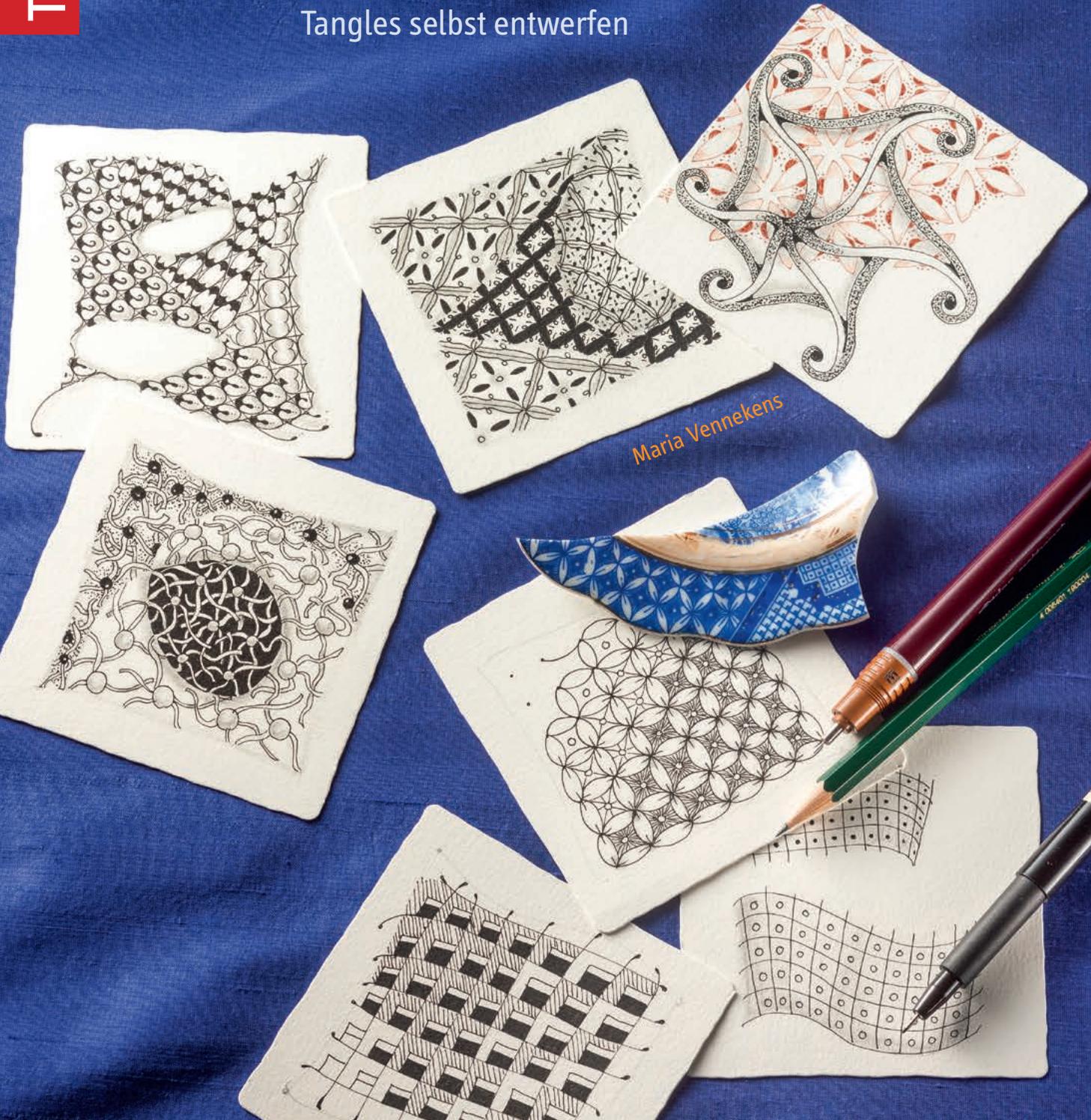


# ZENTANGLE®

## Den Mustern auf der Spur

Tangles selbst entwerfen

TOPP

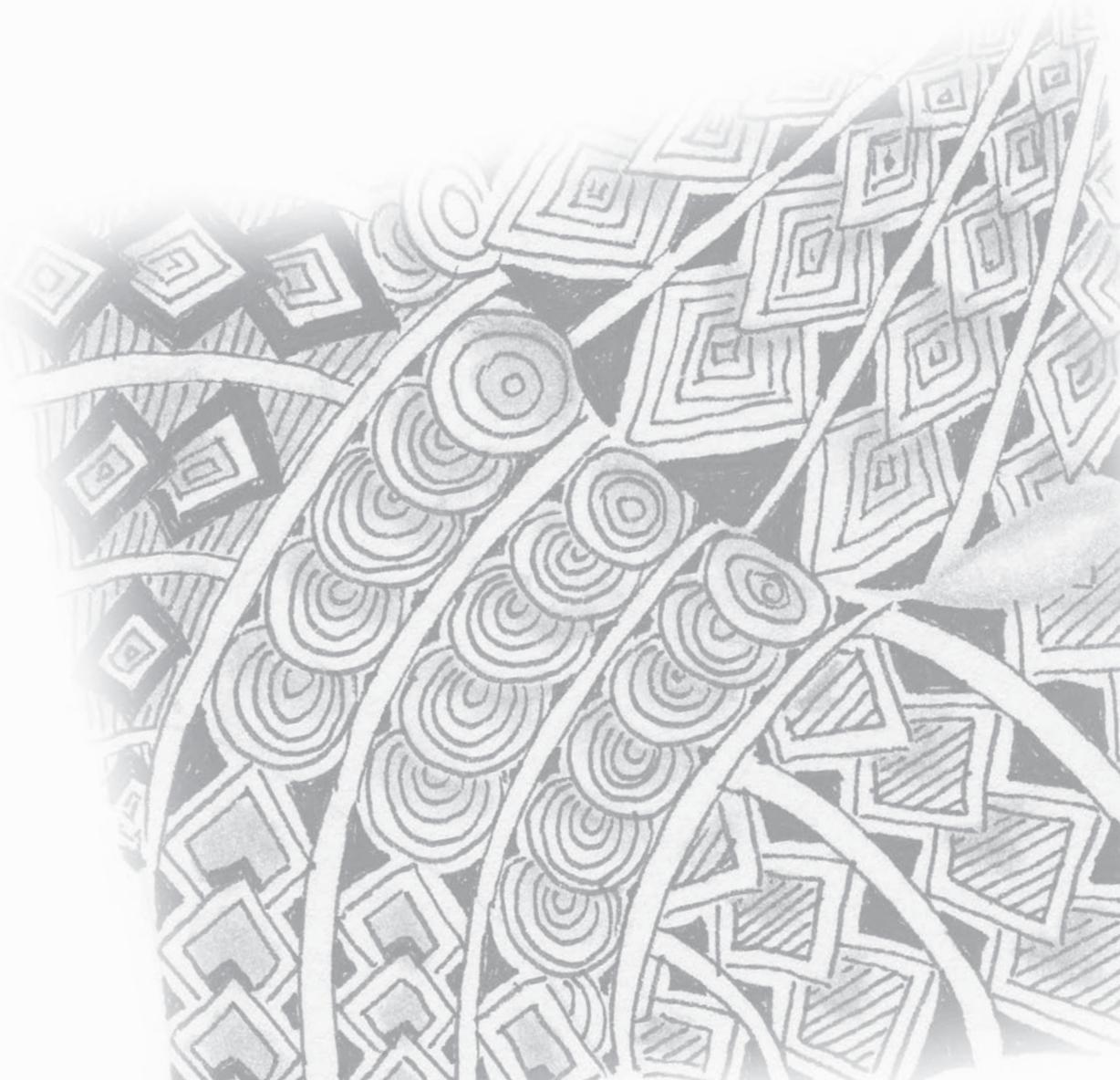


Die Vorlagen zu diesem Buch stehen im **TOPP Download-Center** unter [www.topp-kreativ.de/downloadcenter](http://www.topp-kreativ.de/downloadcenter) nach erfolgter Registrierung zum Ausdrucken bereit. Den Freischalte-Code finden Sie im Impressum.

