KATHARINA KÖNIGSBAUER-KOLB, CZT®

für jede Gelegenheit

Meditatives Zeichnen
für mehr Gelassenheit,
Entspannung
und Inspiration

GU

Inhalt

DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:
Wir legen Wert darauf, dass unsere Kreativ-Ratgeber fachlich fundiert und inspirierend zugleich sind. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

HA

Zentangle® für Einsteiger 6

Zentangle – die meditative Zeichenmethode 8
10 Gründe, um mit Zentangle zu beginnen 10
Was Sie für den Zentangle-Start benötigen 12
Quickstart: Zur ersten Kachel in acht Schritten 14
Wie geht es weiter? Rahmen, Faden und Schattierungen 26

Tangles für jede Gelegenheit 30

Die Ursprünge der Muster 32
Tangles kombinieren 34
Klassische Tangles 36
Bordüren-Tangles 96
Frei stehende Tangles 102

Weitere Möglichkeiten mit Zentangle® 110

Schwarze Kacheln 112

Renaissance-Kacheln 114

Zendalas 116

Weitere Kachelformate 118

Zentangle Inspired Art auf Papier 120

Zentangle Inspired Art über das Blatt hinaus 122

Vorlagen 124

Service 126

Impressum 128

Zentangle®

für

Einsteiger

Willkommen bei Zentangle! Ich lade Sie ein in eine Welt der Muster, Kreativität und Entspannung. Auf den nächsten Seiten erhalten Sie einige Hintergrundinformationen über Zentangle, danach zeige ich gleich zum Mitmachen, wie Sie Ihre erste Zentangle-Zeichnung Schritt für Schritt anfertigen.

Zentangle – die meditative Zeichenmethode

Zentangle ist leicht zu lernen und macht viel Freude. Vom Kind bis zum Senior – jeder kann tangeln. Und während man fokussiert und gleichzeitig entspannt ist, entsteht durch das Zeichnen von strukturierten Mustern wunderschöne Miniaturkunst. Meditation, Entspannung, Spaß, künstlerisches Schaffen – all das bietet Zentangle!

Einfach starten

Viele sehen eine Zentangle-Zeichnung und sagen: Das kann ich nie. Aber glauben Sie mir, Sie können das auf jeden Fall! Was so komplex aussieht, entsteht durch eine einfache Methode in acht Schritten und dem Aneinanderreihen von elementaren Strichen. Wer einen Strich ziehen kann, kann auch tangeln, so einfach ist das. Die Zentangle-Methode ist dafür gemacht, gleich loszuzeichnen, ohne vorher üben zu müssen. Und sogar viel mehr: Durch Zentangle lernen Sie spielerisch das Zeichnen.

Die Ursprünge von Zentangle

Die Zentangle-Methode wurde von Rick Roberts und Maria Thomas erfunden. Rick brachte dabei seine Erfahrung mit Meditation ein – dafür steht »Zen«. Maria verkörperte mit ihrer Tätigkeit als Kalligrafin und Künstlerin den zeichnerischen Aspekt von »tangle«, was »Durcheinander« bedeutet.
Es fing damit an, dass Rick Marias absolute Fokussierung und entspannte Stimmung bemerkte, als sie gerade einen Buchstaben mit Mustern ausfüllte. Maria schilderte ihren Zustand im Nachhinein als zeitlos,

Mit wenig Aufwand findet man im Alltag Zeit und Raum, um zu tanglen. Wer Interesse an einem Kurs hat oder Zentangle gerne in der Gruppe erleben möchte, findet bestimmt einen zertifizierten Zentangle-Lehrer (CZT®). Mehr dazu auf Seite 126.

