

# Meditatives Malen

„Mandala“ – das bedeutet „Kreis“ oder „kreisförmig“ im altindischen Sanskrit. Hinter der einfachen Form stecken komplexe Bedeutungen. Ein Ausflug in die Welt der Mandalas offenbart je nach Kulturkreis und Region spirituelle, religiöse und pädagogische Werte und Interpretationen.



## Andere Sphären

Die Symbolik von Mandalas hat ihren Ursprung in Buddhismus und Hinduismus. Beide Religionen nutzen die runden Bilder zu Meditationszwecken oder setzen sie in Zeremonien ein. Das Mandala dient als Sinnbild für das Universum.

## Freizeit-Mandalas

Losgelöst von ihrer religiösen Bedeutung können Mandalas auch zu Dekorationszwecken oder zur Entspannung dienen. Malbücher vereinen meist unterschiedliche Mandala-Stile.





## Wertvolle Helfer

Das Malen von Mandalas lässt nicht nur kreativ werden. Es gilt auch als förderlich für Konzentration, abstraktes Denken, Feinmotorik und innere Ruhe.

## Ordnung im Kopf

Der berühmte Psychiater und Begründer der Analytischen Psychologie Carl Gustav Jung schreibt Mandalas eine Rolle in der Psychotherapie zu: Die strengen Strukturen der Bilder könnten Unordnung der Psyche ausgleichen und den Fokus auf das Wesentliche stärken.



## Kreative Pause

Auf der STAEDTLER Website lassen sich mit einem Mandala-Creator individuelle Bilder gestalten. Das Ausmalen ist für Kinder und Erwachsene eine beliebte Freizeitaktivität und bietet eine kreative Auszeit.

## Starke Formen

In Hinduismus und Buddhismus werden den Formen und Farben innerhalb eines Mandalas bestimmte Bedeutungen zugeschrieben: Kreise symbolisieren den Kosmos, während gleichseitige Dreiecke für Harmonie stehen. Blaue Farben drücken innere Ruhe und Heilung aus, Orange verbildlicht Veränderung und Selbstbewusstsein.