



Kreativität



Entspannung auf Papier

EIN PAAR STIFTE UND ETWAS ZEIT - MEHR

BRAUCHEN WIR NICHT FÜRS AUSMALEN.

AUTORIN ANNE OTTO HAT SICH GEFRAGT,

WAS ES SO ENTSPANNEND MACHT



Ausmalen ist ein Weg, sich etwas Erholung und Leichtigkeit ins Leben zu holen

Vor einiger Zeit besuchte ich einen Schreib-Workshop. Bei einer Übung ging es darum, Geräusche aus der Kindheit zu erinnern. Während ich noch versuchte, Freibadgeräusche in Worte zu fassen, hatte meine Sitznachbarin bereits etwas auf ihr Blatt geschrieben und las vor: „Mein schönstes Kindheitsgeräusch ist das sanfte Kratzen von Buntstiften auf Papier.“ Sofort musste ich auch an dieses charakteristische Kratzen denken und spürte gleichzeitig die Ruhe und Konzentration, die über den Momenten lag, in denen ich mich über mein Malbuch beugte.

In diese fast meditative Entspannung können wir auch als Erwachsene schnell fallen, wenn wir wieder mit dem Malen beginnen. Die britische Designerin Johanna Basford hat beispielsweise vor einigen Jahren beobachtet, dass Menschen in ihrem Freundeskreis abends heimlich die Micky-Maus- oder Batman-Malbücher ihrer Kinder bearbeiteten, weil sie dabei nach einem anstrengenden Tag zur Ruhe kamen. Nur die Motive seien auf Dauer etwas eintönig, so die Kommentare ihrer Freunde. Johanna Basford ließ sich davon inspirieren und gestaltete ein ästhetisches Malbuch für Erwachsene, mit Blumenranken, verschlungenen Pfaden, Tieren. Einen großen Erfolg hat sie sich von *Mein verzauberter Garten* nicht erwartet, eher war es ein spielerisches Projekt. Doch dann verkaufte sich ihr Buch

millionenfach, und das weltweit – der Verlag kam mit dem Nachdrucken gar nicht hinterher. Und Basford bekam Berge von Post: Gestresste Banker berichteten ihr ebenso wie berufstätige Mütter und Rentnerinnen, dass das Ausmalen nahezu meditativ wirke und sie froh mache.

FORM MACHT GLÜCKLICH

„Grundsätzlich tut es einfach gut, sich auf eine einzelne Tätigkeit zu konzentrieren und alles andere zu vergessen“, erklärt die Kunsttherapeutin Sabine Hauptmann die entspannende Wirkung. „Dazu kommt, dass es beim Ausmalen für viele Menschen leichter ist als beim freien Malen, die Sache spielerisch anzugehen. Denn es ist schon alles da. Es gibt eine Form, in die wir uns fallen lassen können.“ Dabei sei es trotzdem möglich, sich in einem Malbuch auch individuell auszudrücken. „Wenn zwei Freundinnen die gleiche Malvorlage gestalten, kommen zwei ganz unterschiedliche Bilder heraus.“ Weil sie all diese Vorteile sieht, sind für Sabine Hauptmann Malbücher auch ein schöner Einstieg ins kreative Tun, und sie entwickelt selbst Mitmachbücher (ich-strich.de): „Jeglicher Druck und Leistungsgedanke fällt weg. Die Frage ‚Kann ich überhaupt malen?‘ etwa, die viele Menschen stresst, stellt sich nicht.“

Dass der erste Kontakt mit Stift und Papier auch bei Ungeübten oft übers Ausmalen gelingt, wissen Kunsttherapeuten schon lange. Mandalas – Formen, die ursprünglich aus dem Buddhismus kommen – auszumalen ist etwa in der Arbeit mit Kranken weit verbreitet. Buddhistische Mönche zeichnen die Mandalas oft mit gefärbtem Sand in die Landschaft – die Form abzuschreiten gehört zur Meditation. Die Miniaturvorlagen auf Papier sind eine Möglichkeit, die wohltuende und zentrierende Wirkung nachzuempfinden. Forscher haben herausgefunden, dass sich Jugendliche mit Konzentrationsstörungen durch eine kurze Ausmalzeit mit Mandalas besser fokussieren. Und die Psychologen Nancy Curry und Tim Kasser vom Knox College in Illinois haben in einer Untersuchung festgestellt, dass Ausmalen von Mandalas und anderen Mustern ihre Versuchsteilnehmer auf meditative Weise entspannt, während das reine Kolorieren einer formlosen Fläche keinerlei >

*Das Werkeln mit Stiften und Papier
versetzt viele von uns in die Kindheit zurück.
Und das tut gut.*

derartigen Effekt hat. Dass uns besonders wiederkehrende Muster beruhigen, die in ihrer Art von der Natur abgeschaut sind, ist längst belegt. In der Naturpsychologie gibt es Studien, die zeigen, dass bereits das Betrachten von Landschaften oder Abbildungen von Wäldern, Meeren oder Bergpanoramen eine entspannende Wirkung hat. Eine Studie der Universität Harvard zeigt: Es sind die sich immer wiederholenden, sogenannten fraktalen Strukturen – man denke an den Aufbau einer Schneeflocke oder eines Blattes, das sich immer weiter verästelt –, die Auge und Geist beruhigen.

