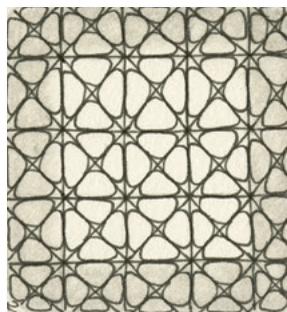
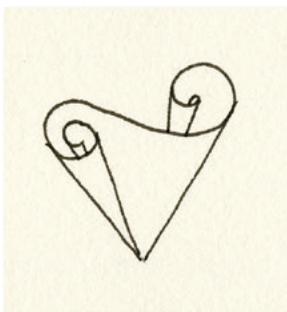
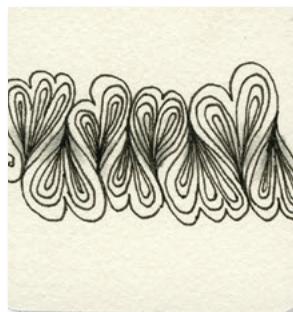


TOPP

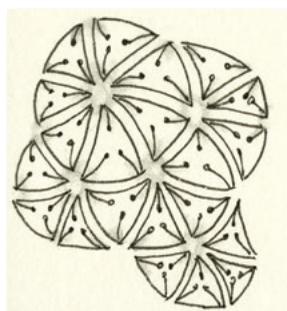
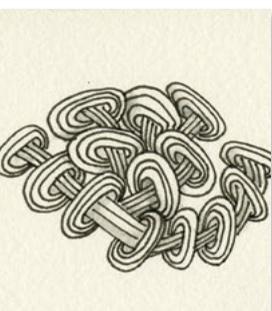
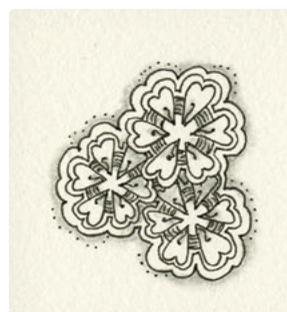
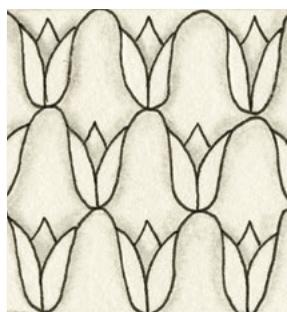
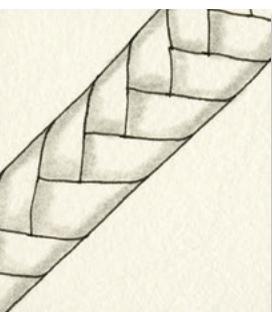
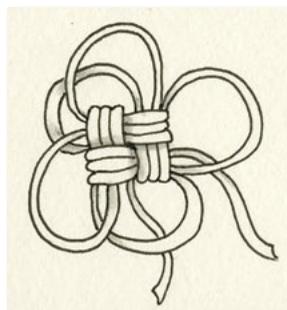
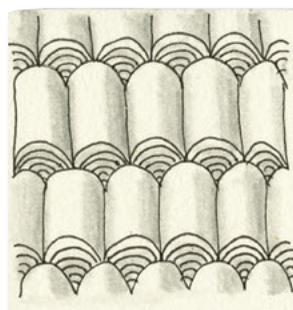


Zentangle
step by step -
von genial einfach
bis einfach genial!

Das große Zentangle®-Buch

101 Lieblingsmuster

Neu:
Bijou Format



Beate Winkler (CZT)
& friends

Beate Winkler (CZT)
& friends

Das große Zentangle[®]-Buch

101 Lieblingmuster

Mitwirkende: 56 CZT und
Zentangle friends aus aller Welt



Welcome
Bijou! Erstmals in
einem Buch aufge-
führt: Das neue kleine
Bijou-Format
(5 cm x 5 cm)

Zentangle®

Die Zentangle® Methode ist eine einfache und entspannende Art, schöne Bilder zu kreieren, indem man strukturierte Muster zeichnet.

Die Methode wurde von Rick Roberts und Maria Thomas erfunden.

„Zentangle“ ist eine geschützte Marke von Zentangle®, Inc.