# ZENTANGLE®

## Den Mustern auf der Spur

Tangles selbst entwerfen



# Inhalt

<b>Woher kommt Zentangle?</b>	<b>6</b>	<b>Hemis</b>	<b>36</b>
So alt wie die Menschheit	6	Walkure	38
Baupläne der Natur	6	Rooty	40
<b>Zentangle</b>	<b>7</b>	Palg	42
Wie es begann	8	Tine	44
Den Einstieg finden	8	Alfi 1	46
Den Anfang finden	8	Kern	48
		Nor	50
<b>Ein erstes Zentangle</b>	<b>9</b>	Spitze	52
Material	9	Krul	54
Das Zentangle-Ritual	9	Plut	56
So wird's gemacht	9	Alfi 2	58
Meine ersten Tangles	10	Bilz	60
Schraffuren	12	Obliquo	62
Initialen	12	Begs	64
Zur Vertiefung	13	Ijs	66
Zum String	13	Airy	68
1000 Varianten	13	C-Mine	70
		Stegi	72
<b>Näheres zum Schraffieren</b>	<b>15</b>	B-flies	74
		Gila	76
<b>Vierzig neue Tangles</b>	<b>17</b>	Triban	78
Tangles Schritt für Schritt	17	Otto	80
Im eigenen Tempo lernen	18	Vi-Mount	82
Go, Fregg, Tunnelz	18	Kolade	84
Flet	20	Baling	86
Specs	22	Batlló	88
Thorn	24	Showr	90
Burn	26	Cups	92
Piepers	28	Walt	94
Ogo	30	Amer	96
Nuts	32		
Borg	34		

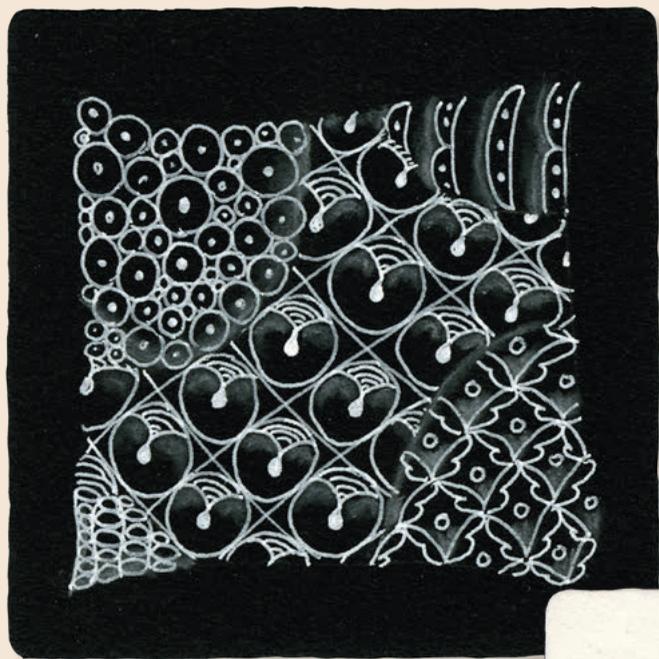
<b>Zentangle und Farbe</b>	<b>98</b>	<b>Zendala</b>	<b>116</b>
Zentangle auf schwarzem oder farbigem Papier.....	98	Der Kreis entsteht .....	116
Die ganze Welt ist bunt.....	100	Den Kreis teilen .....	116
<b>Zentangles für schöne Gelegenheiten</b>	<b>102</b>	Zendala in Schwarz.....	116
Mit Vorlagen arbeiten.....	102	Schneeflocken-Mandala .....	118
<b>Frühling</b>	<b>103</b>	<b>Buchstaben und Ziffern</b>	<b>120</b>
Schmetterling und Käfer .....	103	Wort im Wort.....	120
Valentinsherz .....	104	Mit einer Vorlage.....	120
Karte mit Herz.....	105	Lassen Sie sich inspirieren .....	121
<b>Herbst</b>	<b>106</b>	<b>Vorlagen</b>	<b>122</b>
Herbstblatt.....	106	<b>Zum Nachschlagen</b>	<b>127</b>
Kürbisse dekorieren mit Tangles.....	107		
Kürbisse auf Papier .....	107		
<b>Winter</b>	<b>108</b>		
Weihnachtsbaumschmuck aus Papier.....	108		
Weihnachtskugel dekorieren.....	109		
Ein Engel .....	110		
Ideen für Karten .....	111		
<b>Stempel</b>	<b>112</b>		
Stempel selbst anfertigen.....	112		
<b>Zentangle auf anderen Materialien</b>	<b>114</b>		
Stoff .....	114		
Stein.....	114		
Holz .....	115		
Mit Liebe verzieren .....	115		
Geschirr.....	115		

# Vorwort

Viele von uns haben den Mal- und Zeichenunterricht in ihrer Jugend noch allzu gut in Erinnerung – leider, muss man oft sagen. Denn meist war das, was in langen Schulstunden und nach einigen Mühen herauskam, nicht naturgetreu oder sah nicht so aus, wie das, was man eigentlich darstellen sollte oder wollte. Wer damals schlechte Erfahrungen gemacht hat, denkt heute oft immer noch, er könne nicht zeichnen. Für alle, die heute erwachsen sind, ist es nur ein geringer Trost, dass sich der Kunstunterricht in den letzten Jahren zum Glück sehr verändert hat!