Gerade in unsicheren und schwierigen Zeiten kann das Ausmalen uns helfen. „Es gibt gerade einen großen Wunsch nach Besinnung, Entspannung und einem Fokus auf das Wesentliche“, sagt er Berliner Kreativcoach Klemens Wannemacher (kreativcoachingberlin.de). „Beinahe jeder sucht doch nach Möglichkeiten, sich etwas Erholung und Leichtigkeit ins Leben zu holen.“ Wannemacher sieht Ausmalbücher als einen Weg von vielen dahin, der zudem die unterschiedlichsten Menschen anspricht. „Ich kenne einen 80-Jährigen, der dabei seine Altersdepression vergisst. Und meine Tochter liebt diese Bücher ebenfalls und gestaltet sie mit Hingabe.“ Auch Sabine Hauptmann sagt: „Gerade im Moment fehlen uns oft Leichtigkeit, Sinnlichkeit und das Spielerische in unserem Alltag. Deshalb fangen viele wieder an zu werkeln, zu malen oder auch zu basteln. All das hilft uns, das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Ernst und Spiel wiederherzustellen.“

SEHNSUCHT NACH SPIEL

Wie leicht der Einstieg ins Spielerische mit Ausmalbüchern gelingt, hat Hannah Frey festgestellt. In einem Eintrag auf ihrem Blog *Projekt-Gesund-Leben* schildert sie, wie sie sich verschiedene Malbücher für Erwachsene bestellt, Stifte zum Kolorieren kauft und was sie damit erlebt: „Am Wochenende malte ich mein erstes Mandala seit über 20 Jahren aus. Über eine Stunde habe ich dafür gebraucht – ganz schön lange. Die Rufe meines Mannes habe ich einfach ignoriert – wenn er was will, kann er schließlich zu

mir kommen. Was er auch irgendwann getan hat. Ich hatte mit allem gerechnet. Damit, dass er mich belächelt und fragt, was ich da mache, oder mich für bekloppt hält. Aber nicht damit, dass er mir mein Malbuch aus der Hand reißt und selber die nächsten Stunden mit dem Ausmalen meiner Mandalas verbringt.“ Die spielerische Selbstvergessenheit kommt also bei Malbüchern oft ganz wie von selbst zurück – sogar bei Menschen, die es eigentlich gar nicht darauf anlegen, mit Ausmalen runterzukommen.

„Wenn es um Kreativität geht, ist Ausmalen ein toller erster Schritt. Wer noch etwas weitergehen will in seinen schöpferischen Möglichkeiten, der kann probieren, im Malbuch ein Muster einfach noch weiterzuführen oder auf einer weißen Seite einen Vogel oder eine Fantasieblume zu gestalten.“ Sabine Hauptmann konzipiert extra Mitmachbücher mit Platz für Eigenkreationen, weil sie davon überzeugt ist, dass der Schritt vom Ausmalen zum Selbstmalen ebenfalls guttut. Und dass er nicht mehr groß ist, wenn man erst einmal in Schwung ist.

Aber ganz gleich, ob malen oder ausmalen – das Werkeln mit Stiften auf Papier versetzt viele von uns in die Kindheit zurück. Und auch das tut gut. „Es weckt Neugier und Lebendigkeit, wenn wir uns mit Tätigkeiten beschäftigen, die uns mit einer Zeit verbinden, in der wir neun oder zehn Jahre alt waren“, sagt Klemens Wannemacher. In dem Moment, wo wir Dinge tun, die wir schon als Kinder mochten, verändert sich oft unsere Energie, wir fühlen uns ausgelassen, heiter, vergessen unsere Sorgen. Etwa wenn wir beim Spaziergang plötzlich anfangen, schöne Steine und besondere Stöcke zu sammeln, und glücklich nach Hause zurückkommen. Oder wenn wir wieder mal etwas nähen oder Strickzeug zur Hand nehmen – wie wir es schon in unserer Jugend getan haben. Wir alle brauchen gelegentlich solche kleinen Ausflüge in die Kindheit. Und das Ausmalen ist auch so eine Verbindung zu uns selbst als Kind. Manchmal ist sie so stark, dass schon die Erinnerung an das Kratzen des Stifts auf dem Papier uns in freudige Erwartung versetzt – und wir sofort selbst die Stifte in die Hand nehmen und anfangen wollen. ●