friedlich und urteilsfrei und Rick erkannte darin die Beschreibung eines meditativen Zustands. Aus der Motivation heraus, ein einfaches System zu finden, das vielen Menschen dieselbe Erfahrung ermöglicht, ist dann die Zentangle-Methode entstanden.
Das meditative Erlebnis ist der Kern von Zentangle. Die Methode gibt dabei eine Struktur vor, damit Sie möglichst wenig bewusste Entscheidungen treffen müssen, und dadurch einen Moment der inneren Ruhe erleben können. Dennoch ist in dieser Struktur Raum für persönlichen Ausdruck und Kreativität.
Beim klassischen Zentangle-Bild zeichnet man mit einem schwarzen Fineliner auf einem weißen Papier, der sogenannten Kachel (englisch »tile«), und schattiert mit dem Bleistift. Durch die wenigen Materialien und die Beschränkung auf die Farbe Schwarz sind nur wenige Entscheidungen notwendig: Jedes Zentangle-Muster, das »Tangle«, baut sich systematisch auf. Der nächste Strich ist immer vorgegeben, ebenso alle folgenden. Dadurch kommt die linke analytische Gehirnhälfte zur Ruhe und synchronisiert sich mit der intuitiven rechten Gehirnhälfte. Das Ergebnis: Tiefe Entspannung stellt sich ein.

Der Weg ist das Ziel

Sie haben beim Zeichnen noch kein fertiges Bild im Kopf, das Miniaturkunstwerk entsteht Strich für Strich. Jede Kachel ist deshalb eine kleine Überraschung, deren Endergebnis sich nicht voraussehen lässt. Die entstehenden Bilder sind abstrakt, es gibt kein Oben und Unten. Und sie haben nicht den Zweck, etwas Bestimmtes darzustellen. Nachdem Sie keine Vorstellung vom fertigen Bild haben, gibt es weder Erwartungen noch Enttäuschung: Das allein entspannt! Achtsam und bewusst zeichnen Sie jede Linie, erleben dabei einen geistigen Frieden. Dies unterscheidet Zentangle entscheidend von den »Telefonkritzeleien«, die meist nebenbei entstehen.
Bei Zentangle können Sie keine Fehler machen. Die Zentangle-Philosophie zieht hier einen Vergleich zum richtigen Leben: Im Leben sind Sie ständig gefordert, neue Wege zu finden, um mit einer unbefriedigenden Situation umzugehen. Falls Ihnen beim Tangeln einmal der Stift ausrutscht, gilt es kreativ zu werden und sich eine Lösung auszudenken. Wie im Leben, wo man nichts rückgängig machen kann, benutzen Sie auch beim Tangeln keinen Radiergummi. Möglicherweise hilft Ihnen das Tangeln auch, Alltagssituationen flexibler zu bewältigen.

Ein Moment der Entspannung genügt, und Sie gehen wieder mit mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag.

Eine aktive Meditationstechnik

Viele Menschen, zu denen auch ich mich zähle, meditieren ungern still sitzend. Sie finden eher Entspannung bei Aktivitäten, etwa beim Yoga, wo der Körper in Bewegung ist, der Geist aber zur Ruhe kommt. Ähnlich geht es mir bei Zentangle: Ich bin fokussiert, versunken in der momentanen Aktivität. Kein Wunder also, dass Zentangle als meditative Zeichenmethode vielfach im therapeutischen Bereich eingesetzt wird. Bewährt hat es sich beispielsweise bei der Stärkung des Selbstbewusstseins, zum Stressabbau oder der Bewältigung von Traumata. Tangeln Sie sich also entspannt durch den Alltag!

Quickstart: Zur ersten Kachel in acht Schritten

Schritt 1: Wertschätzen

Setzen Sie sich bequem hin, legen Sie alle Materialien bereit. Räumen Sie alles Überflüssige beiseite. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief durch, kommen Sie bei sich an. Lassen Sie beim Ausatmen eine Welle der Entspannung durch Ihren Körper fließen. Nehmen Sie eine Kachel, spüren Sie ihre feine Oberfläche. Wertschätzen Sie das Material sowie Ihr Engagement, sich wertvolle Zeit für sich zu nehmen.

Schritt 2: Eckpunkte setzen

Nehmen Sie Ihren Bleistift in die Hand und zeichnen Sie damit in jede Ecke Ihrer Kachel einen Punkt. Setzen Sie die Punkte sanft. Sie sollten gerade so dunkel sein, dass Sie sie mit dem Auge erkennen können.

Jetzt ist die Fläche schon nicht mehr ganz weiß. Damit ist auch die Scheu überwunden, den ersten Punkt auf ein weißes, unberührtes Blatt Papier zu setzen. Prima, so kann es weitergehen!

