

KATHARINA KÖNIGSBAUER-KOLB, CZT®



für jede Gelegenheit

Meditatives Zeichnen  
für mehr **Gelassenheit**,  
**Entspannung**  
und **Inspiration**



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Zentangle – die meditative Zeichenmethode

»Wer einen Strich ziehen kann, der kann auch tangeln.«

Dass das auch für Sie gilt, zeigt Katharina Königsbauer-Kolb Schritt für Schritt anhand der Zentangle-Methode. Legen Sie direkt los und entdecken Sie dabei die spannende Welt von Zentangle, die aus guten Gründen immer mehr Freunde findet:

- Zentangle ist leicht zu lernen, Vorkenntnisse brauchen Sie nicht.
- Sie können keine Fehler machen, ein Radierer ist überflüssig.
- Zeit für Zentangle lässt sich immer und überall finden.
- Die benötigten Materialien sind klein und passen in jede Handtasche.
- Zentangle entspannt in kürzester Zeit.
- Mit Zentangle kann einfach jeder kreativ sein.
- Sie können mit dieser simplen Methode tolle Kunstwerke schaffen.
- Zentangle macht einfach unglaublich viel Spaß.
- Mit Zentangle können Sie den »Flow« erleben.
- Das Glücksgefühl beim Tangeln lässt sich auf Ihr übriges Leben übertragen.

**Probieren Sie es einfach selbst aus!**



## Der Weg ist das Ziel

Einen Bleistift, eine Papier-Kachel und einen Fineliner – mehr brauchen Sie nicht, um mit Zentangle zu starten. Mit den acht grundlegenden Schritten der Zentangle-Methode (siehe >) finden Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit und werden dabei zum Künstler.

### **Schritt 1 Wertschätzen**

Würdigen Sie das Material, mit dem Sie arbeiten, und kommen Sie zur Ruhe.

### **Schritt 2 Eckpunkte setzen**

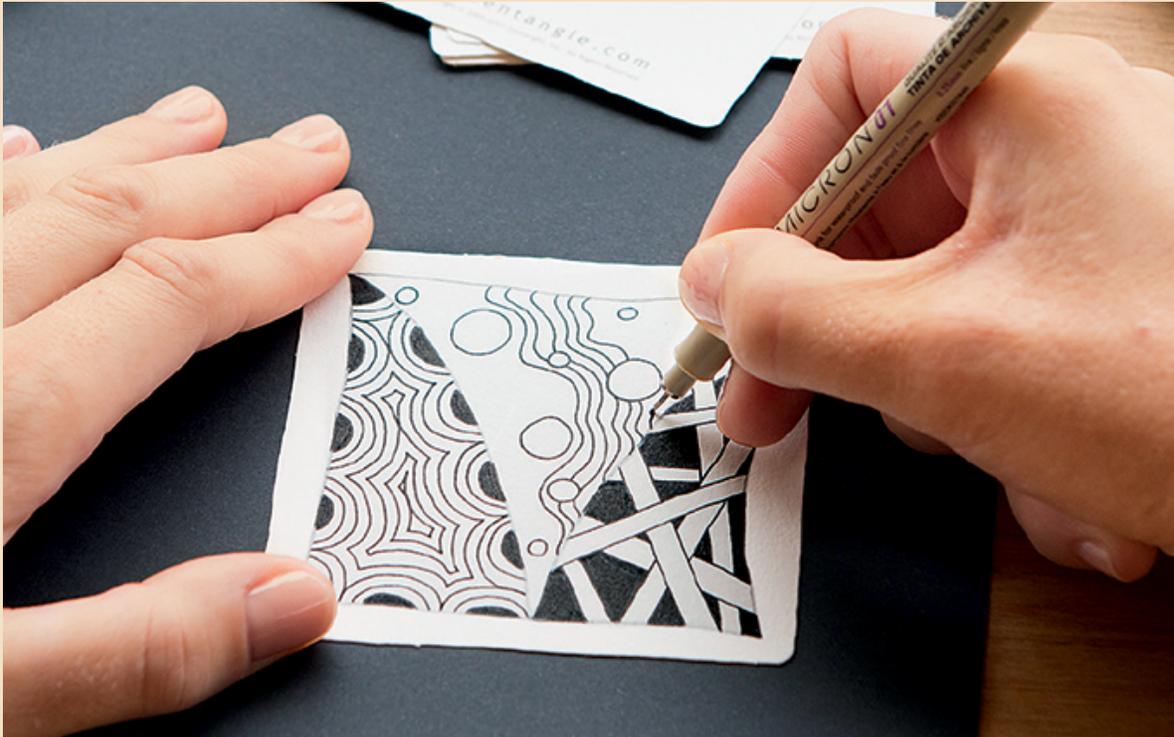
Zunächst zeichnen Sie mit Bleistift in jede Ecke der Kachel einen Punkt.