Mit diesem Buch will ich Ihnen zeigen, dass jeder, der schreiben kann, auch zeichnen kann. Es ist ganz einfach: Jeder kann mit einfachen Linien und einer Schritt-für-Schritt-Methode Muster aufbauen, die interessant aussehen. So kann jeder zwischen 8 und 108 Jahren ein kleines Kunstwerk schaffen. Ich hoffe, Sie werden erleben, wie viel Freude Ihnen Zentangle macht, und wie viel Spaß das neue künstlerische Schaffen Ihnen bereitet. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie mit Zentangle die Freude am Zeichnen wieder.





# Woher kommt Zentangle?

Ein Tangle (engl. Wirrwarr) ist ein Muster von Linien, die sich wiederholen. Tangles sehen oft kompliziert aus, wenn sie fertig sind. Da man sie jedoch Strich für Strich aufbaut, ist es leicht, sie zu zeichnen.

Tangles haben oft einen Namen, der keinen Sinn hat oder sogar einen, der an Unsinn erinnert. Das ist Absicht. Wer nämlich Angst hat, beim Zeichnen etwas falsch zu machen, denkt z. B., er könne kein gutes Haus zeichnen. Wer aber ein „Naus“ darstellen soll, braucht keine Angst zu haben, einen Fehler zu machen – weil keiner weiß, was ein Naus sein soll.

## So alt wie die Menschheit

Das Malen von Mustern ist so alt wie die Menschheit. Schon in den Höhlen der Urzeit wurden Muster entdeckt, die Menschen vor Jahrzehntausenden dort mit farbiger Erde gezeichnet oder in den Stein eingeritzt hatten. Heute kann man über die Bedeutung vieler dieser Muster

nur rätseln: Hatten sie eine Bedeutung oder wurden sie einfach als dekoratives Ornament angebracht?

Man braucht gar nicht so weit zurück gehen in der Geschichte: Von den Ägyptern bis in die heutige Zeit finden wir überall gezeichnete Muster – wiederholte Motive, Zeichnungen und Abbildungen unserer Welt.

Auch heute noch zeichnen viele von uns ganz unbewusst Muster und kleine Kritzeleien während einer Versammlung oder während eines Telefonats.

## Baupläne der Natur

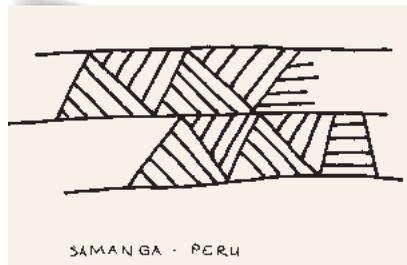
Aber eigentlich geht es noch weiter zurück! Beim Entstehen der Erde und für viele Elemente der Natur spielen sich wiederholende Motive eine wichtige Rolle. So findet man im Norden Irlands an der Küste das Resultat vulkanischer Aktivität: Die regelmäßig geformten Basaltsteine des Giants Causeway stehen dort schon 60 Millionen Jahre im Wasser.



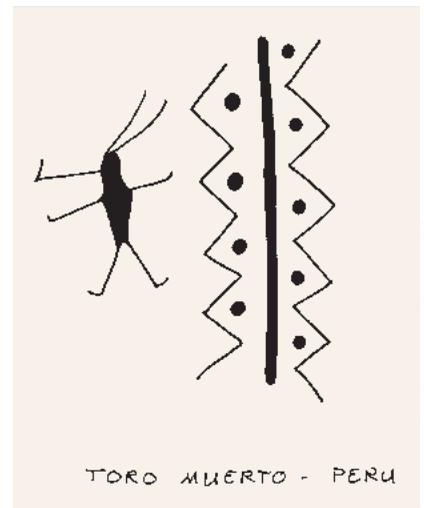
■ Solche mit Mustern bemalten Steine fand man in Mas d'Azil in Frankreich.



