

Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich

Studiengang Sonderpädagogik

Masterarbeit

Zentangle® in der Sonderpädagogik

Inwiefern kann Zentangle® helfen, die Aufmerksamkeit zu verbessern?

eingereicht von: Martina Ramhapp

Begleitung: Daniel Hofstetter

Datum der Abgabe: 1. Dezember 2020

Glossar:

BL	Baseline, Anfangsphase
CZT	zertifizierte Zentangle Lehrperson
Doodeln	unbewusstes Kritzeln
Faden/String	Flächenunterteilung auf dem Papier beim Zentangle Zeichnen
FU	Follow up, erweiterte Phase
IN	Intervention
Kachel/Tile	9x9 cm grosses, hochwertiges Papier
Tangle	Zentangle Muster
Tangeln	Muster zeichnen
Mosaik	Gesamtbild von fertigen Zentangle Kacheln

Inhalt

Abstract	6
1. Einleitung.....	7
2. Theorieteil	9
2.1 Zentangle	9
2.1.1 Entstehung der Zentangle Methode.....	9
2.1.2 Die Anwendung der Zentangle Methode	10
2.1.3 Zentangle Material.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.1.4 Zentangle Muster	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.1.5 Besonderheiten von Zentangle	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.2 Theorie zu Aufmerksamkeit, Flow und Achtsamkeit..	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.2.1 Aufmerksamkeit.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.2.2 Flow.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.2.3 Achtsamkeit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.3 Forschung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3. Methoden.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.1 Forschungsdesign	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.2 Stichprobe.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.3 Messinstrumente.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.3.1 Forschertagebuch	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.3.2 Schüler*innen Selbsteinschätzung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.3.3 Der d2-R Test.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.3.4 Das Strichprotokoll.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.4 Zentangle Intervention	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.5 Abschlussgespräch mit beteiligten Lehrpersonen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4. Resultate.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

4.1 Deskriptive Beschreibung der Daten des d2-R Testes	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2 Auswertung der Daten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2.1 Auswertung d2-R Test.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2.2 Auswertung Strichprotokolle	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2.3 Auswertung Schlussgespräch mit Lehrpersonen .	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2.4 Schülerrückmeldung mit Plakat	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5. Diskussion.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.1 Studien mit Fokus auf die Zentangle-Methode.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.2 Forschertagebuch	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.3. Strichprotokoll	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.4 d2-R Test	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.5 Zentangle und Aufmerksamkeit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.6 Interview mit den Lehrpersonen	14
6 Reflexion der Arbeit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7. Fazit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
8. Dank.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
9. Tabellen- und Abbildungsverzeichnis.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10. Literaturverzeichnis.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11. Anhang.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11.1 Musterpläne	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11.2 Strichprotokoll	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11.2.1 Strichprotokoll L.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11.2.2 Strichprotokoll T.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11.3 Weitere Bilder der Intervention	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11.4 Transskript des Schlussinterviews:	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11.4.1 Dialektfassung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

11.4.2 Hochdeutsche Fassung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

11.5 Selbständigkeitserklärung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abstract

Im Moment leben und sich auf etwas fokussieren ist eine Fähigkeit, die in der Schule, wie auch im Leben immer mehr an Bedeutung gewinnt. Aufmerksam sein ist ein Stichwort, das im Zusammenhang mit der Schule und dem Unterricht oft genannt wird. Aber wie kann ich aufmerksam sein? Wie kann ich vielleicht auch die eigene Aufmerksamkeit verbessern? Seit 2003 wird eine meditative Zeichenmethode immer bekannter, der nachgesagt wird, dass sie die Konzentration, Aufmerksamkeit und Fokussierung fördere. Dabei handelt es sich um die Zentangle-Methode. In der vorliegenden Masterarbeit wird der Frage nachgegangen, inwiefern es möglich ist, mit der Zeichenmethode Zentangle, die Aufmerksamkeit im Schulalltag zu verbessern. Die Arbeit zeigt auf, dass Zentangle teilweise helfen kann, die Aufmerksamkeit zu beeinflussen und dass die Methode im Schulalltag während der Durchführung sehr viel Ruhe und Fokussierung bringt. Andererseits sind weitere Forschungen nötig, um herauszufinden, unter welchen Durchführungs-Bedingungen und bei welcher Zielgruppe, Zentangle welche Aspekte der Aufmerksamkeit verbessern kann.

