

KATJA ENGLER

**H**anne und Elisabeth sind langjährige Freundinnen, beide haben graue Haare, sind aktiv und aufgeschlossen. Aus Ahrensburg haben sie sich mit der S-Bahn aufgemacht, um an diesem verregneten Abend an einer Schnupperstunde zum Thema „Farben fühlen“ in Nienstedten teilzunehmen. Das sollte ihr Selbstbild noch gründlich ins Wanken bringen... Wer zu Rita-Elisa Münsterkötter kommt, der nimmt am Ende von vielen tradierten Vorstellungen Abschied: Das kleine Schwarze, der graue Anzug, eine weiße Bluse – die tragenden Säulen der europäischen Kleiderordnung haben hier bald ausgesiedet. Im Gegensatz zu der verbreiteten Auffassung, dass die Klassiker zu fast jedem passen, kommt man am Ende zu dem Ergebnis: Das stimmt nicht. Grau steht nicht vielen Menschen, Schwarz schon gar nicht, Weiß macht nicht frisch, sondern meistens blass, und das, was man seit Jahrzehnten am Leib trägt, fühlt sich am Ende womöglich gar nicht mehr gut an.

Nun ist Rita-Elisa Münsterkötter, 51, die in Rissen lebt, keine sogenannte Farbberaterin. Was sie macht, hat mit den optischen Beratungen kaum etwas zu tun, weshalb sie die von ihr selbst entwickelte Methode auch hat schützen lassen. Wenn sie vom Farbenfühlen spricht, geht es um Identitätsfindung, um die Wechselwirkung zwischen Farben und Körper, Geist und Seele eines Menschen.

An diesem Schnupperabend hat die ehemalige Diplom-Pädagogin und Mutter von vier Kindern erst mal nur zwei Tücher dabei, beide gleich groß und gleich schwer, eines warm goldfarben, das andere kühl silberfarben. Elisabeth ist als erste an der Reihe. Erst als sie die Augen geschlossen hat, wird ihr das goldfarbene Tuch umgelegt, und sie lässt es auf sich wirken. Irgendwann sagt sie, dass sie sich damit unbehaglich fühle. Ihre Stimme ist belegt, die Frau wirkt gehemmt. Als sie die Augen öffnet und statt auf das Tuch in die Runde blickt, sieht sie müde aus. Dann kommt bei geschlossenen Augen der andere Stoff auf ihre Schultern. Elisabeth entspannt sich sichtlich, ein Lächeln erhellt ihr Gesicht, sie atmet tief durch, ihre Stimme scheint aus dem Bauch zu kommen.

Ihrer Freundin Hanne geht es umgekehrt: Der Farbtou Silber lässt sie ältlich wirken, die Stimme klingt wie abgeklemmt, die Augen wirken beinahe trüb, als sie sie öffnet. Gold lässt sie dagegen schon bei geschlossenen Augen strahlen, ihre Wangen färben sich rosig, und auf die Frage, wie sie sich fühlt, sagt sie nach einigem Nachdenken leise glucksend: „Was kostet die Welt?“ Gold und Silber sind nur zwei Grundtöne. Doch schon diese kurze Berührung mit dem Potenzial von Farben genügt, um die beiden Frauen gründlich durcheinanderzubringen: Elisabeth hat bis jetzt nur Goldschmuck getragen, Hanne dagegen liebt Silber. Da aber sie selbst es waren, die gefühlt haben, wie sich beide „Farben“ auf ihren Gemütszustand auswirken, können sie sich auch nicht manipuliert fühlen, denn gesprochen wird nicht, außer, dass bei jedem Tuch ein paar Fragen nach dem Befinden gestellt werden.

Einige Tausend Menschen haben in den 20 Jahren, seit Rita-Elisa Münsterkötter ihre ganzheitliche Methode entwickelt hat, bei ihr gesessen. Männer, Frauen, Alte, Junge, Kinder. Sie hat viele sehr berührende Momente dabei erlebt,



Expertin Rita-Elisa Münsterkötter in der ganzen Fülle der Farben

# Ein Schlüssel zur Selbsterkenntnis

Farben wirken tief auf Körper, Geist und Seele. Die Hamburgerin Rita-Elisa Münsterkötter hat eine eigene Methode entwickelt, mit der ein Mensch seine persönlichen Farben erspüren kann

auch ablehnende Männer, die sich erst nach Schlüsselmomenten wie Freude oder Trauer einließen.

