

# Das zwiespältige GELB

Text: Ulrike Icha  
Foto: © Roman Icha

Wir empfinden das Sonnenlicht als gelb. Aufgrund dieser Erfahrung schenkt uns Gelb Behaglichkeit und Wärme und gilt als positive Farbe. Die historisch geprägte Symbolik ist da anders: Gelb war die Farbe der Geächteten.

## Gelb und Gold

Gelb wird zu „Gold“, wenn damit etwas besonders Schönes oder Wertvolles assoziiert wird. In einer Sage heißt es: „Wo gelbe Blumen blühen, liegt im Boden Gold vergraben.“ Gelb-blondes Haar wird oft als „goldenes Haar“ bezeichnet.

## Das kaiserliche Gelb

Die Reichsfarben des Kaisers des hl römischen Reiches deutscher Nation, Maximilian I., waren, wie die aller Habsburger danach, Gelb und Schwarz. Damit wurden auch die Uniformen ihrer Posthalter ausgestattet: gelbe Jacke mit schwarzen Aufschlägen. Die Post war so mit den Insignien des Reiches ausgestattet und jedem als kaiserliche Kurierpost erkenntlich. Gelb ist damit zur Symbolfarbe der Post geworden und wird auch bei uns in Österreich genutzt.



In China war Gelb die Hoheitsfarbe des Kaisers. Die chinesischen Sagen berichten von einem gottgleichen König, der den Menschen die Kultur brachte. Man nennt ihn den *Gelben Kaiser* (Huang-ti). Die Kaiser hüllten sich in gelbe Kleider, die mit einem goldenen Drachen bestickt waren. In der chinesischen Symbolik bedeutet Gelb: Toleranz, Geduld und Weisheit, die von reichhaltigen Erfahrungen gewonnen wurde. Ein altes chinesisches Sprichwort lautet: „Mit großer Duldsamkeit kann man die höchste Achtung (Position) erlangen.“

## Das göttliche Gelb

Gelb ist die leuchtendste Farbe und assoziiert die Sonne, die meisten Religionen schreiben deshalb der Sonne eine zentrale Bedeutung zu und verehrten sie als lebensspendende Gottheit. In Asien sind politische und religiöse Symbolik identisch. Die Kaiser waren Söhne des Himmels. Als kaiserliche Farbe war sie auch die Farbe der Religion. Noch immer wird Gelb mit dem Göttlichen in Verbindung gebracht. Viele Kulturen sagen der Farbe Gelb eine schützende Wirkung nach. In Indien trugen die Bräute vor der Hochzeit zerrissene, gelbe Kleider zur Vertreibung von bösen Geistern.

Im Orient, in Ägypten, Russland, und in manchen Balkan-Ländern ist Gelb Hochzeitsfarbe.

Gelb, genauer gesagt, Safrangelb gilt in Indien als „Glück versprechende“ Farbe. So lautet einer ihrer vielen Namen auch „Suvarna“ – „gute Farbe“. Gelb ist zudem die „heilige“ Farbe vieler indischer Glaubensrichtungen. Mönche des Jainismus und Buddhismus kleiden sich in safranfarbene Gewänder.