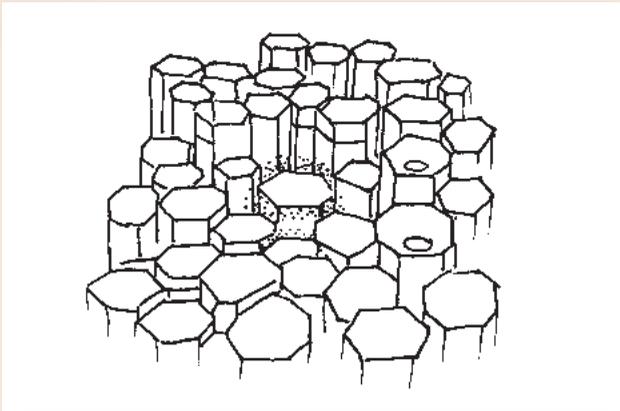
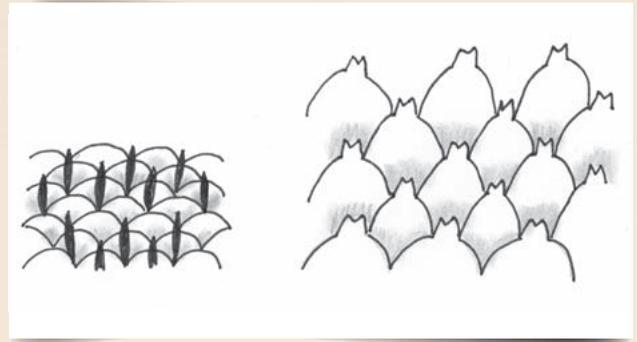
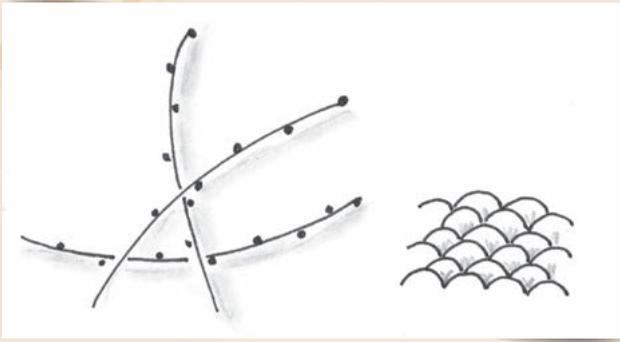
■ Newgrange, Irland



■ Samanga, Peru



■ Toro Muerto, Peru



#### ■ Giants Causeway

Auch in der Tier- und Pflanzenwelt, die uns ebenfalls seit vielen Millionen Jahren umgibt, kann man, wenn man ein Auge dafür hat, eine Fülle von unglaublich spannenden Mustern finden.



# Zentangle

Zentangle ist eine leicht zu erlernende Zeichenart, bei der man durch das Wiederholen von Mustern kreativ wird: Man kombiniert einfach einige Muster auf eigene und persönliche Art zu einem kleinen Kunstwerk, ohne dass dazu Zeichenerfahrung erforderlich ist.

Bei der von Rick Roberts und Maria Thomas entwickelten Zeichenmethode geht es nicht um unbewusstes Kritzeln. Jede Linie, die man beim „Zentangle“ zieht, kommt mit Absicht aufs Papier.

Jeder, der mit einem Stift schreiben kann, hat die Möglichkeit, die Freude an Zentangle zu erfahren. Man muss dabei nicht denken, kann sich völlig auf die Linien konzentrieren, sodass man beim Zentangle gut von der Welt abschalten kann: Es befördert Konzentration und Kreativität, macht Spaß und entspannt. So passt die Methode gut in unsere Zeit, in der man in der Fülle der eigenen Tätigkeiten mehr und mehr nach kleinen Ruhepunkten sucht.

## Wie es begann

Eines Tages wollte Rick Roberts etwas mit seiner Lebenspartnerin Maria Thomas besprechen. Er ging in ihr Studio, wo Maria gerade damit beschäftigt war, sehr kleinteilige Muster neben eine Kalligrafie-Initiale zu zeichnen. Sie war so in diese Arbeit vertieft, dass sie nicht einmal bemerkte, dass Rick in den Raum kam. Es dauerte eine ganze Weile, ehe Maria sich von der Arbeit lösen konnte und ihn entdeckte. Sie war völlig verblüfft, dass er schon lange Zeit dasaß. Und als sie ihm dann gestand, dass sie über solchen Zeichnungen regelmäßig die ganze Welt vergaß, begriff Rick, der jahrelang buddhistischer Mönch war, dass diese Zeichnungen eine Form von Meditation sind. Seither haben er und Maria sehr gezielt versucht, diese heilsame Erfahrung für jeden von uns zu eröffnen.