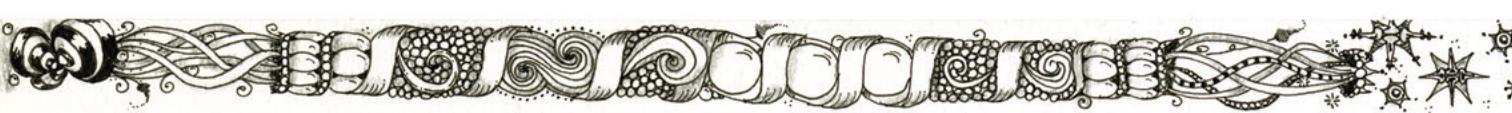
Erfahren Sie mehr auf:
www.zentangle.com



CZT-Seminar, USA/RI



CZT-Treffen mit Rick und Maria in Amsterdam



Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

Vorwort	4
Herzlich willkommen!	5
Was ist Zentangle?	6
Welches Material brauche ich?	8
Wie fange ich an?	10
Vorhang auf!	12

TOLLE TANGLES FÜR DEN EINSTIEG

Einfach.	16
------------------	----

SPANNENDE TANGLES VON A–Z

Super.	42
----------------	----

TANGLES DER MEISTERKLASSE

Genial	110
------------------	-----

GUT ZU WISSEN

Fragen und Antworten	124
Gute Gründe für Zentangle	126
Fachbegriffe	128
Ausblick für Weitertangler.	130
Links	132
Wer sind die friends?	133
Galerie.	136
Danksagung	138
Die Autorin	139
Alle Tangles von A–Z	140
Impressum	144

Vorwort

Was ist es für ein Geschenk, knietief in einem Pool von so vielen so schönen Tangles (Zentangle-Mustern) zu stehen und zu wissen, dass Künstler aus aller Welt ihre 101 Lieblings-Tangles für dieses Projekt eingesandt haben. Meisterhaft!

Zentangle soll entspannen, Sie zur Ruhe kommen lassen und aktiv fokussieren. Unter diesem Leitsatz haben wir das Buch achtsam für Sie aufgebaut. Das große Zentangle-Buch beinhaltet 101 verschiedene Tangles, dargestellt in jeweils 2–6 Schritten, über 50 Variationen und über 200 Kombinationsmöglichkeiten verschiedener Muster – alle einzeln handgezeichnet auf knapp 1000 Kärtchen.

Über 30 zertifizierte Zentangle-Trainer (Certified Zentangle Teacher – CZT®) und Zentangle-Freunde waren daran beteiligt, haben ihre Lieblingsmuster ausgewählt und eifrig Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Sie gezeichnet und auf Kärtchen getangelt. Ebenso engagiert verfassten sie persönliche Text-Beiträge zu den Tangles.

Neben weltweiten herzlichen Kontakten sind auf diese Weise viele wunderschöne Tangle-Interpretationen entstanden. Darüber bin ich sehr froh und allen Mitwirkenden zutiefst dankbar. Dieses Buch ist ein wahrer Schatz voller Inspirationen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude in der Welt der Tangles und dem Zen.

Beate Winkler

Wie organisiert man so viele Tiles?



ING



Printemps, Zinger



Purk, Fescu, Zander



Tropicana, Printemps



Herzlich Willkommen!

Zentangle ist eine meditative Zeichenmethode

Lassen Sie sich begeistern. Gönnen Sie sich eine Mini-Auszeit und schenken Sie sich etwas Neues, das Ihnen sofort gut tut.

» Zentangle entspannt,
es beruhigt und macht Spaß.

Zentangle ist kinderleicht für jeden,
der einen Stift halten kann.

Zentangle geht immer und überall:
Sie brauchen nur Stift und Papier. «

Zentangle ist für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet.

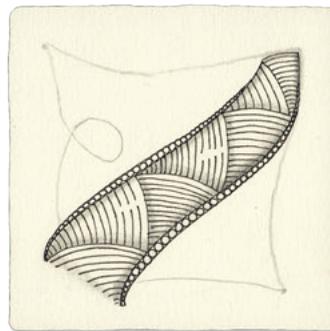
Mit wenig Materialien entstehen innerhalb kurzer Zeit wunderschöne Muster und kleine Kunstwerke.

In all meinen Kursen sind die Teilnehmer erst verhalten, trauen sich manchmal fast nicht an den Workshop-Tisch. Aber wenn Sie sich auch nur 15 Minuten Zeit nehmen, haben Sie die Gelegenheit, kurz in die Zentangle-Welt einzutauchen.

