STAEDTLER®

DOSSIER

Positive Effekte des Malens und Zeichnens

Malen entspannt und fokussiert

Unbestritten ist: Kinder lieben bunte Bildschirme. Was hat ein leeres Blatt dagegen zu bieten? Ungeahnte Möglichkeiten, sagen Forscher verschiedener Disziplinen. Wenn Kinder malen oder zeichnen, tun sie sich unmittelbar Gutes. Die Beschäftigung hilft, zu entspannen, und fördert die Konzentration.

Im Überblick

- Malen und Zeichnen können eine meditative Wirkung haben
- Beim Malen und Zeichnen können Kinder einen Flow-Zustand erleben
- Kunst verändert das Gehirn
- Malen und Zeichnen fördern das Durchhaltevermögen

Stress bei Kindern

Die Kindheit ist nicht nur heile Welt und Sonnenschein. Längst leiden auch Kinder unter Stress. Laut einer repräsentativen Studie der Universität Bielefeld aus dem Jahr 2015[1] ist jedes sechste Kind und jeder fünfte Jugendliche betroffen. Befragt wurden knapp 1.100 Kinder und Jugendliche von sechs bis 16 Jahren sowie deren Eltern. Kinderärzte, Psychologen und Pädagogen sehen Stress als eine Hauptursache von Konzentrationsschwächen bei Kindern.[2] Immer mehr Kinder haben Schwierigkeiten, über einen längeren Zeitraum „voll bei einer Sache zu sein".[3] Dabei muss es sich längst nicht immer um ein Symptom eines dauerhaften Aufmerksamkeitsdefizits wie ADS oder ADHS handeln. Fakt ist: Unsere Gesellschaft mit ihren vielfältigen Reizen, Ablenkungen und Anforderungen macht es Kindern nicht leicht, sich zu fokussieren. Wenn es darum geht, gegenzusteuern, sind auch Eltern oft ratlos.

Jedes **6.** Kind leidet unter Stress.

Die Idee, ihr Kind zum Malen oder Zeichnen zu ermuntern, ist für viele nicht naheliegend. An eine entspannende Wirkung digitaler Geräte indes glauben viele.[4] Der Aussage „Computerspiele sind gut für mein Kind, denn da kann es mal so richtig abschalten", stimmten bei einer Studie des Deutschen Instituts für Vertrauen und Sicherheit im Internet (DIVSI) fast die Hälfte der befragten Eltern (40 Prozent) zu.[4] Allerdings geht die Gleichung „Anschalten gleich Abschalten" häufig nicht auf. Gerade digitale Spiele, bei denen schnelle Reaktionen gefordert sind, erzeugen eine Art „Alarmbereitschaft" im Körper und damit tendenziell Stress.

Wie Stress entsteht

Kinder sind verschiedenen Stressquellen ausgesetzt, die untereinander in Wechselwirkung treten können. Im Alltag können Anforderungen in der Schule oder durch die Eltern Kinder ebenso belasten wie „Freizeitstress" und Reizüberflutung. Viele Kinder haben einen vollen Terminkalender, der ihnen nur noch wenig wirklich freie Zeit lässt. In der Stress-Studie 2015 klagten 89 Prozent der Kinder mit hohem Stress über zu wenig Freizeit.[1] Zusätzlich können Ereignisse wie Streit zwischen Bezugspersonen oder Veränderungen im Umfeld Kinder belasten – manchmal auch wesentlich mehr, als sich auf den ersten Blick erkennen lässt. Wenn Kinder sich mit Situationen überfordert fühlen, wenn auf Anspannung keine Entspannung folgt, dann wird Stress zum Problem für Körper und Seele.

