als Konsistenz anfühlt. Also die Sinne, die sind miteinander gekoppelt. Wie irgendetwas schmeckt und riecht und das natürlich total interessant, wenn wir **Werbung** machen zum Beispiel für Nahrung, haben wir ja oft gar nicht die Möglichkeit, die Leute probieren zu lassen. Wer kann schon an so einem Markt alles mal in den Mund stecken und mal den Käse kosten oder so. Das heißt, wir haben eigentlich nur Farben und damit müssen wir sagen, die Nahrung ist gesund, die bekommt euch gut, die ist irgendwie ökologisch angebaut oder die ist in irgendeiner Weise da und dort irgendwo schmeckt die irgendwie lecker. Das heißt, es wird alles über Farben kommuniziert und deshalb Ja, hat A, die Natur hat viele Farbstoffe drinne, damit wir das kommunizieren. Ich hatte das ja mal angesprochen. Wir haben also Blütenfarben, damit wir quasi irgendwo die **Insekten** werden da **angelockt** und konsumieren da quasi irgendwo diese Pollen, um die dann zu verbreiten und kriegen dafür dann irgendwie Zucker irgendwo von den Pflanzen. Und wir konsumieren Früchte tatsächlich irgendwo auch. Die Pflanzen locken tatsächlich **Primaten** an. Ja, um dann tatsächlich die Früchte irgendwie essen zu lassen und dann sich damit natürlich auch über die Samen irgendwo auch zu verbreiten. Das heißt, die haben keine Bahnen, die sind irgendwie anders als Tiere nicht beweglich. Aber die **nutzen uns, manipulieren uns** tatsächlich irgendwo und wir verbreiten dann den Lebensraum dieser Pflanzen. Also Farbstoffe waren schon immer ja irgendwie auch quasi Nährstoffe. Also wir mussten ja eine Belohnung bekommen. Also war es A, ein Kommunikationsmittel. Wir wären angelockt, ja, reife Früchte und B, ein Nährstoff, wir wären belohnt. Mit entsprechend gesunden Nährstoffen. Und das ist in unserer Nahrung drin, das haben wir gelernt. Und

diese gesunden Nährstoffe der Natur sind natürlich in **industrieller Nahrung nicht unbedingt vorhanden**, weil sie verloren gehen. Ja, wenn wir Tiere züchten, wie wir sie in Massentierhaltung machen, wenn wir Pflanzen irgendwo anbauen, wie wir es haben, auf diesen gigantischen Plaktagen, die irgendwie teilweise auch in Gewächshäusern niemals Erde gesehen haben, dann sehen die nicht mehr so lecker aus. Das heißt, unsere Nahrung ist voller **Farbstoffe**. **Künstlicher** Farbstoffe, natürlicher Farbstoffe, damit die wieder lecker aussieht, genauso wie auch Geschmackstoffe reingegeben werden, damit die auch wieder lecker schmeckt. Und das ist natürlich ein interessanter Punkt. Also da werden wir **über Strich und Faden manipuliert**. Ja, vielleicht zum Beispiel kurz nach der Schlachtung Grau. Und da werden natürlich **rote Farbstoffe** reingegeben, damit das eigentlich immer so aussieht, als wäre das jetzt frisch geschlachtet. Ist es natürlich nicht. Wenn der **Bio-Fleisch** dann mit seinem **grauen Fleisch** daherkommt, denken wir Das sieht eigentlich eher älter aus. Ja, als das leckere Fleisch da quasi irgendwo mit diesen ganzen Farbstoffen voll, das schon seit vier Wochen in der Theke liegt und sich einfach nicht ändert in der Farbe. Und ist aber misslich. Wir müssen erst mal wieder lernen, dass so ein Apfel mit einer **braunen Stelle** irgendwie **gesünder** ist als einer, der super lecker rot aussieht. Und das aber irgendwie wochenlang, was da gar nicht sein kann. Und das ist natürlich total interessant, diese ganze Sache, wir springen an, weil wir biologisch so gepumpt sind auf leckere Farben und scheinbar gesund aussehende Farben und müssen erst mal lernen zu bewerten, was da eigentlich mit uns gemacht wird.