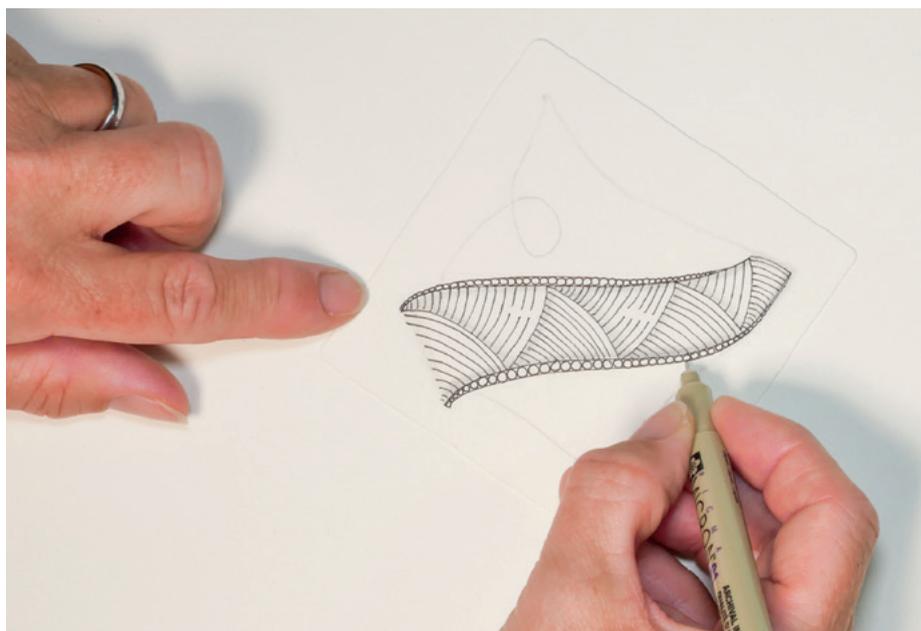
Erleben Sie das Phänomen der Einfachheit, Eleganz und der schönen Ergebnisse. Bislang stehen meiner Erfahrung nach alle Personen deutlich entspannter und als echte Fans dann irgendwann vom Tisch auf und gehen lächelnd in die Welt hinaus.



Shattuck, Herzlbee



Shattuck





Was ist Zentangle?

Zentangle wurde von Maria Thomas und Rick Roberts erfunden. Maria ist der kreative (Grafik-Design und Kalligrafie) und Rick der meditative Part (er hat 17 Jahre seines Lebens als buddhistischer Mönch verbracht). Zusammen haben sie vor 10 Jahren in den USA Zentangle entwickelt und seitdem das Trendthema in die ganze Welt getragen.

Um die Zentangle-Philosophie und Qualität zu gewährleisten, gibt es inzwischen eine Ausbildung zum Zentangle-Trainer (Certified Zentangle Teacher – CZT®), zu der sich Teilnehmer aus der ganzen Welt einfinden. So wie auch ich – die begeistert sagt „Proud to be a CZT“. Alle Details dazu finden Sie unter www.zentangle.com.

Damit wir hier im deutschsprachigen Raum die Zentangle-Methode gut verstehen, bedarf es in der Übersetzung natürlich einiger Erklärungen zur Sprache und Mentalität.

Zum Beispiel die Kernaussage von Zentangle:

„Anything is possible –
one stroke at a time“®

Oft zitiert und so wahr. Ich liebe diesen Satz, auch wenn die Übersetzung weniger perlt als das Original: „Alles ist möglich – ein Strich nach dem anderen.“

Zentangle: Was tue ich?

„Ich tangle“ – das heißt: „Ich zeichne ein Muster auf ein Kärtchen“, im Original: „I tangle a tangle on a tile“.

Das Verwirrende ist, dass das Wort „tangle“ sowohl als Verb als auch als Substantiv gebraucht wird, womit selbst die Englisch sprechende Bevölkerung ihre liebe Mühe hat. Da es anerkannte Zentangle-Fachbegriffe sind, werden diese hier im Buch natürlich immer wieder genannt. Zur Erklärung:

- to tangle = zeichnen oder tanglen
- a tangle = Muster oder Tangle
- Tile = Kärtchen
(korrekte Übersetzung wäre „Kachel“, klingt aber zu kühl und seelenlos, oder?)

Die genauen Erklärungen aller Fachbegriffe finden Sie auf Seite 128.

Um die andere Verwirrung aufzulösen: Zentangle selbst ist kein Verb, sondern bezeichnet den Firmennamen und die Marke.

Ich sage also nicht: „Ich zentangle“, sondern eher „Ich mag Zentangle“ oder „Ich mache Zentangle-Kunst“. Und es passt immer: „Ich tangle“.

(Anmerkung der Redaktion: Der besseren Lesbarkeit halber haben wir „tanglen“ in der englischen Schreibweise belassen und anstelle der englisch korrekten Schreibweise „getangled“ lieber die eingedeutschte Version „getangelt“ gewählt.)

So unterschiedliche Ergebnisse wie Handschriften.



