

1. Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety

In dieser Studie wurde die Wirksamkeit verschiedener Arten von künstlerischen Aktivitäten beim Abbau von Angst untersucht. Nach einer kurzen Angstinduktion wurden 84 Studierende nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt: Die eine Gruppe sollte ein Mandala ausmalen, die zweite ein kariertes Muster und die dritte ein leeres Blatt Papier. Die Ergebnisse zeigten, dass die Angstwerte in der Mandala- und der Karomuster-Gruppe in etwa gleichermaßen zurückgingen und dass beide Gruppen einen stärkeren Rückgang der Angst verspürten als die Gruppe, die frei malte. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass das strukturierte Ausmalen eines einigermaßen komplexen geometrischen Musters einen meditativen Zustand hervorrufen kann, der Menschen mit Angstzuständen zugutekommt.

<https://www.neuroartsresourcecenter.com/post/can-coloring-mandalas-reduce-anxiety-3a464>

2. The effects of mandala coloring on fatigue, psychological well-being, and coping with stress in patients receiving hemodialysis treatment

In dieser Studie wurden 60 Dialysepatienten über 8 Wochen beobachtet. Die Interventionsgruppe malte einmal wöchentlich für 2 Stunden Mandalas. Ergebnis: Das Ausmalen von Mandalas führte zu einer Verringerung der Müdigkeit und zu einem besseren psychischen Wohlbefinden und ging mit verbesserten Bewältigungsstrategien der Patienten einher.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38898367/>

3. The effect of mandala coloring on anxiety and quality of life of women in the climacteric period

Diese randomisierte kontrollierte Studie untersuchte den Einfluss des Ausmalens auf Angstzustände und die Lebensqualität von Frauen in der Menopause. Ergebnis: Das Ausmalen von Mandalas senkt das Angstniveau in den Wechseljahren und verbessert die Lebensqualität wirksam.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39045964/>

4. The effect of mandala colouring on anxiety in hospitalized COVID-19 patients: A randomized controlled clinical trial

Ziel dieser Studie war es, die Wirkung des Mandala-Ausmalens auf die Angstzustände von hospitalisierten COVID-19-Patienten zu untersuchen. Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass das tägliche 30-minütige Ausmalen von Mandalas eine wirksame Strategie zur Verringerung von Angstzuständen bei hospitalisierten COVID-19-Patienten darstellt. Das Ausmalen von Mandalas kann die routinemäßige Behandlung ergänzen und bietet eine nicht-medikamentöse Möglichkeit, die Angstzustände der Patienten zu lindern.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8447083/>

5. Academic Stress and Burnout Reduction Through Mandala-Coloring and Grit-Enhancing: School-Based Interventions for Adolescents

Ziel der vorliegenden Studie war es, zwei Interventionen zu untersuchen, nämlich das Ausmalen von Achtsamkeits-Mandalas und die Stärkung der Durchhaltefähigkeit als Schutzfaktor, um schulischen Stress und Burnout bei Schülern der Mittelstufe zu reduzieren. Die Studie ergab, dass die Teilnehmer der Mandala-Ausmalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe einen signifikanten Rückgang des Stressniveaus aufwiesen. Die Ergebnisse zum Einfluss des Ausmalens einer symmetrischen Form wie eines Mandalas stimmen mit früheren Forschungsergebnissen überein, wonach die therapeutische Wirkung von Mandalas den schulischen Stress bei Schülern lindern kann (Apriyana et al., 2020), selbst über einen kurzen Zeitraum wie beispielsweise eine Woche.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12024132/>