Jutta Ribbrock: [00:50:32] Wie können wir das unterscheiden? Also, das kann ich ja mental noch erfassen, dass zum Beispiel durch tolle Verpackungen mit Farbsignalen ich so ein bisschen aufs Eis geführt werde. Aber wenn Sie jetzt sagen, dass tatsächlich Gemüse an sich, beim Fleisch kann ich es mir auch noch vielleicht quasi mental nachvollziehen. Aber wenn jetzt Gemüse an sich zum Beispiel auch mit **künstlichen Farbstoffen** aufgemotzt wird, wie kann ich als Verbraucher das Richtige, Natürliche finden?

Prof. Axel Buether: [00:51:03] Also theoretisch, wenn wir keine Lebensmittelindustrie hätten oder wir hätten nur Bio-Nahrungsmittel, könnten wir uns wirklich gesund nach den **Farben des Regenbogens** ernähren. Also es gibt wirklich gesunde Farbstoffe in jedem Spektrum und wir wissen intuitiv genau, was uns gut tut. Das Problem ist tatsächlich, dass wir das nicht wirklich durchschauen können. Reagieren auch ganz blöd darauf. Das heißt, wir können tatsächlich aufdrucken, was da alles Schädliches drin ist, wenn dann aber ein **grünes Etikett** ist, was irgendwie so aussieht, als wäre das gesund, dann lesen wir gar nicht mehr irgendwo, was da hinten drauf steht, sondern wir räumen das ein und sagen, es sieht gesund aus, es sieht frisch aus, es sieht aus, als ob es uns gut schmeckt und bekommt und gucken gar nicht mehr drauf. Also wichtig ist natürlich, dass wir ein **bewusstes Verhalten** haben, dass wir tatsächlich sagen, **wo kommen diese Lebensmittel her**? Das Problem ist nämlich nicht, dass der Staat schützt uns leider etwas unzureichend vor diesen Manipulationen, da sind natürlich große Lobbyorganisationen auch am Werk, auch EU-weit am Werk Dinge zu verhindern. Das heißt, manche EU-Länder haben zum Beispiel so ein **Tatrazinen**, einen ganz beliebten Stoff der Hyperaktivität bei Kindern auslöst, irgendwo in vielen Südspeisen drin. In manchen Ländern sind die verboten, in anderen sind sie wieder erlaubt. Wir wollten sie verbieten, die EU hat es wieder erlaubt. Das heißt, wir können uns nicht darauf verlassen, dass der Staat das für uns regelt. Da sind gerade noch große Kämpfe. Unterwegs, weil da geht es halt einfach nicht nur darum, dass es lecker aussieht, sondern da geht es darum, dass Massenprodukte einfach irgendwie auch verkauft werden müssen und die können nicht verkauft werden, wenn sie so aussehen, wie sie hergestellt wurden. Und das wäre natürlich auch mehr **Produkt-Ehrlichkeit**, würde sofort uns auf die Bioprodukte führen.