> »Wenn auf Anspannung keine Entspannung folgt, dann wird Stress zum Problem für Körper und Seele.«

Stress kann sich körperlich und psychisch äußern. Die Symptome reichen von Störungen wie Reizbarkeit oder Unruhe über psychosomatische Beschwerden bis hin zu emotionalen Problemen. Unter Stress fühlen sich die Kinder unwohl, sind nervös oder ängstlich. Häufig äußert sich die Belastung durch Einschlafprobleme, Kopf- oder Bauchschmerzen. Manche Kinder leiden unter Übelkeit oder Appetitlosigkeit, andere fühlen sich müde oder lustlos. Weitere Anzeichen: Gestresste Kinder sind vergleichsweise oft wütend oder aggressiv. Manche haben weniger Selbstbewusstsein oder Schwierigkeiten, Probleme selbständig zu lösen. Häufig fällt es ihnen schwer, sich zu konzentrieren.[1]

Malen als Meditation

Kinder brauchen einen Ausgleich zu den vielfältigen Anforderungen, die bei ihnen Stress auslösen können – eine Möglichkeit sich zu sammeln und Körper und Geist zu entspannen. „Malen und Zeichnen kann ein regelrechter Rückzugsort für Kinder sein. Sich hinsetzen, vor sich hinmalen, ganz so wie man gerade will und kann – da können Kinder richtig zur Ruhe kommen", sagt Diplom-Psychologe Michael Thiel. Das kann dazu beitragen, die Stressresistenz zu stärken. „Die Fähigkeit, mit negativem Stress umzugehen und diesen zu kontrollieren, kann durch Zeichnen und Malen schon früh trainiert werden. Das funktioniert ähnlich wie bei einer Meditation", erklärt Thiel.

»Malen und Zeichnen kann ein regelrechter Rückzugsort für Kinder sein.«

Malen als Meditation – das empfehlen zahlreiche Psychologen. Der New Yorker Psychologe Ben Michaelis stellt fest: „Es gibt eine lange Geschichte von Leuten, die aus Gründen der mentalen Gesundheit Malübungen ausführen. C. G. Jung versuchte während der letzten Jahrhundertwende, die Leute zum Malen zu bewegen, um durch diese fokussierende Beschäftigung dem Unterbewusstsein die Chance zu geben, loszulassen. Heute wissen wir, dass Malen über bedeutend mehr stressmindernde Qualitäten verfügt."[5] Kinder entdecken schon früh ihren Spaß daran, Figuren zu zeichnen und Bilder zu erschaffen.[6] Auf Malen und Zeichnen lassen sie sich deshalb oft leichter ein als auf andere Meditations- oder Entspannungsübungen. Die meditativen Qualitäten des Malens haben inzwischen allerdings auch Erwachsene für sich entdeckt. Nicht von ungefähr boomen Entspannungsmalkurse und Malbücher für Erwachsene.

Beglückender Zustand: „Flow" statt Frust

Während bei der Beschäftigung mit digitalen Medien, bei Gesellschaftsspielen oder auch beim Sport Unterbrechungen und Impulse von außen dazugehören, können Kinder beim Malen frei agieren, anstatt reagieren zu müssen. Sie alleine bestimmen ihr Tempo, wählen Farbe, Motive und Gestaltungsweise.

Während sich ein Kind dem Malen oder Zeichnen als kreativem Prozess hingibt, kann es einen Zustand erleben, der in der psychologischen Literatur als „Flow"[6] bezeichnet wird. In diesem Zustand wird ein Handlungsablauf harmonisch, leicht und mühelos erlebt.[7] Die Handlung vollzieht sich quasi von selbst als würde sie einer inneren Logik folgen. Aktivität und Aufmerksamkeit verschmelzen, während sich das Kind auf sein Bild konzentriert. Das normale Zeitgefühl ist außer Kraft gesetzt. Wie bei einer Meditation ist das Kind vollständig im „Hier und Jetzt" und erlebt sein Tun als leicht fließend. „Dieser Zustand beim Malen ist wie eine Erholungsoase für das Gehirn – eine ohne Nebenwirkungen und eine, die ein Kind immer wieder und auch später als Erwachsener aufsuchen kann", ist Psychologe Michael Thiel überzeugt.

