



Ausmalbücher für Erwachsene verkaufen sich derzeit fast wie von selbst. Der Grund: Malen und andere künstlerische Tätigkeiten wirken entspannend. In unserer vom Stress geplagten Zeit kommt das der Gesundheit zugute.

Jürg Lendenmann

# Im Malfieber

## Kolorieren ist der Megatrend

Gehörten Sie auch zu jenen Kindern, die von Malheften stundenlang in eine andere Welt entführt wurden? Und gar zu jenen, die nicht auf die nächsten Vorlagen warten konnten und begannen, alles Mögliche auszumalen – selbst die Globibücher des Bruders?

Dass es beim Ausmalen um mehr geht als ums Konturenfüllen – darum, der Welt Farbe zu geben – haben viele Erwachsene erahnt und selbst spüren können: Das kreative Kolorieren wirkt sehr beruhigend. Dadurch, dass es Konzentration und Geschicklichkeit verlangt, hilft es, dem Alltagsstress zu entfliehen.

### Erfolg mit zauberhaften Welten

Die wohl bekannteste Künstlerin, die zauberhafte Vorlagen zum Ausmalen kreiert, ist die 1983 geborene Schottin Johanna

Basford. 2003 veröffentlichte die Illustratorin «Secret Garden»; ihr erstes Malbuch verkaufte sich bis 2015 annähernd anderthalb Millionen Mal.

Ausmalen ist nicht nur in den USA ein Megatrend, wo 2015 der Verkauf von Malbüchern von einer auf zwölf Millionen Stück stieg. Auch in England und Frankreich boomen Ausmalbücher für Erwachsene. 2013 erschien Basfords Erstling auf Deutsch (Verzauberter Garten). Heute gibt es im deutschsprachigen Raum kaum einen Verlag mehr, der nicht Ausmalbücher im Sortiment führt.

Wer ausmalt, braucht auch Farbstifte, Filzstifte, Textmarker, Gelstifte. Kein Wunder, dass auch deren Hersteller wie Faber-Castell, Schwan-STABILO, Caran d'Ache und STAEDTLER vom Malboom profitieren.

Ausmalen geht aber auch ohne Buntstifte: Auf dem Tablet oder Smartphone kann man Malvorlagen mit Apps wie Colorfy, Pigment, Recolor oder Millie Marotta's Colouring Adventures auch virtuell einfärben.

**«Der Psychiater C. G. Jung hatte Mandalas in der Therapie genutzt.»**

### Mandalas zur Entschleunigung

Beliebt sind neben Motiven aus der Natur zum Ausmalen auch Mandalas oder Meditationsbilder mit ähnlichem Aufbau: quadratisch oder kreisförmig, mit einem Mittelpunkt. «Mit einem Mandala sich beschäftigen, heisst, mit dem Mandala eine eigene innere Ordnung zu entwerfen, an der sich die Seele orientieren kann. Mandalas drücken nicht nur Ordnung aus, sondern sie bewirken auch eine», fasst das Online-Magazin «Psychologie Persönlich» treffend zusammen. «Mandala-Malen oder Mandala-Betrachten heisst, in sich hineinhorchen, die innere Stimme finden und nicht stehen bleiben, sondern sich auf den Weg machen. In diesem Sinne ist das Herstellen eines Mandalas ein heilender Prozess.» Auch der Psychiater C. G. Jung hatte sich intensiv mit Mandalas befasst und sie in der Therapie genutzt.



### Zentangle: meditierendes Kritzeln

Ähnliche Wirkungen wie das Ausmalen zeigt «Zentangle», eine vom Zen-Buddhisten Rick Roberts und der Kalligrafie-Künstlerin Maria Thomas erfundene Methode. Roberts und Thomas entdeckten, dass das Zeichnen von abstrakten Mustern äusserst entspannend und meditativ ist. Gezeichnet wird auf 9 × 9 cm grossen Kacheln. Zu den Grundsätzen von Zentangle gehört, dass kein Radiergummi verwendet und nicht auf ein bestimmtes Resultat hin gekritzelt werden darf.

### Kunst lindert Stress ... und macht produktiv

Zeichnen wirkt nicht nur entspannend, es kann das Gehirn verändern. Dies zeigte die Studie eines Forscherteams um Anne Bolwerk. Wer von den 28 Teilnehmenden an einem zehnwöchigen Kunstkurs zusätzlich während zweier Stunden pro Woche zeichnen durfte, war resistenter gegen Stress. Zudem zeigten die mit funktioneller Magnetresonanztomografie erfassten Gehirnstrukturen dieser Versuchspersonen mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen des Gehirns. Dies im Vergleich zu jenen Kursteilnehmern, die nicht gezeichnet hatten.

Ob Stifte und Papier, Ton oder Collage-Materialien: Die künstlerische Beschäfti-

gung mit ihnen kann Stress senken, so eine Studie des Teams um Grijja Kaimal. Von den 39 Studienteilnehmern fanden sich bei 30 während der 45-minütigen kunsttherapeutischen Sitzung im Speichel reduzierte Konzentrationen des Stressmarkers Cortisol. Und zwar unabhängig vom Talent oder der künstlerischen Erfahrung der Teilnehmer.

Kreativität und die Produktivität in einer sinnvollen Arbeit schliessen sich nicht aus, sondern gehen Hand in Hand, so Teresa Amabile. Die Harvard-Professorin weist zudem auf eine Studie von Heather Stuckey und Jeremy Nobel hin, die zeigt: Auch Patienten profitieren von kreativen künstlerischen Tätigkeiten. Denn kreatives Tun hilft, Stress und Ängste abzubauen, fördert positive Gefühle, hilft, gewohnte Denkmuster aufzulösen und neue Perspektiven zu gewinnen. ■

#### Entspannt malen auch Sie?

Probieren Sie es aus. Für Sie haben wir drei Ausmalvorlagen abgedruckt. Lassen Sie Ihrer Kreativität am Seepferdchen, an der Schildkröte und am Fisch freien Lauf.

**Wir sind gespannt auf Ihr Feedback unter** [vista@sanatrend.ch](mailto:vista@sanatrend.ch)

