

Marion und Werner Tiki  
Küstenmacher

# MANDALAS

aus aller Welt



Texte: Marion Küstenmacher  
Zeichnungen: Lukas und Werner Tiki Küstenmacher

**B**assermann

# Inhalt

**Vorwort** 3

**Einführung** 4

Mandalas als Weg zur Mitte 4

Mandalas als Symbole des Selbst 4

Warum farbig ausmalen? 5

Wie ausmalen? 5

Farbe als Kunstwerk von Auge und Gehirn 6

Farbe als Energieträger 7

Farben und ihre Wirkung  
auf die Psyche 7

Christliche Farben-  
sprache 9

Die Verwendung der  
Farben in den indiani-  
schen Kulturen 9

Die Farben in der jüdi-  
schen Mystik 10

Die Farbsymbolik des alten China 11

Farben und Chakren 12

Die Farben der sieben Chakren im  
Einzelnen 13

Astrologie, Planeten und Farben 13



Farbtherapien 14

Goethes Farbenlehre 15

Die Farbkugel von Philipp Otto  
Runge 16

So weit die Theorie 16

**Mandalas  
zum Selbstaumalen** 17

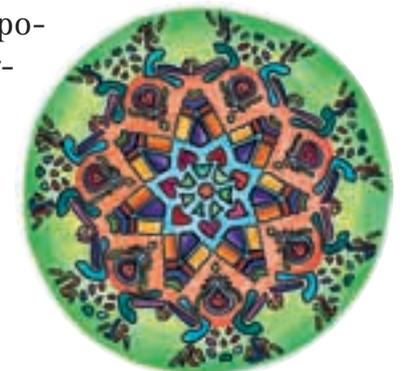
**Register** 156

Mandalas nach Motiven 156

Mandalas nach Epo-  
chen und Kultur-  
kreisen 157

Titel der Man-  
dalas 159

Impressum/  
Autoren 160



# Vorwort

Als vor 15 Jahren unser erstes Mandalabuch mit historischen Motiven aus sechs Jahrtausenden erschien, hatten wir doppelten Anlass zur Freude. Unsere jüngste Tochter wurde am selben Tag geboren. Die intensive Beschäftigung mit den Mandalas hatte einen außerordentlich positiven Einfluss auf diese nicht so einfache Schwangerschaft gehabt. Das monatelange Mandalamalen hatte sich als die ideale Begleitung erwiesen. Es hat für die Ruhe und Hinwendung nach innen gesorgt, die einer Schwangeren und ihrem Ungeborenen so gut tun. Mandalas, das wissen wir seitdem, haben eine besondere Kraft, uns auf stille und heilsame Weise in den umfassenden Rhythmus des Lebens einzubeziehen.

Viele Leserinnen und Leser haben uns durch Mails, Briefe und in persönlichen Gesprächen berichtet, dass das Ausmalen von Mandalas keineswegs nur etwas für Kinder ist. Eine Kulturpädagogin konzipierte Volkshochschulkurse auf der Basis unseres Buches und konnte den Teilnehmern das Gefühl vermitteln, »einen einfachen Weg zu haben, um zu sich selbst zu kommen«.

Ein Exerzitienbegleiter berichtete, welche kostbaren Gesprächsansätze sich für ihn und die von ihm begleiteten Menschen aus der gemeinsamen Betrachtung eines von ihnen ausgemalten Mandalas ergaben. Ein Werkstattleiter in einer der größten deutschen Strafvollzugsanstalten schenkte uns ein gotisches Mandala aus unserem Buch, das seine Häftlinge als aufwendige Laubsägearbeit hergestellt hatten. Er schrieb uns dazu: »Vielen hier öffnete sich damit zum ersten Mal der innere Blick für etwas Schönes und Ganzes.«



Detail aus einem Entwurf für die Gartenanlagen von Schloss Schwetzingen, um 1770

Außerordentlich bewegend war der Anruf einer an Brustkrebs erkrankten Frau. Sie berichtete, dass sie dank der Beschäftigung mit den Mandalas weniger Schmerzmittel brauche, um mit den Belastungen ihrer Chemotherapie fertig zu werden.

