



Fachhochschule Nordwestschweiz
Pädagogische Hochschule

Institut Weiterbildung und Beratung

Lehrgang "CAS Integrative Begabungs- und Begabtenförderung"

19.7.2016

Zeichne dich schlau!

Zentangle®

in der Begabungs- und Begabtenförderung

Zertifikatsarbeit von:

Martina Ramhapp

Pfaffengutstrasse 7

8717 Benken SG

ramhapp@bluewin.ch

Begleitperson: Salomé Müller-Oppliger



Abstract:

Zentangle zeichnen beflügelt, entspannt, macht Freude.

Zuerst habe ich diese Zeichen-Methode im Selbststudium erlernt. Im Frühjahr 2016 reiste ich in die USA zu den Begründern der Zentangle-Methode und absolvierte in Providence die Ausbildung zum Certified Zentangle Teacher.

Zentangle macht nicht nur Spass, sondern ist auch eine Bereicherung in der Begabungs- und Begabtenförderung.

Inhaltsverzeichnis:

1. Vorbemerkungen.....	1
2. Vorgehen.....	2
3. Was ist Zentangle.....	3
4. Was nützt Zentangle in der Begabungs- und Begabtenförderung.....	6
5. Effizienter Lernen mit Zentangle.....	8
6. Erste Schritte mit Zentangle.....	10
7. Gehirn und Muskelbewegung im Einklang.....	13
8. Zentangle und das dynamische Selbstbild.....	15
9. Mit fünf Elementen ist alles möglich.....	17
10. Sich selber überraschen mit der Schattierung.....	19
11. Zentangle steigert die Kreativität.....	20
12. Achtsamkeit ohne Meditationsmusik.....	23
13. Sicherheit und Geborgenheit mit dem Zentangle-Ritual.....	25
14. Zusammenfassung.....	27
15. Literaturliste.....	28

1. Vorbemerkungen

Meine Geschichte beginnt mit einem Buch. Bei einem Ausflug entdeckte ich eine Publikation über die Zeichenmethode Zentangle. Angetan von dieser Art zu zeichnen, wollte ich mehr wissen und kaufte es.

Meine Neugier war entflammt und so habe ich mich in das Buch eingelesen und angefangen zu zeichnen. Das hatte ich schon sehr lange nicht mehr gemacht. Und es tat gut. Für mich war Zeichnen plötzlich eine Möglichkeit, Freude und Stolz zu empfinden. Denn irgendwie glaubte ich, gar nicht zeichnen zu können. Mit dieser Art von repetitiven Mustern habe ich das Vertrauen in mich zurückgewonnen.

Es spielt keine Rolle wodurch das Gefühl von Freude, Stolz und Zufriedenheit ausgelöst wird, wichtig ist, dass wir es schaffen, diese Gefühle zu empfinden. Was das Richtige, oder die richtige Kombination für jemanden ist, kann jeder für sich selbst entscheiden.

Was einfach mit einem Zentangle-Buch begann, führte schliesslich zu einer Reise nach Amerika und wer weiss wohin noch...

2. Vorgehen

Ganz am Anfang stand fest, dass ich Zentangle zum Inhalt meiner CAS Arbeit wählen würde. Es war eine Art innere Überzeugung. Meine persönlichen Erfahrungen liessen mich zur Erkenntnis kommen, dass diese Art zu zeichnen für begabte oder hochbegabte Kinder und Erwachsene förderlich ist.

Natürlich muss Zentangle nicht generell für alle ein Gewinn sein, aber ich war mir sicher, dass es für viele eine grosse Kostbarkeit sein kann. Jeder soll für sich entscheiden, ob er die Schatzkiste öffnen will. Oder wie Viktor E. Frankl sagt: «Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden.» (Frankl, Viktor E. 2015: 19)

Zu Beginn stand also das Thema Zentangle fest, eine Entscheidung aus dem Bauchgefühl. Aber es gab auch ein grosses Fragezeichen, wie ich meine innere Überzeugung mit wissenschaftlichen Thesen untermauern sollte. Trotzdem hielt ich an meinem Thema fest, da ich mir sicher war, dass sich alles irgendwie zusammenfügen würde.

Nun nehme ich Sie also mit auf meine Zentangle-Reise und zeige Ihnen auf, warum Zentangle in der Begabungs- und Begabtenförderung ein Gewinn ist.

3. Was ist Zentangle

Zentangle ist eine Zeichenmethode, die einfach zu erlernen ist. Durch das Darstellen von strukturierten Mustern kreiert man wundervolle Bilder. Die Idee stammt aus den USA. «The Zentangle Method is an easy-to-learn, relaxing, and fun way to create beautiful images by drawing structured patterns.»