Catrin-Anja Eichinger, D



Kombination aus Keeko, Zenplosion Folds, Florz, Zinger. Beate Winkler



*Nzeppel, Herzlbee



Ihnen fehlt die Zeit?

- Sie sind ungeduldig?
- Sie möchten Stress abbauen, einmal der Hektik entfliehen?
- Sie wollen kreativen Spaß?

Dann ist Zentangle genau das Richtige für Sie!

Was bedeutet Zentangle?

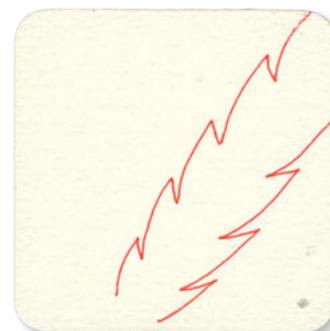
Zentangle ist eine Wortschöpfung aus „Zen“-Meditation und „tangle“ (verwoben) und verbindet Kreativität mit Meditation. Es werden Strich für Strich einfache Linien wiederholt zu Papier gebracht. Zentangle ist eine leicht zu erlernende Methode. Sie besteht aus strukturierten Mustern. Sie können mit jeder Linie etwas mehr in die Welt der Muster abtauchen. Aus den Mustern (tangles oder auch patterns genannt) werden in kurzer Zeit erstaunlich dreidimensionale, grafische, kunstvoll-schöne Tiles (Kärtchen). Ungeplant, abstrakt, Schwarz auf Weiß. Niemand weiß vorher, wie das Kärtchen wohl aussehen mag. Jedes Mal entsteht etwas Neues, Eigenes – und es ist immer richtig. Wie entlastend!

Warum ist Zentangle weltweit ein so großer Trend?

Es beruhigt, entspannt und macht einfach Spaß. Jeder kann es in kurzer Zeit lernen, mit wenig Materialeinsatz. Wir bekommen mehr Selbstbewusstsein und sind stolz auf die kleinen Werke. Es geht um das Tun, sich den Moment zu gönnen, den Alltag mit den vielen Gedanken und Sorgen auszublenden, die Seele mit der Achtsamkeit des meditativen Zeichnens zu beschäftigen, gestärkt wieder aufzutauchen und weiterzugehen. Und ganz nebenbei entsteht ein wunderschönes Werk.

Erleben Sie die Freude, sich endlich wieder künstlerisch auszudrücken.

Diese Erfahrung ist besonders schön für die, die vorher betont haben, sie könnten gar nicht zeichnen.



Potterbee

Jedes Kind ist ein Künstler.
Das Problem ist, wie man ein Künstler
bleibt, wenn man erwachsen wird.

Pablo Picasso

Welches Material brauche ich?

Theoretisch könnten Sie selbst mit Kuli und Schmierpapier jederzeit und überall anfangen.

Es funktioniert. Das Ergebnis ist dann eher ein „Doodle“. Es entsteht nebenbei, unbewusst, so wie damals, als das Telefon noch ein Kabel hatte und jedes Stück Papier in der Nähe bekrizelt wurde.

Besser geht es natürlich, wenn Sie sich der Zentangle-Philosophie entsprechend, das wenige Material gleich von der besten Qualität zurechtlegen. Rick und Maria haben vieles ausprobiert und sich bewusst für diese Ausstattung entschieden: Das sollten auch wir uns wert sein.

Zum Tanglen wird ein wirklich feiner **Filzstift** mit einer Spitze von 0,25 mm verwendet.

Zum Ausfüllen eignet sich ein Stift mit einer Spitze von 0,5 mm. Zentangle Inc. empfiehlt die hochwertigen japanischen Stifte Sakura Pigma Micron Pen® 01 (0,25 mm) und 08 (0,5 mm). Zu Recht, denn sie sind tief schwarz, trocknen schnell, sind pigmentiert, also wasserfest, lichtecht und, ehrlich gesagt, auch nicht teurer als andere gute Fineliner. Sie können diese bei den CZTs beziehen.

Zentangle Inc. hat auch **Bleistifte** auf den Markt gebracht. Handlich klein, samtig weich, satt schwarz. Meist genügt nur ein Strich, der sich gut in das Papier arbeiten lässt. Ein normaler **Anspitzer** wird später natürlich auch gebraucht.

Ein **Papierwischer** ist hilfreich, wenn die Finger zu schwarz vom Verwischen der Bleistiftstriche werden. Aus Pappe gerollt, eignet er sich gut zum professionellen Schattieren. **Radiergummi** ist verpönt, mit einigen netten Begründungen der beiden Zentangle-Erfinder. Dennoch gestehe ich, dass, wenn mich ein Border (Bordüre) oder Dot (Punkt) in der Komposition stört, ich ihn zum Schluss etwas schuldbewusst wegradriere.