Victoria

In dieses Tangle habe ich eine Blume, die von der viktorianischen Stilepoche inspiriert ist, einfließen lassen. Dabei addieren sich die Blütenblätter immer wieder an den Ecken eines neuen Vierecks, bis ein überaus zauberhaftes Blumengebilde entsteht.

Tangle von Katharina Königsbauer-Kolb

1

2

‹ Als Hilfestellung zur gleichmäßigen Ausrichtung stellen Sie sich ein Viereck vor, das die Spitzen der Blütenblätter verbindet.

3

4

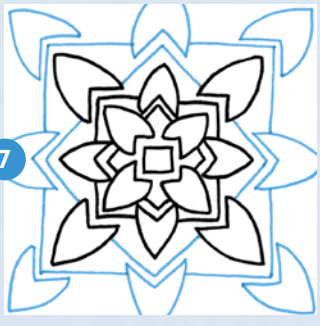
5

‹ Das Tangle beginnt wieder von vorn: Zeichnen Sie ein waagrechtes Viereck …

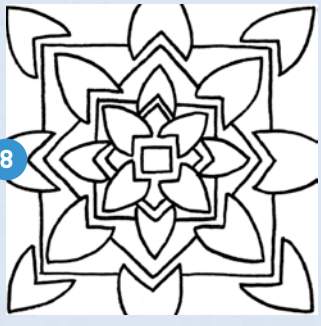
… und zeichnen Sie an die Ecken je ein Blütenblatt. ›

6

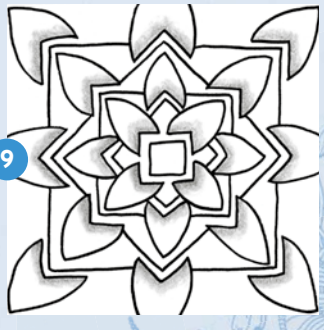
7



8



9



Tangle von Katharina Königsbauer-Kolb

Papix

Eine fluffige Blumenform, die Sie kreativ einsetzen können. Hier fülle ich damit eine ganze Fläche aus. Sie können das Tangle auch bei Step 5 beenden und als Bordüre verwenden. Die linke Kachel auf Seite 102 zeigt, wie man Blütenblätter einzeln auf einen Stiel setzt.

1

2

‹ Das ist bereits die fertige Blütenform, aus der das ganze Tangle besteht.

3

4

5

6

7

8

9

Schwarze Kacheln

Schwarze Kacheln haben einen klasse 3-D-Effekt. Auf dem schwarzen Untergrund springt das Weiß des Stifts förmlich heraus. Die Vorgehensweise bleibt die gleiche wie bei den weißen Kacheln, jedoch brauchen Sie andere Materialien und daraus erschließen sich zusätzliche Möglichkeiten und Techniken. Für den Start sind die wichtigsten Materialien schwarze Kacheln, weißer Gelroller, weißer Kreidestift und ein neuer Wischer. Mit den anderen Materialien erzielen Sie zusätzliche tolle Effekte, aber sie sind nicht zwingend notwendig, um auf Schwarz loszulegen.

1

1 Schwarze Kachel Format, Größe und Haptik entsprechen denen der weißen Kachel. Arbeiten Sie wieder mit der ab S. 14 beschriebenen 8-Schritte-Methode.

2

2 Ergebnis
Toll ist der dreidimensionale Effekt. Größere, mit weißem Gelroller gefüllte Flächen bringen die Tangles zum Leuchten.