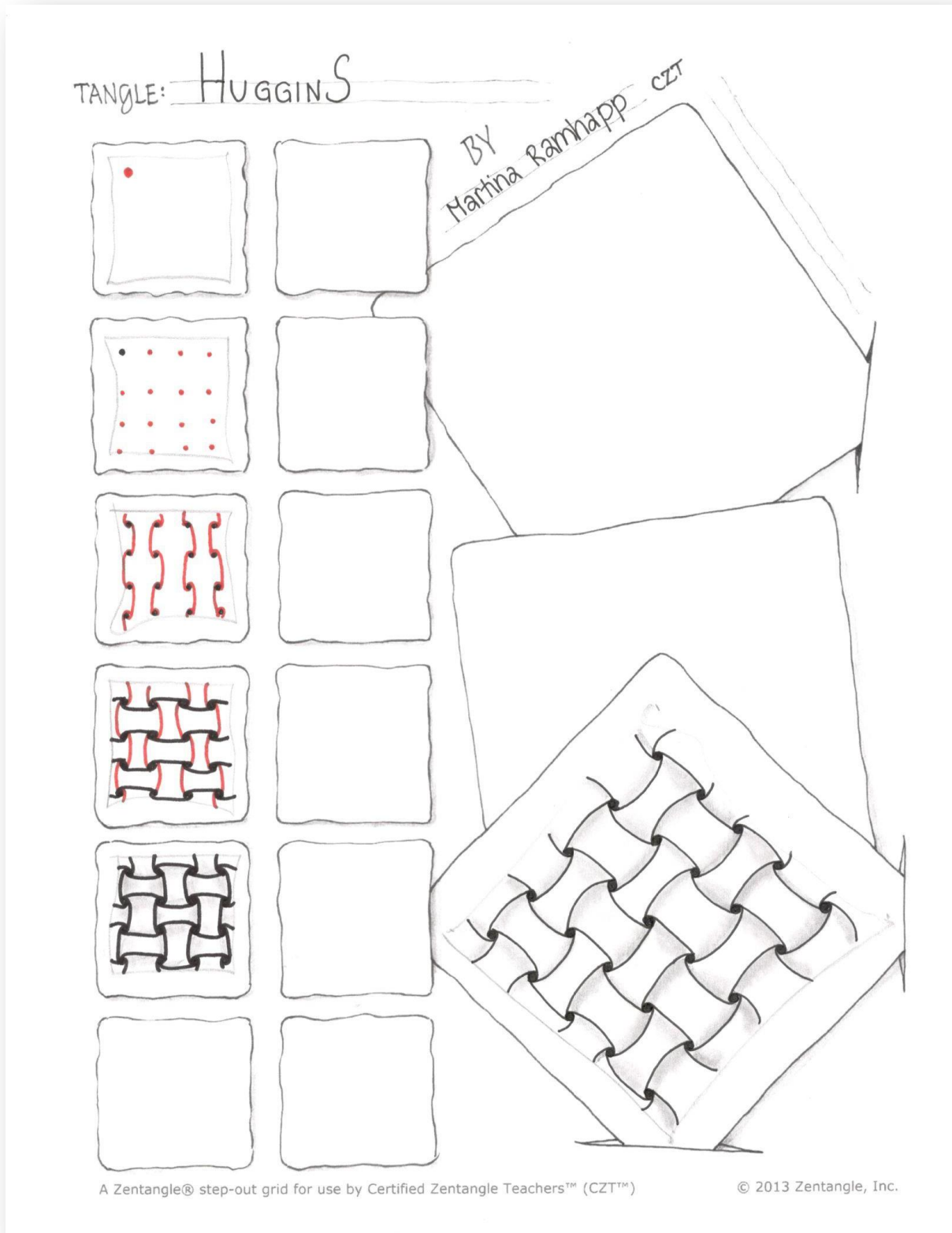
(<https://www.zentangle.com/zentangle-method>, 23.6.2016)

Die Muster können beliebig kombiniert werden.



Zentangle-Zeichnung: Martina Ramhapp 2015

Die verschiedenen Muster kann man anhand übersichtlicher Anleitungen, sogenannter Stepouts, selbstständig erlernen. In roter Farbe werden jeweils die neu zu zeichnenden Elemente gekennzeichnet.



Wer mag, kann die Muster lernen wie ein Alphabet. Das erleichtert das Kombinieren der Elemente, und die Muster können unbeschwert gezeichnet werden. Jedes Muster wird sich aber auch zu einer eigenen Interpretation entwickeln. Alle Schöpfungen, Ergänzungen und Veränderungen sind willkommen. Mit der Zeit entwickelt man seinen persönlichen Stil.

4. Was nützt Zentangle in der Begabungs- und Begabtenförderung

Zentangle soll in erster Linie Freude machen. Denn nur wer Befriedigung an dieser Art des Zeichnens empfindet, kann vollumfänglich von den positiven Effekten profitieren.

- Zentangle ist ideal zur Konsolidierung. Eben Gelerntes kann besser vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen werden.
- Zentangle fördert die Kreativität.
- Zentangle verbessert die Feinmotorik.
- Zentangle fördert das dynamische Selbstbild.
- Zentangle ist eine Methode um Achtsamkeit zu trainieren.

Diese Muster zu zeichnen, kann auch helfen, das Selbstvertrauen zu stärken. Es hilft, im Leben einen Schritt nach dem anderen zu tun.

Auf der Homepage von Zentangle werden die Nutzen aufgelistet:

«At all age levels, whether in public, private or home school environments, creating Zentangle art has been associated with improved:

- Handwriting
- Eye/hand coordination
- Creativity and personal expression
- Problem solving
- Cross-cultural understanding, using various cultural symbols such as Indian henna patterns, Celtic knotting, Zuni pottery, Maori tattoos or Islamic tiling.
- Relaxation and focus
- Confidence»

Homepage: <https://www.zentangle.com/zentangle-uses> 22.6.2016

Sogar in Therapien wird Zentangle genutzt. Die Tatsache, dass man bei dieser Zeichenmethode keine Fehler machen kann, stärkt das Selbstvertrauen des Zeichners und fördert seine Kreativität. Man zeichnet seine Bilder ohne

Radiergummi. Vermeintliche Fehler sind lediglich Möglichkeiten, aus denen etwas Neues entsteht. Immer wieder entwickelt sich ein solcher "Fehler" zu einer tollen neuen Idee. Wie auch im richtigen Leben.

5. Effizienter Lernen mit Zentangle

Im gesamten Lernprozess kann Zentangle eine wichtige Rolle einnehmen. Denn nicht nur wie, wann und wo man lernt, ist von grosser Bedeutung. Vor allem was danach passiert oder in Lernpausen, hat einen enormen Einfluss auf den Lernerfolg. Oft werden nach den Hausaufgaben die Bücher zugemacht, und zur Entspannung wird der Fernseher angeschaltet. Oder man ist nach der Prüfungsvorbereitung erschöpft und möchte noch etwas am Handy abhängen.

An einem Referat im Juni 2016 unter dem Titel «Von der Hirnforschung zur Begabtenförderung» erläuterte Dr. phil. Dominik Gyseler, wie wichtig beim Lernen die Pausen sind. Gemäss einer Studie wäre eine Abfolge von 70 Minuten lernen im Wechsel mit Pausen von 20 bis 30 Minuten ideal. Studenten, welche sich an diesen Ablauf hielten, konnten ihren Lerneffekt in einem Jahr um 50 Prozent steigern.

Aber nicht nur die Pausen sind wichtig, sondern was wir in diesen Pausen machen. Um das Gelernte vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis zu übertragen, brauchen wir eine Tätigkeit die automatisiert abläuft. Und Zentangle ist dazu sehr gut geeignet.

