

# Farben, Flow und Winterwelt

Die Weihnachts- und Winterzeit ist die Zeit des Rückzugs aus der von Natur aus kalten, licht- und farbarmen äußeren Welt. Das Leben zieht sich nach innen und umso mehr verlangt es uns nach Wärme, Licht und Farbigkeit – und nach einem entspannenden Ausgleich zum angespannten Getriebe des Alltags. Mit den zauberhaften Ausmalbildern gelingt beides: Wir holen uns diese „Designs“ der winterlichen Natur – und finden inneren Frieden beim kreativen, intuitiven Kolorieren.

## Warum uns das meditative Kolorieren so gut tut

Beim achtsamen Ausmalen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf nichts anderes. Dabei blenden wir das übliche Grübeln, Planen, rationale Denken aus. In diesem „selbstvergessenen“ Tun finden wir ein Stück weit zu uns selbst – und zu tiefem inneren Frieden. Wir sind zugleich entspannt und konzentriert. Wir lassen uns von den Vorgaben der Umrisszeichnungen leiten und geben uns ganz der intuitiven, kreativen Ausgestaltung hin. Denken und Fühlen fließen in harmonischem Einklang dahin – ein Strom des Wohlbefindens, den die Psychologie „Flow“ nennt. Dieses Phänomen erklärt die Kunsttherapeutin Dr. Kathy Malchiodi so: „Wenn wir uns ständig mit Entscheidungen herumschlagen, sind wir irgendwo, aber nicht bei uns selbst. Doch wenn wir einfach nur den kreativen Prozess genießen, sind wir in jedem Moment ganz bei uns.“

## Warum das Ausmalen Farbe in unser Leben bringt

Beim kreativen Kolorieren trainieren wir unser Farbempfinden. Nicht nur das Motiv wird farbig. Denn wer sich kreativ mit Farben auseinandersetzt, nimmt diese auch ringsum differenzierter und intensiver wahr: Die Welt erscheint tatsächlich bunter. In der Natur und in alltäglichen Dingen erschließt sich uns ein bisher verborgener Reichtum an Zwischentönen, Schattierungen und Farbstimmungen. Künstler und Designer wissen das schon lange. Nun bestätigt das auch die Forschung: Der Umgang mit vielen unterschiedlichen Farbtönen eröffnet uns einen neuen und „farbigeren“ Blick in die Welt – und bereichert damit unser ganzes Leben.