### **Schritt 3 Rahmen zeichnen**

Ziehen Sie mit Bleistift Linien zwischen den Punkten, sodass ein Rahmen entsteht.

## Schritt 4 Faden zeichnen

Um die Fläche zu unterteilen, zeichnen Sie mit Bleistift den sogenannten Faden ein.



## Schritt 5 Muster zeichnen

Zeichnen Sie mit Fineliner verschiedene Muster in die entstandenen Flächen.

## Schritt 6 Schattieren

Für einen tollen 3-D-Effekt nehmen Sie nun mit Bleistift Schattierungen vor.

## Schritt 7 Initialen und Unterschrift

Signieren Sie die fertige Kachel mit Ihren Initialen und unterschreiben Sie auf der Rückseite.



### **Schritt 8 Bewundern und wertschätzen**

Abschließend lassen Sie Ihre Zeichnung noch einmal ganz bewusst auf sich wirken.



## 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.



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

## 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, 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.



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

## 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.

### 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!



Tangeln entspannt und lässt Sie den »Flow« erleben – am besten, Sie probieren es gleich aus!

## 10 Gründe, um mit Zentangle zu beginnen

Zentangle ist viel mehr als nur Zeichnen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Zentangle das Leben bereichern kann, angefangen mit den kleinen Zentangle-Pausen, die den Alltag nachhaltig verändern. Die für mich wichtigsten Argumente für Zentangle habe ich hier für Sie zusammengestellt.

## 1 Meditative Pause einlegen

Gönnen Sie sich eine meditative Pause, immer und überall. Da die Zeichenmaterialien so wenig Platz einnehmen, habe ich immer mein kleines Zentangle-Set dabei. Ob im Wartezimmer, in der Bahn oder am See: Kreative und entspannte Momente sind einem sicher. Und am Ende der Pause hält man sogar eine tolle Zeichnung in der Hand.

## 2 Reset-Knopf entdecken

Zentangle lässt sich im Gegensatz zu anderen Entspannungstechniken leicht in den Alltag integrieren. Ich kann sogar inmitten meiner turbulenten Familie zu innerer Ruhe finden und danach mit neuer Energie weitermachen. Zentangle funktioniert wie ein Reset-Knopf für Körper und Geist, es macht den Kopf frei und baut Stress ab. Man fühlt sich wie nach einem Powernap – frisch, energiegeladen und bereit für die Herausforderungen des Alltags.

## 3 Eigene Kreativität erleben

In allen Menschen schlummert ein kreatives Potenzial, man muss es nur herauslocken! In der Kombinationsmöglichkeit der Tangles steckt viel Raum für eigene Kreativität, fast wie von selbst schleichen sich außerdem kreative Veränderungen in die Muster ein. Je geübter und entspannter Sie beim Tanglen sind, desto mehr Individualität entwickeln Sie. Ihre zehnte Kachel wird schon ganz anders aussehen als die erste.

## 4 Geistige Fitness steigern

Beim Tangeln ist man automatisch fokussiert. Sie trainieren Ihre Konzentration, ohne sich anzustrengen. Und Ihre verbesserte Konzentrationsfähigkeit macht sich

vielleicht auch in anderen Lebensbereichen positiv bemerkbar!



Mit den Zentangle-Minikunstwerken können Sie wunderbar Ihr persönliches Umfeld dekorieren.

