

Was ist Zentangle? Was ist Doodle? Was ist Zendoodle?

ZENTANGLE®

Zentangle eine Methode aus Amerika. Zen = die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, tangle = Gewirr, Verschlingungen.

Zentangle® ein registrierte Markenname, ist eine leicht zu lernende und entspannende Methode, mit strukturierten Mustern wunderschöne Bilder zu zeichnen.

Fast jeder kann mit der Zentangle-Methode traumhaft schöne kleine Kunstwerke schaffen. Zentangle fördert nicht nur die Konzentration und die Kreativität, sondern steigert auch das persönliche Wohlbefinden und gibt uns das befriedigende Gefühl, etwas Tolles kreiert zu haben.

Auch wenn du bisher dachtest, dass du überhaupt nicht zeichnen kannst, wirst du über die Resultate erstaunt sein.

Was macht Zentangle Kunst aus?

Die Zentangle-Methode wurde von Rick Roberts und Maria Thomas in den USA entwickelt, um Menschen zu helfen, durch das Zeichnen von vorgefertigten Mustern einen meditativen und entspannten Zustand zu erreichen.

Mit der Zentangle-Methode kannst du auch wunderschöne Bilder schaffen. Es ist kinderleicht zu lernen. Das Resultat ist immer ein Unikat und ein Ausdruck der inneren Kreativität.

Zentangle Kunst zu erschaffen macht Spaß und hilft dir, dich zu entspannen. Wenn du an deiner Zentangle-Kachel arbeitest, kannst du in einen ruhigen, entspannten Zustand verfallen, indem du die Welt um dich herum vergisst. Das liegt unter anderem daran, dass Zentangle-Kunst nicht geplant wird und so fällt das Endresultat deiner Arbeit immer wieder überraschend aus.

Zentangle kann eine Zeremonie, ja sogar eine Art der täglichen Meditationspraxis sein – oder du tangelst einfach nur deshalb, weil es so schön aussieht.

Vorteile von Zentangle

Zentangle sieht toll aus.

Zentangle fördert die Kreativität.

Die Zentangle-Kacheln sind nur der Anfang. Daraus kann so viel Neues erwachsen!

Zentangle ist entspannend.

Zentangle kann als eine Art Tagebuch angewendet werden.

Zentangle fördert die Entwicklung der Feinmotorik.

Zentangle kann als Aufwärmübung für andere künstlerische Aktivitäten dienen.

Zentangle Terminologie

Tangeln: ist das Verb, das wir dafür verwenden, wenn wir nach der Zentangle-Methode Kunst machen.

Zentangle-Kacheln: theoretisch kann man zwar auf allem tangeln, was einem zwischen die Finger kommt, normalerweise benutzen wir dafür allerdings die traditionellen Zentangle-Kacheln. Das sind kleine Bögen (ca. 9 x 9 cm) von hochwertigstem Papier. Durch die sehr gute Qualität unseres Arbeitsmaterials machen wir das Tangeln zu etwas besonderem und geben unserer Arbeit mehr Wertschätzung.

Tile: der englische Begriff für die **Kacheln**, auf denen wir bevorzugt arbeiten.

Faden: mit Hilfe des „Fadens“ wird die Fläche der Zentangle-Kacheln unterteilt. Wir machen ihn mit einem Bleistift. Der Faden zieht sich wie „ein roter Faden“ durch unser Bild.

String: der englische Begriff für den Faden, der unser Bild einteilt.

Tanglemuster bzw. Tangle: das sind die wunderschönen Muster, mit denen wir die Flächen ausfüllen, die wir durch den Faden kreiert haben.

Tangle-Variation: eine Abwandlung eines Tanglemusters oder eine Kombination von zwei oder mehr Tanglemustern, um ein neues Muster zu bilden. Auf English gibt es dafür den schönen Begriff Tangleation.

Mosaik: ein Mosaik entsteht, wenn man mehrere fertige Zentangle-Kacheln zusammen vor sich legt. Das machen wir gerne im Rahmen unserer Kurse und der Anblick ist immer absolut umwerfend!

CZT: das ist die Abkürzung für Certified Zentangle Teacher. Das sind Personen die eine Ausbildung bei Rick Roberts und Maria Thomas persönlich absolviert haben und dürfen offiziell das Zentangle näher bringen. Da Zentangle ist auch in Deutschland eine eingetragene Marke ist.

ZIA: Das steht für Zentangle Inspired Art, also von Zentangle inspirierte Kunst, und meint grob gesehen alles, was über die traditionellen Kacheln hinausgeht. Das kann eine Zeichnung sein, ein betangelter Schuh, oder ein riesiges

Gemälde mit Zentangle-Elementen. Im Gegensatz zum traditionellen Zentangle kann ZIA auch Objekte und Personen darstellen.