Dr. phil. Dominik Gyseler, erklärt dies in einem persönlichen Mail: «Die Hirnforschung hat gezeigt, wie wichtig es für den Lernerfolg ist, unmittelbar nach der Lernphase eine Pause einzuschalten. Während dieser Zeit – das können 15 bis 30 Minuten sein – kann das Gehirn das zuvor Gelernte bereits effizient in die bestehenden neuronalen Netzwerke einspeisen.» (Gyseler, Dominik (2016). e-mail: ramhapp@bluewin.ch/22.6.2016)

Üblicherweise erhält unser Gehirn erst am Abend die Möglichkeit das Gelernte zu verarbeiten. Erst wenn das Stammhirn zur Ruhe kommt, können die Informationen aussortiert und ins Langzeitgedächtnis befördert werden. Schaffen wir es nun aber, einen solchen schlafähnlichen Zustand während des Tages herbeizurufen, dann können wir unser dazugelerntes Wissen sozusagen in kleineren Portionen verarbeiten.

«Dazu ist es allerdings wichtig, dass in der Pause etwas gemacht wird, was weitgehend automatisiert abläuft. Solche Handlungen sind schwer zu trainieren. Zentangle bietet eine gute Möglichkeit, dies zu tun. Davon profitieren insbesondere

alle Kinder und Jugendlichen, bei denen das Lernen sowie die Lernstrategien gefördert werden sollen. Insofern ist Zentangle eine Methode, die sich gut in den Prozess der Begabungs- und Begabtenförderung einfügen lässt.» (Gyseler, Dominik (2016). e-Mail: ramhapp@bluewin.ch/22.6.2016)

Für die einen ist der Spaziergang, das Bügeln der Wäsche oder ein kurzer Mittagsschlaf die beste Möglichkeit um eine Pause zu machen. Wer aber Freude an Zentangle hat, kann auf diese Art sinnvoll pausieren.

«Aus Sicht der Konsolidierungsforschung spricht einiges dafür, Computerspiele oder TV unmittelbar nach den Hausaufgaben durch sinnvolle Entspannungsübungen zu ersetzen.» (Zrinka, Susic (2008): 11)

Als Konsolidierung wird die Übertragung der Lerninhalte vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis bezeichnet. Also ein wichtiger Gedächtnisprozess, «der automatisch nach dem Lernen einsetzt und ohne weiteres Hinzulernen erfolgt. Hierbei werden fortlaufend neu gebildete Gedächtnisspuren stabilisiert, ja sogar verbessert [...]

Die Zeit nach dem Lernen, also nach dem Enkodieren, ist mindestens genauso wichtig für den längerfristigen Lernerfolg wie die Zeit der Informationsaufnahme selbst. » (Zrinka, Susic (2008): 8)

In der Phase nach dem Lernen werden die Synapsen gebildet. Das Gehirn sortiert aus, was es braucht und was nicht. Dazu benötigt es Ruhe. Dies geschieht im Schlaf oder in einem schlafähnlichen Zustand. Mit dem Zeichnen von Zentangle wird die Aktivität des Stirnhirns heruntergefahren und so kann das Gehirn mit der Verarbeitung des Gelernten beginnen und den Transfer vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis starten. Und dies nicht erst am Abend vor dem Einschlafen.

6. Erste Schritte mit Zentangle

Zentangle braucht nicht viel Material, wenig Zeit und kann an jedem Ort der Welt gemacht werden. Es braucht lediglich einen schwarzen Tuschstift und ein quadratisches, weisses Zeichenpapier.

Zentangle wird auf dickem, weissem Zeichenpapier dargestellt. Die sogenannten Tiles sind original 8,9 x 8,9 cm gross, können aber auch aus handelsüblichem Zeichenpapier selber zugeschnitten werden. Die quadratische Form hat den Vorteil, dass es kein Oben oder Unten und kein Links oder Rechts gibt. Man kann beim Zeichnen das Papier mühelos drehen und hat so immer eine perfekt bequeme Handposition. Wenn die Zeichnung fertig ist, kann man sich entscheiden, wie das Quadrat gehalten werden soll.

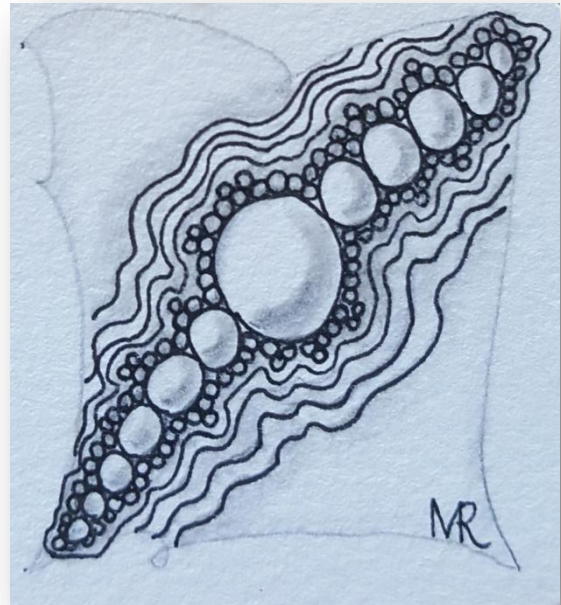
Die Muster sind einfach, übersichtlich und logisch erklärt. Mit der Hilfe von Büchern kann man nach dem Motto «Learning by doing» zahlreiche Muster ausprobieren. Es macht unglaublich Spass, denn ohne grosse Übung gelingen die Zeichnungen. Das Gefühl von Freude und Stolz ist für jeden eine unermessliche Wohltat.

Beim Zentangle gibt es flächendeckende Muster, andere, die sich eher für Rahmen oder Bänder eignen, und wieder andere, die aus einem Gitter heraus entstehen. Die einzelnen Muster lassen sich eindrücklich arrangieren.



Zentangle: Martina Ramhapp

Beim Zeichnen werden bestimmte Strichfolgen immer wieder angewendet. Das Malen einer Aura ist eine solche. Hier werden Elemente umrandet oder Striche vervielfacht. Auras sind vergleichbar mit den Kreisen auf einem See, wenn man einen Stein hineinwirft.