## 5 Struktur ins Leben bringen

Durch Wiederholungen fühlen wir uns sicherer und gefestigter im Leben. Viele Menschen empfinden einen strukturierten Alltag als sehr wohltuend. Wenn Sie die Zentangle-Methode mit ihren acht Schritten durchlaufen, haben Sie bereits ein Ritual geschaffen, das Ihnen Halt gibt. Und Sie können es sogar an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen. Schmücken Sie dieses Ritual aus: Machen Sie es sich schön, etwa mit einer Tasse Tee! Oder schaffen Sie sich einen Platz, an dem Sie gerne tangeln.

## 6 Individuelle Kunst schaffen

Obwohl man immer wieder die gleichen Tangles verwendet, ist doch jede Zeichnung ein Original. Jeder interpretiert ein Tangle auf seine eigene Art und bringt seinen persönlichen Stil ein: Jeder hat einen anderen Schwung, der eine zeichnet das Tangle sehr genau und akkurat, und ein anderer zeichnet viel schneller und salopper. In meinen Kursen sind die Teilnehmer immer wieder verblüfft, wie individuell die Resultate sind, obwohl alle ein und dasselbe Tangle gezeichnet haben.

## 7 Einfach Spaß haben

Tangeln macht einfach viel Spaß. Da man dabei nichts falsch machen kann, nimmt von allein die Freude am Erschaffen den größten Raum ein.

## 8 Flow erleben

»Flow« ist ein beglückender Zustand, den Sie erreichen können, wenn Sie in einer angenehmen Aufgabe versinken. Sie sind voll konzentriert, ohne angestrengt zu sein. Raum und Zeit um Sie herum lösen sich auf. Sie leben ganz im Moment und das Ergebnis tritt in den Hintergrund. Die Tätigkeit gelingt Ihnen mühelos, Sie gehen in dem auf, was Sie gerade tun. In diesen Momenten sind Sie im Einklang mit sich selbst, Körper und Geist werden eins und Ihr Denken und Fühlen sind synchronisiert. Dieser Zustand lässt sich nicht auf Knopfdruck herstellen, doch Zentangle bietet Ihnen die besten Grundvoraussetzungen, um diesen Flow zu erleben.

## 9 Sich innerlich vorbereiten

Geht es Ihnen manchmal auch so? Sie haben eine Aufgabe am Schreibtisch zu erledigen, auf die Sie keine Lust haben. Sie müssen sich regelrecht überwinden, um damit anzufangen. In solchen Situationen tangle ich erst einmal. Dabei werde ich ruhig und fokussiert und der Übergang zur anderen Aufgabe fällt mir viel leichter.

## 10 Teil eines Netzwerks sein

Um Zentangle hat sich mittlerweile ein weltweites Netzwerk aufgebaut. Über gängige Social-Media-Seiten werden Tangles ausgetauscht, Zeichnungen gepostet und zu Herausforderungen aufgerufen. Bei diesen »Challenges« gibt es eine bestimmte Vorgabe und jeder kann seine Kachel dazu online stellen. Dabei geht es nicht um einen Wettbewerb, sondern darum, ein Teil der Gemeinschaft zu sein und seine Werke gegenseitig zu bewundern. Trauen Sie sich, hier einfach einmal mitzumachen (siehe >)!

# Was Sie für den Zentangle-Start benötigen

Nur wenige Materialien sind notwendig: Kachel, Bleistift und Fineliner. Alle anderen Materialien sind optionale Ergänzungen. Achten Sie bei ihrem Erwerb auf eine gute Qualität. Zum einen, weil sich deutliche Qualitätsunterschiede während des Zeichnens und beim Ergebnis bemerkbar machen, zum anderen, weil sich darin auch Ihre Wertschätzung gegenüber Ihrer Person als Zeichner widerspiegelt.



**1 Kachel** Sie ist ca. 9 × 9 cm groß, hat runde Ecken und ist aus relativ steifem Papier. Die leicht raue Oberfläche der Originalkacheln entschleunigt den Stiftschwung und ermöglicht eine präzisere Zeichnung. Sie können sich

Kacheln auch selbst zuschneiden, etwa aus leicht rauem Fotokarton von Heyda<sup>®</sup>, 300 g / m<sup>2</sup> in Perlweiß.