Das Leben ist eine Kunstform und jeder von uns ist ein Künstler.

Maria Thomas und Rick Roberts

1. Einleitung

Aufmerksam sein ist im Schulalltag eine wichtige Fähigkeit. Dennoch fällt es vielen Kindern schwer, sich auf den Moment und auf eine einzige Sache einzulassen. Aufmerksamkeit ist jedoch eine grundlegende Voraussetzung für das Lernen (Spitzer, 2019). Glücklicherweise scheint es, dass Aufmerksamkeit trainiert werden kann (Brunsting, 2006). Wofür es verschiedene Möglichkeiten gibt, wie zum Beispiel autogenes Training oder Meditation. Ob die Zeichenmethode Zentangle ebenfalls eine Möglichkeit sein könnte, die Aufmerksamkeit bei Schüler*innen zu fördern, da die Methode eine meditative Basis hat, ist eine Frage, welcher in der vorliegenden Arbeit nachgegangen wird.

Zentangle ist eine Zeichenmethode, die Schritt für Schritt anleitet, wie man einfache, aber auch komplexere Muster zeichnet und diese kombiniert. Durch die genaue Passung von Anforderung und Fähigkeit, die individuell abgestimmt werden kann, gelingt es dem Zeichnenden in weniger als fünf Minuten einen Zustand der Entspannung, Fokussierung und Aufmerksamkeit zu erleben. So verspricht die Zentangle Methode, aus jedem Menschen eine Künstlerin oder einen Künstler zu machen (Roberts & Thomas, 2016). Sie ist in jedem Alter einfach zu erlernen und es braucht keine speziellen Begabungen, um diese Zeichenmethode anzuwenden. Mit der Entwicklung der Zentangle Methode wollten Thomas und Roberts, die Begründer der Methode, eine Möglichkeit schaffen, anderen Menschen das Erleben des Flow-Zustandes zu ermöglichen. Ein Gefühl erlebbar machen, wenn Anforderung und Fähigkeit miteinander im Einklang sind und spürbar machen wie es ist, einen Moment totaler Konzentration und Vertiefung zu erleben und in einer Tätigkeit aufzugehen (Csíkszentmihályi, 1987).

Oftmals wird Zentangle Zeichnen mit Doodlen in Verbindung gebracht. Allerdings unterscheidet sich Zentangle Muster zeichnen vom sogenannten "Doodeln" in einem wichtigen Punkt. Doodeln oder Kritzeln geschieht nebenbei oder unbewusst, beispielsweise während eines Telefonats. Beim Tangeln ist dies anders, hier handelt es sich um einen bewussten Prozess, der Fokus liegt auf den Mustern und es wird mit voller Aufmerksamkeit

gezeichnet. Das ist ein Grund anzunehmen, die Zentangle-Methode könne zur Förderung der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit genutzt werden.

Denn Aufmerksamkeit ist eine essentielle Fähigkeit in der Schule und im Alltag. Wer über eine gute Aufmerksamkeit verfügt, ist in der Lage Reize aus der Umwelt, die von Bedeutung sind, herauszufiltern. Oder es ist möglich, sich bestimmten Dingen oder Inhalten zuzuwenden und bei ihnen zu verweilen. Ablenkungen, die immer vorhanden sind, können ausgeblendet werden und es ist möglich bei der Sache zu bleiben. Dies sind Fähigkeiten, die im Schulalltag permanent gefordert sind.