Auslöser für diese ungewöhnliche Lebensaufgabe war eine Randbemerkung bei einem Vortrag, man könne Farben fühlen: „Ich habe sofort gedacht: Das will ich ausprobieren!“ Mit drei Farben fing sie an und war so aufgeregt, dass sie „eine Woche nicht schlafen konnte.“ Zunächst probierte sie das Ganze mit ihren Freundinnen aus. Dabei stellte sie fest, dass oft ganz andere Ergebnisse herauskamen bei den optischen Beratungen: „Farben fühlen ist eine Form der Energiearbeit. Denn jede Farbe hat ihre ureigene Energie, und jeder Mensch ebenfalls. Passen sie zusammen, entsteht ein Wohlgefühl, eine Art Ausdehnung. Man kann freier atmen, fühlt sich lockerer und lebendiger.“

Umgekehrt führten Farben, die nicht ins eigene Energiesystem passen, zu Unbehagen. In jedem Fall wollte Rita-Elisa Münsterkötter sichergehen, dass sie es nicht „mit einer Eintagsfliege zu tun“ hatte. Mit denselben Leuten wiederholte sie den Test mehrere Male, denn „ich wollte mich vergewissern. Aber es kam immer dasselbe Ergebnis heraus.“ Wer zu ihr kommt, fühlt sich mit geschlossenen Augen durch sämtliche Farben, niemand wird beeinflusst. Nach der Phase des Fühlens betrachtet man das eigene Gesicht in einem angekippten Spiegel, ohne das Tuch zu sehen, das einem umgelegt wurde. So kann man lernen, zu sehen, welche Auswirkung welche Farbe hat. Auf die Frage, warum so viele Leute Farben tragen, die ihnen nicht guttun, hat Rita-Elisa Münsterkötter keine einfache Antwort: „Viele Menschen können

sich selbst nicht so annehmen, wie sie sind. Sie neigen dazu, sich an anderen zu orientieren. Manche wollen jemand anders sein. Die ‚richtigen‘ Farben unterstützen einen Menschen dabei, wirklich echt zu werden, ein Gefühl für das eigene Potenzial zu entwickeln.“ Für die gedeckten Farben der Geschäftswelt hat sie nicht allzu viele gute Worte: „Dort trägt man oft dunkle Farben, grau, blau oder schwarz. Ganz viele Menschen reduziert das aber. Sie wirken dadurch steif und angespannt. Sie gehen in ihren dunklen Anzügen regelrecht unter!“ Auch wenn Grau als neutral gelte, sagt sie klar: „Grau steht vielen überhaupt nicht. Es gibt keine neutralen Farben!“

Die erstaunlichsten Erfahrungen machte sie, als sie feststellte, dass über Farben in der Psyche Erlebnisse abgespeichert sind. Sie erzählt von einem älteren Mann, der nur widerstrebend gekommen war und eigentlich gar nichts fühlen wollte. Bis sie ihm ein braunes Tuch umlegte. Da wurde der Mann sehr still. „Was ist mit Ihnen?“ fragte sie. Er tat sich schwer, zu antworten. Bleierne Traurigkeit spüre er, sagte er dann. Er erinnere sich plötzlich an seinen Vater. Als er die Augen öffnete und das braune Tuch sah, fiel ihm der schlimme Moment wieder ein, als der braun gekleidete Nazi an der Tür geklingelt hatte, um ihm zu sagen, dass sein Vater tot sei... Nie wieder trug der Mann Braun.

Wenn ein Mensch sich solcher negativer Verbindungen zwischen Farbe und Erlebnis bewusst wird, können sie gelöst werden, sagt Münsterkötter. Spätestens hier wird deutlich, dass ihre Arbeit auch therapeutischen Charakter hat, und in der Tat bildet sie auch Ärzte, Heilprakti-

ker und Therapeuten aus, die mit dieser Methode ihre Heilerfolge zu steigern hoffen. In einigen Kulturen war früher die Wirkung von Farben und ihre heilende Kraft bekannt. Im alten Ägypten baute man Farb-Tempel mit sieben unterschiedlich farbigen Räumen. Je nachdem worunter ein Kranker litt, wurde er in einen Raum gebracht, der in einer das Leiden lindernden Farbe gestrichen war. Ebenso nutzten die Chinesen ihr Wissen um die Heilkraft von Farben und behandelten ihre Kranken mit farbigen Tüchern. Johann Wolfgang von Goethe entwickelte dann im 18. Jahrhundert seine bis heute gültige Farbenlehre. Und der Schweizer Maler und Kunsttheoretiker Johannes Itten begann im 20. Jahrhundert, die Wirkung unterschiedlicher Farben auf die Gesichtszüge von Menschen

