



Ja, diese
Zeichnung
kann uns
wunderbar

ENTSPANNEN

Überlegen Sie auch schon morgens unter der Dusche, was für diesen Tag alles auf der To-do-Liste steht? Hetzen Sie dann oft von einem Termin zum nächsten und tun sich schwer, zwischendrin mal Ruhe zu finden? Dann sind Sie die ideale Kandidatin für Zentangle, den neuen Kreativ-Trend aus Amerika. Der soll uns nämlich helfen, unser Leben zu entschleunigen – mit kleinen Kritzeleien. Entwickelt wurde das meditative Zeichnen von dem ehemaligen Mönch Rick Roberts und der Künstlerin Maria Thomas. Sogar Top-Manager, so heißt es, haben das „Tangeln“ schon entdeckt. Der Begriff „Zentangle“ ist eine Wortschöpfung aus „Zen“ (steht für die meditative Wirkung) und „Tangle“ (Gewirr). Doch Zentangle ist mehr als nur Gewirr. „Zentangle vermittelt das gleiche Gefühl von Wohlbefinden und Gesundheit, das Yoga-Praktizierende schätzen – ein wunderbares Loslassen von Anspannung und Stress“, schreibt der amerikanische Zentangle-Experte und Verleger Alan Giagnocavo.

Kritzeleien mit System

Dass wir zu Hause auf dem Sofa sitzen, mit der besten Freundin telefonieren und nebenher unbewusst kleine Rauten, Kringel, Dreiecke oder Herzchen zeichnen, kennen wir alle. Zentangle aber geht weiter, es ist mehr als bloße Kritzelei. Im Unterschied zum Kritzeln wird hier ganz bewusst etwas zu Papier gebracht, es wird zelebriert. Die ganze Konzentration gilt dem kreativen Moment und dem kleinen Kunstwerk, das man schafft. So wird man automatisch ruhiger. „Bei Zentangle geht es darum, etwas für sich selbst zu machen, sich etwas zu gönnen. Zur Philosophie gehört es deshalb auch, dass man feinste Materialien verwendet“, erklärt Claudia Toelle, eine von nur drei zertifizierten Zentangle-Trainerinnen in Deutschland. Basiselement sind kleine Quadrate (9 x 9 cm) aus stabilem italienischem Papier, die sogenannten Kacheln. Diese an quadratische Bierdeckel erinnernden Papierstücke werden mit einem weichen bis mittleren Bleistift in einzelne Flächen eingeteilt, bevor sie dann mit einem hochwertigen

Zentangle heißt der neue Kreativ-Trend aus den USA: meditatives Zeichnen für mehr innere Ruhe. Wir haben die wichtigsten Infos gesammelt – und natürlich gleich test-„getangelt“

Text: Michelle Merbach

Shop now!

10 Euro
Gutschein

Kennwort: 5344

Jeansjacke
Art.Nr.118099
69,99 €

Rock
Art.Nr.960219
39,99 €

HAPPYSIZE
love life, love fashion
www.happysize.de/5344

Mode in den Größen 40-60

Happy Size Versand GmbH & Co. KG Hanauer Landstraße 523 60386 Frankfurt

LEBEN & LIEBEN

japanischen Fineliner nach und nach mit Mustern ausgemalt werden. Zentangle-Liebhaber beziehen diese edlen Materialien aus dem Ausland oder über Onlineshops, wo ein Set aus Stiften und zehn Kacheln ca. 10 Euro kostet.