**2 Papierwischer** Er verwischt den Bleistiftstrich präziser als der Finger. Mittlere Größe wählen. Ist die Spitze abgenutzt, können Sie sie mit Schleifpapier erneuern.

**3 Bleistift** Für Zentangle ist ein etwas weicher Bleistift ideal, am besten in der Stärke 2B. Der original Zentangle-Bleistift ist relativ kurz, liegt angenehm in der Hand und passt in jede kleine Tasche.

**4 Fineliner** Mit Linienstärke ca. 0,25 mm zeichnet man die Tangles. Hochwertig sind Stifte mit metallgefasster Spitze. Verwenden Sie lichtbeständige, wasserfeste Pigmenttusche (z. B. Sakura Pigma Micron<sup>™</sup> 01, Edding<sup>®</sup> 1800 Profipen 0.1 oder Faber Castell<sup>®</sup> ECCOPIGMENT- 0.1 oder 0.2).

**5 Dicker Fineliner** Zum Füllen von größeren schwarzen Flächen. Einsteiger können ihn besser handhaben als einen Pinselstift. Am besten geeignet ist Linienstärke 0,5 mm.

**6 Pinselstift** Damit lässt sich schnell eine Fläche bis in den kleinsten Winkel schwärzen, da er sich zum breiten und feinen Zeichnen eignet (z. B. Sakura Pigma Graphic<sup>™</sup> 1).

# 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!



### Schritt 3: Rahmen zeichnen

Zeichnen Sie jetzt mit federleichtem Schwung Verbindungslinien zwischen den Eckpunkten. Benutzen Sie dazu Ihren Bleistift. Auf diese Weise entsteht ein Rahmen auf Ihrer Kachel, unter dem die Eckpunkte schon fast wieder verschwinden. Die Linien können sehr gerade, schwungvoll oder wackelig werden. Alles ist richtig, gerade diese individuelle Note bringt Ihre Persönlichkeit in die Zeichnung mit ein.