Und wir können natürlich sagen, wir kaufen quasi irgendwo **bewusster** ein, am besten ist **ohne Verpackung**, weil in den Verpackungen stecken die meisten Farbstoffe drin. Und die wandern auch irgendwo in die Nahrungsmittel, die damit eingepackt sind. Das ist also ein Riesenproblem. Das heißt, Sie müssten eigentlich in jeder Verpackung nochmal alles wieder in Kunststofffolie einpacken, damit da nichts wandert. Und wenn diese Verpackungen **ökologisch** aussehen, zum Beispiel dieses **Recyclingpapier** haben, dann sind sie noch viel **gefährlicher**. Also da gibt es hunderttausende von Substanzen, die migrieren tatsächlich in das in das Müsli oder was auch immer da eingepackt ist rein, weil natürlich diese Recycling. Recycling-Papiere, die werden irgendwo hergestellt aus allem, was wir in die Altpapiertonnen schmeißen. Und da sind die ganzen **Druckfarben** drin. Und diese Druckfarben sind natürlich keine Lebensmittelfarben, die sind teilweise **hochgiftig**. Und die migrieren an diesem Altpapier, was eigentlich toll und gesundheitsbewusst aussieht. So ökologisch irgendwo sind wir da natürlich ganz stolz, dass das irgendwie so toll aussieht. Altpapier irgendwie, look, und dann noch ein grüner Aufdruck drauf und dann gucken wir schon gar nicht mehr, was damit los ist. Und deshalb am besten keine Verpackung und am besten irgendwo **Bio-Nahrungsmittel** oder aus der **Umgebung**, wo wir wissen, der stellt das her. Vielleicht ein lokaler Landwirt, der das dann auch verkauft, der das irgendwie ökologisch herstellt. Also eigentlich müssen wir wieder so ein Stück **zurück** in unseren Ernährungsgewohnheiten und wie das wir selber uns vergewissern. Wo kommt das her? Wie ist das hergestellt? Und kann ich das essen? Weil ich kann leider diesen ganzen tollen Farben, die das hat, **nicht mehr wirklich trauen**.

Jutta Ribbrock: [00:54:09] Und abgesehen jetzt von verpackten Sachen, sowas wie die **Tomate** aus dem Gewächshaus, ich sag's jetzt mal, ohne jemanden zu nahe treten zu wollen, aus Holland, die noch keine Erde gesehen hat, die ist aber so rot, wie sie rot ist, oder werde ich da auch veräppelt?

Prof. Axel Buether: [00:54:27] Ja, das ist natürlich interessant. Bei Tomaten ist es so natürlich, dass diese Giftstoffe, also das **Grün**, ja, ist quasi noch **giftig**. Wenn Sie eine grüne Tomate essen, da sind Giftstoffe drinnen, würde uns also wahrscheinlich nicht gut bekommen. Das wandert tatsächlich raus, ja, und diese **roten Stoffe**, die sind natürlich auch gesund. Die roten Farbstoffe, die da drinnen aufgebaut werden. Und dem kann man schon trauen. Also wenn eine Tomate dann richtig **rot** aussieht, das ist schon irgendwo ein Zeichen dafür, dass sie jetzt auch irgendwo am besten verdaulich ist und mal den **höchsten Nährwert** hat. Das ist schon richtig. Aber wir wissen natürlich nicht genau, was da vielleicht noch an Nebenwirkungen durch diesen Prozess irgendwo reingekommen ist in das Nahrungsmittel. Wir wissen auch nicht genau, wie im Prinzip, wo tatsächlich diese künstliche Befruchtung, wo diese künstliche Aufzucht, diese ganzen Stoffe, die reingegeben werden, damit die auch wächst. Also was da an **Nebenwirkungen** alles irgendwie noch mit verbunden ist, damit die dann so aussieht wie eine natürlich gereichte Tomate. Das sehen wir alles nicht da draußen. Das heißt, wir sehen die Oberfläche, wir sehen, dass sie eigentlich natürlich aussieht. Und das ist ein großes Problem tatsächlich. Das können wir nicht alleine mehr an der Farbe erkennen. Also die **Farbe täuscht uns da tatsächlich perfekt**. Ist ja auch eine mit der biologischen Funktion die Täuschung, die wirklich gut funktioniert. Und da sind wir tatsächlich darauf angewiesen, dass auf unseren **Verstand** also wirklich zu sagen, OK, wir müssen mehr gucken. Wo kommt das her? Wie ist das hergestellt? Wer hat das geliefert? Und dann können wir irgendwie sicher sein, dass es uns auch bekommt.

Jutta Ribbrock: [00:55:54] Ja, Augen auf auch, was steht da an Herkunft. Und das ist auch oft nicht so leicht zu entschlüsseln, wie ich weiß. Deshalb gehen wir doch mal lieber wieder auf den **Wochenmarkt**.