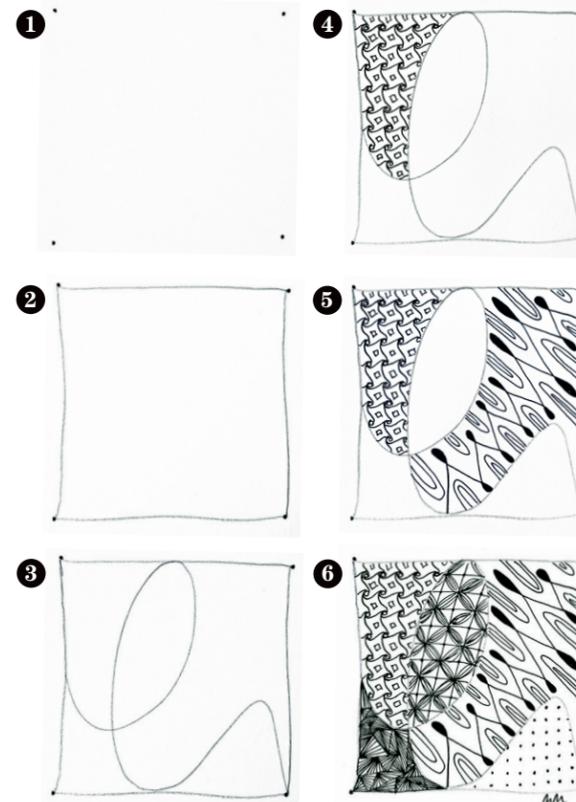
Tangeln im Test

Funktioniert das Ganze tatsächlich? In kürzester Zeit ein kleines Kunstwerk entstehen zu lassen und nebenbei abzuschalten? Ja! Beim Test-Tangeln in der Mittagspause der freundin-Textredaktion kehrt in der Tat herrliche Ruhe rund um den Schreibtisch ein – die bis in den Nachmittag hinein nachwirkt. Das Praktische: Viel Vorbereitung braucht man nicht. Zum Testen genügt ein einfaches Papier und ein gewöhnlicher Bleistift sowie ein Fineliner. Und schon nach 15 bis 30 Minuten ist das erste Zentangle-Werk fertig. Claudia Toelle schätzt die besondere Entspannungsgüte: „Zentangle macht ruhiger. Es hilft, runterzukommen, sich zu konzentrieren und die Gedanken entweder ganz fließen zu lassen oder auf ein Thema zu fokussieren.“ Sie erklärt, dass man bei den kleinen Quadraten und Mustern gar nicht umhinkommt, innezuhalten, zu überlegen, wie man weitermacht, mit welchem Muster man die nächste Fläche füllen möchte. „Dieses bedachte Vorgehen führt dazu, dass sich die Atmung anpasst und auch der Herzschlag langsamer wird. Das wiederum sorgt für innere Ruhe“, erläutert die Zentangle-Trainerin.

Es ist leichter, als es aussieht

Sind Sie ebenfalls neugierig geworden? Ob das Ganze etwas für Sie ist, lässt sich leicht herausfinden. Beim Ausprobieren braucht man auch kein Profi-Equipment – Sie können im Grunde jederzeit loslegen. Sind Sie in einer Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen, dann nehmen Sie sich etwas Zeit, atmen Sie einmal tief durch und stimmen Sie sich innerlich kurz ein. Dann kann es losgehen:

- **RAHMEN MALEN** Setzen Sie zuerst mit dem Bleistift vier Punkte auf das Papier, um sie dann freihändig mit vier Linien zu einem quadratischen Grundrahmen verbinden zu können.
- **FORM GEBEN** Unterteilen Sie nun Ihr Quadrat mit Hilfslinien in einzelne Felder.



freundin-Autorin Michelle Merbach hielt sich immer für künstlerisch nicht sehr begabt. Umso überraschter war sie, als sie sah, dass sie etwas zu Papier brachte, was gar nicht mal so schlecht aussah. Ihr Tipp: mit Songs von Adele im Kopfhörer läuft's besonders gut

Ob Sie ein X, eine Zickzack- oder Kringel-Form oder irgendeine andere Linienführung einzeichnen, ist Ihnen überlassen.