Eine ganz besondere Erwähnung und großen Dank verdient unser Sohn Lukas. Er hat uns sowohl bei der Motivauswahl und Textrecherche fachkundig unterstützt wie auch über Monate hinweg mehr als die Hälfte der hier vorgestellten Mandalas gezeichnet. Mit wachsender Begeisterung für die Schönheit der alten Kreisbilder stieg auch sein Respekt vor der Weisheit, die sich in ihnen verbirgt, aber jederzeit zu sprechen beginnen kann.

So hoffen wir, dass auch dieser zweite Band mit zahlreichen neuen Mandalas aus vielen Epochen und Kulturen unseren Leserinnen und Lesern das vermittelt, was das Ziel aller Mandalas ist: ein dichtes Gefühl für die eigene Mitte und die Schönheit des Selbst, das sich in immer neuen Bildern und Farben auszudrücken versteht.

*Marion und Werner Tiki Küstenmacher*

# Einführung

## Mandalas als Weg zur Mitte

Das Wort Mandala stammt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet »Kreis«. Es bezeichnet ein Symbol, das sich in allen Kulturen und in der Natur bei Tieren und Pflanzen findet. Die ältesten Mandalabilder der Welt stammen aus der Alt-Steinzeit, sind in Felsen geritzt und mindestens 25 000 Jahre alt. Seitdem begleitet es als Urbild die Menschheit. Es verbindet uns mit den tiefsten Schichten unseres Unbewussten. Die Anziehungskraft der Mandalabilder ist darum für moderne Menschen genauso groß wie für Menschen der Antike oder des Mittelalters. Immer bildet der Mandalakreis eine Halt gebende



Lotusförmig behauene Fußbodenplatte, Palast des Königs Assurbanipal, Mosul, Irak, um 670 vor Christus

Grenze für die vielen Elemente in uns, die auseinanderstreben oder sich gegenseitig ins Chaos stürzen könnten. Das funktioniert bei allen Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft oder Kultur. Im Symbol des Mandalas lässt sich etwas ganz Elementares erleben: Geborgenheit finden zu können in einer Mitte. Das Mandala hält das Ganze zusammen und ist darum selbst ein Symbol für das Ganze.

## Mandalas als Symbole des Selbst

Der berühmte Schweizer Arzt und Begründer der Tiefenpsychologie, C. G. Jung, führte seine bahnbrechende Entdeckung des Selbst zurück auf seine persönliche Beschäftigung mit Mandalas. Monatelang skizzierte er täglich ein Mandala und lernte anhand dieser Bilder seine eigenen »psychischen Wandlungen« zu beobachten und zu deuten. Jung schreibt:

»Nur allmählich kam ich darauf, was das Mandala eigentlich ist: ›Gestaltung – Umgestaltung, des ewigen Sinnes ewige Unterhaltung‹. Und das ist das Selbst, die Ganzheit der Persönlichkeit. Meine Mandalabilder waren Kryptogramme über den Zustand meines Selbst, die mir täglich zugestellt wurden. Ich sah, wie das Selbst, das heißt meine Ganzheit, am Werke war. Ich hatte das deutliche Gefühl von etwas Zentralem, und mit der Zeit gewann ich eine lebendige Vorstellung des Selbst.«

Jung nannte das Mandala einen »Ausdruck für alle Wege. Es ist der Weg zur Mitte«. Die Mitte zu erreichen, so Jung, ist das Ziel unserer innerseelischen Bemühungen zur Selbstwerdung. Und das Mandalamalen ist eine der besten Unterstützungsmöglichkeiten, die wir dafür haben. Die kontemplativen Schulen der verschiedensten Religionen haben darum immer wieder Mandalabilder als Mittel zur Versenkung genutzt.