Ein **Tile** ist ein Papier-Kärtchen aus dem italienischen Papier Tiepolo von Fabriano, (100 % Baumwolle, Bütten, mit abgerundeten Ecken, auf der Rückseite das Zentangle-Logo). Die Größe ist so gewählt, dass man ein Tangle in kurzer Zeit zeichnen und es gut transportieren kann, um wirklich bei jeder Gelegenheit zu tanglen. Die Größe wird meist in Inch (") angegeben. Mehrere Tiles können zu einem Mosaik arrangiert werden.

- Tile-Format 3,5" (8,9 cm x 8,9 cm), das klassische Tile
- Bijou-Format 2" (5,1 cm x 5,1 cm), seit Juni 2014 auf dem Markt
- Zendala-Format 4,5" (11,5 cm), rundes Tile

Für das Sammlerherz: **Bijou-Tiles** gibt es in einer süßen Dose, mit liebevoller Erklärung und je 3 von insgesamt 24 Sammlerkärtchen. Da kauft man schon mal schnell 2–3 Dosen dazu.

Mehr Material geht natürlich immer. „The elegance of reduction“, mahnt Rick an dieser Stelle gern. Im Kapitel „Ausblick“ wird auf die Zentangle-Materialvielfalt eingegangen (Seite 130).



Wahre Größe zeigt sich darin,
auch im Kleinen groß zu sein.
Charles Simmons

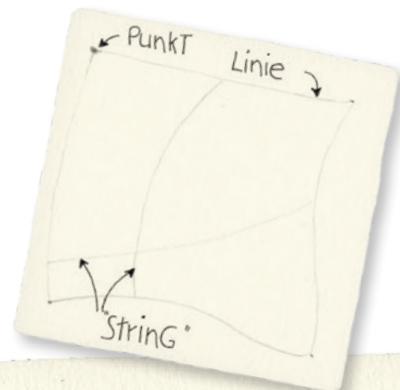
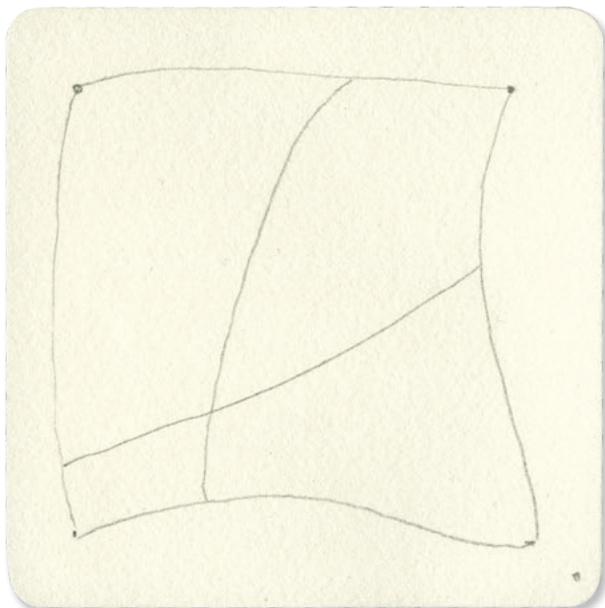


Das Material im Überblick

Das ist das Schönste an Zentangle: eigentlich braucht man herzlich wenig Material! Zu Anfang reichen drei Sachen:

- schwarzer Fineliner: je feiner, desto besser
- Bleistift: weich, mindestens 2B
- ein Stück Papier: ca. 9 cm x 9 cm

Für Ungeduldige, die lieber sofort loslegen: Stift greifen, hier tanglen, freuen. Wenn Sie mögen hier: An dieser Stelle.



*So sieht meine Version aus. Und Ihre?
Kombination aus Keeko, Crescent Moon, Zinger, Msst, Printemps.*

Wenn Ihnen das Tanglen Spaß macht, können Sie das Original-Material einzeln oder auch gleich das Zentangle-Kit bestellen. In einer schönen Box befinden sich alle Materialien mit einer kleinen Anleitung, einer DVD und dem berühmten Zentangle-Würfel, der 20 Seiten hat, zum zufälligen Auswürfeln der Muster.





Wie fange ich an?

Zentangle ist eine sehr persönliche Angelegenheit und die Gestaltung ist so individuell wie unsere Handschrift. Daher möchte ich Sie auf unsere gemeinsame Reise in die Welt von Zentangle herzlich einladen und mit **Du** ansprechen. Mein Name ist Beate. Und wenn Du willst, legen wir jetzt los.