3 Weißer Kreidestift Mit ihm zeichnet man Rahmen, Faden und Schattierungen.

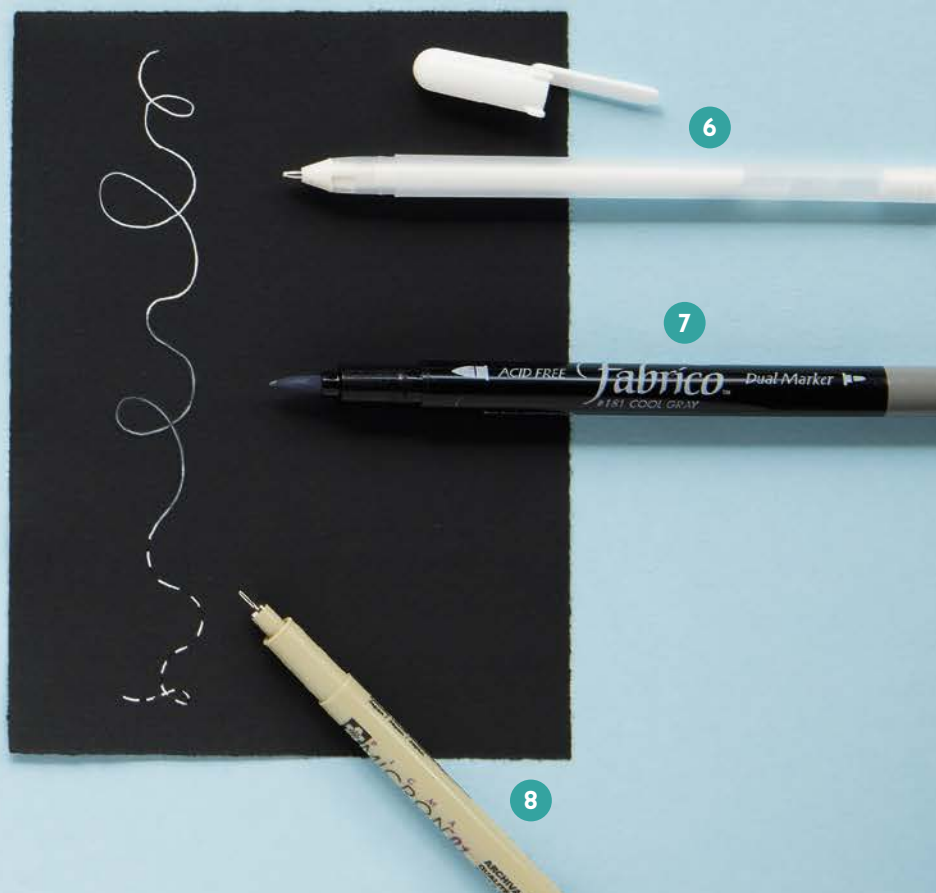
4 Zenstone Er ist eine Alternative zum Kreidestift. Besonders die Schattierungen damit sind traumhaft, denn sie wirken zarter.

5 Papierwischer Kreidestift und Zenstone lassen sich mit seiner Hilfe sanft verwischen. Bitte kennzeichnen, damit Sie ihn nur zum Verwischen der weißen Linien benutzen!

6 Weißer Gelroller
Dieser Stift wirkt toll auf Schwarz. Halten Sie den Stift möglichst senkrecht, zeichnen Sie federleicht über die Kachel. Eine hohe Deckkraft hat z. B. der Sakura Gelly Roll® 08.

7 Grauer Pinselstift Dunkelt sanft den weißen Gelroller ab, um eine dunklere Schattierung darzustellen (z. B. der Tsukineko Fabrico™).

8 Schwarzer Fineliner
Übermalt den weißen Gelroller teilweise oder macht ihn unsichtbar, um beispielsweise Lichtreflexe nachträglich einzuzeichnen.



Meditation mit Stift und Papier

Den Alltag hinter sich lassen und kreativ zur Ruhe kommen: Mit Zentangle **schalten Sie die Welt auf Pause** und tauchen ein in eine faszinierende Welt der Formen und Muster. Entdecken Sie Ihre Kreativität und gestalten Sie mit Bleistift, Papier-Kachel und Fineliner Ihre eigenen individuellen Kunstwerke.

Sofort mitmachen: Vorkenntnisse sind nicht nötig, einfach direkt lostangeln und Schritt für Schritt die erste eigene Kachel zeichnen.

Über 70 Zentangle-Muster entdecken: Original-Tangles mit zahlreichen Muster-Varianten und spannende neue Tangles der Autorin sorgen für Abwechslung auf dem Papier.

Vielfalt erleben: Von schwarzen Kacheln über bunte Grußkarten bis hin zu Zentangle Inspired Art auf Porzellan oder Stoff – hier finden Sie unzählige Möglichkeiten, kreativ zu werden.

LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!

WG 411 Kreatives Gestalten
ISBN 978-3-8338-5213-8

9 783833 852138

€14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de

G|U