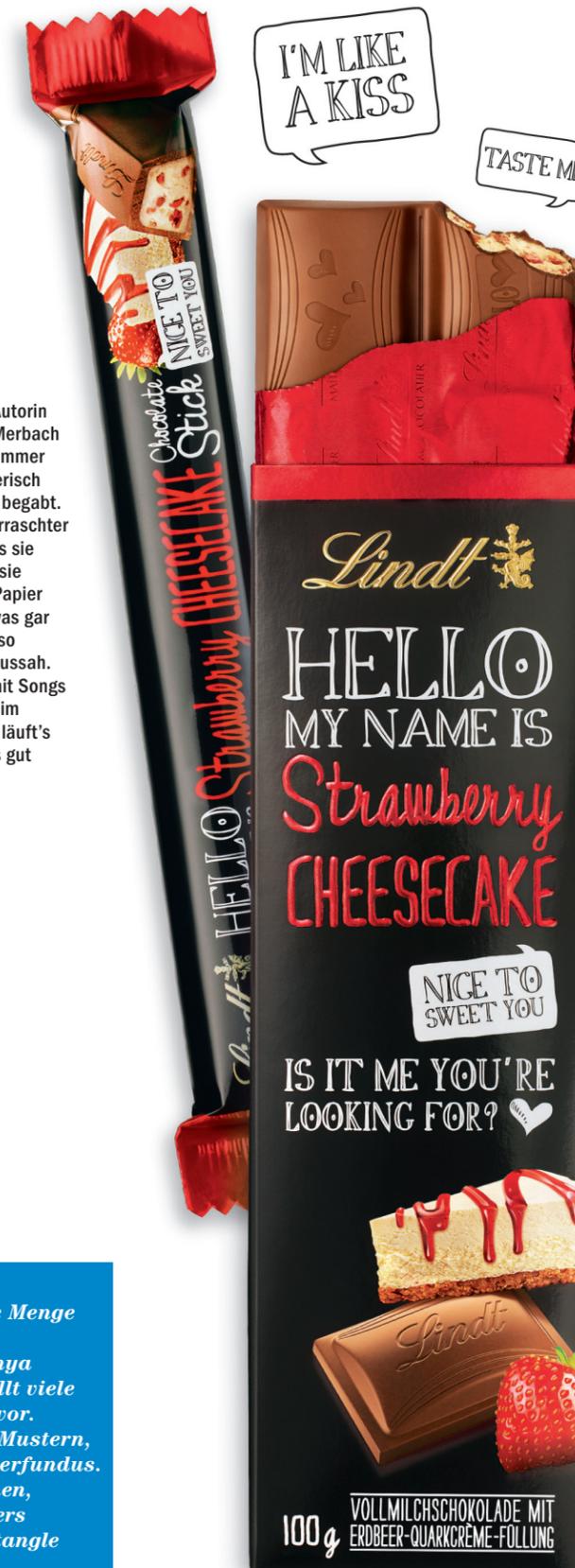
● **FELDER FÜLLEN** Jetzt können Sie zeichnen! Lassen Sie sich dabei am Anfang am besten von Mustern aus Büchern oder dem Internet inspirieren (am besten schon vorher ansehen, Adressen siehe unten), und füllen Sie nacheinander die einzelnen Felder.

● **KUNSTWERK BESTAUNEN** Fertig? Warten Sie kurz ab, bevor Sie sich auf die nächste Aufgabe stürzen. Lassen Sie Ihr Kunstwerk lieber ein paar Minuten auf sich wirken. 

BÜCHER, BLOGS UND VIDEOS

Wenn Sie neugierig geworden sind, finden Sie hier jede Menge Infos und Inspirationen:

- „Freude mit Zentangle® – Der Einsteigerkurs“ von Anya Lothrop (Trinity, 8,99 Euro) zeigt, wie es geht, und stellt viele schöne Zentangle-Muster für Ihre ersten Zeichnungen vor.
- Auch viele Blogs widmen sich dem Trend und seinen Mustern, zum Beispiel kunstkramkiste.wordpress.com/tag/musterfundus.
- Wer sehen möchte, wie die kleinen Kunststücke entstehen, findet bei YouTube stundenlang bewegte Bilder. Besonders schön sind Zeitraffer-Filmchen. Einfach Stichwort „Zentangle Zeitraffer“ eingeben. Weitere Infos unter zentangle.com.



100g VOLLMILCHSCHOKOLADE MIT ERDBEER-QUARKCREME-FÜLLUNG