1. Bewusst sein

Herzlichen Glückwunsch, Du gönnst Dir eine kleine Auszeit für ein Tangle. Vielleicht hast Du es sogar geschafft, Dir ein wenig Platz frei zu räumen, sodass keine Ablenkungen locken. Schalte Dein Telefon aus oder stelle es leise.

Atme einmal tief durch, blende Deine Umgebung aus. Widme Deine Aufmerksamkeit ausschließlich dem Kärtchen. Nimm es in die Hand und fühle das schöne Papier, aus dem das Tile geschöpft ist.

2. Anfangen: Punkt – Punkt

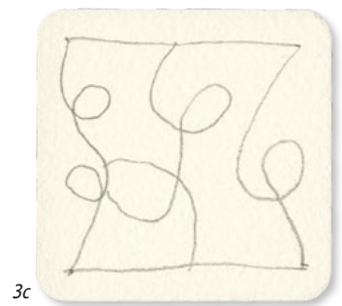
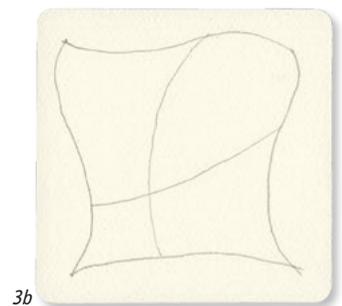
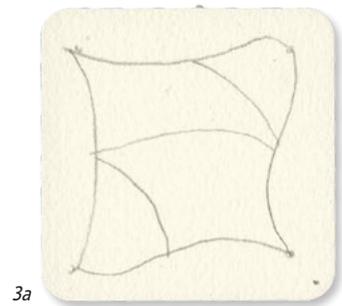
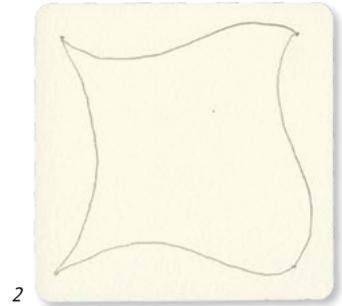
Setze mit dem Bleistift in jede Ecke des Tiles einen kleinen Punkt, schon ist das Kärtchen belebt und die Angst vor dem weißen Blatt Papier genommen (1).

3. Verbinden: Strich – Strich

Ziehe mit dem Bleistift je einen Strich von Punkt zu Punkt, sodass die Striche einen Rahmen ergeben, so wie es Dir gefällt: geschwungen oder gerade, mit kleinen Loops (Schlaufen) oder etwas zackig (2).

4. Einteilen: Linienspiel

Ziehe mit dem Bleistift eine lockere Linie oder Schlaufe (String), z. B. ein „Z“ oder ein kleines „l“. Damit haben wir Sektionen für verschiedene Muster geschaffen. Der String ist der magische Part, in dem die Kreativität fließen und sich ohne Angst vor Versagen ausdehnen kann (3a, 3b oder 3c).



» Zeit, die wir uns nehmen, «
ist Zeit, die uns etwas gibt. «
Ernst Ferstl

„Genial einfach und einfach genial“.



5. Tanglen

Nimm jetzt den Fineliner zur Hand. Welches Muster gefällt Dir? Welcher Bereich bietet sich dafür an? Fange einfach an: Setze bewusst und ganz konzentriert einen Strich nach dem anderen (4). Die Eleganz liegt in der Wiederholung. Genieße die Leichtigkeit und Ruhe, die einkehren. Es ist ganz einfach, Strich für Strich, Schritt für Schritt. Das Beruhigende an Zentangle ist, dass man vorher nie weiß, wie das fertige Tile aussieht.

Ist der erste Bereich gefüllt, wähle den zweiten, z. B. hell neben dunkel, gerastert neben frei fliegend, detailliert neben großflächig (5). Lasse ruhig einmal einen Bereich frei oder falle mutig aus dem Rahmen. Genau so entstehen die kleinen Kunstwerke. Wenn Du das Gefühl hast, „Ja, das ist für mich stimmig“, dann soll es so sein (6). Außer Du möchtest noch dein Tangle schattieren.

6. Schattieren (es geht anfangs auch ohne)

Ein Bleistift-Schatten gibt Deinen Tangles einen erstaunlichen 3D-Effekt. Einzelne Passagen springen richtig hervor, andere weichen in die Tiefe zurück.

