Thunersee-Persönlichkeiten

Wenn Farben zum Hauptthema werden …

Anja Rüdin Frederike Asael, David Willen

Beim Betreten des Büros fallen einem direkt die geschickt platzierten Farbtupfer auf – sei es eine Wand, ein Bild oder ein farbiger Sessel. Die einladenden Räume wurden von Sarana Krebs eingerichtet, nachdem Sie mit den beiden Besitzerinnen einen Resonanz Farbtest gemacht hat. Wie genau sich Farben auf unser Wohlbefinden auswirken und was sich hinter dem Namen «Farbe und Sein» versteckt, verrät uns Sarana Krebs im Gespräch.

Sarana Krebs, wann wagten Sie den Schritt, «Farbe und Sein» zu gründen und wie kam es dazu?

Immer mehr faszinierte mich das Wohlsein der Menschen und ihre Wohn- und Arbeitsräume. Ausbildungen in systemischer Arbeit, Feng-Shui und Energiearbeit sind für mich wichtige Bausteine, auf welche ich als Farbgestalterin gerne zurückgreife. Zusätzlich habe ich ein gutes Bauchgefühl, welches ich gerne zu Rate ziehe. So kann ich jetzt alles Wissen aus meinem Rucksack für die Gestaltung von einem Projekt nutzen. Deshalb entschloss ich mich 2018 meine zweite Firma «SARANA KREBS – Farbe und Sein» zu gründen und mich auf die Farbgestaltung zu konzentrieren. Farbe hat mich schon immer begleitet, erst jetzt ist sie jedoch zum Hauptthema geworden.

Thunersee-Persönlichkeiten

Unsichtbare alte Themen werden geklärt und die Energien können wieder frei fliessen.

Wie wirken sich Farben im Raum auf unser Sein, unseren Gemütszustand oder unser Arbeiten aus?

Oft erlebe ich, dass sich Menschen mit Farben umgeben, weil sie gerade im Trend sind oder jemand anderes auch gerade diese Farbe in der Wohnung hat. Der menschliche Körper hat die Fähigkeit, zu starke Farbreize zu adaptieren. Mit der Zeit nehmen wir für uns nicht passende Farben nicht mehr bewusst war, jedoch muss sie unser Körper immer wieder ausgleichen. Das kann dazu führen, dass die Person nicht mehr gut schlafen oder sich nicht mehr richtig konzentrieren kann; oder es kann auch zu Verspannungen führen. Ein auf die Personen abgestimmtes Farbkonzept unterstützt den Menschen in seinem Sein, dadurch kann sich der menschliche Körper auch jeden Tag wieder mit den unterstützenden Farben ausgleichen. Am einfachsten kann ich die unterstützenden Farben mit einem Farbtest herauskristallisieren. Das funktioniert auch für Paare oder für Familien sehr gut. Aus diesem Test sieht man auch, welche Farben nicht passen oder zu Disharmonien führen können.

In einem Haushalt mit mehreren Personen können Sie nicht auf alle Farbpräferenzen gleichzeitig Rücksicht nehmen. Wie lösen Sie das?

Durch den Farbtest lassen sich schon im Voraus gewisse Farben ausschliessen und ich sehe gleichzeitig, welche Bereiche übereinstimmen. Daraus lässt sich dann auch für sehr unterschiedliche Personen ein Gestaltungskonzept erstellen. Bei Familien gehe ich zum Beispiel besonders in den Kinder- oder Lernzimmern auf die individuellen Farben ein. Dort verbringen die Kinder ja die meiste Zeit und sollen sich entsprechend wohlfühlen und zur Ruhe kommen.

Spielt neben der Auswahl der Farben auch die Ausrichtung der Möbel eine Rolle?

Klar spielen gewissen Faktoren eine Rolle. Wie zum Beispiel kein Spiegel im Schlafbereich. Nach einem energetischen Feng-Shui können die Inhaber die Möbel auch alleine in die richtige Position rücken, falls nötig. Wenn die Energie gut fliesst, kann man auch gut Schlafen oder gut Arbeiten und man spürt intuitiv, dass hier eine unterstützende Raumatmosphäre herrscht. Gerade bei geerbten oder gekauften Häusern oder Wohnungen kann ich ein Feng-Shui sehr empfehlen. Unsichtbare alte Themen werden geklärt und die Energien können wieder frei fliessen. Mit den persönlich abgestimmten Farben entsteht dann ein Haus oder eine Wohnung, welche die Werte der Inhaber widerspiegeln und sie jeden Tag voll unterstützen.

Was motiviert Sie, Firmen oder Privatpersonen in Bezug auf die Wirkung von Farben zu beraten?