Prof. Axel Buether: [00:56:05] Ja, würde ich empfehlen. Wochenmarkt mit irgendwie Produkten aus ökologischer Landwirtschaft und der Umgebung wäre natürlich optimal. Und wenn das vielleicht im größeren Stil oder irgendwie hergestellt würde und würde noch ein bisschen kostengünstiger werden, weil es vielleicht auch mehr Orte gibt, die daran Interesse haben, wäre natürlich allen geholfen.

Jutta Ribbrock: [00:56:23] Guter Tipp! Ich würde auch noch gerne einen Punkt ansprechen, der mich wirklich fasziniert hat in Ihrem Buch. Sie haben **Intensivstationen** in einem Krankenhaus neu eingerichtet mit Farben und Licht und damit ganz große Wirkung erzielt. Können Sie das noch ganz kurz schildern? Was haben Sie da verändert? Welche Wirkung hatte das sowohl auf die Patienten als auch aufs Pflegepersonal? Ich finde auch das, wenn man das zu Ende denkt. Wie viel tolle Wirkung man erreichen kann, das fasziniert mich wirklich total.

Prof. Axel Buether: [00:56:58] Also das war ein Projekt, wo wir auch nicht davon, ja, wir waren selber überrascht. Also die Chefärztin zum Beispiel, man kennt das ja so aus der Schulmedizin irgendwo, also so, ja, man weiß gar nicht so genau, außer jetzt so richtig schulmedizinischen Methoden ist eigentlich alles andere so eher so als Charlatanerie verbrennt. Ja, also so Gerüche oder Farben oder Licht oder irgendwas in der Richtung irgendwo. Kann man machen, ja, oder so, aber dann kommt die Medizin und es ist natürlich irgendwie mitnichten so. Also es ist so, dass beides, ja, also die **sinnliche Wahrnehmung** irgendwie zur **Gesundung** beitragen kann, wie aber auch natürlich irgendwo auch die Schulmedizin mit Medikamenten und entsprechenden Behandlungen und... Das ist in diesem Experiment dann oft, wir haben vier Intensivstationen tatsächlich **neu farbgestaltet**. Bei dem Licht haben wir nur die **Lichtqualität**, was ich anfangs beschrieben habe, irgendwie quasi ausgewechselt. Wir haben in dem Patientenzimmer eher ein **warmweißes Licht mit hohen Farbwiedergabeindex** gemacht. Also die Farben kann man gut sehen, aber es ist eher so ein bisschen behaglicher und wohnlicher und an den Fluren zum Beispiel eher so ein **kaltweißes Licht**. Und das ist wieder interessant, weil wenn man von diesem etwas kühleren Bereich der öffentlichen Räume jetzt da eintritt, dann haben wir nachher in Umfragen auch rausbekommen zum Beispiel, dass es auch **Menschen werden leiser**. Es ist nicht nur so, dass man irgendwie sich **behaglicher** fühlt, dass man irgendwo lieber irgendwie da ist, dass man **mehr Vertrauen** auch hat, was ganz ganz wichtig war. Also man hat mehr Vertrauen in die Behandlung, in die Medizin dadurch, dass es irgendwie die Menschen auch, die zu einem kommen, die sehen nicht mehr in so einem kalten Sehen die auch so aus, als ob die immer so ... Emotional nicht dabei sind. Also stellen Sie sich mal vor, Sie haben eine Pflegerin, Pfleger, der kümmert sich rührend um Sie auf der Intensivstation, sieht aber immer so aus, als ob er das nicht gerne macht. So, dann sind Sie natürlich als Patient, der das irgendwie so im Unterbewusstsein mitkriegt, denken Sie auch, der macht so an mir rum und eigentlich hat er gar keine Lust da drauf. Und es liegt aber nur daran, dass er quasi so unbeteiligt aussieht. Wenn man aber jetzt Tageslicht hat oder man hat ein wärmeres, warmweißes Licht oder auch Raumfarben, die so ein bisschen so einen wärmeren, behaglicheren Eindruck machen. Dann sehen Menschen auf einmal irgendwie so aus, als ob sie das, was sie tun, auch lieber tun. Und so haben wir auch feststellen können zum Beispiel, dass sich die **Qualität der Pflege**, die wahrgenommene Qualität der Pflege tatsächlich so um **30, manchmal 40 Prozent verbessert** hat. Das heißt, Menschen fühlen sich besser gepflegt, obwohl sie genauso gepflegt werden wie vorher. Toll. Und das ist natürlich auch