Detail eines Holzstuhls mit Drahtdekor, Volkskunst aus Malindi, Kenia, 20. Jahrhundert



Johann Conrad Barchusen, Elementa Chemiae, Leiden, 1718, Kantonsbibliothek Vadiana St. Gallen, Schweiz

## Warum farbig ausmalen?

Alle in diesem Buch abgebildeten Motive haben historische oder aus der Natur stammende Vorbilder und wurden von uns ausschließlich mit der Hand gezeichnet. Computergenerierte Mandalavorlagen wirken oft steril, weil ihnen die lebendige Linie fehlt, die Kunst und Natur auszeichnet. Es ist einfach etwas anderes, ob ein Stein von einem Steinmetz handwerklich bearbeitet wurde (und darum den Geist einer bestimmten Persönlichkeit und Epoche atmet) oder ob er das Produkt einer computergesteuerten Fräse ist.

Beim Ausmalen werden Sie darum immer wieder feine Unterschiede in den sich wiederholenden Strukturen entdecken. Sie bringen eine eigene Rhythmik ins Bild. Gerade diese kleinen »Fehler«, Unregelmäßigkeiten oder Abweichungen machen den Reiz originärer Mandalas aus. Aus einer schwarz-weißen Mandalazeichnung ergibt sich da-

rum für Sie beim Kolorieren die persönliche Erfahrung eines natürlichen und lebendigen Gestaltungsprozesses, der Ihre Kräfte in Richtung Mitte lenkt.

## Wie ausmalen?

Der zweite Aspekt beim Kolorieren betrifft Ihre bewussten oder unbewussten Entscheidungen beim Auswählen der Farben. Beobachten Sie sich einmal selbst beim Ausmalen eines Mandalas: Wer entscheidet darüber, welche Farbe wo die richtige ist? Ihre Stimmung? Ihr Bauchgefühl? Ihre Phantasie? Ihr Verstand? Ihr Kunstsinn? Achten Sie auch darauf, welchen Spielraum Ihnen die Farben selbst geben. Mit Buntstiften können Sie die Farbintensität variieren und die Farben zart oder dick auftragen. Sie können die Flächen gleichmäßig einfärben oder schattieren. Sie können mehrere Farbtöne innerhalb



Die Vielfalt der Ausmalmöglichkeiten zeigt dieses Deckenmosaik aus Schloss Neuburg an der Donau (ausführliche Legende Seite 112)

einer Fläche mischen. Und Sie können durch eine symmetrische Wiederholung bestimmter Farben eine zusätzliche ordnende Kraft in Ihr Mandala bringen. Scheuen Sie sich nicht, Ihren inneren Impulsen zu folgen, wenn es darum geht, ob Sie ein Mandala lieber von außen nach innen oder in einer ganz anderen Reihenfolge kolorieren möchten. Es gibt keine Regel. Entscheidend ist, dass Sie – einer inneren Bewegung folgend – sich dem Prozess der Farbwerdung anvertrauen.

## Farbe als Kunstwerk von Auge und Gehirn

Das Geheimnis der Farben lässt sich nicht ausschließlich physikalisch erklären, denn Farbe wird erst in unserem Auge und im Gehirn erzeugt. Mit Hilfe von 120 Millionen Sinneszellen für Hell-

Dunkel-Sehen (Stäbchen) und Farben-Sehen (Zapfen) empfängt die Netzhaut Lichtreize und schickt sie über Nervenbahnen ins Gehirn, wo sie in Farbeempfindungen verwandelt werden.

Welche Farben Sie sehen, hängt davon ab, mit welcher Wellenlänge die Dinge der Außenwelt das Sonnenlicht zurückstrahlen. Reflektiert eine Oberfläche nur kurze Wellen, sehen Sie Blau. Bei mittelwelligen Lichtstrahlen erkennen Sie Grün, bei langwelligen Rot. Mischfarben wie Orange, Rosa, Braun, Violett oder Türkis sehen Sie, sobald eine Oberfläche auf zwei verschiedenen Wellenlängen Licht zu den Zapfen der Netzhaut sendet.