2. Theorieteil

In den folgenden Kapiteln wird zunächst die Zentangle Methode erläutert. Anschliessend wird genauer auf das Konstrukt Aufmerksamkeit eingegangen.

2.1 Zentangle

Zentangle ist eine Zeichenmethode, die im Jahr 2003 in den USA von Maria Thomas und Rick Roberts entwickelt wurde. Im Folgenden werden die Entstehung, die Anwendung und das Material der Methode erläutert.

2.1.1 Entstehung der Zentangle Methode

Thomas ist Kalligraphin und Roberts beschäftigte sich seit vielen Jahren mit Meditation.

Der Zentangle Methode liegt eine Beobachtung von Roberts zu Grunde. Als er von einer Reise zurückkehrte, fand er Thomas in ihrem Atelier, beschäftigt mit der Herstellung einer Kalligraphie. Dabei war sie derart in einen fokussierten, tranceartigen Zustand versunken, dass sie Roberts zunächst nicht einmal bemerkte. Dieser Zustand von Thomas beim Zeichnen kam einer Meditation sehr nahe, was beide dazu veranlasste, zu überlegen, welche Elemente und Schritte im zeichnerischen Prozess diesen Zustand begünstigt haben könnten. Sie entwickelten daraufhin eine Zeichenmethode, die in ihrem Ablauf den von ihnen vermuteten, den meditativen Zustand unterstützenden Schritten folgt und das Erreichen eines fokussierten Zustandes erleichtern soll.

Die Ausbildung zur zertifizierten Zentangle-Lehrer*in konnte bis 2016 ausschliesslich in den USA, in Providence absolviert werden, seit 2016 gibt es die Ausbildung in Taiwan und China und seit 2019 auch in Deutschland. Bis heute wurden über 3000 Zentangle Lehrer*innen aus 40 verschiedenen Nationen ausgebildet (vgl. <https://zentangle.com/pages/who-are-we>, 22.05.2020).

Die Zentangle Methode unterrichten dürfen nur zertifizierte Zentangle-Lehrer*innen, sogenannte CZT (Certified Zentangle Teacher). In einer nichtkommerziellen Form darf Zentangle auch von nicht zertifizierten Personen unterrichtet werden (vgl. <https://zentangle.com/pages/sharing-and-teaching> 14.8.2020).

2.1.2 Die Anwendung der Zentangle Methode

Bei Zentangle werden strukturierte Muster nach einem bestimmten Ablauf gezeichnet und zu einem kleinen Gesamtwerk kombiniert. Der Name Zentangle ist aus den beiden Wörtern Zen und Tangle zusammengesetzt, wobei das Wort "Tangle" auf Deutsch Gewirr bedeutet und einen Bezug zu beim Zeichnen entstehenden Mustern hat. Mit dem Wort "Zen" wird die Verbindung zum Flow und zur Entspannung, sowie der Fähigkeit zum achtsamen Erleben und Fokussieren des Moments verdeutlicht. Das Zeichnen der Muster auf einem kleinen etwa 9x9 cm grossen Papier folgt einem bestimmten Ablauf, vergleichbar einem Ritual. In Abbildung 1 sind die einzelnen Schritte des Zentangle-Prozesses beschrieben und bebildert.

1. Schritt: Wertschätzung

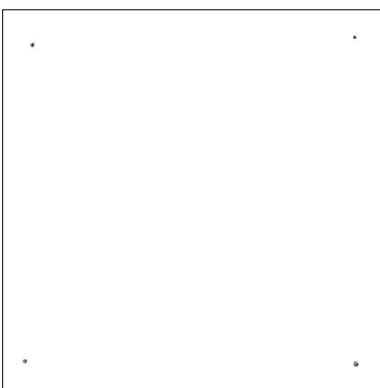
Zu Beginn des Zeichen-Prozesses geht es um die Wertschätzung des Momentes und des Materials.