Was ist der Unterschied zwischen Zentangle und Kritzeln bzw. Doodeln?

Doodle (vom engl. für „kritzeln“) ist ein unbewusstes kritzeln von Muster.

Fast jeder kennt das, wenn man z.B. telefoniert oder dem Lehrer in der Schule zuhört, und gleichzeitig irgendwelche kleinen Muster auf ein Blatt kritzelt. Je nach dem Grad der künstlerischen Begabung können dabei ziemlich tolle Sachen herauskommen, die vielleicht auch genau wie Zentangle aussehen. Was ist also der Unterschied?

Während Doodeln eher nebenbei geschieht, als Ablenkung oder aus Langeweile, widmet man dem Zentangeln seine volle Aufmerksamkeit. Der Geist ist komplett auf diese eine Tätigkeit fokussiert, mit dem Ziel, sich etwas Gutes zu tun. Doodeln hat normalerweise weder ein Ziel noch eine Struktur. Zentangle ist ein strukturierter Prozess, der unsere volle Aufmerksamkeit erfordert.

ZENDOODLE:

Eine lockere Mischung von beiden.

„Zen“ bedeutet der Geist und/oder die Gedanken zur Ruhe bringen, sich wieder zu „zentrieren“ und „doodle“ aus den engl. „kritzeln“.

Also man kann sagen, **durch die Konzentration auf das Zeichnen einfacher, sich wiederholender Muster entspannt sich der Geist.**

Kleine Info von Ilse Michaelsen

Zentangle werden normalerweise auf einem quadratischen Stück Papier gezeichnet von ca. 10x10cm mit sehr feinen Liner und Bleistift, aber es ist viel mehr...

Hauptsächlich Bücher und/oder Internet werden dir am Anfang helfen. Nur kein Stress, aus den Bauch heraus. Natürlich kann man auch Gegenstände mit Zentangle/Doodle dekorieren. Der Kreativität sind ... du weißt schon. Ich z.B. habe Straußeneier mit Zentangle dekoriert. Hat unheimlich Spaß gemacht, obwohl es einiges an Zeit braucht um alles mit verschiedene Motive zu dekorieren (mehr als 25 auf ein Ei).

Hier könnt ihr sie sehen [Hier klicken http://www.michaelsen-mines.de/Zentangle2015](http://www.michaelsen-mines.de/Zentangle2015), auch auf Hühnereier und Kunststoffeier. Dafür habe ich allerdings mit Bleistift die Bereiche geteilt, mit einer Feder und Acrylfarbe gezeichnet, dann mit Bleistift schattiert und mit Wattestäbchen den Bleistift etwas verwischt. Zum Schluss alles mit ModPodge Glanz überglackert. Noch habe ich alles in schwarz auf weiß gemalt, aber wie gesagt: „es ist noch viel mehr drin“.

Egal wie man es nennt, ich nenne es „Kritzeln mit System“ oder „Tangeln“

Das ist mein Werdegang:

- Habe mir einige Motive aus den Büchern ausgesucht und/ oder aus dem Internet und ein paar Skizzen angelegt.
- Dann teile ich mir die Bereiche mit einem Bleistift auf.
- Suche mir ein Muster aus das mir gefällt und zu mein Bereich passt.
- Falz ich das noch Motiv noch nie gemacht habe, probiere ich es auf einen extra Papier aus.
- Manchmal zeichne ich einfach drauf los, und man ist überrascht, dass doch so einiges schönes dabei rauskommt. Nur Mut!
- Das Muster wird in den Bereich gezeichnet. Dieses Muster wiederholt sich exakt oder verändert in sich in Größe oder Richtung. Manchmal verändere ich es noch.
- Ich versuche das Bereiche die nebeneinander liegen sich etwas voneinander abstechen um einen Gleichgewicht und Harmonie reinzubringen.
- Wenn z.B. eines relativ dunkel ist, kommt daneben ein hellere.
- Wenn ein Bereich sehr „streng“ oder „eckig“ ist, kommt daneben ein lockeres.
- Wenn ein Muster relativ groß ist kommt daneben vielleicht ein kleineres, usw.
- Es wird kein Lineal benutzt. Eventuell zur Hilfe mache ich mir kleine Markierungen mit Bleistift. Die handgezeichneten Unregelmäßigkeiten machen ja den Reiz aus.
- Die Striche kreuzen sich selten. Ein neuer Strich kommt unter das vorige.
- Meisten schattiere ich es zum Schluss mit einem weichen Bleistift.

Ich werde sicherlich noch einiges neues dazu machen.

Bis Bald!

Ilse Michaelsen

Mai 2015