für das Pflegepersonal wieder super. Ja, also wir haben den **Krankenstand vom Pflegepersonal um 30 Prozent reduziert**. Wir haben drei Jahre davor gemittelt und ein Jahr danach quasi verglichen. Nach dieser Umgestaltung haben festgestellt, 30 Prozent weniger sind krank. Und das ist natürlich irre. Also das merken Sie auch. Da waren irgendwie Fernsehteams auch drin, haben sich angeguckt und haben dann die Leute auch gesprochen. Und ich finde es dann immer wieder toll. Dass nicht nur so wissenschaftliche Forschung, empirische Daten, Fragebögen, Interviews und so weiter, sondern die Leute stehen da und erzählen den Reportern, dass ich mag jetzt irgendwie viel lieber hier arbeiten und ich gehe gerne zur Arbeit und ich mir macht das viel mehr Spaß und ich identifizierte mich hier mit meiner Arbeitsstätte. Also **Begeisterung** auf einmal, wo vorher eigentlich eher so Kopf nach unten. Und da muss man sich auch nicht wundern zum Beispiel, dass solche Ergebnisse zustande kommen. Also mit so einer Atmosphäre, einer besseren Atmosphäre. **Pausenräume** zum Beispiel haben wir umgestaltet. Das heißt, es ist ein **Wechsel**, wenn man jetzt von den Patienten kommt, kümmert sich die ganze Zeit und will dann abschalten. Wie kann man schneller abschalten als durch einen **Farbwechsel und einen Atmosphärenwechsel**? Und das sind so ganz wichtige Faktoren. Der verblüffendste Umstand war dann tatsächlich, wir haben gesagt, lass uns doch mal einfach mal gucken, wie viele Medikamente verbraucht worden sind, das im Verhältnis setzen zu Patienten und so weiter und zu Schwere der Fälle. Und dann haben wir festgestellt, dass so um die **25 bis 30 Prozent weniger Neuroleptika** verbraucht worden sind auf diesen Intensivstationen. Und Neuroleptika ist ein schweres Beruhigungsmittel mit großen Nebenwirkungen. Also schweren Nebenwirkungen, die man eigentlich nicht gibt, wenn es nicht unbedingt sein muss. Und Das wird auch in Fällen gegeben, wo zum Beispiel **Delir**, ja irgendwie Delirprävention, Delir vermieden werden soll, also dass Leute quasi nach ihrer Operation so postoperativ in so einer Art Delirium fallen. Also und da wachen viele nicht mehr auf. Es ist tatsächlich so die Mortalitätsrate, wenn Menschen in Delirium fallen, steigt um den Faktor 4. Und das natürlich total interessant und das war auch für die Krankenhausleitung, das ist inzwischen irgendwo auf Mediziner-Kongressen unterwegs, diese Wirkung, es wird diskutiert, weil Krankenhäuser waren, seit den 20er Jahren, wo man so diese ganze **Hygiene** entdeckt hat, ist sie auch gut so, also es wurde geputzt, es wurde sterilisiert und es war **weiß** und es sah auch so sauber aus, weil viele Leute sind halt an unhygienischen Verhältnissen gestorben. Super. Weiß Klasse. Aber wir merken, hygienisch sind unsere Krankenhäuser heute auch so. Also wir müssen gar nicht mehr so auch sagen, wir sind so sauber. Ja, also auch die Kittel zum Beispiel, wenn der Arzt mal festgestellt ist, ganz gut. Also dieser **weiße Kittel**, der sich ja mal als hygienisches Nachweis, es ist gekocht, es ist sauber etabliert hat, ist beim Mediziner zum Beispiel kaum wegzudenken, weil es verleiht ihm **Status** und es verleiht seinen Worten **Nachdruck**. Also man fühlt sich gut behandelt von jemandem, der weiß kommt. Wenn jetzt jemand da im T-Shirt mit Cappy und sonst irgendwie... Und Rosa kommen würde, dann hätte man den Eindruck dessen, medizinische Behandlung ist auch weniger wert und dessen Ratschläge sind vielleicht nicht so seriös und so weiter. Das heißt, bei Medizinern ist ganz lustig, hat sich dieses Weiß tatsächlich also, ja, das ist irgendwie kompetent. Das hat sich zum Beispiel, die haben sich überhaupt nicht verändert durch diese Farbgestaltung. Die waren vorher gleich wie hinterher. Aber das **Pflegepersonal**, ja, also da ist zum Beispiel, da fühlt man sich **besser behandelt**, wenn die nicht so weiß und steril sind und auch die Räume irgendwie ein bisschen freundlicher sind. Also... Ganz interessanter Punkt, es ändert sich quasi für Schulmediziner, war das ein Schock, es ändert sich tatsächlich durch solche **weichen, soften Faktoren wie Farbe und Licht** tatsächlich auch die **Gesundheit der Menschen** in der Klinik. Und das kann man natürlich auch übertragen auf den Arbeitsplatz, das kann man übertragen auf Wohnungen. Es ist also wahnsinnig wichtig, tatsächlich über diese Faktoren nachzudenken.

