



Nadine Wittig lebt in einer Münchner Altbauwohnung, die sie mit hellen Farben und nur wenigen Möbeln gestaltet hat. In ihrem Kleiderschrank dominieren Naturtöne und dezente Muster.

FOTO: STEPHAN RUMPF

„Farben können heilen“

Rot symbolisiert Erotik, Braun erdet, Blau wirkt beruhigend. Stilexpertin Nadine Wittig berät seit vielen Jahren Menschen in Kleidungsfragen und bei der Einrichtung ihrer Wohnung. Sie sagt: Wer die richtigen Farbtöne wählt, lebt gesünder und glücklicher

VON SABINE BUCHWALD

Wenn Nadine Wittig, 57, zu Kunden geht, hat sie bunte Seidentücher und Farbfächer dabei. Sie helfe, äußere und auch innere Räume zu gestalten, sagt die Münchnerin. Das sei aktuell ein wichtiges Thema für viele Menschen. Wittig hat als Kostümbildnerin bei Film- und Fernsehproduktionen gearbeitet und sich intensiv mit Farbpsychologie beschäftigt. Sie empfängt in einem hellbeige gestrichenen, spärlich möblierten Arbeitszimmer an einem Holztisch.

SZ: Frau Wittig, welche Farben tun der Psyche gut?

Nadine Wittig: Schauen Sie aus dem Fenster, dann sehen Sie die zarten, leichten Farbtöne des Frühlings, sie sind Balsam für die Seele. Alle wollen jetzt Licht und Leben. Das helle Grün der Blätter, die Farben der Tulpen, das Gelb, Orange, Rot, das beschwingt uns. Jetzt kommen auch schon die Pfingstrosen mit ihrem Pink und ihren Lilatönen, mit ihren üppigen Blüten. Die Natur ist in Aufbruchstimmung.

„Die Natur ist ein wunderbarer Farberberater.“

Wie lässt die sich auf uns übertragen?

Wir Menschen haben die Wahl, uns Farbe in den Alltag zu holen. Es gehört ein bisschen Mut dazu, aber ich kann jedem nur raten, dafür offen zu sein. Ein flüderfarbenen gestrichener Raum kann wunderbar wohltuend wirken. Oder eine Wand in Rosé oder hellem Blau, das wirkt leicht und durchlässig. Farben sind Energie und die schwingt mit uns. Genauso ist es mit Kleidung, die wir ja direkt auf dem Körper tragen. Sie ist unsere zweite Haut.

Also raus aus der grauen Jogginghose und schon geht es uns besser?

Farben sind unser umfangreichstes Kommunikationssystem. Sie wirken auf tiefere Schichten unseres Wesens. Man kann aktiv damit etwas bewirken. Probieren Sie es aus, vielleicht einfach mal mit einem farbigen Tuch um den Hals.

Wenn wir jetzt wieder raus dürfen, vielleicht zu einem Rendezvous. Was könnte man dazu anziehen?

Kommt darauf an, welchen Eindruck man erwecken möchte, wie mich mein Gegenüber wahrnehmen soll. Möchte ich als Frau weiblich und aufreizend wirken, dann ist Rot die richtige Farbe, sie symbolisiert Energie und Erotik. Werde ich immer auf meine weiblichen Reize reduziert und mich das nervt, dann würde ich zu etwas Ruhigerem raten. Blautöne zum Beispiel.

Und wie ist das bei Männern, die nicht aus der großen Farbpalette auswählen können?

Das ist ein Vorurteil. Wenn ein Mann cool, unnahbar, geheimnisvoll wirken möchte, dann könnte er Schwarz wählen. Möchte er aber, dass eine Person denkt: Mit dem kann man auch über Gefühle sprechen, der hat auch eine sensible Seite, dann könnte er ein rosa Hemd anziehen. Wichtig aber ist, dass man sich wohlfühlt.

Also zur Lieblingsfarbe greifen? Wie kommt es, dass man sich zu bestimmten Farben hingezogen fühlt?

Dafür gibt es immer Gründe. Ich kann bei meinen Kunden sehen, ob ihnen die Farbe guttut oder nicht. Zu mir kam mal eine Dame, die Brauntöne liebte, aber nicht zufrieden war mit ihrer Kleidung und ihrem Zuhause. Deshalb suchte sie Rat.

Gilt Braun nicht als unattraktiv?

Es wird selten als Lieblingsfarbe genannt, aber Braun hat eine besondere Bedeutung: Es geht dabei um Heimat, Verwurzelung, Erdung, Wärme, sich ein Nest bauen. Diese Kundin hatte tatsächlich vor, zu heiraten und eine Familie zu gründen. Das drückte sich in ihrer Farbwahl aus. Den Zusammenhang habe ich ihr erklärt, so bekam die Farbe einen anderen Stellenwert für sie. Frauen haben auch viel mit unserem kulturellen Umfeld und unserer Erziehung zu tun.

Wir sind also von Farben geprägt?