Mich motiviert es immer wieder, wenn etwas Schönes und Stimmiges entstehen darf. Ich erinnere mich gerne an eine Arbeit für eine Industriehalle. Die grosse Halle wurde unterteilt durch verschiedene Trennwände für die einzelnen Produktionsbereiche. Nach Gesprächen mit der Bauherrschaft und dem Architekten befasste ich mich mit der Arbeit und den Bedürfnissen der Mitarbeiter. Der monotone Lärm weckte sofort meine Aufmerksamkeit und war für mich ungewohnt. Ich überlegte, wie ich diesen starken Reiz optisch auffangen und verändern konnte. Als erstes machte ich Tonaufnahmen und schaute mir die Wellenbewegungen der Tonfrequenzen an.

Farben sind auch Schwingungen, deshalb war mein Vorschlag, die Tonfrequenzen mit den Farbschwingungen zu harmonisieren und auszugleichen. Daraus entstand ein Konzept für die Trennwände. Die Abfolge der Farben setzen einen visuellen Kontrast

Für Menschen, die hier leben, sind die Vielfalt der Blumen, der Früchte und der Vögel sehr prägend. Meine Idee, die Erker mit verschieden Motiven aus der Natur zu gestalten, kam sehr gut an.

zu den Tonfrequenzen. Die wohltuende Wirkung und eine motivierende Arbeitsatmosphäre zu gestalten, sind für mich immer wieder motivierende Momente. Es geht darum, mehr positive Einflüsse zu schaffen.

Kürzlich durfte ich eine Frau begleiten, welche ein Haus geerbt hatte. Die Treppe aus den 60er-Jahren lag ihr buchstäblich auf dem Magen. Ohne grossen Umbauaufwand, konnten wir die Treppe gestalterisch so verändern, dass die Treppe zu einem Herzstück im Haus wird. Die Aussage der Kundin «ig bi mega happy mit mire Stäge» ist für mich motivierend.

Gibt es noch weitere Projekte, die Ihnen besonders am Herzen liegen?

Besonders in Alters- und Pflegeheimen herrschen oft schwere Farben vor, die Bewohner und Bewohnerinnen sind weder glücklich noch gerne dort. Durch eine gezielte Auswahl der Farben kann eine freundliche, leichte Atmosphäre geschaffen und die Werte des Heims widergespiegelt werden. Das Alters- und Pflegeheim Seegarten war ein Auftrag von einem Architekturbüro in Zürich. Für die Vorbereitung beschäftigte ich mich mit den vorhandenen natürlichen Eigenschaften in der Gegend. Für Menschen, die hier leben, sind die Vielfalt der Blumen, der Früchte und der Vögel sehr prägend. Meine Idee, die Erker mit verschieden Motiven aus der Natur zu gestalten, kam sehr gut an. Auch die Farbigkeit des Thunersees wird in das Farbkonzept mit einfliessen.

Was macht denn die Farbigkeit des Thunersees so einzigartig?

Immer wieder tauche ich ein in die Farben des Thunersees. Je nach Jahreszeit wechseln die Farben und die Stimmungen des Sees. Das fasziniert mich. Erst vor kurzem wurde mir bewusst, was Heimat für mich ist. Ich bin viel gereist und habe viele schöne Orte gesehen, jedoch kam ich immer wieder gerne zurück in die Thunersee Region. Meine Wurzeln liegen hier. Ich geniesse den Blick über den See, wenn ich auf dem Niesenbänkli sitze, ich liebe das Schwimmen und ich fühle mich wohl am Ufer des Sees. Die farbigen Sonnenuntergänge liebe ich.

Sie bieten auch Workshops und einen Resonanz Farbtest an. Können Sie uns etwas mehr darüber erzählen?

Der Workshop «Farbe verstehen – Farbe erleben» richtet sich an alle Menschen, welche mehr über Farben erfahren möchten. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, Farben praktisch anzuwenden und die eigenen Farbtöne zu erarbeiten. Das Mischen seiner persönlichen Farben kann sehr spannend sein und ist eine gute Basis für ein eigenes Projekt. In diesem Sinne werden Zusammenhänge zwischen Menschen, Umfeld und dem Objekt erklärt. Der Resonanz Farbtest eignet sich für alle Menschen, welche sich einen Überblick über ihre persönlichen Farben verschaffen und mehr dazu wissen wollen, welche Farben ihr Wohlfühlklima und ihre Gesundheit unterstützt. Der Resonanz Farbtest kann die persönlichen Farben herausfinden. Wir treffen uns zwei Mal für eine insgesamt 3-stündige Beratung. Mit Farbschablonen bewerten Sie Farben einzeln und im Kontext. Die Auswertung des Farbtests ist eine optimale Basis für eine Renovation oder einen geplanten Umbau.

Kontakt

SARANA KREBS – Farbe und Sein
Sarana Krebs
Rougemontweg 5, 3626 Hünibach

Telefon: 079 641 23 46
E-Mail: info@saranakrebs.ch

www.saranakrebs.ch