



## Malen und Zeichnen stellt den Kopf ruhig

Ein großes Problem im Alltag ist oft, dass du so viele Dinge gleichzeitig im Kopf hast, dass sich irgendwann alles zu drehen anfängt und der Gedankenstrudel einfach nicht aufhört.

1. Durch Malen und Zeichnen kannst du genau diesen Gedankenstrudel stoppen, so deinen Kopf ruhig stellen und dich ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Du kannst dich in einen Zustand versetzen, der fast wie beim Meditieren ist. Wie das gehen soll? Atmen: Deine bewusste Atmung wird noch intensiver, wenn du dabei visualisierst. Stelle dir beim Einatmen vor, wie gleißendes Licht in deinen Körper strömt. Dieses Licht breitet sich überall in deinem Körper und deiner Aura aus. Beim Ausatmen nimmst du alles, was dich stresst und schickst es raus in das Universum. Stelle dir vor wie du bei jedem Ausatmen ein bisschen entspannter bist. Fühle in dich hinein und versuche in diese Entspannung "hin-einzuatmen". Sehr empfehlenswert! Und dann ran an das Bild! Welche Farbe brauchst du jetzt?
2. Durch Malen und Zeichnen vergisst man die Welt um sich herum. Du wirst es merken. Sobald du dich ein bisschen aufs Malen einlässt, wirst du schon nach ein paar Strichen in einen richtigen „Mal-Flow“ geraten. In diesem Zustand blendest du die Welt um dich rum aus, konzentrierst dich nur noch auf Blatt und Stift vor dir und hast so gar keinen Kopf mehr, um über andere Dinge nachzudenken. Es ist dabei ganz egal, ob du eine Vorlage ausmalst oder auf dem weißen Blatt ohne Vorgaben malst – beides hat seine Vorteile und kann dich in den Flow versetzen.
3. Eine weitere Möglichkeit, durch Malen den Kopf frei zu kriegen ist es, einfach drauf los zu malen. Lass der Kreativität freien Lauf – so kannst du alles, was dir im Kopf rumschwirrt, verarbeiten.
4. Du fragst dich, mit was du am besten malst? Eine gute, günstige und einfache Möglichkeit, wie jedermann kreativ tätig werden kann, sind Wasserfarben. Da gibt es tolle Techniken, mit denen ganz einfach wunderschöne Kunstwerke entstehen und mit denen du deine Gedanken einfach fließen lassen kannst.
5. Teile ein weißes Blatt Papier in verschieden große Flächen ein. Fülle anschließend jede Fläche mit einem individuellen Muster aus. Benutze etwa Kreise, Schlangenlinien, Dreiecke oder Geraden, um die Flächen kunstvoll zu verzieren. Deiner Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Teile deinem Papier mit, wie du dich gerade fühlst. Verewige deine Gefühle auf diesem Blatt Papier und Teile dich so expressionistisch mit, wie es nur geht.

Übrigens: Wenn es dir zu aufwändig ist, für ein paar Minuten Malen zur Entspannung erst Wasserfarbkasten, Pinsel und Wasserbecher auszupacken, haben ich eine tolle Lösung für dich – komm ins Atelier Ta.Pete