Es wird eine angenehme Sitzhaltung eingenommen und es werden ein paar bewusste, tiefe Atemzüge gemacht. So soll eine Wertschätzung für den Moment, das Material und den Augenblick, etwas Schönes zu kreieren, entstehen.

2. Schritt: Eckpunkte

Mit dem Bleistift wird in jede Ecke des Zeichenquadrates ein feiner Punkt gemacht.

Durch diese kleinen Punkte ist das Papier bereits nicht mehr nur weiss und der Prozess hat ganz einfach begonnen.

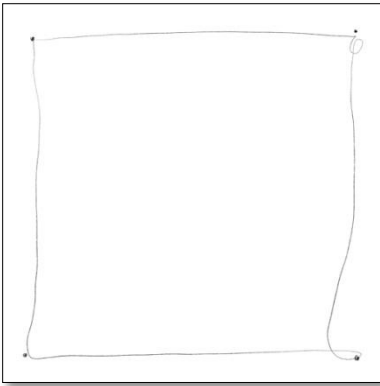


3. Schritt: Rahmen

Die Punkte werden verbunden. Diese Verbindungen können gerade, geschwungen oder verschnörkelt sein.

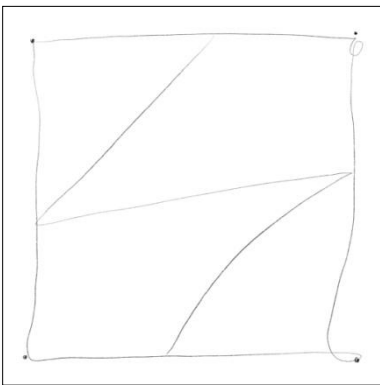
Durch das Verbinden der Punkte entsteht ein Rahmen. Im weiteren Prozess kann dieser Rahmen beachtet oder auch über den Rahmen gezeichnet werden. Dieser Prozess gibt eine Struktur, welche eingehalten werden

kann, aber nicht muss.



4. Schritt: Flächen teilen

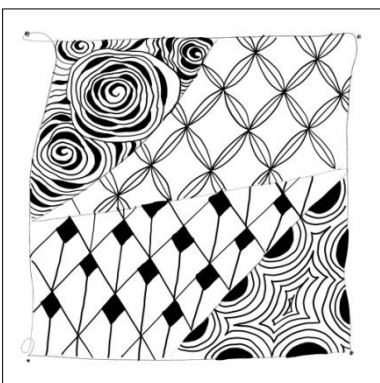
Mit dem sogenannten "String", wird das Quadrat mit Bleistiftstrichen in einzelne Flächen unterteilt, die dann mit den Mustern gefüllt werden können.



5. Schritt: Muster

Die Muster entstehen, ein Strich nach dem anderen.

Sie werden mit einem schwarzen, dünnen Tuschestift gezeichnet. Die Muster sind Striche, die nach einfachen Anleitungen aneinandergesetzt werden.



6. Schritt: Schattieren

Die Muster werden schattiert.

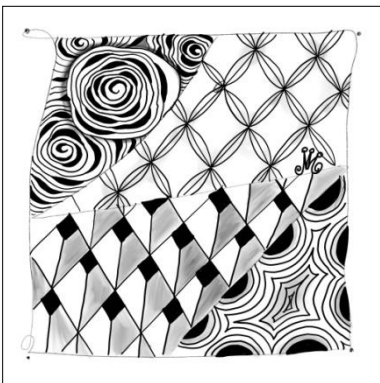
Dadurch wird die Zeichnung dreidimensional. Mit einem Bleistift und einem Papierwischer erhalten die Muster einen Schatten.



7. Schritt: Signieren

Es wird entschieden, wo bei der Zeichnung oben und unten ist.

Während des Zentangle Zeichnens gibt es kein oben oder unten, links oder rechts. Erst am Schluss wird festgelegt, wie das Bild gehalten werden soll. Auf der Vorderseite wird das Bild signiert. Dafür werden die Initialen oder auch ein kleines Muster aus den Initialen verwendet. Auf der Rückseite werden Datum, Bemerkungen und auch Namen der Muster notiert.