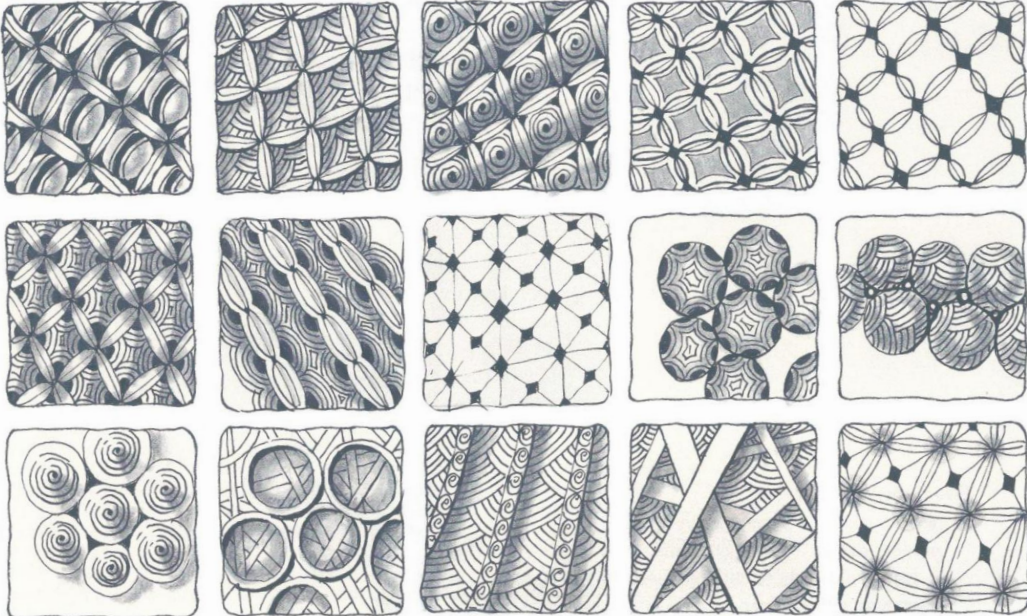
Zentangle; Quipple: Martina Ramhapp



Zentangle; Hollibaugh: Seraphin Ramhapp

Ein weiteres Element ist das «Darunter zeichnen». Eindrücklich sieht man dies beim Muster «Hollibaugh». Hier wird die erste Bahn zuoberst belassen, und alle weiteren Bahnen werden «darunter» gezeichnet. Es ist als wenn man ein Autobahnkreuz von oben anschauen würde.

Hat man ein Muster gelernt, kann man es in unzähligen Varianten zeichnen, und man verbessert nebenbei die Feinmotorik.



Scan: Zentangle Primer S. 43

7. Gehirn und Muskelbewegung im Einklang

Da man beim Zeichnen von Zentangle die Papierquadrate immer wieder dreht, werden mehrere Striche in der gleichen Richtung durchgeführt. So kann sich das Gehirn die Muskelbewegung merken.

«This makes it easier for you to enjoy drawing and also makes similar strokes more consistent because you use the same muscle groups to draw them.» (Roberts, Rick; Thomas, Maria 2012: 6).

Durch die immer wiederkehrenden rhythmischen Bewegungen verbessert sich die Feinmotorik. Das Gehirn merkt sich die Abläufe besser. Man spürt, wie sich die eigene Handschrift verändert. Sie kann ausgeglichener und regelmässiger werden. Sogar die Haltung des Stiftes wird mit der Zeit entspannter. Gerade bei Kindern die das Schreibgerät verkrampft halten, lockert sich die Hand.

Diese Beobachtung beschreibt eine Mutter im Zentangle Buch «Primer». Die Schrift ihrer Tochter liess zu wünschen übrig. Da heutzutage doch fast alles per Computer geschrieben wird, äusserte sich die Schule unbesorgt. Allerdings liess die Mutter nicht locker und entdeckte Zentangle. «After a few weeks the mom noticed that her daughter's handwriting had greatly improved. The mom told us she felt that it was her daughter's lack of fine motor skills that inhibited her handwriting, not her knowledge of what letters should look like.» (Roberts, Rick; Thomas, Maria 2012: 130)

Gerade bei hochbegabten Kindern ist die Feinmotorik oft nicht so gut entwickelt. Immer wieder hört man in Beratungen und von Lehrpersonen, dass Kinder intellektuell sehr weit entwickelt sind und über grosses Wissen verfügen. Sobald es aber darum geht, dieses Wissen schriftlich festzuhalten, fehlt ihnen die notwendige Fähigkeit. Wenn diese Kinder, Freude an Zentangle entwickeln, fördern sie gleichzeitig ihre Feinmotorik.

Es ist faszinierend, wie alle Kinder das gleiche Muster zeichnen, aber jedes sein eigenes Bild gestaltet. Man kann es vergleichen mit der eigenen Handschrift. Wir alle lernen Buchstaben zu schreiben, und doch sieht jede Handschrift anders aus und hat ihren eigenen Charakter.

Im unten stehenden Bild haben alle Kursteilnehmer das Zentangle-Muster nach derselben Anleitung gemalt.

Und doch sind alle so verschieden.



Bild: Martina Ramhapp

8. Zentangle und das dynamische Selbstbild

Zentangle tut der Seele gut.

Beim Lernen von Zentangle wird man in ein dynamisches Selbstbild versetzt und traut sich automatisch mehr zu. Menschen, die ein dynamisches Selbstbild haben, glauben nicht, dass jeder ein Einstein oder Beethoven sein muss. «Doch sie sind überzeugt, dass das wahre Potenzial eines Menschen nicht schon zu Beginn erkennbar sei und dass man nicht vorhersagen könne, was Menschen durch Jahre der Leidenschaft, Einsatz und Übung alles erreichen können.» (Dweck, Carol; Neubauer Jürgen 2015: 8)

Die Zeichnungen lösen bei fast allen Betrachtern ein «Wow, wie machst du das!» aus. Aber kaum einer glaubt, dass es einfach zu erlernen ist.

Auch Kinder sind völlig verblüfft, dass man ihnen überhaupt zutraut, in dieser Art und Weise zu zeichnen, weil sie meinen, dass es nicht möglich ist.

Die Methode vermittelt das Gefühl: Du kannst das. Ich traue dir das zu. Du kannst keine Fehler machen! Es gibt nur Möglichkeiten.