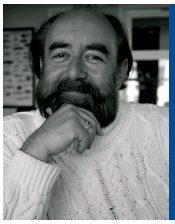
Flow kann entstehen, wenn man eine Tätigkeit ausübt, bei der die Frustration nicht größer ist als die notwendige Konzentration. Mit anderen Worten: Es wird eine Herausforderung erlebt, die handhabbar ist. Anspannung und Entspannung halten sich in etwa die Waage; man ist konzentriert, ohne überfordert zu sein. Dieser Zustand kann regelrechte Glücksgefühle auslösen. Kinder, die im Malen und Zeichnen einen solchen Flow-Zustand erleben, machen eine wichtige Erfahrung: Es ist befriedigend, sich zu konzentrieren und eine Aufgabe kreativ zu lösen.

Malen und Zeichnen kann eine Erholungsoase für das Gehirn sein – bei Erwachsenen genauso wie bei Kindern.

Kunst verändert das Gehirn: gefülltes Blatt – gestärkt im Denken

Zeichnen und Malen wirken sich vielfältig und positiv auf das Gehirn aus. Sie aktivieren vor allem die rechte Gehirnhälfte, die für Kreativität, Emotionen und Intuition zuständig ist. Das entlastet quasi automatisch die linke Gehirnhälfte. Wissenschaftler gehen davon aus, dass so gewissermaßen mehr Kapazität für kognitive Leistungen entsteht.

Die These, dass Zeichnen die kognitiven Leistungen stärkt, stützen verschiedene Studien. Eindrücklich ist eine Studie der Universität Plymouth.[8] Sie wies nach, dass Menschen, die während eines Telefonats kritzelten, sich 29 Prozent mehr Details des Gesprächs merken konnten. Eine Studie der kanadischen Universität



Michael Thiel ist Diplom-Psychologe, unter anderem mit einem Schwerpunkt in Kinder- und Jugendpsychologie. Seit über 20 Jahren arbeitet er in der täglichen Praxis mit Erwachsenen und Kindern – auch zum Thema Stressreduktion.

Waterloo[9] kam zu dem Schluss, dass Zeichnen mit Abstand die beste Hilfe ist, um sich etwas einzuprägen. Die Teilnehmer erinnerten sich mehr als doppelt so häufig an gezeichnete Worte als an geschriebene.

Ein Forscherteam um die Wissenschaftlerin Anne Bolwerk an der Universität Erlangen zeigte auf, dass Malen und Zeichnen die neuronalen Verbindungen im Gehirn deutlich messbar erhöht.[10] Die Forscher experimentierten mit zwei Studiengruppen, bei denen eine zeichnete und malte; die Kontrollgruppe setzte sich passiv mit Kunst auseinander. Da beim Malen und Zeichnen verschiedene Hirnregionen aktiviert und miteinander verknüpft werden, verbessert es die Gedächtnisleistung. Das kommt Kindern ebenso zu Gute wie allen anderen Altersgruppen.

Durchhalten lernen

Das leere Blatt, das sie erst allmählich füllen, verhilft Kindern zu einer weiteren zentralen Erfahrung: Sie trainieren die wertvolle Fähigkeit, durchzuhalten. Anders als bei digitalen Medien, die eine direkte Belohnung für eine Aktion geben, muss sich ein Kind in Geduld üben, bis ein Bild fertig ist. Dabei trainiert es seine Affektkontrolle, die Fähigkeit, sich eine unmittelbare Belohnung zu versagen. „Der Umgang mit Stiften oder Pinseln und Farben stellt Kinder vor kleine Herausforderungen – mal bricht ein Stift ab, mal kleckert oder reißt etwas. Dabei lernen Kinder, dranzubleiben und die Schwierigkeit zu überwinden. Dass sich das lohnt, ist eine wichtige Erfahrung auch für das spätere Leben“, sagt Psychologe Michael Thiel.