- Beginne, indem Du die ersten Bleistiftstriche vom Rahmen und dem String mit dem Finger oder Papierwischer verreibst. Dafür brauchen wir noch nicht einmal nachdenken (7).
- „Was liegt unter etwas anderem?“ Diese Frage kann man recht schnell beantworten. Schattiere die kleinen Stellen und Übergänge (8).
- „Was ist zu platt, hell oder leer?“ Wenn Du dazu noch etwas findest, setze an einem Muster-Rand leichte Bleistiftstriche und verwische sie mit kleinen kreisenden Bewegungen.
- „Fehlt noch etwas?“ Dann lege noch an einem Fleck oder Muster etwas Schatten. Und: Wenn es nicht gleich passt, einfach wegradieren oder vorher eine Kopie machen.

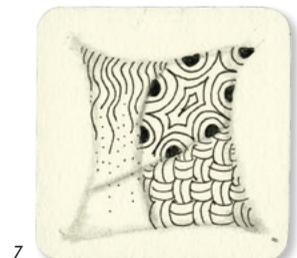
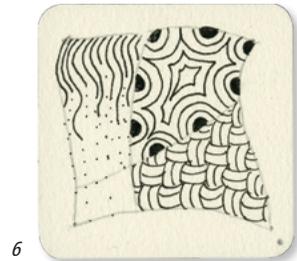
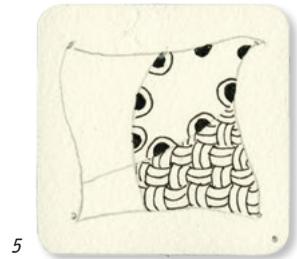
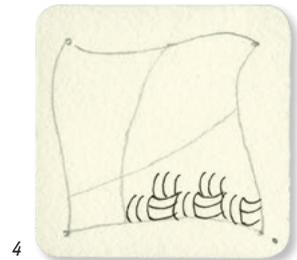
Wenn alles harmonisch aussieht, dann ist das Tile wirklich fertig. Herzlichen Glückwunsch!

7. Abschluss: Betrachten. Signieren. Freuen.

Unterschreibe das Kärtchen mit Deinem Kürzel, halte es eine Armlänge von Dir entfernt, wertschätze Dich für das aus Dir heraus Erschaffene und die Zeit, die Du Dir dafür genommen hast (9).

Fühle nach, ob Du vielleicht etwas entspannter bist, zur Ruhe kommen konntest und jetzt gestärkt in den Alltag auftauchen kannst.

„Überraschend einfach, überraschend entspannend und überraschend gut.“



Vorhang auf!

101 meisterhafte Tangles stellen sich vor

Die Tangles werden in drei Kategorien präsentiert:

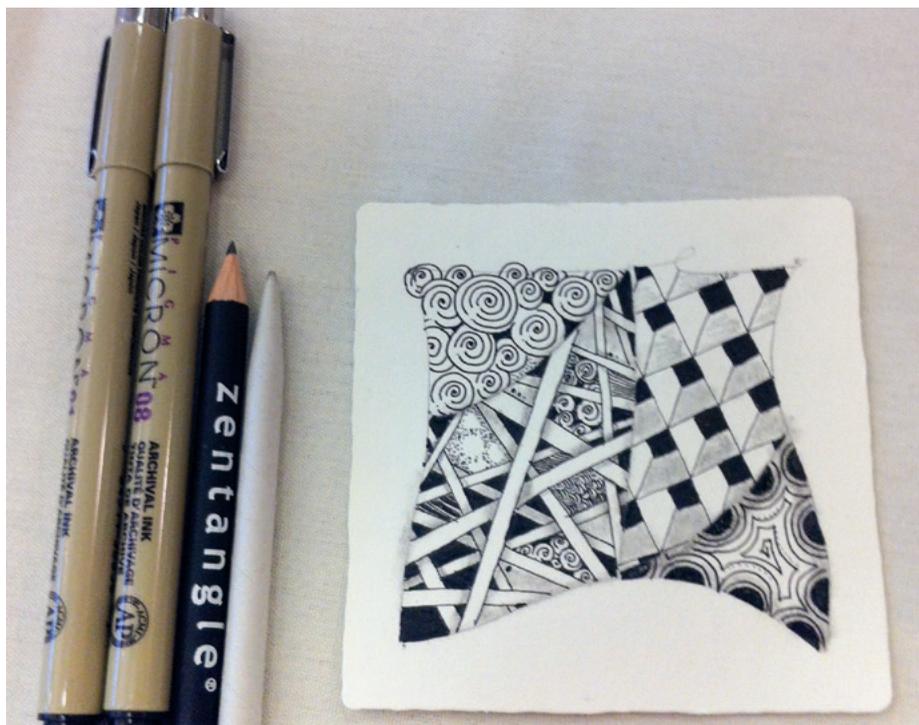
- **Einfach:** Tolle Tangles für den Einstieg, jedes Muster-Pärchen ergibt ein schönes Tile.
- **Super:** Tangles von A-Z zum Staunen, Stöbern und Austoben.
- **Genial:** Tangles der Meisterklasse. Diese solltest Du in Ruhe und einzeln ausprobieren, sie sind sehr effektiv.