Empfangen alle drei Zapfentypen gleichzeitig Wellensignale, hat Ihr Gehirn den Eindruck, dass alles weiß ist. Wird von den Zapfen überhaupt kein Licht empfangen, erscheint die Welt schwarz. Von Farbenblindheit spricht man, wenn eine der drei Zapfensorten ausfällt. Bis heute weiß man jedoch noch nicht, ob zwei Menschen, die den gleichen Gegen-

stand sehen, auch die gleiche Farbe dazu im Gehirn wahrnehmen. Farbempfinden ist immer subjektiv und wird auch von der Persönlichkeit mitbestimmt. Mit dieser Thematik befassen sich die verschiedensten Farbtheorien in Kunst, Philosophie und Psychologie.

## Farbe als Energieträger

»Farben sind Strahlungskräfte, Energien, die auf uns in positiver oder negativer Weise einwirken, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.« So schreibt der Kunstpädagoge Johannes Itten in seinem Standardwerk »Kunst der Farbe«. Die wechselnden Farben in der Natur, die Farben unserer Kleidung, unserer Häuser, Räume, Möbel und Gebrauchsgegenstände, sie alle beeinflussen die menschliche Psyche, heben oder dämpfen unsere Stimmung, regen an oder schrecken ab, motivieren oder blockieren.

Für Farbforscher sind die Grundmuster allgemeingültig, auch wenn die emotionale Wahrnehmung einer Farbe jeweils vom individuellen Gemütszustand und von der Gesamtpersönlichkeit eines Menschen abhängt. Ein Optimist wird auch dunklere Farben positiver wahrnehmen als ein Pessimist oder gar ein Depressiver.

## Farben und ihre Wirkung auf die Psyche

Die Psychologie hat erforscht, welchen Einfluss Farben auf unsere Gefühle haben. Dabei konnte ein natürliches, allgemeines Farbempfinden ausgemacht werden, das jeder Farbe einen emotionalen »Hauptakzent« zuspricht.



Der Farbkreis von Johannes Itten

Die Verwandtschaftsbeziehungen der Farben:  
Das Zentrum des Farbkreises bilden die drei Primärfarben Rot, Blau und Gelb, also reine, ungemischte Farben.

Darum gruppieren sich die Sekundärfarben Orange, Grün und Violett, die sich jeweils aus einem Paar Primärfarben mischen lassen. Braun entsteht erst aus weiteren Mischungen. Weiß und Schwarz bilden die äußeren Grenzwerte der Farbskala.

Die Grundfarben Gelb, Blau und Rot sind polar angeordnet, das heißt, als Farben mit gegensätzlicher Wirkung stehen sie sich im inneren Farbkreis gegenüber.

Die moderne Interpretation der wichtigsten Farben:

**Gelb:** hell, leicht, offen, großzügig, frei, informativ und kommunikativ. Gelb bringt Bewegung in eine Sache, schafft Ideen und Geistesblitze.

**Blau:** tief, weit, tatsachenorientiert, rational, logisch, vergeistigt, beständig, ruhig, besonnen.

**Rot:** zielgerichtet, aktiv, handlungsbereit, tatkräftig, bewusst gestaltend, dynamisch.

**Grün:** natürlich, gesund, wohltuend, zulassend, im Hintergrund wirkend, eher passiv, ruhig, im Unbewussten wirkend.

**Orange:** anregendste Farbe, vermittelt zwischen freiem, kreativem Geist (Gelb) und zielgerichteter, realer Umsetzung (Rot). Kann aber auch laut, schreiend und unruhig wirken.

**Violett:** schöpferische Spannung, Vereinigung der Gegensätze, mystisch.

**Braun:** widerstandsfähig, passiv, aufnehmend, irdisch-vital, behaglich, dämpfend.



Romanisches Scheibenkreuz (Flabellum), Dom Museum Hildesheim, Deutschland, 2. Drittel 12. Jahrhundert



Bemalte Tonschale der Pueblo, New Mexico, USA, 20. Jh.