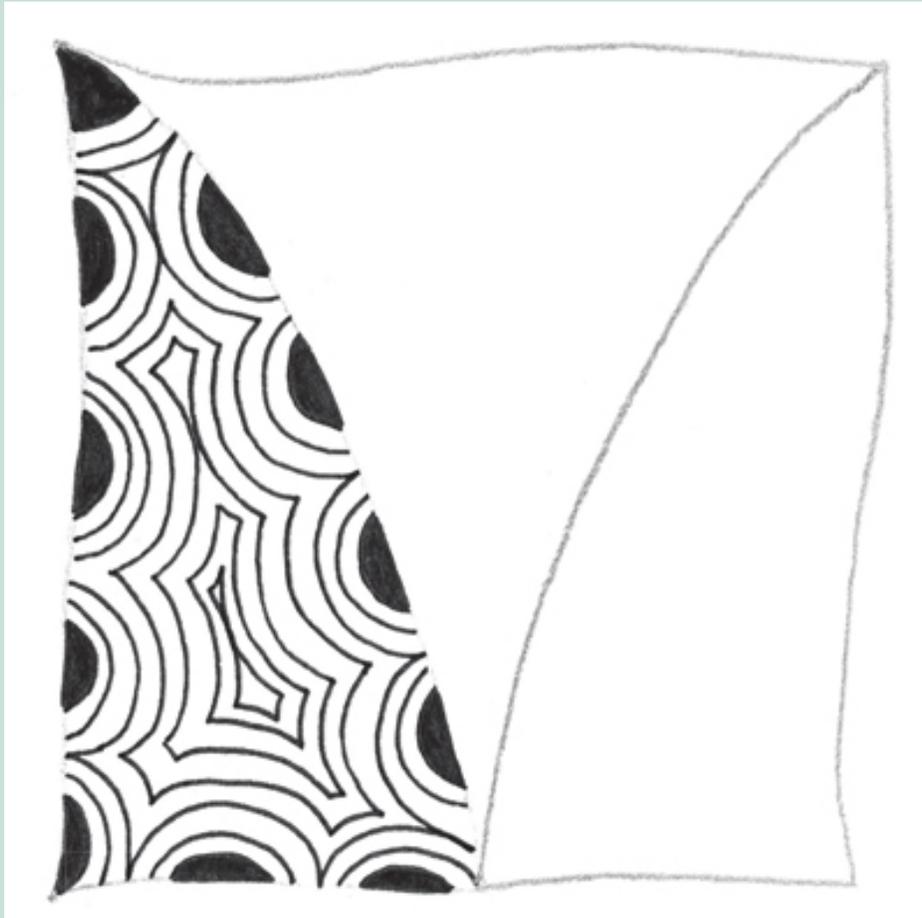
## Schritt 4: Faden zeichnen

In den Rahmen zeichnen Sie jetzt den sogenannten Faden. Für diese erste Kachel zeichnen Sie mit sanftem Druck ein »V« mit dem Bleistift in den Rahmen hinein. Beginnen Sie die Linie in der Ecke links oben. Ziehen Sie sie ungefähr in die Mitte der unteren Linie, um von dort den Faden weiter in die Ecke rechts oben zu zeichnen. Von Rahmen und Faden begrenzt, sind jetzt auf Ihrer Kachel drei Flächen entstanden, die nur darauf warten, von Ihnen mit Tangles gefüllt zu werden.



## Schritt 5: Tangles zeichnen

Zum Zeichnen der Tangles wechseln Sie zu Ihrem Fineliner mit der Stärke 0,25 mm. Nacheinander füllen Sie jetzt jede einzelne Fläche mit je einem Tangle. Auf den kommenden Seiten finden Sie dazu die genauen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Jeder neue Strich ist in der Farbe Blau gezeichnet. Beginnen Sie bei Step 1 und folgen Sie dem Verlauf der fortlaufenden Nummern. Lassen Sie sich Zeit für diese neue Erfahrung und zeichnen Sie ganz entspannt Strich für Strich die Tangles auf Ihre Kachel. Die Anordnung und Proportionen der Tangles dürfen bei Ihnen ganz anders aussehen – alles ist richtig. Es gibt kein Oben und Unten bei Zentangle, drehen Sie also die Kachel stets so, wie es für Sie zum Zeichnen am angenehmsten ist. Mein Tipp: Gewöhnen Sie sich an, die Stiftkappe auf das Stiftende zu stecken, dann halten Sie sie nicht verkrampt in der Faust.