Wie Maria Thomas, die Mitbegründerin an der Zentangle-Ausbildung in den USA gesagt hat: «There are no mistakes! Only unexpected opportunities. »

Wenn andere dir etwas zutrauen, dann traust du dir selber automatisch auch mehr zu. Und doch beginnen manche Menschen irgendwann an sich zu zweifeln. «Sobald Kinder anfangen sich selbst zu beurteilen, beginnen einige, sich vor Herausforderungen zu fürchten. Sie haben Angst davor, dumm auszusehen.» (Dweck, Carol; Neubauer Jürgen 2015: 26)

Carol Dweck hat beispielsweise in ihren Experimenten Menschen in eine dynamische Denkweise versetzt, indem sie ihnen erklärte, dass sie eine bestimmte Fähigkeit erlernen könnten und dass ihnen eine bestimmte Aufgabe die Möglichkeit dazu gebe. «Diese Erfahrung versetzt unsere Teilnehmer zumindest für die Dauer des Experiments in eine dynamische Denkweise und lässt sie anders handeln.» (Dweck, Carol; Neubauer Jürgen 2015: 60)

Wir können in verschiedenen Bereichen unterschiedliche Selbstbilder haben. «Sie können zum Beispiel der Ansicht sein, dass künstlerische Fähigkeiten unveränderbar

sind, dass Sie aber Ihre Intelligenz weiterentwickeln können.» (Dweck, Carol; Neubauer Jürgen 2015: 60)

Im Zentangle Unterricht trauen sich die Kinder alles zu. Sie glauben, dass sie zeichnen können, und sind stolz auf ihre Arbeit. Niemand zweifelt am eigenen Können. Die Erfahrung des dynamischen Selbstbildes ist grossartig!

Zentangle ist in der Begabungs- und Begabtenförderung besonders für Kinder geeignet, deren Selbstvertrauen gestärkt und deren dynamisches Selbstbild gefördert werden soll.

9. Mit fünf Elementen ist alles möglich

Wer fähig ist, das Wort iSCO zu schreiben, der kann alle Zentangle Muster zeichnen. Denn aus diesen fünf Strichelementen sind alle Muster aufgebaut: gerade Linien, Punkte, Halbkreise, Schlangenlinien und Kreise:

i C S O

Bereits Kinder ab fünf Jahren haben Freude an Zentangle. Bei den Kleineren werden allerdings grössere Zeichenquadrate und dickere Stifte verwendet.

Zu Beginn kann man mit den Kindern einen kleinen «Test» machen. Sie werden angeleitet, der Reihe nach die Elemente i - S - C - O zu zeichnen. Auf die Frage, wer dies geschafft hat, werden alle aufstrecken. Der «Beweis» ist erbracht, dass jeder befähigt ist, Zentangle Kunstwerke zu kreieren.

Die Grundhaltung, dass alle es schaffen können, birgt so viel Positives. Die Lehrperson traut jedem Kind zu, dass es die Zeichnungen machen kann. Das Kind traut es sich selber zu. Und mit diesem positiven Selbstbild, geht die Aufgabe schon viel leichter von der Hand.

Die Begründer von Zentangle haben ihre Methode an High Schools unterrichtet. Die Schülerinnen und Schüler waren jeweils der Meinung, dass sie nicht fähig seien, solche Muster zu zeichnen. Indem ein Muster aber in die einzelnen Elemente zerlegt und ein Strich nach dem anderen gemacht wurde, führte dies zum persönlichen Erfolgserlebnis.

«By breaking down an apparently impossible task into simple components/ steps/ strokes, the students realized that any one of them could do anything. And that experience inspired our slogan. "Anything is possible, one stroke at a time".TM »
(Roberts, Rick; Thomas, Maria 2012: 9)

Jeder kann alles machen und alles schaffen. Alles ist möglich, ein Strich nach dem anderen.

Im Leben treffen wir doch immer wieder auf Situationen, wo wir einfach nur den Berg vor uns sehen und nicht mehr weiter wissen.

Dann sagen wir auch: Mach einen Schritt nach dem anderen. Mit der Zentangle-Methode trainiert man diese Haltung mit jedem Muster.

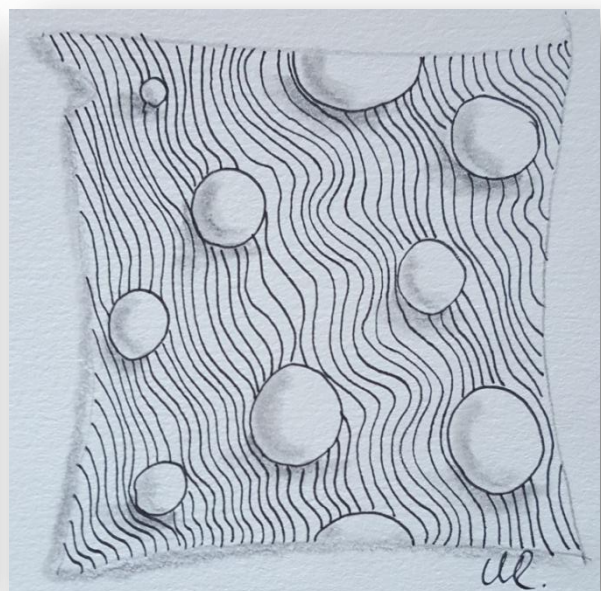
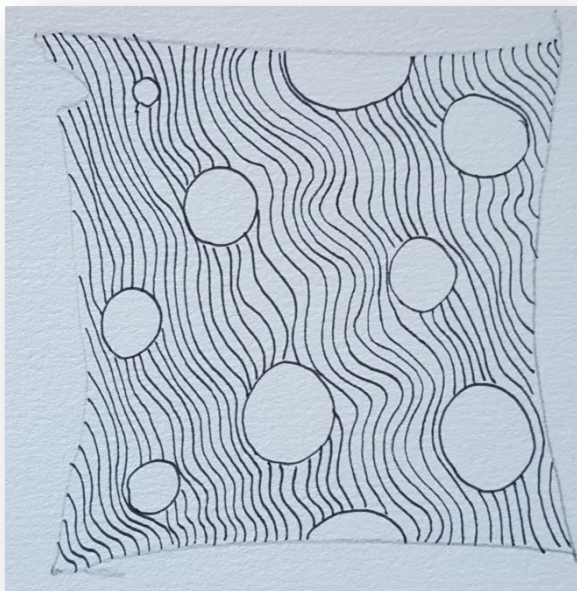
10. Sich selber überraschen mit der Schattierung

Zeichnet man Zentangle mit schwarzem Tuschstift auf weissem Papier, bewegt man sich in der Zweidimensionalität. Wagt man sich mit dem Bleistift ans Schattieren, eröffnete sich eine neue Dimension.