Insgesamt ergibt sich in der Wahrnehmung von Farben eine deutliche Beziehung zu älteren Farbsymboliken der verschiedensten Epochen und Kulturen. Als Europäer dürfen Sie darum davon ausgehen, dass Ihre emotionale Farbwahrnehmung mitgeprägt ist von der abendländisch-christlichen Deutung der Farben, wie sie über Jahrhunderte in der bildenden Kunst und im kirchlichen Kultus Europas ihren Niederschlag fand. Das gilt selbst dann, wenn Sie sich als eher kirchenfern oder kunsthistorisch uninformativ bezeichnen würden. Sie können selbst ohne farbpsychologisches Vorwissen die Probe aufs Exempel machen und anhand eines Kunstwerks Ihre persönlichen Assoziationen über die Wirkung einer Farbe auf Ihr Gemüt aufschreiben. Ihre Seele wird sich intuitiv die symbolische Wirkung dieser Farbe erschließen und sie nachvollziehen können.

## Christliche Farbensprache

Eine herausragende heilige Farbe gibt es im Christentum nicht. Allerdings bildete sich ein gewisser Farbkanon heraus, der seitdem die jahreszeitliche Kirchenraumgestaltung, die Gewänder und die christliche Ikonographie prägt. Diese sogenannten liturgischen Farben wurden um 1200 herum festgelegt bzw. seit der Reformationszeit auf protestantischer Seite verifiziert. Die vier liturgischen Hauptfarben im Gottesdienst sind Weiß, Violett, Grün und Rot.

Im Einzelnen werden die Farben so gedeutet:

**Purpur** – Farbe Gottes, als Kardinalsrot bis heute Würdenfarbe.

**Rot** – Blut, Feuer, Heiliger Geist. Pfingsten (beide Kirchen). Karfreitag, Märtyrertage, Firmung (Katholiken), Gedenktage für vorbildliche Christen und Reformationstag (Protestanten).

**Violett** – Übergang und Verwandlung, Buße. Fastenzeiten wie Passionszeit und Advent. Zusätzlich Buß- und Betttag (Protestanten).

**Grün** – Wachstum und Hoffnung. In beiden christlichen Kirchen die Farbe für festfreie Sonntage.

**Weiß** – Licht, Unschuld, Freude, Reinheit, Glanz. An allen hohen Christusfesten, besonders Weihnachten und Ostern bis Pfingsten (Protestanten). Festtage zur Ehre Gottes und Mariens, Fronleichnam, Christkönig (Katholiken).

**Gold und Silber** – besonders festliche Form von Weiß (Katholiken).

**Schwarz** – Karfreitag (Protestanten), Karsamstag, Trauertage sowie bei Totenmessen. Die Farbe symbolisiert auch Demut und Bescheidenheit.

**Grau und Braun** – freiwillige Erniedrigung, Weltentsagung, Buße. Gewänder vieler Mönchsorden.

**Blau** – keine liturgische Farbe, wird aber Maria zugeordnet und teilweise bei Marienfesten verwendet.

**Gelb** – Keine liturgische Farbe, sondern Farbe der Ausgestoßenen (Dirnen, Verräter, Ketzler).

**Rot und Grün** – Gott, der Vater und Schöpfer.

**Grün und Blau** – Christus, der Sohn und Erlöser.

**Rot, Grün und Blau** – die Dreieinigkeit von Vater, Sohn und Heiligem Geist.

## Die Verwendung der Farben in den indianischen Kulturen

Die beliebtesten Farben der Indianer waren Rot und Schwarz, weil sie am einfachsten herzustellen waren: Schwarz aus Kohle oder verkohlten Knochen und Rot aus Eisenoxid. Weitere Farbtöne wurden aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen.

Im Medizinrad der Cherokee-Indianer Nordamerikas gibt es vier heilige Farben, um die vier Himmelsrichtungen zu repräsentieren.

**Blau** für Norden (kalte Winde), Niederlage und Enttäuschung.

Rot für Osten (Sonnenaufgang), Erfolg, Leben, heiliges Feuer, Sieg und Macht.

Weiß für Süden, Glück und Frieden.