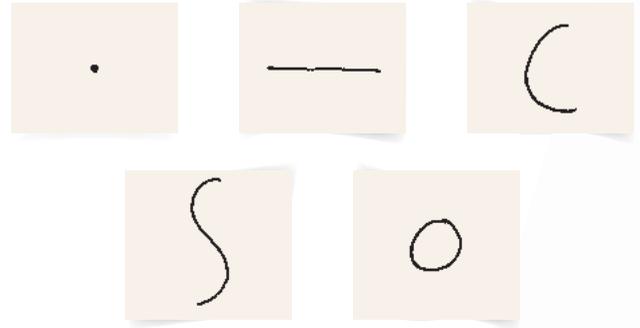
## Den Einstieg finden

Am Anfang gab es vor allem ein Hindernis: Maria wusste, dass so mancher, der sich für Kalligrafie interessiert, jede Menge Ausreden findet, um nicht mit dem Studium des Schreibens beginnen zu müssen – obwohl man es gerne lernen möchte: „Ich habe keine Zeit, ich habe dafür kein Geld, man braucht zu viel Material, es dauert zu lange, um das zu lernen, ich habe kein Talent, ich habe keinen Raum dafür oder ich traue mich nicht ...“

So suchte sie nach einer Methode, die man in kurzer Zeit erlernen kann, die ohne viel Material auskommt und dabei nicht teuer ist. Und: Die sich jeder zutraut – sogar oder gerade jemand, der denkt, er könne nicht zeichnen.

## Den Anfang finden

So entstand Zentangle aus den Begriffen (Zen) und (tangle), das sich durch Machbarkeit und Vielseitigkeit auszeichnet: Man arbeitet mit nur fünf einfachen Gestaltungselementen, die wirklich jeder beherrscht:



- Ein Punkt
- Eine gerade Linie
- Eine gebogene Linie
- Ein S-förmige Linie
- Ein geschlossener Kreis

Diese Elemente werden jedesmal neu und anders zu Mustern kombiniert, den Tangles. Man muss also nichts Kompliziertes lernen und kann sich von Anfang an völlig auf das Zeichnen dieser kleinen Elemente konzentrieren.

### TIPP

Zentangle lernt man am besten bei einem von Rick Roberts und Maria Thomas selber ausgebildeten Certified Zentangle Teacher (CZT). Eine Liste von CZTs finden Sie auf [www.zentangle.com](http://www.zentangle.com)

# Ein erstes Zentangle

## Material

Um Zentangles zu zeichnen, brauchen Sie nur sehr wenig Material. Da man sich selbst und seiner Kunst aber nur das Beste gönnen soll, sollten die Materialien von guter Qualität sein.

Für den Anfänger hat sich diese Grundausstattung bewährt:

- Sakura Micron 01 Stift. Dieser Stift ist von guter Qualität und hat ein Fach für die Tinte. Mit diesem Micronstift lassen sich scharfe schwarze Linien von 0.25 mm ziehen. Das Resultat ist wasserfest und lichtecht.
- Fabriano Tiepolo Kunstdruckpapier, geschnitten in Karten von etwa 9 x 9 cm. Mann nennt diese kleine Papierbogen auch *Tiles* (Kacheln)
- Einen weichen Bleistift, z. B. Härte 2B.

Für den Anfang gibt es auch das Original Zentangle Kit, in dem sich 35 *Tiles* und zwei *Micronstifte* befinden. Zusätzlich enthält das Kit eine DVD mit Anfangsanleitungen, ein Anleitungsbüchlein in Englisch sowie einen 20-seitigen Würfel mit Erklärungen und einen Anspitzer.

## Das Zentangle-Ritual

Eine Zentangle-Zeichnung gestaltet man, vor allem am Anfang, am besten nach einem bestimmten Ritual.

### So wird's gemacht

#### 1 Entspannen und ruhig atmen

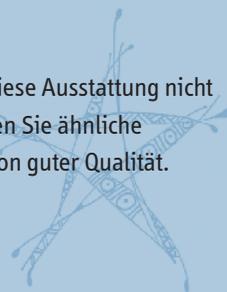
Legen Sie das Material vor sich hin und streichen Sie darüber. Genießen Sie die Qualität der Materialien und freuen Sie sich auf die vor Ihnen liegende Arbeit.

#### 2 Punkte in den 4 Ecken setzen

Nehmen Sie ein *Tile*, also Qualitätspapier in einer Größe von 9 x 9 cm, und setzen Sie mit dem Bleistift in alle vier Ecken je einen Punkt.