«Shading changes all that. Suddenly, tangles take on a three dimensional form. They begin to interweave within themselves and they take on a three-dimensional relationship with nearby tangles. » (Roberts, Rick; Thomas, Maria 2012: 61)

Mit ein wenig Graphit, werden die Muster viel lebendiger und ausdrucksstarker. Sie verwandeln sich von einfachen schwarzen Linien auf weissem Papier zu dreidimensionalen Kunstwerken. Dazu braucht es einen Bleistift und ein eng zusammengerolltes Kartonröllchen, einen sogenannten Tortillion, mit dem man den Graphit des Bleistifts besser verteilen kann.

Bei den Schatten wird die Lichtquelle fast ausser Acht gelassen. «So, with an almost total disregard of light source, we created our own method of shade to Zentangle art. A bold move, for sure... and somehow, it works.» (Roberts, Rick; Thomas, Maria 2012: 60)



Muster NIPA ohne und mit Schattierung: Martina Ramhapp

11. Zentangle steigert die Kreativität

Manch ein Kritiker möchte vielleicht behaupten, dass Zentangle malen oder eben das Nachzeichnen von vorgegeben Mustern nicht kreativ ist. Schliesslich habe ich nichts Neues, nichts Einzigartiges erschaffen. Das mag stimmen, und dennoch fördert es die Kreativität.

Zentangle als Methode ist eine Möglichkeit, die Aufmerksamkeit zu bündeln und sich zu fokussieren. Durch die zufällige Kombination von grafisch stimmigen Mustern und die Verwendung hochwertiger Materialien können flowähnliche Gefühle und ansehnliche Produkte entstehen.

Auch Lea Salis, Dozentin IBBF an der Fachhochschule Nordwestschweiz mit dem Kurs «Kreativität in Lernprozessen erkennen und ermöglichen», sieht in Zentangle durchaus eine Möglichkeit, Kreativität zu fördern. «Den Zusammenhang mit Kreativität sehe ich nun darin, dass Fokussieren und Loslassen beim kreativen Arbeiten unerlässlich sind. So unterstützen diese gleichermaßen bei Ideations- wie auch Evaluationsphasen das spielerische Konzentriert-sein (siehe auch kontrollierte Spontaneität; LS 8).» Bei der Ideenfindung kann Zentangle also gute Dienste leisten. Wie Lea Salis in einem persönlichen E-Mail betont, ist Zentangle natürlich nur eine Möglichkeit, spielerisch loszulassen. Diesen Zustand kann man selbstverständlich auch durch andere Tätigkeiten wie Spazieren, Meditieren, Musizieren oder Ähnliches erreichen.

«Zudem gilt es zu bedenken, dass für Kreativität das ganz eigene Projekt mit neuen, originellen und angemessenen Fragestellungen und Lösungsideen im Sinne der grossen (Big-C) Kreativität wichtig ist. Alles in allem bin ich der Ansicht, dass Zentangle eine Möglichkeit ist, Facetten des Erlebens während kreativer Arbeit abzubilden; dass es selber aber nicht zwingend in einem eigenständigen, big-C-kreativen Projekt gipfelt. Wohl jedoch kann es im Sinne der kleinen Kreativität den Alltag aber bereichern!» (Salis, Lea (2016). e-Mail: ramhapp@bluewin.ch (29.6.2016))

Genau um diese Bereicherung geht es. Wichtig ist doch, dass wir unseren Alltag bereichern. Ob dies nun mit Zentangle geschieht oder auf irgendeine andere Weise ist nicht entscheidend. Viel wichtiger ist, DASS wir etwas tun. Zentangle ist hierzu eine wunderbare Möglichkeit.

Wenn wir uns überlegen, wann uns die kreativsten Einfälle kommen, dann sind es doch die Situationen, in denen wir angeblich «nichts» studieren. Unter der Dusche, wenn es uns langweilig ist oder bei monotonen Arbeiten wie zum Beispiel Rasen mähen. Genau in diesen Phasen oder eben wichtigen Pausen hat unser Gehirn Zeit und Musse, alles zu verarbeiten und genau in solchen Momenten fügt sich ein Teil zum anderen.

Oder wie Maria Thomas in einem Gespräch an der CZT-Ausbildung in Providence zu mir gesagt hat: «Creativity makes the difference. That is what makes people successful.»

Das Flow-Gefühl zu erleben steigert die Kreativität. Denn im Flow trauen wir uns alles zu, sind von uns überzeugt, haben ein klares Ziel vor Augen, das wir erreichen können.

Mit der Zentangle Methode lernt man auch, genauer zu beobachten, denn viele Muster finden wir in der Natur und in unserer Umgebung.

Das Zeichnen von Zentangle-Muster entspricht kleinen Wahrnehmungsübungen. Sie «aktivieren die Sinne, führen zu einem bewussteren Sehen, Hören und Erleben und damit zu einem stärkeren Gedächtnis und besseren Problemlösefähigkeiten.

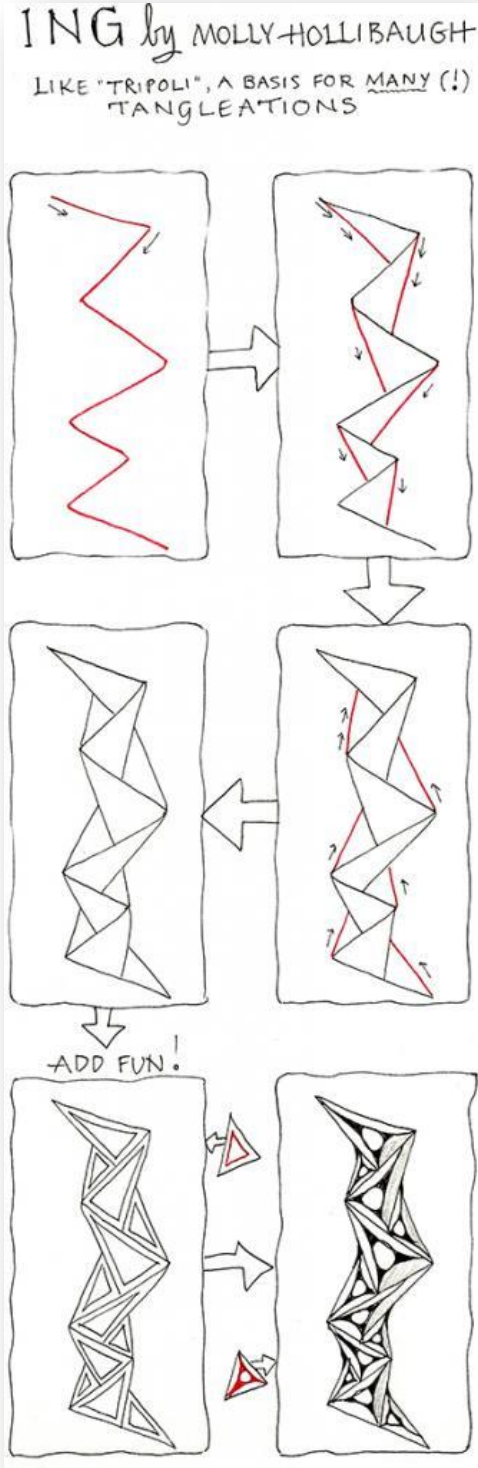
Wahrnehmung und Konzentration bedingen sich gegenseitig. Ein Kind, das sich nicht konzentrieren kann, nimmt viele Details nicht wahr.» (Oppolzer, Ursula, 2013: 134)

