

»Der er al mulig grund til at sætte sig nøje ind i de enkelte farvers påvirkning af den menneskelige organisme, når man skal vælge farver til boligen, arbejdspladsen og offentlige institutioner,« siger farvecoach Lene Bjerregaard



# Vore sanser er bygget til variationen

*Farver opleves ikke kun gennem synssansen. Hele vores krop påvirkes af de elektromagnetiske bølger, de forskellige farver udsender*

Af: Irene Brandt

Farver er elektromagnetiske bølger, der via øjet går videre som elektriske impulser til kirtler i hjernen, der regulerer hormoner og andre biokemiske processer i kroppen. Det er disse kemiske processer, der blandt andet påvirker vores humør og kropslige funktioner.

Lene Bjerregaard, der er uddannet arkitekt og psykoterapeut, forsker i farvernes indflydelse på den menneskelige psykik, og gennem sin forskning er hun blandt andet nået frem til, at mennesket gennem nedarvede erfaringer fra naturen, som vi er tilpasset, automatisk og

ubevidst, reagerer på de stimuli, som en given farvefrekvens udsender - såvel fysiologisk som psykologisk. I bogen: Den nye helhedsfarvelære - en syntese for naturvidenskab og filosofi redegør hun for, hvordan de forskellige farvers energi overføres til den menneskelige organisme.

»Farvebølgernes forskellige energi sætter via hjernen og nervesystemet forskellige biokemiske processer i gang i kroppen, som mærkes både fysisk og psykisk,« skriver Lene Bjerregaard i bogen.

Flere af hjernens centre påvirkes via synsnerven. Det drejer sig bl.a. om:

- Det Limbiske System, her koordineres synsindtrykkene (farverne) med både følelser, nervesystem og hormonregulering. Denne ældste del af hjernen reagerer meget impulsivt pr. instinkt.
- Hypothalamus regulerer kroppens temperatur, væskebalance samt appetit.
- Hypofysen har en overordnet styring af de andre hormonproducerende kirtler. Bl. a. kønskirtlerne, skjoldbruskkirtlen, væksthormoner og binyrebarkens stresshormoner.
- Pinealkirtlen er en meget lysfølsom kirtel, som bl.a. har betydning for døgnrytmen og forekomsten af vinterde-

pressioner. Den producerer hormonet melatonin om natten. Produceres der for meget, bliver vi i dårligt humør. Kirtlen synkroniseres til døgnrytmen.

- Medulla oblongata, den forlængede rygmarg, regulerer åndedrættet, blodkredsløbet og søvnen.
- Fra Præcentralis udgår en viljestyret reaktion på synsoplevelsen. Det er denne bevidste del, der styrer impulserne fra de store, primitive dele af hjernen.
- Det autonome nervesystem har to modsatte virkemåder. Den sympatiske, som aktiverer kroppen, og det pa-

rasympatiske, som neddæmper kroppens aktivitet.

Lene Bjerregaard referer til en række udenlandske forskningsresultater, som viser, hvordan vi fysisk og psykisk reagerer på forskellige farver. For eksempel viser norske forsøg, at forsøgspersoner først begynder at fryse i et rum med røde vægge, når temperaturen når ned på 11 grader. Er væggene blå, fryser forsøgspersonerne allerede, når temperaturen i lokalet når ned på 15 grader. Betydningen af 'kolde' og 'varme' farver er med andre ord fysisk virkelighed.

Grunden til, at vi først fryser ved 11 grader i røde rum er, at farven rød stimulerer det sympatiske nervesystem, som aktiverer kroppen: Vores blodkredsløb stimuleres. Blodtryk, puls, åndedræts hastighed, kropstemperatur, appetit og hjernens aktivitet øges. 'Blå' derimod påvirker det parasympatiske nervesystem med stik modsat resultat. Blodkredsløbet dæmpes og blodtryk, puls, åndedræts hastighed, kropstemperatur, appetit og hjernens aktivitet sænkes.

Man skal dog være varsom med at bruge farven rød, for den aktiverende virkning af farven kan være så kraftig, at kroppen reagerer med stress. Er man i et rødt værelse uden mulighed for bevægelse og aktivitet, kan denne stress give negativt udslag i ophidselse og aggression, hvilket kan føre til konflikter.

Farven rød har med andre

ord en specifik virkning på vores krop og psyke. Dette er ikke enestående for den røde farve. Alle farver har sin egen virkning på de forskellige dele af kroppen og vores humør. Nogle stimulerer appetitten og andre er antidepressive, mens andre er både søvndyssende og fremmede for melankoli. Selv grå, sort og hvid - som er akromatiske farver - påvirker os fysisk og psykisk.