## TIPP

Sollten Sie diese Ausstattung nicht finden, suchen Sie ähnliche Materialien von guter Qualität.

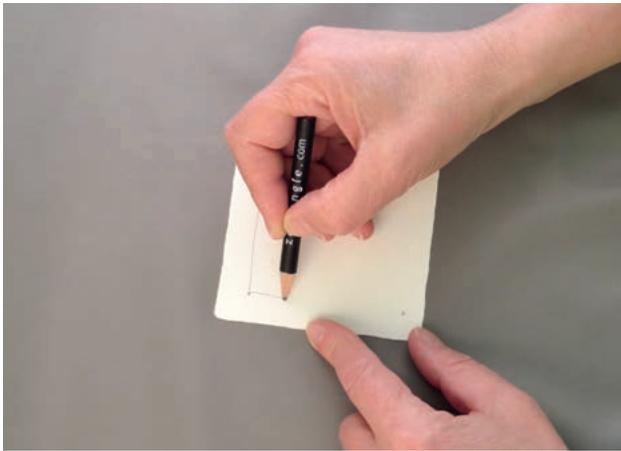


■ Das Kit erhalten Sie bei CZTs oder bei Zentangle in Amerika.



### 3 Einen Rand entstehen lassen

Mit dem Bleistift verbinden Sie die Punkte durch eine lockere Linie zu einem Quadrat – das ist nun Ihre Arbeitsfläche.

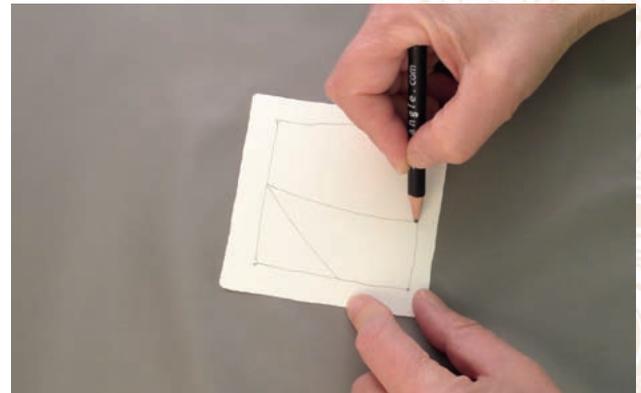


### 4 Die String-Linie

Die „String-Linie“ oder der *String* ist eine Hilfslinie. Sie wird freihand mit Bleistift aufgetragen und integriert sich später vollkommen in die Zeichnung. Ihr Sinn ist einfach: So manchem macht die leere weiße Fläche Angst – selbst wenn sie klein und wie hier nur 9 cm x 9 cm groß ist. Deshalb zeichnen Sie als Erstes mit dem Bleistift eine Figur auf das Quadrat, die die ganze Fläche in kleine Stücke aufteilt, die *String*-Linie oder den *String*. Für das erste Zentangle nehmen wir den locker gezeichneten Buchstaben Z, der alle vier Linien am Rand berührt, und erhalten dadurch vier kleinere Arbeitsflächen oder Quadranten.

#### TIPP

Der String kann viele verschiedene Formen haben. Am Ende dieses Kapitels ab Seite 13 finden Sie einige Beispiele als Inspiration für Ihre eigenen String-Zeichnungen.



### Meine ersten Tangles

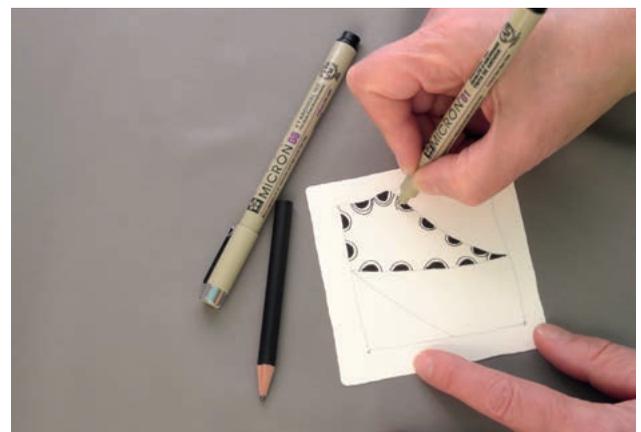
Um das Zentangle zu beginnen, greifen Sie zum Micronstift und füllen die Fläche mit Tangles aus, die Ihnen persönlich zusagen (→ Seite 17 ff.).

#### TIPP

Drehen Sie das Tile beim Zeichnen, damit es immer so vor Ihnen liegt, dass Sie bequem zeichnen können.