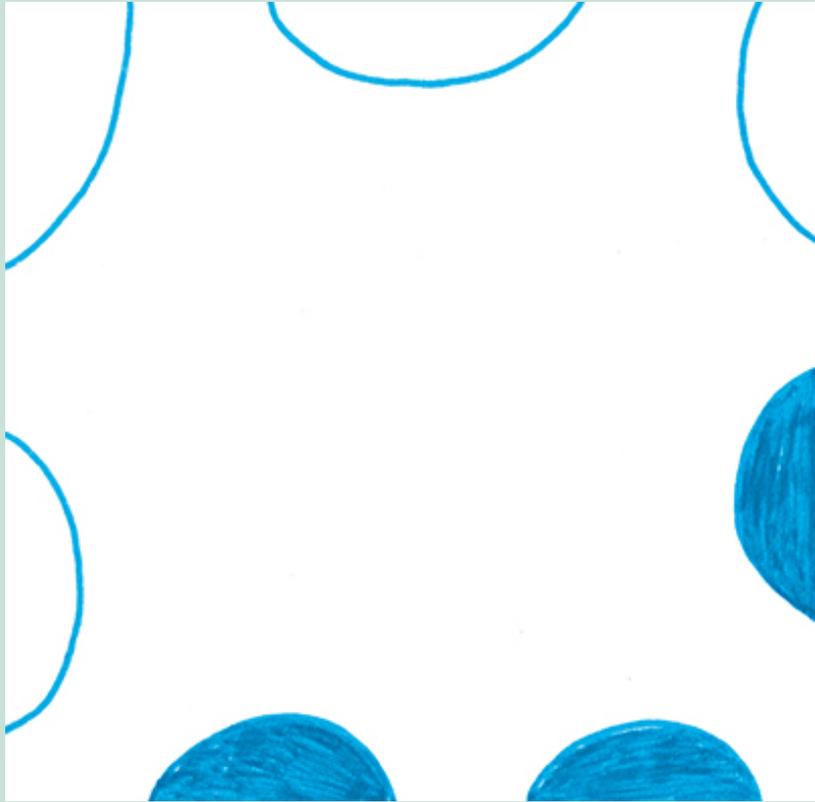


Tangle von Rick Roberts & Maria Thomas

## Crescent Moon

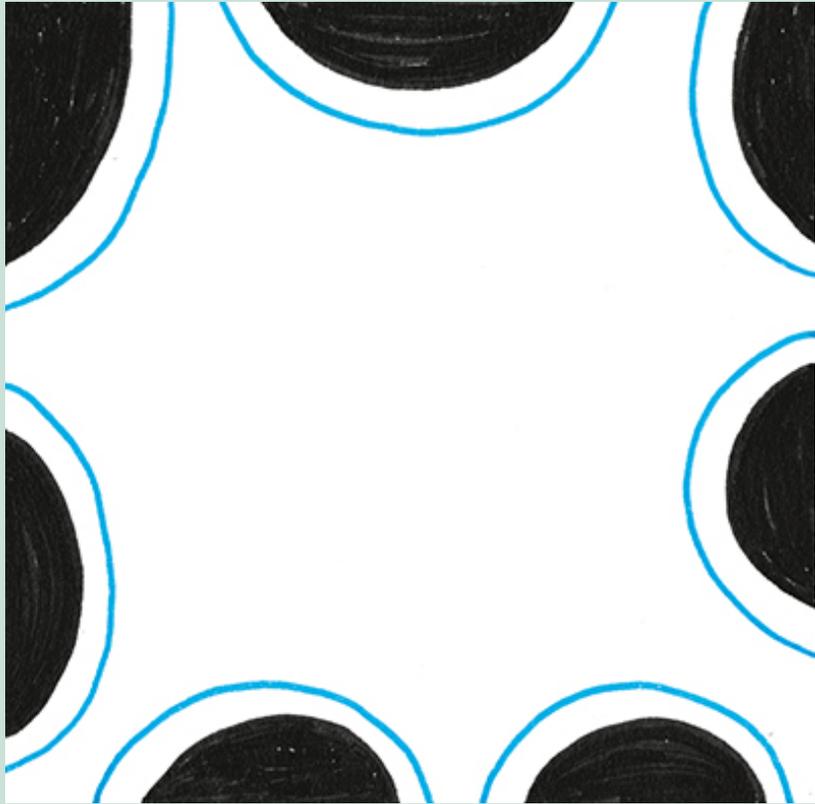
Beginnen Sie, kleine Halbkreise zu zeichnen und diese schwarz auszumalen. Bei Step 2 setzen Sie eine typische Technik von Zentangle ein: »Aura zeichnen«. Dabei zeichnet man zu jedem Halbkreis eine möglichst gleichmäßig parallel verlaufende Linie, die sogenannte Aura.