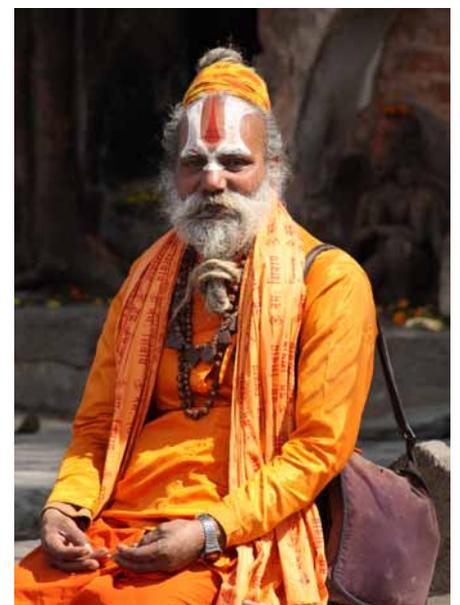


Foto: © Hubert Hodeček

Auf den Dächern der Hindu- und Sikhstat-ten wehen dreieckige gelbe Fahnen. Die Farbe begegnet einem außerdem auf der Stirn der Hindus, wo sie einen safrangelben Punkt markiert. Hinduistische Gottesstatuen reibt man mit einer safranfarbenen Paste ein, um ihnen zu huldigen. Von Gelb geht damit eine vereinigende Wirkung aus: Im Hinduismus ist es eines der wenigen Elemente, das von allen Gläubigen akzeptiert wird.

### Das kostbare Gelb

Die berühmteste Pflanze, die zum Gelbfarben verwendet wird, ist *Safran*, eine Krokusart. Für ein Kilo Farbstoff benötigt man 100.000 bis 200.000 Blüten und die aus dieser Pflanze gewonnene Farbe zählt zu einer der kostbarsten. Die Ernte ist sehr mühsam: Aus den Blüten werden nur die gelben und orangen Staubfäden herausgezogen, die dann im getrocknet werden.



Das Besondere am Safrangelb ist, dass diese Farbe für die Ewigkeit hält. Sie ist licht- und waschecht. Milligrammweise wird Safran als Speisefarbe verwendet: für Käse und Liköre. Wir kennen alle den Textabschnitt des Kinderliedes: „Safran macht den Kuchen gehl.“ Eine ganz besondere Bedeutung hat er in der indischen Küche.: Für Festessen werden Reisgerichte gelb gefärbt.

In Europa wurde vor allem der *Wau* (auch Reseda, Gilbkraut) als gelbfarbende Pflanze genutzt.



Zur Farbgewinnung wird die ganze Pflanze gekocht. In dieser Brühe wird der Stoff gefärbt. Auch mit getrockneten Pflanzen kann gefärbt werden, was den Wau zu einer wichtigen Handelspflanze machte. Allerdings ist das Wau-Gelb nicht so farbtintensiv und so beständig wie das Safran-Gelb.

### Der schlechte Ruf der Farbe Gelb

Bereits die römische Antike hatte kein positives Verhält- nis zur gelben Farbe. So war das „schmutzige Gelb“ („luteum“) beispielsweise die Farbe der Prostituierten im Alten Rom – eine Zuordnung, die sich bis ins Mittelalter hielt. In Europa wurde den Prostituierten das Tragen von gelben Kopftüchern, gelben Schleiern oder Schuhen mit gelben Bändern vorgeschrieben. Auch Frauen mit unehelichen Kindern mussten ihre Schande durch gelbe Kleidung offenbaren.

Dass Gelb in der früh- en Zeit des Christentums mit Tod, Verderben, Irrglauben, Heuchelei und Neid assoziiert wurde, führt man auf das „fahle“ (lat. pallidus) Pferd zurück, das in der Apokalypse des Johannes (6,8) vorkommt. Viele Beispiele belegen, dass Gelb damals als Schandfarbe galt. „Ketzern“ wurde im Mittelalter bei der Hinrichtung ein gelbes Kreuz umgehängt. Wer Schulden hatte, musste gelbe Scheiben auf die Kleider nähen. Die Haustüren der Geächteten wurden gelb gestrichen.

Seit dem 4. Laterankonzil mussten Juden auf Anweisung von Papst Innozenz III. ab 1215 zur Kennzeichnung einen so genannten „Judenhut“ oder einen gelben Stofffleck auf ihrer Kleidung tragen. Diese Bestimmung zur Kennzeichnung von Juden wurde über die Jahrhunderte immer wieder erneuert, wobei die Formen der Stoffmarkierung wechseln sollten, nicht aber die Farbe.



