

ZENTANGLE

Es sieht auf den ersten Blick aus wie Kritzeln, ist aber so viel mehr..

Wer von euch hat nicht schon mal so nebenbei beim Telefonieren kleine Zeichnungen oder Skizzen auf dem Notizblock angefertigt, die ohne großes Nachdenken beim Konzentrieren auf das Gespräch entstanden sind?

Das ist eine Form von Meditation, ein Mandala, das nicht zwangsläufig einen Mittelpunkt hat, sondern spontan in verschiedene Richtungen „wuchert“.

Wenn ihr unter dem Stichwort „Zentangle“ im Internet sucht, findet ihr Hunderte von Beispielen dieser meditativen kleinen „Kunstwerke“. In den letzten 10 Jahren ist ein regelrechter Zentangle-Boom entstanden.

Vorsicht! Zentangles machen süchtig!

Es ist eine wunderbare meditative Konzentrationsübung, die überall durchführbar ist, wenn z.B. Wartezeiten zu überbrücken sind.

Bewußtes Zeichnen

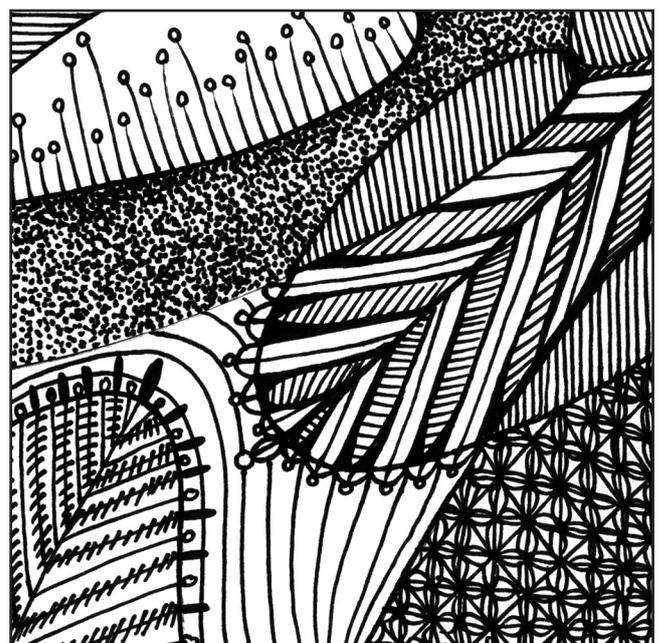
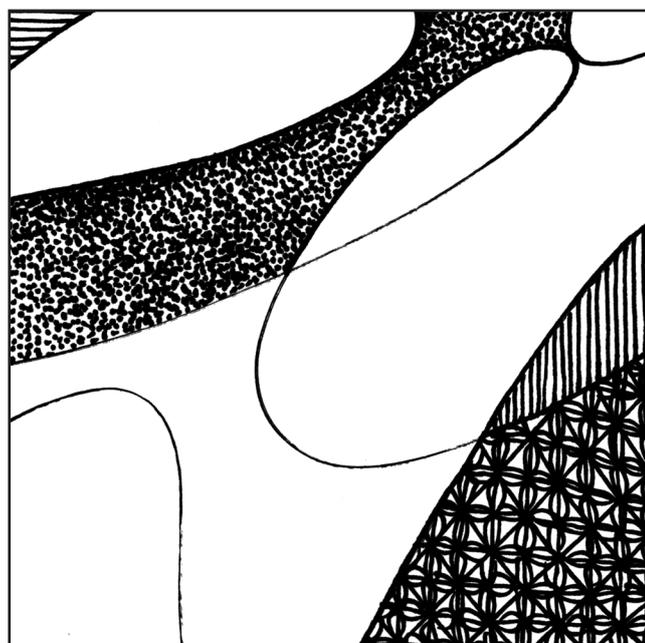
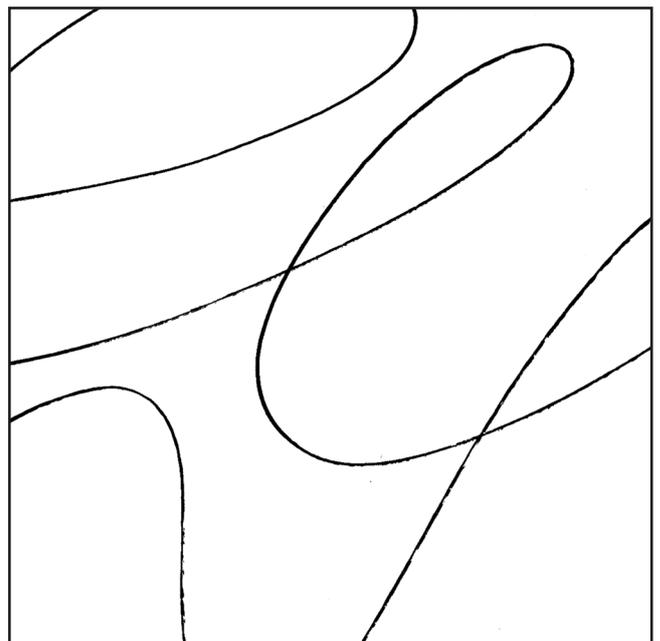
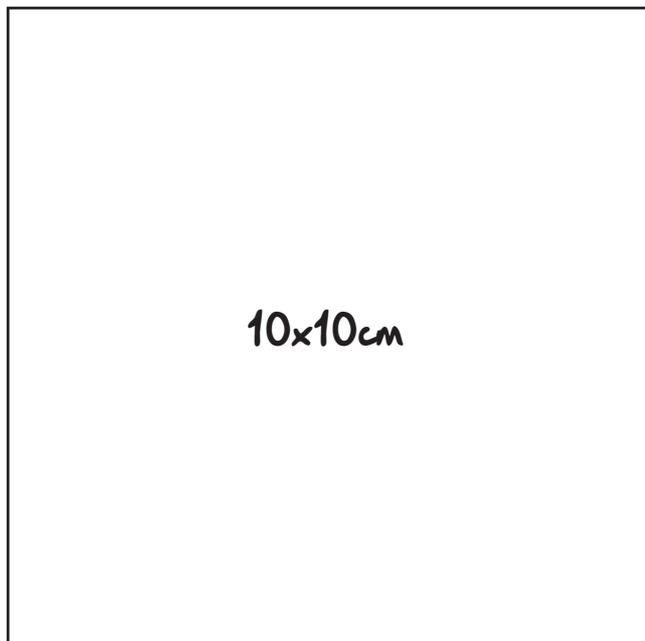
Beim tangeln, dem Zeichnen von Zentangles, konzentriert man sich auf ganz einfache Formen, die sich auf einer kleinen Fläche immer wiederholen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um die Fokussierung auf etwas ganz einfaches, und dies bringt den Geist wunderbar zur Ruhe.

Probier es aus!

So entsteht ein Zentangle...

Material

Du schneidest dir aus Zeichnungspapier drei 10x10 cm grosse Quadrate zu. Du arbeitest mit einem schwarzen Fineliner. Zeichne direkt mit dem Fineliner in die Quadrate und lass dich überraschen, welche Muster dir in den Sinn kommen.



Zum Schluss

Beschrifte das Bild hinten mit deinem Namen und Datum.