Jutta Ribbrock: [01:02:54] Mich haut das total um. Ich finde es superschön und hoffe, dass diese Idee weit in die Welt hinausgetragen wird. Und dass es eben **Wohlfühlen** in einer Zeit, wo man eigentlich krank ist, dann die, die sich um uns kümmern, ja, die Helden der Corona-Zeit auch, die Pflegekräfte und natürlich das Wohlfühlen zu Hause, was wir heute auch besprochen haben. Sehr schön. Ich habe am Schluss immer noch eine Frage, Herr Buether, die ich allen Gästenstelle, die möchte ich Ihnen auch gerne stellen. Was ist für Sie persönlich **Glück**?

Prof. Axel Buether: [01:03:29] Das. Ist eine gute Frage. Also für mich ist Glück zum Beispiel, wenn ich **arbeiten** darf und wenn ich irgendwo meine **Familie** um mich habe. Das sind so zwei Faktoren. Also ich liebe meine Arbeit, ich liebe die Farbforschung, ich liebe irgendwo auch, dass Menschen darüber Dinge zu erzählen und es leuchtet in den Augen zu sehen. Auch, dass sich mal so ein Leben auch von Menschen ändert, wenn sie irgendwas über Farben gehört haben. Das gibt mir total viel. Das ist für mich Glück. Deshalb auch diese Corona-Zeit, wo das Ganze jetzt hier irgendwie so rapide zum liegen gekommen ist, das war für mich auch wirklich Unglück, also eine Erfahrung, die mich wirklich auch unglücklich gemacht hat. Ich war wirklich irgendwo... Niedergeschlagener draus. Und da war wieder die Familie wichtig, also zu sagen, okay, sie haben eine Frau, die in ihnen emotional irgendwo dann da ist oder auch Kinder, die da sind und so, dann merken sie fallen nicht irgendwo rein, sondern sie werden aufgefangen und das ist natürlich wichtig, also das Glück nicht nur. Auf Arbeit basiert, sondern dass man auch seine **sozialen Verhältnisse** irgendwo in Ordnung hat. Und also ich glaube, dieses **Ausgewogene** so zwischen irgendwo arbeiten dürfen, auch schöne Arbeit machen dürfen und eine Familie, die einen liebt, die man liebt, um sich zu haben, das ist für mich Glück.

Jutta Ribbrock: [01:04:39] Wunderbar. Vielen, vielen lieben Dank für dieses schöne Gespräch, Herr Buether.

Prof. Axel Buether: [01:04:42] Danke auch.

Jutta Ribbrock: [01:04:51] Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Vielen lieben Dank dafür schon mal. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf einfach-ganz-leben.de Weitere Podcasts gibt es auf podcast.de argon-verlag.de. Diesen Podcast könnt ihr überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn ihr wieder reinhört. Bis bald!