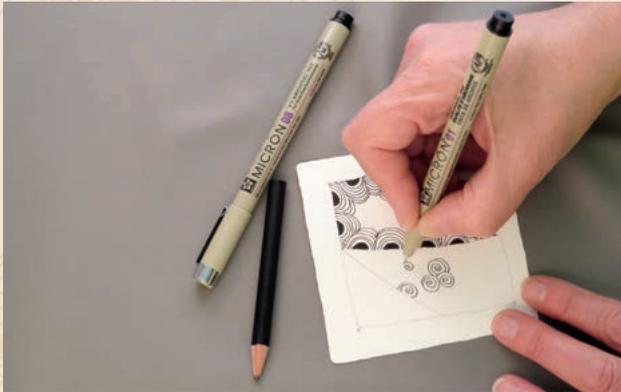
### Vom Rand nach innen: Crescent Moon

Dieses Muster beginnen Sie am Rand eines Quadranten mit einer Serie von Halbkreisen, die Sie schwarz ausmalen. Dann legen Sie einen Bogen um jeden Halbkreis, wie eine Aura, die der Form folgt. Wiederholen Sie das, bis das Innere ausgefüllt ist – oder bis Sie selbst finden, dass der Raum nun ausreichend gefüllt ist.



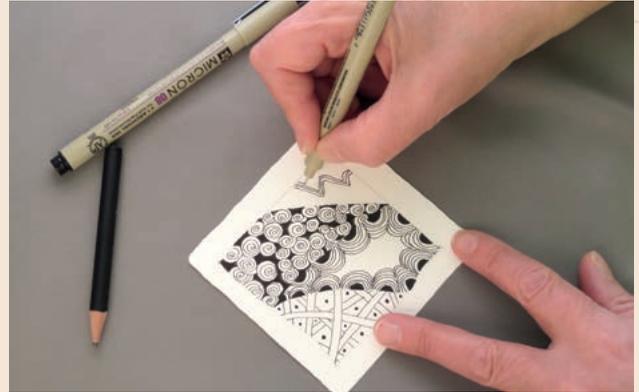
## Printemps

Nun zeichnen Sie in einen anderen Quadranten Spiralen: Diese können groß oder klein sein und nebeneinander oder untereinander stehen. Am Rand der Fläche können Sie auch halbe Spiralen gestalten. Dann können Sie, wenn Sie mögen und es Ihnen gefällt, die kleinen Zwischenräume zwischen den Spiralen schwarz ausfüllen.



## Static

Nun setzen Sie in die Mitte der letzten Fläche eine Kurve. Wer Rechtshänder ist, wiederholt diese Linie an der rechten Seite bis zum Rand. Dann drehen Sie das *Tile* um, und wiederholen das gleiche auf der anderen Seite. Linkshänder arbeiten auf der linken Seite der Linie.



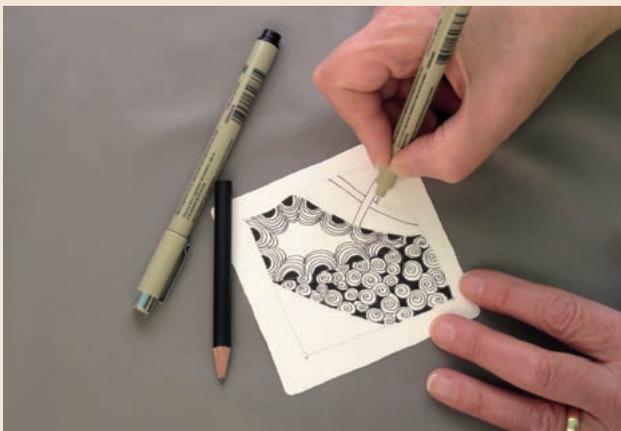
## Hollibaugh

Zeichnen Sie in den dritten Quadranten eine doppelte Linie: Am besten stellen Sie sich vor, es sei eine Straße.

Die nächste Straße kann gleich breit sein; sie kann aber auch schmaler oder breiter werden.

Die nächste Straße, die Sie zeichnen, führt unter der ersten hindurch.

Auch alle weiteren Straßen gehen unter den Straßen, die schon vorhanden sind, durch. Die Flächen zwischen den Straßen kann man schwarz ausmalen – oder ausfüllen mit Kreisen, kleinen Pünktchen, einem dicken Punkt in jeder Fläche oder, oder, ...



■ Das fertige Tile