Pro Seite ist je ein handgezeichnetes Tangle mit weltweit gültigem Namen und Nennung des jeweiligen Designers zu sehen. Hier findest Du:

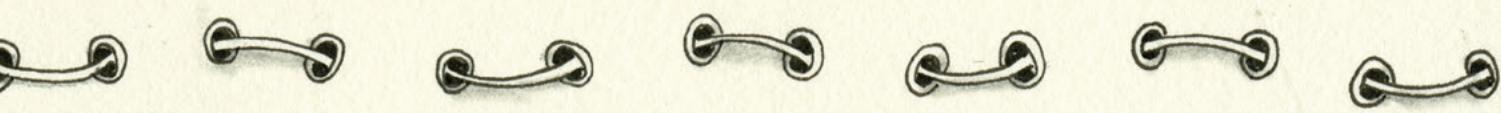
- **Stepout:** Schritt-für-Schritt-Anleitung, 3 – 6 in rot gezeichnete Schritte
- **Final:** Fertiges Tangle mit Schatten
- **Variationen:** Tiles mit interessanten Interpretationen im Bijou-Format
- **Kombinationen:** Tiles mit anderen Mustern, die meist namentlich aufgeführt sind

Einige Tangles findet Ihr zum Vergleich im letzten Stepout bewusst auch extra ohne Schatten.

Die Stepouts und Kombinationen sind mit Variationen angereichert. Dieses kreative Stretching und Ausprobieren hat viel Spaß gemacht. Also wandelt ruhig ein Muster auch mal mutig ab. Gerade wenn Ihr ein schönes Muster schon eine Weile getangelt habt (was ich ja sonst auch liebe: gedankenfrei einfach nur nachzeichnen), lohnt sich der Ausflug.



Zentangle ist wie unsere Handschrift und es ist schön zu sehen, dass jeder etwas anderes daraus macht. Die einen zeichnen groß, die anderen klein, manche vollverschlungen und andere übersichtlich-klar. Es gibt kein Falsch, denn alles ist richtig, wenn es Dir gefällt. Und wenn wir einmal denken „Oje, das Muster hab ich ja völlig falsch gemacht“, dann schau noch einmal genau hin, es kann sein, dass gerade ein neues Muster erschaffen wurde.



Sucht Ihr ein bestimmtes Muster?

- Monotangles z. B.: Tripoli, Munchin, Winkbee, Goldilocks, Verdigogh



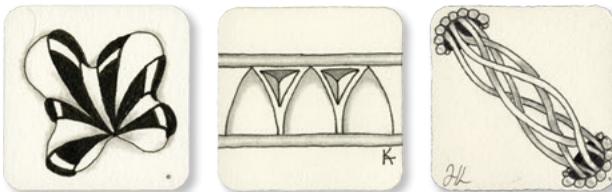
- Auffüller z. B.: Quipple, Onamoto, Florz, Msst (oberer Rand), Fescu (unterer Rand)



- Vollflächige Tangles z. B.: Keeko, Knightsbridge, 'Nzeppel, Cubine, Huggins-W2-Kombination



- Als Mittelpunkt (als Erstes tanglen) z. B.: Aquafleur, Tropicana, Quib



Wenn Euch ein getangeltes Muster noch nicht gefällt, weil es zu lose oder flatterhaft ist, probiert mal die Umrandung „Aura“ aus, indem Ihr eine dünne Linie um das Muster oder die Kombination zeichnet. Es erzeugt Verbundenheit und gibt Halt wie bei „Winkbee“.

Wie bei vielen Sachen gilt: Üben hilft. Selbst erfahrene CZTs widmen sich immer mal wieder intensiv einem Tangle. Schaut Euch gern die Doppelseite Mooka (Seite 120) an. Dr. Lesley Roberts, CZT, beschreibt ihren Kampf und ihre Reise hin zu Mooka. Sie hat wirklich mehrere Wochen lang das Muster immer wieder geübt und ausprobiert, die Entwicklung kann man gut erkennen.

Gönnt Euch also die Zeit und die Muße zum Experimentieren. Ich setze mich an ein neues Muster und erlaube mir bewusst zunächst eine „Studie“. Wenn Dir ein Muster gefällt, findest Du auch sicher Deinen eigenen Weg dorthin.