



Die Teilnehmer des Herbstmalkurses im Oktober mit Sigrid Baur und ihren Werken.  
Bild Uwe Oster

## «The joy of painting» – oder: «Jeder kann malen»

Bob Ross kennen viele noch aus dem Fernsehen. Seine Überzeugung «Jeder kann malen» ist zu einem weltweiten Erfolg geworden. Sigrid Baur bietet in Arosa auf der Basis der Bob-Ross-Technik Kurse an – Malstunden einmal anders!

az. Sigrid Baur lebt seit über sieben Jahren in Arosa und hängte ihren Job in der Finanzwelt im wahrsten Sinne des Wortes an den Nagel. Heute gibt sie regelmässig Malkurse in Arosa und Chur. Wir haben sie Mitte Oktober im Sport- und Kongresszentrum getroffen, wo sie eine einwöchige Bob-Ross-Malwoche für Interessierte angeboten hat. Die anwesenden fröhlichen Herren, Roland Rahm und Rolf Graf, haben mehrere Bilder mit der Bob-Ross-Technik gemalt, und man konnte sehen, wie die Fortschritte mit jedem Tag grösser wurden.

Durch Zufall ist Sigrid Baur vor einigen Jahren auf die 30-minütige Serie «The joy of painting» mit Bob Ross aufmerksam geworden. «Ich hielt das – wie so viele andere Zuschauer wohl auch – für unmöglich, war aber neugierig genug, mich eines Besseren belehren zu lassen», erzählt sie. Während einem Urlaub an der Ostseeküste traf Sigrid Baur auf einen Bob-Ross-zertifizierten Lehrer und malte so ihr erstes Ölbild an einem Tag! «Und da war es um mich geschehen – der Mal-Virus hatte mich infiziert. Ich wusste sofort, dass das genau das ist, was ich in meinem Leben noch machen möchte.»

Kurzentschlossen setzte sie sich ins nächste Flugzeug nach Florida zum Ausbildungszentrum für Bob-Ross-Malerei, wo sie sich ausbilden und zertifizieren liess. «Seither macht es

mir riesige Freude, mein Wissen an Interessierte weiterzugeben, welche einmal unverbindlich die Ölmalerei ausprobieren wollen, ohne gleich selber das ganze Material kaufen zu müssen.» Diese so einfache «Nass-in-Nass-Technik» nimmt den Kursteilnehmern die Hemmschwelle, sich mit dem Thema Malerei überhaupt erst einmal zu beschäftigen. Und Sigrid Baur ist überzeugt: «Es ist wirklich wahr! Jeder Mensch kann malen!»

Die Ölmalerei ist für Sigrid Baur «ein wunderbares Hobby», und es sind erstaunlicherweise gerade Männer und Frauen um die Pensionierung herum, die sich oft mit grosser Neugierde an die Bob-Ross-Malerei wagen. Sie möchten herausfinden, ob dies ein Hobby für ihr Leben nach der «aktiven Arbeitszeit» sein könnte.

Wenn man dann so einen Tageskurs in Arosa oder Chur beginnt und am Morgen zum ersten Mal einen dieser Pinsel in der Hand hält – um am Abend dann mit seinem selber gemalten Bild voller Stolz nach Hause zu gehen –, dann geschieht das, was Sigrid Baur die Magie des «The joy of painting» nennt.

Besonders für einen Ferienort kann so ein Erlebnistag eine schöne Bereicherung sein. Fotos lagern zu Tausenden auf Festplatten und gehen vergessen. Aber ein von selber gemaltes Bild während des Arosaurlaubts ist eine bleibende Erinnerung und dürfte für viel

Diskussionsstoff bei Freunden und Bekannten sorgen. Und Sigrid Baur ist auch davon überzeugt, dass dieses Erlebnis dazu führt, dass die Teilnehmer sich danach trauen, ihre Kreativität selber weiterzuentwickeln. «Neueste Forschungen haben ausserdem gezeigt, dass die Nutzung unserer kreativen Gehirnhälfte dazu beiträgt, Stress abzubauen, zu entspannen und loszulassen. Der absolute Entspannungseffekt wird mir immer wieder von den Kursteilnehmern bestätigt.» Persönlich kann die Kursleiterin genau diese Entwicklung bei sich selbst nachvollziehen. «Ich bilde mich nun kontinuierlich bei Lehrern weiter, welche mir nun noch die traditionellen Techniken der Ölmalerei vermitteln.

Um Interessierten aufzuzeigen, was möglich ist, wenn die Ölmalerei zur Passion wird und über Bob Ross hinauswächst, wird Sigrid Baur ab Dezember im Cafe «Gadient's Genuss Puur» während der Wintersaison 2016/17 einen Teil ihrer eigenen Bilder ausstellen. Die Vernissage zum Thema «Berge – Bäume – Blumen» wird am Samstag, 10. Dezember, von 18 bis 19 Uhr stattfinden. Sigrid Baur wird dabei persönlich anwesend sein, um eventuelle Fragen zu beantworten. Auch diese Wintersaison werden die Tageskurse im Sport- und Kongresszentrum durchgeführt. Folgende Daten sind schon geplant: 27. Dezember, 21. Januar, 15. Februar, 2. März, 26. März und 11. April. Weitere Termine sind auf Anfrage möglich. Im Oktober 2017 heisst es dann wieder «Herbstmalwoche in Arosa». Die Daten sowie weitere Informationen gibt es auf der Website auf [www.sigridbaur.net](http://www.sigridbaur.net).