Absolut. Wenn wir in der Kindheit als Mädchen immer in rosa Kleider gesteckt wurden und überhaupt keine Lust darauf hatten, dann verbinden wir als Erwachsene vielleicht negative Gefühle mit dieser Farbe und wehren uns dagegen. Jemand anderer denkt an die liebevolle Oma, die immer in ihrer rosafarbenen Kittelschürze ge-



Ein wichtiges Accessoire bei der Beratung: der Farbfächer.

FOTO: MARIA MAAR/IMAGO

kocht hat. Dann ist die Farbe positiv besetzt. Wichtig ist es, zu verstehen, was man mit einer Farbe assoziiert und zu wissen, dass es diese Zusammenhänge gibt.

Und wie findet man das heraus?

Man kann in die Natur gehen und schauen, von welchen Farben man besonders fasziniert ist. Die Natur ist ein wunderbarer Farberberater. Dort findet man ja auch herrliche Kombinationen und natürliche Kreativität im Überschlag. Gerade jetzt im Frühling.

Wie gehen Sie vor, wenn jemand zu Ihnen zur Beratung kommt?

Manche Kunden fühlen sich in den eigenen Lebensräumen nicht wohl, weil sie spüren, dass etwas nicht stimmt. Aber sie können nicht benennen, woran es liegt. Ich bin dann der wohlwollende Blick von außen und bringe neue Inspirationen. Man kennt das doch: Man kommt in ein Zimmer und fühlt sich wohl – oder eben auch nicht. Dieses Gefühl kann man nicht immer selbst erklären. Manchmal helfen schon kleine Impulse, um etwas positiv zu verändern.

Erzählen Sie ein Beispiel.

Neulich suchte eine Kundin Rat, weil sie in ihrem Appartement nicht zur Ruhe kam.

Ich habe sie besucht und gesehen, dass sie viele unterschiedlich hohe Beistelltische und Hocker hatte, auf denen Dinge standen. Das hat die Unruhe in den Raum gebracht. Hier ging es darum, zu entschlacken. Natürlich liebevoll. Man sollte hinterfragen, ob man das alles braucht, was so rumsteht.

„Grau und Weiß können aber auch ein Ausdruck von Mutlosigkeit sein.“

Wie helfen Sie bei Entscheidungen?

Das ist eine Herausforderung. Bei einem Neuanfang sage ich immer: step by step. Reden wir erst mal über die Wandfarben, mit denen man sich wohlfühlen könnte. Dann schaut man, welches Sofa man dazu möchte. Ist das Sofa oder der Schrank schon da, wählt man entsprechend die Farbe für die Wände.

Welche Rolle spielt das Licht?

Ich schaue immer, nach welchen Himmelsrichtungen ein Raum ausgerichtet ist, weil sich die Farben mit dem Licht permanent wandeln. Morgens können sie in einem

Raum ganz anders aussehen als am Abend. Besonders bei hochwertigen Wandfarben mit guten Pigmenten spielt Licht eine große Rolle. Deshalb rate ich dazu, Probeanstriche zu machen. Das kostet zwar Zeit und auch Geld, aber es lohnt sich.

Im Moment ist bei Möbeln Weiß oder Grau in allen Nuancen angesagt. Damit kann man doch nichts falsch machen?

Ja. Habe ich farbige Wände, kann ich schon ein graues Sofa dazu nehmen. Grau und Weiß können aber auch ein Ausdruck von Mutlosigkeit sein. Manchmal fühlt man sich in einer neutral gehaltenen Wohnung eben auch nicht richtig zu Hause.

Wie kann man dann ein bisschen Farbe reinbringen?

Mit farbigen Kissen zum Beispiel. Oder mit Kerzen und einer neuen Kuschedecke. So kann man sich Farben annähern und ein Gefühl dafür bekommen. Weiße Wände können aber auch das Bedürfnis nach Klarheit sein, wenn jemand zum Beispiel mit sehr vielen Menschen arbeitet. Dann möchte er zu Hause vielleicht nicht noch mehr visuelle Eindrücke. Farben aber sind wie Wirkstoffe. Wir wissen mittlerweile, dass weiße Wände in Krankenhäusern nicht positiv wirken. Farben können heilen.

Welche Farbe würden Sie für eine Familienküche empfehlen?

Gelb. Das steht für Frische, Kommunikation, Sonnenlicht.

Wenn man aber kein Gelb mag?

Es könnte auch ein zartes sein. Man kann ja auch nur eine Wand streichen, oder aber in Richtung Orange gehen. Das ist super in einer Küche, wo ja Kreativität eine Rolle spielt, wo gekocht und gebacken wird.

Und ein Schlafzimmer?

Blautöne wirken beruhigend, sie sind wie der Himmel und das Meer. Blau gibt einem Raum Weite.

Wenn jetzt das himmelblaue Schlafzimmer das Home-Office ist, nicht man dann am Computer ein?

Nein, Blau kann auch bei der Konzentration helfen. In einer blauen Umgebung können Sie ruhig und gelassen ihrer Arbeit nachgehen.