»Der er derfor al mulig grund til at sætte sig nøje ind i de enkelte farvers påvirkning af den menneskelige organisme, når man skal vælge farver til boligen, arbejdspladsen og offentlige institutioner,« siger Lene Bjerregaard.

Hun bliver ofte kontaktet i forbindelse med indretningsopgaver og har også medvirket ved indretning af ældre- og plejecentre.

### Individuelle virkninger

»Desværre er det ikke muligt at opstille en facitliste for valget af farver. Vi reagerer nemlig ikke alle helt ens på de forskellige farver. Vores alder, vores temperament, eventuelle psykiske eller fysiske sygdomme kan for eksempel påvirke, hvordan vi reagerer på farverne. Dertil kommer, at farvernes virkning afhænger af lysforholdene i lokalerne, mængden af den enkelte farve, og om der er blandet meget hvidt eller sort i farven, samt hvilke farver der ellers forekommer i indretningen,« siger Lene Bjerregaard og tilføjer:

»Det kræver med andre ord stor viden at vælge de rette farver til de rette mennesker på det rette sted.«

Har man denne viden, kan man også bevidst udnytte farvevalget i indretningen til at fremme eller dæmpe forskellige reaktioner hos de mennesker, der skal bo eller arbejde i lokalerne.

»Farver skaber oplevelser og variation, og da vores sanser er bygget til at skelne variationen, er farver samtidig visuelt stimulerende. Desværre er megen indretning og arkitektur fortrinsvis tilpasset funktionelle behov, uden hensyn til de mere holistiske aspekter ved indretningen. Det betyder, at der ofte ikke tages de nødvendige hensyn til, hvordan vi fysiologisk og psykisk påvirkes af farvevalget i indretningen,« siger Lene Bjerregaard.

Det er hendes erfaring, at farver samtidig ofte er genstand for stor uenighed mellem mennesker, fordi vi har forskellige sym- og antipatier, når det gælder, hvilke farver vi hver især foretrækker.

»Det skyldes, at farver ikke kun påvirker os ubevidst, men også at vi alle har et helt personligt farvebehov. Farvernes signalværdi kan inddeles i tre lag: det personlige, det kulturelle og det universelle,« siger Lene Bjerregaard. Disse signaler kan desuden forstås filosofisk.

**Lad dem bestemme selv**  
På ældre- og plejecentre bør

man tage udgangspunkt i beboernes fysiologiske og psykiske behov, mener Lene Bjerregaard.

»Lad dem bestemme selv på de private områder; men tag udgangspunkt i mere generelle virkninger, når der er tale om fællesrum,« lyder rådet fra Lene Bjerregaard. Hun fortsætter:

»I boliger for mennesker med demens eller andre psykiske lidelser er det især vigtigt at være opmærksom på indretningen, som har stor betydning for det konfuse menneskes velbefindende. Det er valget af farver, sammensætningen af farverne i indretningen, møblernes placering, brugen af planter og vægudsmykningen, belysningen. Alt har betydning. Man skal derfor tilstræbe at skabe visuel ro samt harmoni i indretningen gennem anvendelse af komplementærfarver.«

Selv når beboerne er farveblinde eller svagtseende, har valget af farver en betydning. Forskningen viser nemlig, at de elektromagnetiske impulser påvirker os uanset om vi er i stand til at se farven. Det skyldes blandt andet, at den elektromagnetiske påvirkning fra farverne også optages gennem huden.

### Vil du vide mere:

*Den nye helhedsfarvelære - en syntese for naturvidenskab og filosofi*, Lene Bjerregaard, Byggecentrum, 2005.

[www.lb-colorconsult.dk](http://www.lb-colorconsult.dk)



### NYT! – FANØ. AFSLAPNING OG REKREATION.

Giv medarbejderne og beboerne en unik oplevelse i den gamle **fiskerby Sønderho**.

Brinchjem er specielt indrettet og udstyret til **ældre mennesker, handicappede** og deres hjælpere. **Professionelt udstyr** kan tilbydes, bl.a. seng med plejebund med elektrisk variabel højde, elevator, stålift, sengehest, elevationsenge, niveaufri adgang osv.

**Kontakt venligst ejeren, speciallæge Bent Neubauer, på tlf. 29472019.**

Brochurer og mere information tilsendes meget gerne. Se billeder på [www.brinchjem.dk](http://www.brinchjem.dk)