



Malen, ohne zu denken

Malbücher auf der Bestsellerliste des Buchhandels und Stiftehersteller, die Sonderschichten schieben müssen, um den Bedarf an Buntstiften decken zu können. Ein Selbstversuch und was hinter dem Ausmaltrend steckt, der Erwachsene wieder zu malenden Kindern macht.

Mit Entspannung kenne ich mich aus – dachte ich zumindest bislang: Laufen gehen, Musik hören oder ein gutes Buch. Mit Letzterem waren bislang allerdings Bücher mit vielen Wörtern gemeint. Doch der Trend von Malbüchern für Erwachsene als Entspannungstechnik hat dann doch meine Neugierde geweckt. Über fünf Millionen Mal ist das erfolgreichste Erwachsenen-Malbuch „Secret Garden“ der Schottin Johanna Basford verkauft worden. Nicht ohne ein gewisses Maß an Skepsis lege ich die Ausmalbücher für Erwachsene und Buntstifte bereit. Ob dieser Trend zu mehr taugt als der bloßen Rettung der Stiftehersteller vor dem Aussterben durch die Digitalisierung?

„Prinzipiell hat Malen eine sehr entspannende Wirkung“, erklärt die Kunsttherapeutin Renate Waas. Die vorgegebenen Formen bei den Ausmalbüchern funktionieren demnach gut als Gegensatz zum stressigen Alltag. „In unserer Gesellschaft gibt es einen sehr hohen Leistungsdruck, beim Ausmalen aber kann man nichts falsch machen“, erklärt sie sich den Trend. Jeder habe aber auch sein eigenes „Ventil“ – Sport, Musik oder eben Malen. „Die Menschen haben unterschiedliche Zugänge“, betont die Kunsttherapeutin. Männer tendieren laut Waas eher zu Tä-

tigkeiten, wo man „anpacken“ kann, wie etwa die Bildhauerei. Und hätten eher Angst, sich zu blamieren.

Nach dem Aufschlagen des Buches erwartet mich ein weißes Blatt Papier mit einem Pferd, gefüllt mit verschiedenen Formen und Verzierungen – wie die Malbücher in der Kindheit. Wo fang ich an, welche Farbe nehme ich als Erstes? Fragen über Fragen – ich entschieße mich, den nächstbesten Stift zu greifen und irgendwo anzufangen. Nicht nach dem Sinn suchen, lautet der Tipp im Bucheinband. Gar nicht so leicht, wie es klingt. Pferde sind doch nicht bunt, sagt der kleine Logiker in meinem Gehirn. Darum geht's doch gar nicht, mache ich ihm klar und male trotzdem weiter.

Nach einer Weile ärgere ich mich dann, ausgerechnet diese kleinteilige Malvorlage erwischt zu haben: Schier unendlich wirkende Formen und Linien warten darauf, ausgemalt zu werden. Ich habe Mandalas schon als Kind nicht fertig gemalt und sie irgendwann entnervt gegen Spielzeugautos, Lego oder Fußball getauscht. Doch diesmal ist da der „erwachsene Ehrgeiz“, dieses Pferd bunt zu malen. Und tatsächlich, nach einer längeren Zeit, denke ich nur noch an die nächste Farbe. Mission erfüllt: Die Gedanken springen nicht mehr kreuz und quer und ein gewisses Maß an

Ruhe hat sich – langsam, aber doch – breitgemacht. Ein Malkünstler wird aus mir sicher nicht mehr, denke ich beim Betrachten meines „Kunstwerks“, das die „Entspannungs-Arbeit“ einer ganzen Stunde zeigt. Aber darum geht es bei dieser Beschäftigung auch nicht.

Ein bisschen stolz bin ich dann irgendwie trotzdem. Nicht auf die ganzen abgebrochenen Stifte, sondern darauf, dass ich mich in einer derart sinnfreien Beschäftigung wie dem bunten Ausmalen eines Pferdes verlieren konnte. Und entspannter? Vielleicht. Auf jeden Fall ist es eine beruhigende Beschäftigung – schnell geht bei den vielen Formen und Farben nämlich überhaupt nichts. Gezwungen stillsitzen – das konnte ich als Kind auch schon nicht. Diesmal aber habe ich es für einige Ausmalbilder geschehen lassen.

„Die Kindheit wird oft als recht geborgene Zeit gesehen. Ich denke, dass man mit dem Malen nicht bewusst, sondern unbewusst in die Kindheit zurückkehrt“, erklärt Waas. Auch in der Therapie wird Malen genutzt, allerdings im Gegensatz zum Ausmaltrend eher zum Fördern von kreativem Denken. „Vorgegebene Formen verhindern aber auch, dass man in einen Gedankenkreislauf gerät“, sagt Waas.

Auch zukünftig werde ich zum Entspannen wohl andere Dinge bevorzugen. Für alle, die ohnehin gerne malen und sich in den vielen bunten Farben und verschiedenen Formen verlieren, ist es sicher ein Weg, zur Ruhe zu kommen. Inzwischen gibt es bereits auf Facebook Gruppen, in denen die Werke hochgeladen werden können. Auch auf Instagram zeigen Erwachsene ihre ausgemalten Bilder. Da könnte der Leistungsdruck im Wettbewerb um das schönste Bild die Entspannung aber wieder verhindern. (Philipp Schwartze) **||**

AUSMALBÜCHER FÜR ERWACHSENE

Nachschub für das Ausmalfiebers. Zahlreiche Ausmalbücher für Erwachsene sind bereits im Leopold-Stocker-Verlag erschienen: „Meine bunte Tierwelt“ – 88 Seiten, 6,99 Euro. „Meine bunte Tierwelt Band 2“ – 72 Seiten, 6,99 Euro. „Fantastische Weltreise“ – 150 Motive auf 96 Seiten, 7,95 Euro. „Tierkinder & Schmusetiere“ – 144 Seiten, 4,95 Euro.



1 Nach einer Stunde ist das Pferd bunt ausgemalt. Das Zeitgefühl ging völlig verloren.

2 Ob südländischer Palast oder asiatischer Tempel: Die Auswahl ist schier endlos.

3 Aller Anfang ist schwer: Die Vorlage präsentiert sich noch in tristem Schwarz-Weiß.

Fotos: iStock/Leopold-Stocker-Verlag