In mittelalterlichen europäischen Städt-ten wurde außerdem bei Ausbruch der Pest eine gelbe Fahne gehisst.

Man assoziierte Gelb auch mit Alter und Krankheit (vergilben, gelbe Zähne).

Die Wort- er *Gelb*, *Geld* und *Gold* sind verwandt. Auch das Wort Galle gehört zu dieser Familie. Gallenleiden äußern sich in der Regel durch eine gelblich gefärbte Haut. Da die Menschen früher davon überzeugt waren, dass in der Galle der Ärger zu Hause sei, wurde das Gelb auch damit assoziiert.

### Gut sichtbar!

Gelb hat die beste Fernwirkung, weil es sich tags und nachts deutlich vom Himmel abhebt. In der Näh- e wirkt es sehr aufdringlich. Aufgrund der optimalen Fernwirkung und aufdringlichen Nahwirkung wird Gelb als Warnfarbe genutzt. Schwarz bildet den besten Kontrast. Schwarz auf Gelb sind Symbole für giftige, explosive, radioaktive Stoffe.



Die *gelbe Karte* (und die rote Karte) wurde zur Fußball-WM 1970 eingeführt, um Regelverstöße anzuzeigen. Die Karten wurden nach der WM 1966 von dem englischen Schiedsrichter Ken Aston erfunden, um Verständigungsschwierigkeiten zwischen Schiedsrichtern und Spielern zu reduzieren. Die Idee zu gelben (und roten) Karten kam ihm im Straßenverkehr nach mehreren Verkehrsam- peln.



Im Autorennsport signalisiert die *Gelbe Fahne* stets Gefahr. Unter Gelber Fahne besteht Überholverbot und Vorsicht. Wird sie geschwenkt, ist große Gefahr im Verzug, und die Fahrer müssen sich zum Anhalten bereit machen.

Das *Gelbe Trikot* wurde das erste Mal 1919 bei der Tour de France verwendet, um dem Publikum die Identifizierung des Gesamtfuhrenden zu erleichtern. Mit einem gelben Trikot werden inzwischen auch die Führenden in anderen Sportarten (z. B. nordischer und alpiner Skisport) ausgestattet.

## Das Gelbe vom Ei

Wenn die Hühner Mais, Weizen, Karotten und das Gras von der Wiese fressen, wird der Eidotter besonders intensiv gelb. Denn in diesen Naturprodukten sind Karotinoide enthalten. Sie sorgen nicht nur für den guten Geschmack der Eier, sondern stärken das Immunsystem der Hühner. Wenn die Hühner außerdem viel Bewegung haben, dann wird das Eigelb noch dunkler und gehaltvoller.

## Xanthophobie

Die *Angst vor der Farbe Gelb*. Ausgehend von der Annahme, dass die Farbe eine negative Auswirkung auf den Menschen hat, meiden Xanthophobiker alles Gelbe - selbst das Wort Gelb.



**Ulrike Icha**  
Kinesiologin, Ortho-Bionomin  
Joalis-Entgiftungsberaterin  
**Kontakt:**  
Flurschützstr. 36/12/46  
1120 Wien  
Tel.: 0680 218 52 15  
Mail: [ulrike.icha@utanet.at](mailto:ulrike.icha@utanet.at)  
[www.easy.or.at](http://www.easy.or.at)

## Energetische Wirkung von Gelb

Die energetische Heilfarbe für den Magen, oberen Darmbereich, die Bauchspeicheldrüse und die Milz ist Sonnengelb, das zusätzlich auch für Arthritis, Arthrosen und Rheuma angewendet werden kann. Gelb kann auch das Gemüt erhellen und erheitern.