1

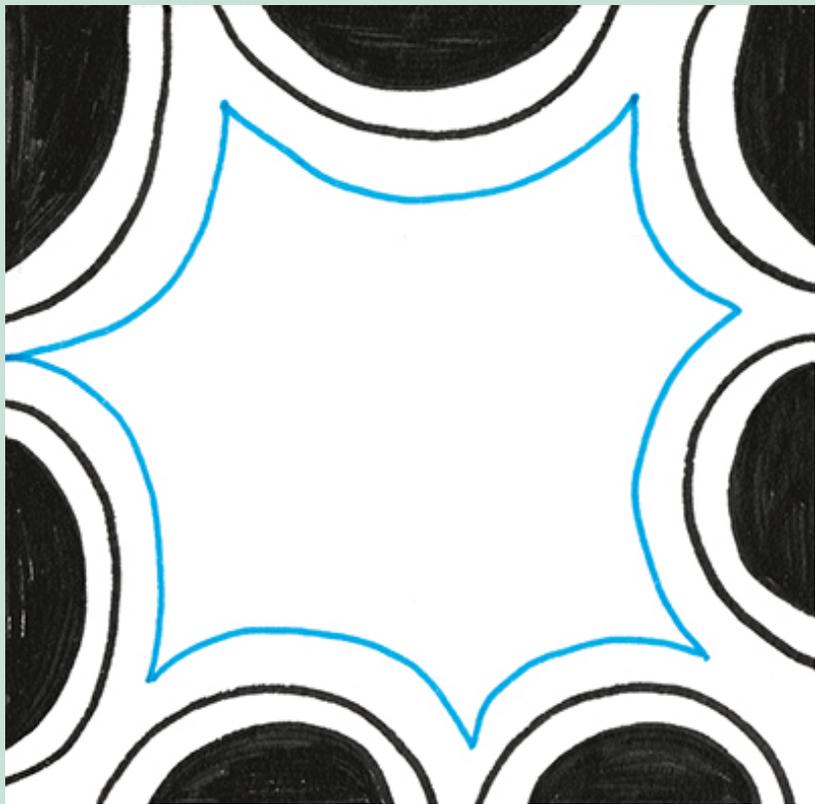


Lassen Sie ausreichend Platz zwischen den Halbkreisen. Nicht vergessen: Sie dürfen die Kachel immer drehen.

2



3



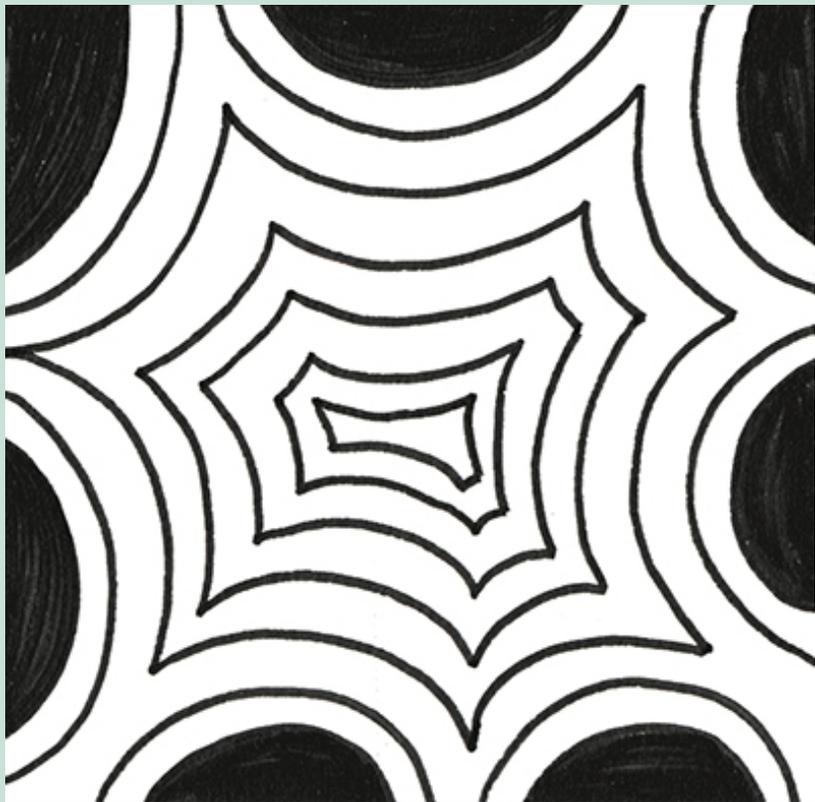
Wenn kein Platz mehr ist, um die Aura bis auf den Rand hinunter zu

zeichnen, beginnen Sie mit der Aura für den folgenden Bogen.

