



## Anette Berstling

### Steine bemalen ☆☆☆☆

Malend meditieren

Punkt für Punkt zu mehr Gelassenheit und Entspannung

EMF 2021 · 96 S. · 9.99 · 978-3-7459-0402-4

Das Malen oder Ausmalen von Mandala-Bildern ist schon lange als ein meditatives und entspannendes Hobby beliebt. Kombiniert man die Muster mit der Steinmalerei, entstehen im Dot-Art- oder Dot-Painting-Stil bemalte, wunderbar bunte Steine. Da diese Steine von einer Symmetrie leben, die man selten in der Natur findet, gießen viele Mandala-Freunde ihre „Steine“ aus Gips und bemalen sie dann mit Acrylfarben.

Die Autorin führt zunächst kurz durch den Prozess des Gipsgusses und die allgemeine Arbeit mit Acryl und geht dann zu den spezifischen Techniken der Steinmalerei über, wie der Arbeit mit Schablonen, um die Punkte an die perfekte Stelle zu malen. Schließlich gibt es die Anleitungen für die Steine, mit Angaben zur Steingröße, Farbtönen und Fotos, die Schritt für Schritt durch die Entstehung des Mandalas führen. Dabei entstehen jedes Mal atemberaubende, filigrane Kunstwerke, die man alle nachmalen möchte. Hier ist kein Stein weniger gelungen als der andere, sondern alle 17 Modelle übertreffen sich gegenseitig in der Farbwahl und ihrem Muster. Sicherlich eignen sie sich alle als Geschenke, oder man behält sie als Dekoration für die Wohnung oder auch den Garten, mit wetterfester Versiegelung.

Die Schönheit der Steine bringt für mich aber auch geistige Blockaden mit sich. Die besten DIY-Bücher sind für meinen Lerntyp die, wo man durch die Seiten blättert und alles derart einfach und unkompliziert aussieht, dass man kurzerhand beschließt, dass man das auch kann. Dort ist die Hemmschwelle für Anfänger und/oder Perfektionisten am geringsten. Beim Blättern durch *Steine bemalen* dachte ich aber schnell nur, „Das schaffe ich nie im Leben“. Ich schaffe es nicht einmal, eine Pizza in gleich große Stücke zu teilen. Der Gedanke an einen perfekt runden Stein füllt mich mit Furcht vor dem Versagen.

Daher denke ich, dass die Technik nicht für alle gleich meditativ ist. Jeder entspannt sich schließlich auf seine eigene Art und Weise. Viele werden sicherlich so eine feine, detailgenaue Arbeit als genau richtig empfinden, um die Welt vergessen zu können und sich in dem Prozess zu verlieren. Chaos oder Spontaneität haben hier aber keine Chance; die Farbwahl muss von vorneherein geplant werden und der Stein verzeiht keinen falsch gesetzten Punkt. Ich schätze die Lernkurve und/oder benötigte Geduld als relativ hoch ein und denke, dass Personen mit Erfahrung in der Nutzung von Acrylfarben und sicherer Pinselführung mehr Entspannung aus der Steinmalerei gewinnen können. Leute mit zittrigen Händen, die leicht frustriert werden, wenn es nicht so läuft, wie sie es sich vorgestellt haben, sollten vielleicht zuerst auf Papier die Dots üben, bevor sie sich an die richtigen Steine setzen. Ich werde die Technik auf jeden Fall ausprobieren, obwohl ich nicht der Zielgruppe angehöre, und zwar weil die Steine einfach zu schön sind, als dass ich sie mir entgehen lassen könnte.