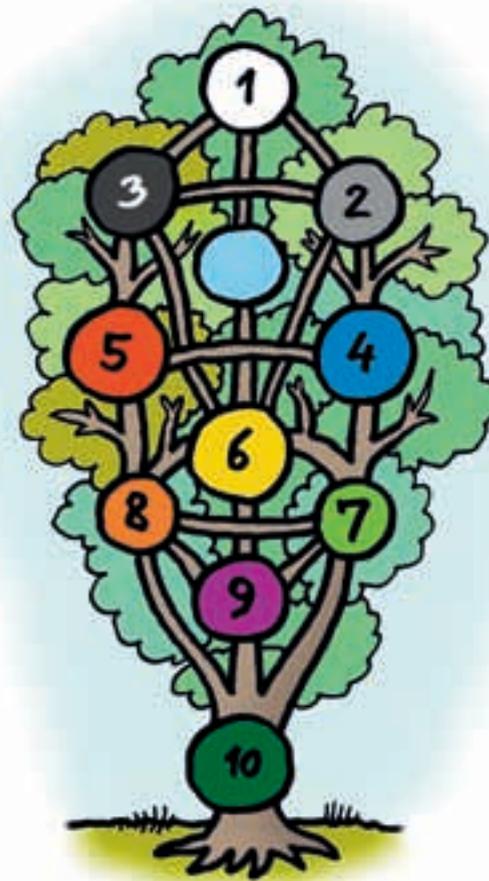
Schwarz für Westen (Sonnenuntergang), Schwierigkeiten, Krieg, Trauer und Tod.

Die Prärie-Indianer Nordamerikas bedienten sich eines ausgefeilten Farbcodes bei ihren Malereien. So wählte ein indianischer Maler der überlieferten Tradition gemäß oft »unrealistische« Farben, um mit Hilfe einer bestimmten Farbe Informationen an Stammesmitglieder weiterzugeben. Beim Stamme der Fox bedeutete das zum Beispiel, dass ein Motiv, das eine Szene im Frühling zeigte, grün gemalt wurde, während dieselbe Szene gelb gestaltet wurde, wenn sie im Sommer spielte. Die Farbe des Herbstes war Rot, die des Winters Schwarz.

## Die Farben in der jüdischen Mystik

Eine weitere vorpsychologische Farbsymbolik findet sich im Zusammenhang mit der Kabbala (»Überlieferung«). Diese Lehre basiert auf mittelalterlichen Texten der jüdischen Mystik (vor allem auf dem Sefer Sohar, »Buch des Glanzes«, Anfang des 13. Jahrhunderts). Kabbalistisches Gedankengut ist aber auch in die christliche Mystik und Astrologie eingeflossen.

Die Grafik zeigt das zentrale Symbol der Kabbala, den Sefiroth-Baum des Lebens, hebräisch Ots Chaim. Er umfasst Mikro- und Makrokosmos und stellt das Prinzip des Universums ebenso dar wie das des inneren Menschen. Der Ursprung liegt oben und weckt in immer neuen Emanationen



Das zentrale Symbol der Kabbala, der Sefiroth-Baum des Lebens

weitere Sphären. Von oben nach unten werden so zehn Sphären erschlossen, die einen pulsierenden Gesamtorganismus bilden. Zusammen mit einer elften Nicht-Sphäre (dem »bloßen Wissen«) werden sie mit verschiedenen Farben markiert und reichen vom rein Geistigen bis hinab ins konkret Irdische.

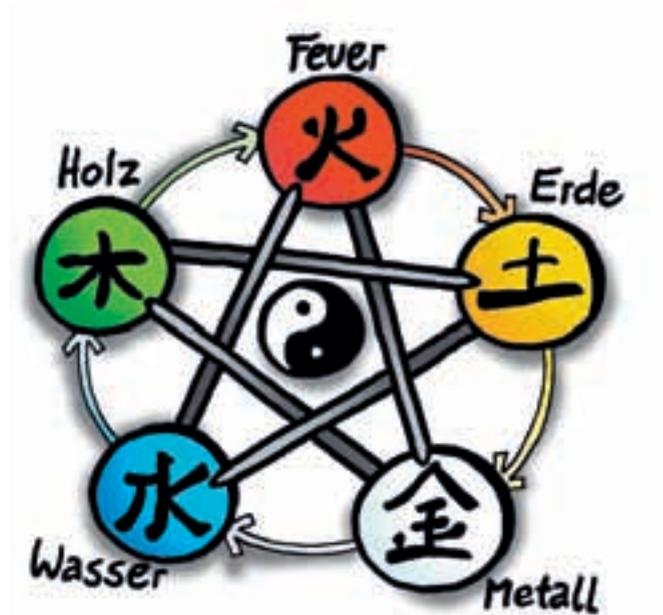
1. Weiß: Kether, die Krone, der Ursprung
2. Grau: Chokmah, die Weisheit, der Same aller Dinge
3. Schwarz: Binah, das Verstehen, die Einsicht