4



5





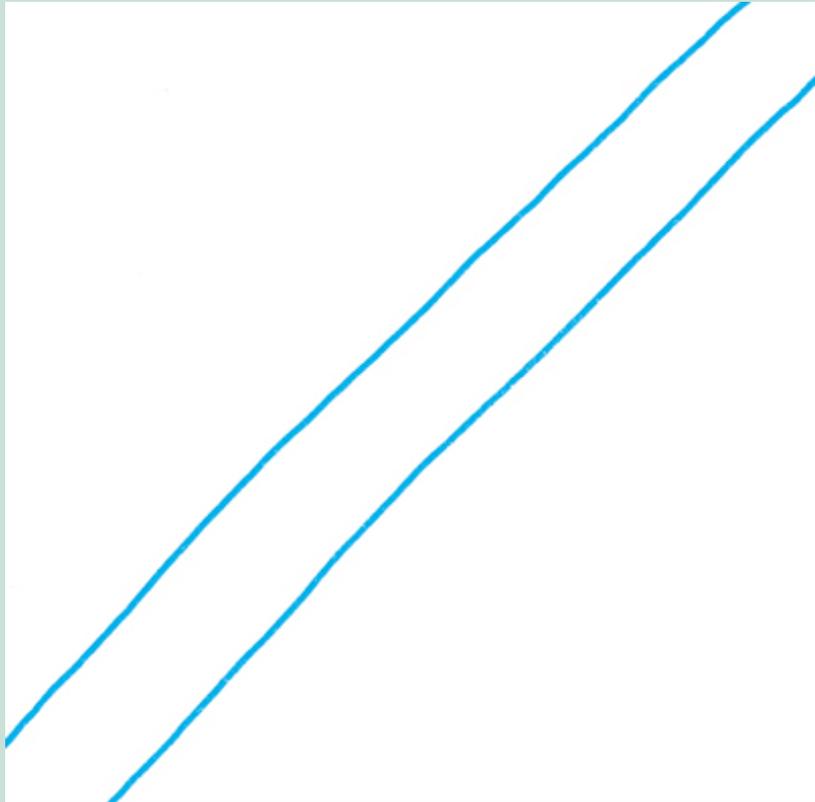


Tangle von Nick Hollibaugh

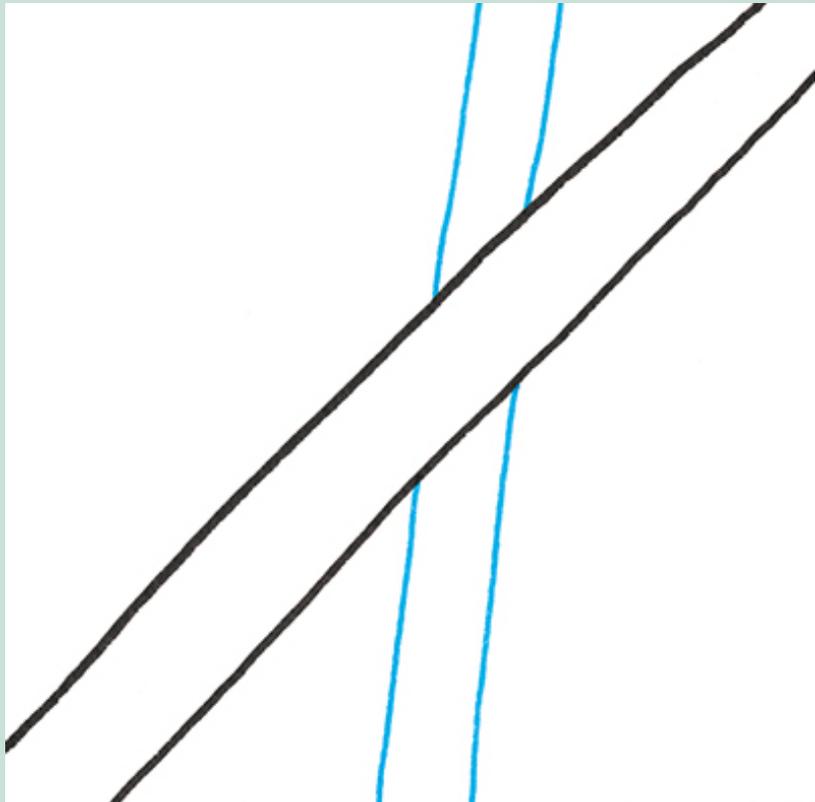
## Hollibaugh

Hollibaugh erinnert an ein Wirrwarr von Stäben, die übereinanderliegen. Eine Art von Mikado also. Sie lernen bei diesem Tangle die zweite wichtige Technik bei Zentangle kennen. Man bezeichnet sie als »Dahinter zeichnen« oder auch als »Hollibaugh-Style«.

1



2



»Dahinter zeichnen«: Sparen Sie den Bereich des oberen »Stabes« aus und