Zentangle steigert die Wahrnehmungsfähigkeit deutlich.

Am Beispiel des Musters «Ing» kann man deutlich erkennen, wie die Zentangle Muster durch die Umwelt beeinflusst werden.



www.zentangle.com 26.7.2016



12. Achtsamkeit ohne Meditationsmusik

Zentangle ist auch eine Entspannungsmethode, ähnlich wie das Malen von Mandalas.

Sobald die Kinder den Ablauf kennen und wissen, wie sie die Muster malen können, breitet sich eine ruhige, entspannte Atmosphäre im Raum aus. Ohne Räucherstäbchen oder Meditationsmusik herrschte eine ruhige Stimmung. Kinder werden extrem fokussiert, zufrieden mit ihrer Arbeit. Zudem sind sie in einem dynamischen Selbstbild und können auch die unterschiedlichen Bilder der anderen Teilnehmer anerkennen und schätzen.



Zentangle Kurs Bild: Martina Ramhapp

Zentangle ist eine Möglichkeit, Achtsamkeit zu trainieren. Achtsamkeit stammt aus der buddhistischen Psychologie, wird in den USA durch Prof. Jon Kabat-Zinn gelehrt und verbreitet sich nun in der ganzen Welt. Die Praxis der Achtsamkeit hilft, im gegenwärtigen Moment zu verweilen; man trainiert, die Umgebung und den Körper wahrzunehmen ohne zu urteilen oder zu beurteilen.

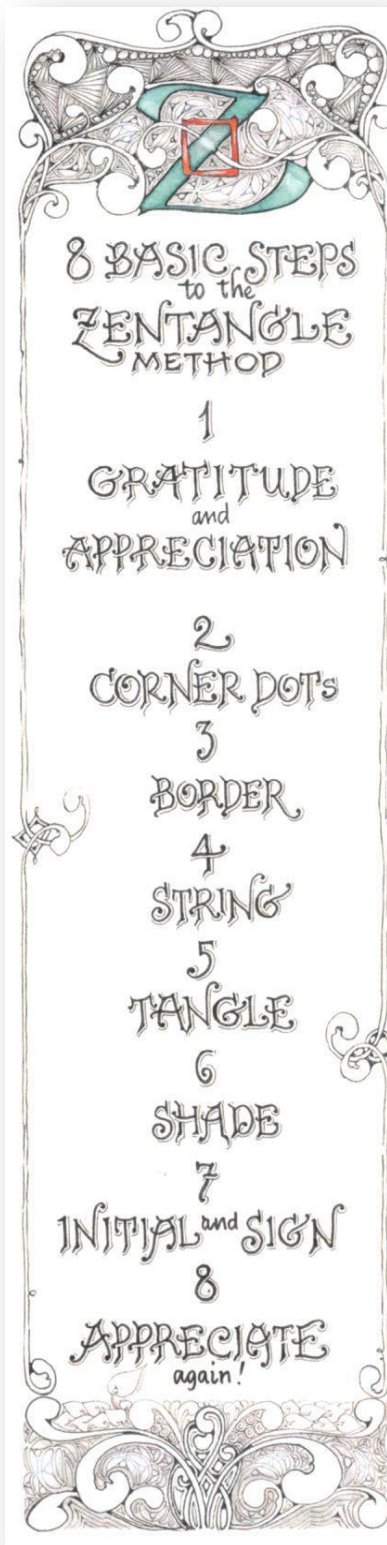
Gerade im Umgang mit ADHS Betroffenen ist es wichtig, dass der Mensch besser mit sich in Kontakt kommt und lernt sich zu akzeptieren. In der Therapie mit ADHS-Betroffenen ist die Achtsamkeit ein Kernthema.

«Ein Aufbau der Achtsamkeit führt meist zu einer Verbesserung der Aufmerksamkeit und der Konzentration. Daraus resultieren oft bessere kognitive Leistungen und eine insgesamt ruhigere und bessere psychische Verfassung. Ängste oder depressive

Verstimmungen werden erkannt und als vorübergehende Phänomene des Geistes verstanden. Soziale Prozesse klären sich, weil man aus der Ruhe besser wahrnehmen kann, was man ist. » (Brunsting, Monika; Nakamura, Yuka; Simma, Christoph (2013): 199)

Da Hochbegabung und ADHS immer wieder in Kombination auftreten, ist Achtsamkeit und somit auch das Praktizieren von Zentangle eine gute Möglichkeit, kognitive, soziale und emotionale Probleme zu entschärfen.

13. Sicherheit und Geborgenheit mit dem Zentangle Ritual



Die Zentangle-Methode wird nach einem genauen Ablauf unterrichtet.