wissenschaftlich zu untersuchen. Sogar mit Babys arbeitet Rita-Elisa Münsterkötter: „Mit den richtigen Farben liegen sie glücklich da wie die kleinen Buddhas. Man spürt auch sofort, wenn es die falschen Farben sind. Dann können sogar Tränen fließen, weil ihnen die Energie weggezogen wird. Kinder sind bei den unterschiedlichen Farben sehr klar. Mit den richtigen bekommen sie mehr Substanz, fühlen sich stabiler und ausgeglichener und können leichter ihren eigenen Weg gehen.“

Hanne und Elisabeth haben sich mittlerweile fürs vollständige Farbenfühlen angemeldet. Jetzt wollen sie es wissen. Und zwar richtig.

Kontakt und weitere Informationen im Internet: [www.farbenfuehlen.de](http://www.farbenfuehlen.de)



Hamburg ganz neu sehen: die Zukunft vor Augen



Testen Sie jetzt: 25x präzisere Brillengläser der nächsten Generation  
kostenlose Hightech-Augenprüfung mit dem I.Profiler® von ZEISS  
Überraschungsgeschenk zu Ihrer neuen Brille mit i.Scription® Gläsern\*

Der I.Profiler® von Carl Zeiss erkennt bislang nicht messbare Unregelmäßigkeiten Ihres Auges. Das Ergebnis: 25x exaktere Brillengläser! Sehen Sie einer brillanteren, klareren und schärferen Zukunft entgegen – nur bei ausgewählten Augenoptikern:

- Augenoptik Mävers Misfeld Norderstedt, Mittelstr. 56, 040. 524 37 91
- Hofmann Optik + Akustik 21465 Wentorf, Zollstr. 3, 040. 73 93 75 25
- Lühr-Optik Blankensee, Bl. Bahnhofstr. 14, 040. 866 03 00
- Lühr-Optik Eppendorf, Eppendorfer Baum 18, 040. 460 29 93
- Lühr-Optik Finkenwerder, Steerdiek 18, 040. 742 58 84
- Lühr-Optik Ohltharfen, Wätzstr. 29a, 040. 89 47 11
- Mott-Optik Pinneberg, Rübekamp 3, 04101. 266 67
- Optik Fischer, Inh. J. Nolte Seevetal-Hittfeld, Kirchstr. 21, 04105. 539 33
- Optik Hornung Neugraben, Marktpassage 8, 040. 702 25 16
- Optiker Kelb Wandsbek, Wandsbeker Marktstr. 81, 040. 68 53 27
- Optiker Köpke Poppenbüttel, Harksheider Str. 2, 040. 602 42 53

[www.sehen-neu-erleben.de](http://www.sehen-neu-erleben.de) \*bis zum 30.06.12 nur bei den genannten Optikern

**Aurum Edelmetalle® und Recycling GmbH**  
Gold- und Silberscheideanstalt  
D-22844 Norderstedt Oststraße 62-64  
Tel. 040-609 26 89-0 <http://aurum-edelmetalle.de>  
Akkreditiert im Sachverständigenrat für Edelmetallanalytik  
Geprüfte Diamantgutachterin

„Mit Sicherheit die beste Lösung, wenn Sie nichts riskieren wollen. Edelmetalle gehören in sichere Hände.“

Zertifizierter Hersteller CE 0124 Dentallegierungen  
Legierbetrieb für Multicolorlegierungen, Formteile, Strangguss, Barren

2.+9.+16. Juni  
ab 18 Uhr im Tierpark

**Hagenbecks Dschungel-Nächte**

Die ungewöhnliche Hula-Hoop-Show  
Erleben Sie die Wirtkönigin von „Wetten, dass...“ 2010

Tropische Klänge, Shows und Exotik

[hagenbeck.de](http://hagenbeck.de)

Anzeigenschaltung  
Telefon: 040/347-273 86 • E-Mail: [anzeigen@welt.de](mailto:anzeigen@welt.de) • [www.welt.de/mediawelt](http://www.welt.de/mediawelt)