

**Ansprechpartner:**

Katrin Hanger  
Pressereferentin Ravensburger Spieleverlag GmbH  
Tel: 0751-86-1636  
[katrin.hanger@ravensburger.de](mailto:katrin.hanger@ravensburger.de)

Robert-Bosch-Straße 1  
D-88214 Ravensburg  
[www.ravensburger.de/presse](http://www.ravensburger.de/presse)

## Interview

## Entspannungs-Trend: Einfach mal malen, um zu entspannen ...

**Inspirierende Malbücher oder Mandalas für Erwachsene liegen im Trend, immer mehr Menschen entdecken ihre Freude am selbstvergessenen Ausmalen mit Buntstiften und tollen Farben. Andrea Draws ist zertifizierte Entspannungspädagogin aus Langenhagen bei Hannover und weiß, was Stress auflöst.**

### **Was ist denn am Ausmalen eigentlich so entspannend?**

Andrea Draws: „Das Ausmalen von Mandalas oder auch anderen detailreichen Malvorlagen beruhigt das Gehirn und stoppt den unermüdlichen Gedankenfluss, unter dem gerade angespannte und gestresste Menschen häufig leiden.“

### **Was passiert beim Malen im Gehirn, warum entspannen wir uns?**

Andrea Draws: „Durch die Konzentration und Fokussierung auf das Ausmalen entsteht innere Ruhe, die wiederum die Voraussetzung dafür schafft, Stress abzubauen. Ähnlich wie beim Meditieren wird der Kopf angenehm frei.“

### **Gibt es denn einen Unterschied zwischen Malen und Ausmalen?**

Andrea Draws: „Wir alle leben in einer Leistungsgesellschaft, in der wir am besten rund um die Uhr fehlerfrei funktionieren müssen. Beim Ausmalen dagegen „müssen“ wir gar nichts und können dadurch vollkommen abschalten. Wir können auch nichts falsch machen. Nichts zu müssen, ist heutzutage eine große Entlastung.“

### **Wirkt Ausmalen so ähnlich wie Meditieren?**

Andrea Draws: „Ja, denn Mandalas zum Beispiel malt man von außen nach innen aus. Man konzentriert sich dabei auf die Mitte, das Zentrum – alle anderen Gedanken werden dabei unwichtig und fallen nach und nach weg, so kann sich eine angenehme Stille und Entspannung einstellen. Das funktioniert aber auch mit anderen detailreichen Malvorlagen.“

### **Viele denken ja als erstes „Oh nee, Malen liegt mir nicht ...“**

Andrea Draws: „Das Tolle am Ausmalen ist ja: Man muss nicht malen, denn die schöne Vorlage ist ja schon da. Deshalb ist Ausmalen bestens geeignet, um nach Feierabend abzuschalten.“

### **Für wen ist das Ausmalen als Entspannungsmethode besonders geeignet?**

Andrea Draws: „Es ist für Kinder ebenso geeignet wie für Frauen und Männer jeden Alters, die ihr Leben einfacher, bunter, wesentlicher, echter oder glücklicher gestalten möchten. Und natürlich ist es ein Vergnügen für alle, die Farben, Pinsel und Stifte lieben.“



**Andrea Draws** aus Langenhagen bei Hannover ist seit 2013 zertifizierte Entspannungspädagogin, außerdem ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Farb- und Stilberaterin. Über sich selbst sagt sie: „Ich bin glücklich, dankbar und (immer öfter) entspannt“.



Bilddaten und Presstext zum Herunterladen unter [www.ravensburger.de/presse](http://www.ravensburger.de/presse)

Weitere Informationen zu Ravensburger Kreativprodukten finden Sie unter [www.ravensburger.de](http://www.ravensburger.de)



**Ansprechpartner:**

Katrin Hanger  
Pressereferentin Ravensburger Spieleverlag GmbH  
Tel: 0751-86-1636  
[katrin.hanger@ravensburger.de](mailto:katrin.hanger@ravensburger.de)

Robert-Bosch-Straße 1  
D-88214 Ravensburg  
[www.ravensburger.de/presse](http://www.ravensburger.de/presse)

Von Andrea Draws

## Fünf Entspannungstipps für den Alltag

### Tipp 1

Tätigkeiten, die man liebt und die man mit Freude und Begeisterung ausführt, entspannen immer!!! Zum Beispiel tanzen, singen, kuscheln, Motorrad fahren und natürlich MALEN!

### Tipp 2

Öfter am Tag innehalten und einfach mal bewusst die Socken oder die Schuhe an den Füßen spüren.

### Tipp 3

Zwischendurch besinnen und sich bewusst für ein paar Atemzüge dem Atem zuwenden. Den Weg verfolgen, den der Atem beim Einatmen und beim Ausatmen durch den Körper nimmt. Schon eine Minute reicht, zum Beispiel beim Warten an der Ampel oder an der Kasse.

### Tipp 4

Öfter mal herzlich lachen! Hier sind die gesamte Atemmuskulatur und viele andere Muskeln beteiligt, Glückshormone werden ausgeschüttet und das Immunsystem wird gestärkt, Stress wird abgebaut.

### Tipp 5

Schon mal achtsam und in aller Ruhe das Geschirr abgewaschen? Das schöne warme Wasser und das sanfte Plätschern entspannen total! Bewusstheit, Achtsamkeit und Freude sind die besten Begleiter der Entspannung.

*(3.234 Zeichen mit Leerzeichen)*

### Über Ravensburger

Die Ravensburger AG ist eine internationale Unternehmensgruppe mit langer Tradition und gewachsenen Werten. Ihre Mission lautet „Spielerische Entwicklung“, ihre bedeutendste Marke, das blaue Dreieck, steht für die Werte Freude, Bildung und Gemeinsamkeit und ist eine der führenden Marken für Puzzles, Spiele und Beschäftigungsprodukte in Europa sowie für Kinder- und Jugendbücher im deutschsprachigen Raum. Spielwaren mit dem blauen Dreieck werden weltweit verkauft, und die internationalen Marken BRIO und ThinkFun ergänzen das Angebot der Unternehmensgruppe. 2.133 Mitarbeiter erwirtschafteten 2017 einen Umsatz von 471,1 Millionen Euro.