1. Schritt: Beim Beginn einer Zeichnung geht es darum die Situation wertzuschätzen. Sich selber, das Material und die Zeit, die man sich nimmt.
2. Schritt: Hat man das Zeichenquadrat vor sich, macht man in jede Ecke mit Bleistift einen feinen Punkt
3. Schritt: Man verbindet die Punkte mit einem Strich. Dieser kann gerade, geschwungen, verschnörkelt oder was auch immer sein. So hat man nicht mehr ein weisses Blatt Papier vor sich. Der erste Schritt ist gemacht, alles kommt in den Fluss, ohne dass man überlegen müsste.
4. Schritt: Mit dem «String» teilt man das Quadrat in einzelne Sektoren, die dann mit den Mustern gefüllt werden können. Diese Striche können alle möglichen Formen, Kurven und Geraden haben.
5. Schritt: Ein Strich nach den anderen wird gemacht. Die Muster entstehen.
6. Schritt: Schattierungen machen.
7. Schritt: Ist die Zeichnung fertig, entscheidet man sich, wo oben und unten ist. Dies ist ein grosser Vorteil der quadratischen Kacheln.
8. Schritt: Die fertige Zeichnung, wird signiert, und dann soll man sie begutachten und wertschätzen.

Das mag am Anfang etwas merkwürdig klingen, bringt aber sehr viel Ruhe und Gelassenheit in den Vorgang. Die Wertschätzung gilt schliesslich nicht nur dem Produkt, sondern auch sich selber. Das tut gut und stärkt das Selbstvertrauen.

Selbstverständlich kann man seine eigenen Wege gehen, aber diese Art von Ritual erleichtert den Zeichenablauf. Die Kinder schätzen diesen Rahmen und die Sicherheit sehr.

Bei meiner 2. Primarklasse haben ausnahmslos alle Kinder ihre eigenen Zeichnungen geschätzt. Die Anerkennung galt schlussendlich nicht nur dem eigenen Bild, sondern auch den Darstellungen der anderen Kinder.

Jedes Mädchen und jeder Junge war stolz auf sein Produkt. Niemand war besser oder schlechter als der andere; alle waren so wie sie sind, akzeptiert. Gerade für Hochbegabte ist dies ein wunderbares Gefühl so angenommen zu sein, wie man ist. Man gehört zur Gruppe, egal wie hoch der IQ ist. Man ist nichts Besonderes, sondern ein Teil der Gemeinschaft.

14. Zusammenfassung

Zentangle ist eine einfach zu lernende Zeichenmethode. Durch das Zeichnen von grafischen Mustern hilft sie den Geist zu fokussieren und sich gleichzeitig zu entspannen. Dadurch steigern wir unsere Kreativität. Weil wir uns durch Zentangle in ein dynamisches Selbstbild versetzen, können wir mehr erreichen, weil wir uns selber mehr zutrauen. Zeichnen wir Zentangle in Lernpausen, verbessern wir die Konsolidierung des Lernprozesses. Das heisst, wir unterstützen den Transfer des Gelernten vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis. Hier gilt es zu beachten, dass auch die Anzahl der Pausen vergrössert werden sollte. Zentangle kann überall angewendet werden, braucht wenig Material, Zeit und Platz. Dadurch, dass die Muster aus immer gleichen Strichabfolgen aufgebaut sind, verbessert sich die Feinmotorik, die Handschrift entwickelt sich.

Am wichtigsten aber ist, dass wir Zentangle zeichnen, weil wir Freude und Erfüllung darin finden.

«Zentangle provides a meditation, even though a child may not even know what a meditation is. But it may provide comfort, self-esteem and the creativity that may be lacking in an education of a «gifted» child. I believe it's about balance.» (Thomas, Maria (2016). e-mail: ramhapp@bluewin.ch/24.6.2016)

All diese positiven Nebenwirkungen stellen sich von alleine ein. Probieren Sie es aus!

Literaturliste:

Bartholomew, Sandy Steen (2014): Zentangle - Yoga für das Gehirn. Der Zentangle-Workout für jeden Tag. München: Trinity-Verl. (Freude mit Zentangle).

Brunsting, Monika; Nakamura, Yuka; Simma, Christoph (2013): Wach und präsent - Achtsamkeit in Schule und Therapie. 1. Aufl. Bern: Haupt.

Csikszentmihalyi, Mihaly; Klostermann, Maren (2014): Flow und Kreativität. Wie sie Ihre Grenzen überwinden und das Unmögliche schaffen // Wie Sie Ihre Grenzen überwinden und das Unmögliche schaffen. 1. Aufl. dieser Ausg. Stuttgart: Klett-Cotta.

Dweck, Carol; Neubauer, Jürgen (2015): Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. 5. Aufl. München: Piper (Piper, 5227).

Frankl, Viktor E. (2015): Psychotherapie für den Alltag. Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde. 1. Aufl., Neuausg. Freiburg im Breisgau: Kreuz-Verl. (Was Menschen bewegt).

Königsbauer-Kolb, Katharina (2016): Zentangle® für jede Gelegenheit. Meditatives Zeichnen für mehr Gelassenheit, Entspannung und Inspiration. München: Gräfe u. Unzer (GU Kreativ Spezial).

Krahula, Beckah (2015): 1 x täglich Zentangle. Die 6-Wochen-Kur für kreatives Zeichnen. 4. Aufl. Igling: Ed. Fischer.

Lothrop, Anya (2014): Freude mit Zentangle - Der Einsteigerkurs. Zeichnen Sie sich glücklich! München: Trinity Verlag.

McNeill, Suzanne (2014): Freude mit Zentangle. Meditatives Zeichnen für Kreativität, Konzentration und Wohlbefinden ; [das Standardwerk]. 3. Aufl. München: Trinity-Verl.

Oppolzer, Ursula (2013): 111 Ideen - Kreativität und Problemlösefähigkeit. Techniken und Übungen für mehr selbstständiges Denken im Unterricht ; [für die Klassen 1-10]. 1. Aufl. Mülheim an der Ruhr: Verl. an der Ruhr.

Roberts, Rick; Thomas, Maria: Zentangle Primer Vol. 1. Whitinsville, MA: Zentangle, Inc.

Roberts, Rick; Thomas, Maria (2012): The book of zentangle. Whitinsville, MA: Zentangle, Inc.

Winkler, Beate (2015): Das grosse Zentangle-Buch. 101 Lieblingsmuster - von genial einfach bis einfach genial ; neu: Bijou-Format. Neuauf., 1. Aufl. Stuttgart: Frechverl. (Topp).

Zrinka Sosic (2008): Nach dem Lernen braucht unser Gehirn eine Denkpause. In: *Spektrum Hören* (1).

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Zertifikatsarbeit selbständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe verfasst habe.

Benken, 17. Juli 2016



Martina Ramhapp