- Bei *Appetitlosigkeit* sollten Sie möglichst oft gelbe Kleidung tragen. Gelb ist verdauungsfördernd, was zur Folge hat, dass der Appetit steigt.
- Bei *Magenbeschwerden* tragen Sie am besten einen ca. 10 cm gelben Seidengürtel unter der Kleidung direkt auf der Haut. Wenn sie sich noch dazu mit gelben Objekten (Pölster, Bilder, Tücher,...) umgeben, können Sie die Farbe auch über die Augen aufnehmen.
- Bei *schlechter Laune*: Besorgen Sie sich ein großes gelbes Seidentuch oder 2 m naturgefärbte Seide. Legen Sie sich ohne Bekleidung ca. 20 Minuten unter dieses Tuch. Beachten Sie vorher, dass der Raum warm genug ist. Sie können sich zusätzlich mit Musik, die Ihnen gut tut, verwöhnen.
- Bei *Arthrosen und Rheuma in den Kniegelenken* legen Sie sich z.B. beim Sitzen ein gelbes Seidentuch über die Beine.

Quellennachweis: „Die Kraft der Farben“, GU-Verlag, Karin Hunkel, ISBN: 3-7742-2897-3 / „Wie Farben wirken“, Rowohlt-Verlag, Dr. Eva Heller / ISBN: 3-498-02885-5  
Bilder: <http://www.wikipedia.de>, <http://www.farbenundleben.de>,  
<http://www.ifa.de/pub/kulturaustausch>: Dr. Kulwant Singh, <http://www.life-institut.ch/Farben.htm>,  
<http://www.wissenschaft-im-dialog.de/aus-der-forschung>, <http://www.ms-race.de/rennst/flaggenzeichen.html>

## Ausbildung auf höchstem Niveau

[www.mentalakademie-europa.com](http://www.mentalakademie-europa.com)

mentalakademie

**Die Mentalakademie Europa bildet Mentalcoaches nach den neuesten Erkenntnissen der Forschung aus und bietet ihnen ein gemeinsames Qualitätsnetzwerk**

Jede Form von Beratung stellt einen Eingriff in die menschliche Psyche dar. Der österreichische Gesetzgeber hat den Beruf des psychologischen Beraters (Coach) streng reglementiert, um der hohen Verantwortung dieser Tätigkeit zu entsprechen (Gebundenes Gewerbe des Lebens- und Sozialberaters).

Das Ausbildungsangebot der Mentalakademie zum **Mentalcoach** richtet sich daher an jene, die neben dem Erlernen von theoretischem Wissen bereit sind, sich auf eine intensive Selbsterfahrung und ein begleitetes Praxistraining einzulassen. Modernes und zeiteffizientes E-Learning rundet das Angebot ab.

**Mentaler Ansatz** bedeutet, mit unserem Geist und mit unserer Vorstellungskraft zu arbeiten. Ein Mentalcoach motiviert seine Klienten, neue Lösungsansätze zu entdecken; er hilft ihnen, ihr ureigenes Potential zu entfalten und lehrt sie, hemmende Muster und Gedankengänge in neue, lebensbejahende Bilder zu verwandeln.

Unser modulares System ermöglicht es den zukünftigen Coaches, bereits nach dem ersten

Semester als **Mentaltrainer** tätig zu werden. In weiteren vier Semestern wird die Ausbildung vertieft und die Trainerpersönlichkeit zur Beraterpersönlichkeit, zu einem **Mentalcoach** geformt.

Einzigartig ist das Angebot der Mentalakademie, bereits während und nach der Ausbildung in einem Trainer/Coaches- Qualitätsnetzwerk mitzuarbeiten.

[www.mentalakademie.info](http://www.mentalakademie.info)

## Lehrgang Ausbildung zum Mentalcoach

5 Semester berufsbegleitend  
Wien Salzburg Steiermark

Information bei der  
Lehrgangsleiterin: Roswitha Wagner MSc  
Mentaltrainerin, Mentalcoach, Supervisorin



Kontakt  
[roswitha.wagner@mentalakademie-europa.com](mailto:roswitha.wagner@mentalakademie-europa.com)

10 JAHRE  
Mentalakademie