8. Schritt: Wertschätzung

Das Ergebnis wird betrachtet und wertgeschätzt.

Abbildung 1 Ablauf des Zentangle Rituals

Findet der Zeichenprozess in einer Gruppe statt, werden die Zentangle Kacheln am Schluss zu einem sogenannten Mosaik zusammengelegt und wertgeschätzt. In Abbildung 2 ist ein Mosaik mit Bildern einer 6. Primarklasse zu sehen.



Abbildung 2 Mosaik aus Zentangle Bildern einer 6. Klasse

5.6 Interview mit den Lehrpersonen

Die Lehrpersonen waren sich im Gespräch einig, dass der Moment des Zeichnens sehr viel Ruhe in die Klassen gebracht hat. Es gelang mit dem Zentangle Zeichnen innert kürzester Zeit, dass sich fast alle Schüler*innen auf sich, ihre Zeichnung und auf den Moment konzentrieren konnten. Das Zeichnen machte den Schüler*innen Freude, auch Schüler*innen, die als nicht so begabte Zeichner*innen beschrieben wurden. Ein paar wenige Schüler*innen hatten mit der Orientierung auf dem Papier Mühe, was offenbar zu Frustrimenten geführt hat. Hier wäre eine bessere Instruktion der Lehrkräfte von Vorteil gewesen, denn hier wäre es wichtig gewesen, die Schüler*innen darauf hinzuweisen, dass sie nicht dasselbe Muster zeichnen müssen, wie die Lehrperson, sondern ihr eigenes Ergebnis genau richtig ist, so wie es ist. Dies ist ein Prozess, den die Lehrpersonen in einer zweistündigen Einführung nicht vollständig erfasst hatten.

Ein Teil der Lehrpersonen hätte es geschätzt, wenn die Intervention von den Schüler*innen selbständiger hätte durchgeführt werden können. Sie würden es begrüßen, wenn die Schüler*innen die Muster selbständig lernen und anwenden könnten. Dieses Vorgehen wäre denkbar, allerdings bräuchte es dafür deutlich mehr Zeit und eine deutlich intensivere Auseinandersetzung mit der Zentangle-Methode. Im Gegenzug wies aber eine Lehrperson darauf hin, dass es den Schüler*innen auch geholfen hat, dass sie geführt wurden und dass die Lehrperson die Muster Schritt für Schritt angeleitet hat. Wenn die Lehrperson die Muster anleitet, können sich die Schüler*innen besser fokussieren und kommen schneller in den

Flow-Zustand, da sie keine Entscheidungen treffen müssen, sondern den Stift auf dem Papier fließen lassen können.

In einer Klasse gab es gravierende soziale Probleme mit einem Schüler. Hier wurde die Wirkung der Zentangle Methode als zu gering beschrieben, als dass sie hätte nützen können. Alle Lehrpersonen waren sich einig, dass die Schüler*innen im Moment des Zeichnens sehr fokussiert und aufmerksam waren. Das Zeichnen wurde als sehr angenehm für beide Seiten empfunden. Die Lehrpersonen könnten sich vorstellen, diese Methode vermehrt im Unterricht einzusetzen. Sie kamen zum Schluss, dass es sich nach dem Zeichnen anbietet, mit einer ruhigen Unterrichtsphase fortzufahren. Denkbar wäre auch ein fließender Übergang, so dass die Schüler*innen den Zeichenprozess individuell beenden und anschliessend mit der Stillarbeit weiter machen könnten. Für die Lehrpersonen wäre es vorstellbar, die Zentangle Methode intensiver anzuwenden und das Fach Bildnerisches Gestalten mit einzubeziehen, so dass die Methode dann im allgemeinen Unterricht zur Fokussierung eingesetzt werden könnte.