Hellblau: Daáth, die Nicht-Sphäre, das bloße Wissen ohne Verstehen und ohne Verantwortung

4. Blau: Chesed, die Barmherzigkeit, Gnade, Güte (transpersonale Liebe)
5. Rot: Geburah, die Stärke, Strenge, Gerechtigkeit
6. Gelb/Gold: Tifereth, die Schönheit, Pracht
7. Grün: Netsach, der Sieg, die Dauerhaftigkeit
8. Orange: Hod, die Herrlichkeit, Majestät
9. Violett: Jessod, das Fundament, der Grund aller zeugenden Kräfte
10. Dunkelgrün: Malkuth, die reale Welt, das Einwohnen Gottes in der Schöpfung

## Die Farbsymbolik des alten China

In der chinesischen Farbsymbolik verkörpern fünf Farben das sich ewig wandelnde Wesen der Welt. Sie werden mit den Himmelsrichtungen, Jahreszeiten und Elementen verbunden und oft auf einem Kreis dargestellt: Grün, Rot, Weiß, Schwarz und Gelb. Diese sogenannte Fünf-Elemente-Lehre stammt aus dem Daosimus und findet sich auch im »I Ging« (Buch der Wandlungen), einem Orakelbuch aus dem 7. oder 6. Jahrhundert vor Christus.

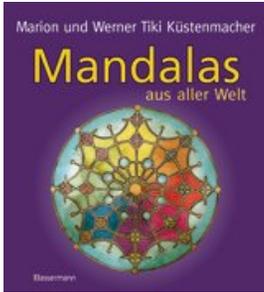


Naturbeobachtungen führten in China zu der Farbenlehre, die auf der Fünf-Elemente-Lehre beruht.

**Grün:** Element Holz, Tageszeit Vormittag, Jahreszeit Frühling, Himmelsrichtung Osten. Grün steht für Anstoß und Neubeginn, stürmische Energien wie Zorn und Wind, Geburt, Wachstum.

**Rot:** Element Feuer, Tageszeit Mittag, Jahreszeit Sommer, Himmelsrichtung Süden (der in China oben liegt). Rot bedeutet Energie, Entwicklung, Wärme, Kraft, gutes Gelingen. In China die Glücksfarbe schlechthin.

**Gelb:** Element Erde, Tageszeit Nachmittag, Jahreszeit Spätsommer, Himmelsrichtung Mitte. Gelb verkörpert Konstanz, gesammelte Kraft, das (Macht-) Zentrum, Zusammenhalt, aber auch die Sorgen, die jeder Prozess des Übergangs mit sich bringt (bei manchen Darstellungen befindet sich Gelb nicht in der Mitte des Kreises, sondern zwischen Rot und Weiß).



Marion Küstenmacher, Werner Tiki Küstenmacher

## **Mandalas aus aller Welt**

Sonderausgabe, Broschur, 160 Seiten, 21,8x24,0

ISBN: 978-3-8094-3001-8

Bassermann

Erscheinungstermin: Juli 2012

Das bekannte Autorenduo Küstenmacher gibt in diesem faszinierenden Werke einen Einblick in die universelle Form und die Farbsymbolik der Mandalas. Die 70 handgezeichneten Mandalas, die durch ihre lebendigen Linien bestechen, sind kreisförmigen Ornamenten aus unterschiedlichen Epochen und Kulturen nachempfunden. Sie werden von meditativen Texten und geschichtlichen Erläuterungen begleitet, die ebenso wie beispielhafte kolorierte Mandalas Inspiration beim Ausmalen bieten.