> »Der Umgang mit Stiften oder Pinseln und Farben stellt Kinder vor kleine Herausforderungen.«

Laut Thiel kann Malen und Zeichen langfristig dazu beitragen, Herausforderungen ruhig anzugehen und sich nicht so leicht in Stress versetzen oder zum Aufgeben verleiten zu lassen: „Je sicherer ich in meiner Feinmotorik und meinem Körper bin, umso sicherer und selbstbewusster kann ich andere Situationen meistern. Durch das Gehirn-Training beim Malen und Zeichnen hat man durch die Transferleistung auf andere Gebiete das Gefühl, etwas im Leben und der Umgebung bewirken zu können und die Angst vor kleineren Herausforderungen oder komplizierten Angelegenheiten verschwindet.“

Fazit

Der Blick auf die Studienlage macht klar: Malen und Zeichnen entfalten bei Kindern eine Vielzahl positiver Wechselwirkungen. Papier, Stift und Pinsel sind in der Kindheit wichtige Begleiter, mit denen sich Kinder selbstbestimmt und in freiem Fluss nicht nur ausdrücken, sondern auch besinnen können. Sie können ihre Fähigkeit, sich zu entspannen, ebenso trainieren wie ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Dabei haben sie die Chance, in einem „Flow“-Zustand zu erleben, wie befriedigend eine hohe Konzentration sein kann. In der Folge trainieren sie auch ihre Selbstwahrnehmung. Das hat einen weiteren positiven Effekt: Wer sich selbst gut spürt und kennt, den werfen äußere Einflüsse nicht mehr so leicht aus der Bahn. Die Resilienz, die psychische Widerstandskraft, wird gestärkt. All das schaffen so einfache Tätigkeiten wie das Malen oder das Zeichnen.

Malen und Zeichnen bewirken noch mehr.
Im Dossier „Malen macht schlau“ erfahren Sie mehr über den positiven Einfluss auf die kindliche Entwicklung.

Quellen

1 Ziegler, H. (2015). Stress-Studie 2015, Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?. Abgerufen von http://xn--kinderfrderung-1pb.bepanthen.de/static/documents/03_Abstract_Ziegler.pdf [2.1.2017].

2 Steininger, C. (2016). Konzentrationsstörungen: Was sind Konzentrationsstörungen?. Abgerufen von https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/konzentrationsstoerungen/was-sind-konzentrationsstoerungen/ [5.1.2017].

3 Sütterlin, P. (2015). Konzentrationsschwächen bei Kindern, Was können Eltern tun?. Abgerufen von https://www.philognosie.net/denken-lernen/konzentrationsschwaeche-kinder-was-koennen-eltern-tun [5.1.2017].

4 Deutsches Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet (2015). DIVSI U9-Studie, Kinder in der digitalen Welt. Abgerufen von https://www.divsi.de/wp-content/uploads/2015/06/U9-Studie-DIVSI-web.pdf [8.2.2017].

5 Damsch, N. (2015). Wenn du jeden Tag malst, passiert etwas Erstaunliches mit dir. Abgerufen von http://www.huffingtonpost.de/2015/10/15/ausmalen-meditieren-psychologe_n_8304046.html [8.2.2017].

6 Schiefele, U. (2016). Flow-Theorie. In M. A. Wirtz, Dorsch – Lexikon der Psychologie. Göttingen: Hogrefe.

7 Csíkszentmihályi, M. (1975). Beyond Boredom and Anxiety. The Experience of Play in Work and Games (8. Aufl.). San Francisco: Jossey-Bass Publisher.

8 Andrade, J. (2009). What does Doodling do?. Abgerufen von http://pignottia.faculty.mjc.edu/math134/homework/doodlingCaseStudy.pdf [5.1.2017].

9 Wammes, J., Meade, M. & Fernandes, M. (2016). The drawing effect: Evidence for reliable and robust memory benefits in free recall. The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 69 (9), 1752-1776.

10 Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F.R., Dörfler, A. & Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain: differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. PLOS ONE, 9 (7), DOI:10.1371/journal.pone.0101035.

Bildquellen

© iStock/PeopleImages; © iStock.com/wrangel; @iStock.com/Geber86.
© Annika Lohstroh/Medienbüro Lohstroh+Thiel.

STAEDTLER Mars GmbH & Co. KG
Moosäckerstraße 3
90427 Nürnberg
Deutschland

www.staedtler.de