

# Die Zentangle-Kunst ist einfach – und fasziniert

An einem Vortrag der Elternschule Benken und Kaltbrunn erfuhren die Zuhörerinnen von der Zeichnermethode Zentangle. Sie ist eine Achtsamkeitsübung und macht alle, die sie ausprobieren, zu Künstlerinnen.

von Nadja Iten

Am öffentlichen Vortrag, welcher von der Elternschule Benken und Kaltbrunn organisiert worden war, ging man am Mittwochabend der Frage nach, was an Zentangle so besonders ist und was diese Kunstform überhaupt ausmacht. Die Veranstaltung lockte einige Interessierte in den Dachstock des Gemeindehauses in Benken.

«Zentangle ist nicht das Gleiche, wie beim Telefonieren nebenbei auf einen Block zu kritzeln», beginnt Martina Ramhapp, ausgebildete Zentangle-Trainerin, ihr Referat. Zentangle sei vielmehr eine entspannende Methode, mit strukturierten Mustern wunderschöne Bilder zu zeichnen. Tatsächlich ist Zentangle eine abstrakte Zeichnung mit sich wiederholenden Mustern, welche auf ein neun Zentimeter grosses quadratisches Papier gebracht werden. Die Erfindung des Zentangle ist dazu gedacht, Zeichnen für alle freudvoll zugänglich zu machen. «Fast jeder kann mit der Zentangle-Methode kleine Kunstwerke schaffen», meint Ramhapp und ergänzt: «Zentangle fördert nicht nur die Konzentration und die Kreativität, sondern steigert auch das persönliche Wohlbefinden.»

## Mit Bedacht arbeiten

«Jeder Strich sollte bewusst und mit Bedacht gesetzt werden. Dadurch können wir unsere Aufmerksamkeit steigern», erläutert die Referentin. «Wenn wir mit Bedacht einen Strich nach dem anderen setzen, ohne darüber nachzudenken, wie das Endresultat aussehen wird, können wir in eine andere Welt eintauchen», konkretisiert die Trainerin weiter.

So lässt sie dann auch gleich alle Beteiligten selber Hand anlegen. Wer mag, darf unter der Anleitung von



Premiere: Besucherinnen präsentieren ihre ersten Zentangle-Zeichnungen, die sie im Rahmen des Vortrags kreiert haben. Bilder Nadja Iten



Beschenkt: Referentin Martina Ramhapp (r.) erhält von Michaela Schnider, Präsidentin Elternschule, einen Honig als Dankeschön für den interessanten Abend.

Martina Ramhapp sein erstes Zentangle vor Ort kreieren. «Ich bin eigentlich nicht so kreativ, doch ich werde Zentangle auf jeden Fall zu Hause weiter ausprobieren», freut sich Sabrina Hafen aus Rapperswil über ihre gelungene Zeichnung.

## Den Alltag vergessen

Zentangle entführt in eine andere Welt und lässt den Alltag vergessen. «Ich finde es faszinierend, dass diese Zeichenmethode jeder erlernen kann. Auch wenn man denkt, dass man nicht zeichnen kann», sagt eine Teilnehmerin aus Benken schmunzelnd. Tatsächlich gibt es beim Zentangle keine festgelegte oder richtige Art.

Die Erfindung des Zentangle ist dazu gedacht, Zeichnen für alle freudvoll zugänglich zu machen.

Man kann nichts falsch machen, und so ist es naheliegend, dass bei der Zentangle-Ausstattung auch kein Radiergummi zu finden ist. «Das ist schlicht unnötig. Jeder Strich hat seine Berechtigung», erläutert die Referentin.

Die eigene Kreativität wecken, Abbau von Stresssymptomen und die Stärkung des Selbstvertrauens. Dies scheinen bei der Zentangle-Methode tatsächlich keine leeren Schlagwörter zu sein. Ein ausdrucksvoller und anregender Abend, welcher aufzeigte, dass die Zentangle-Methode unvorhergesehene Möglichkeiten aufweist und auf neue und aufregende Wege führen kann. Wenn man sich denn darauf einlässt.

## Neue Facetten zur Gründung der Stadt

«Gründungslegende reloaded» heisst die Führung durchs Stadtmuseum Rapperswil-Jona, die am Sonntag, 4. März, um 11 Uhr stattfindet. Wie in vielen mittelalterlichen Städten rankt sich auch in Rapperswil eine Legende um die Gründung der Stadt: Eine Hirschkuh soll die Grafen vor knapp 800 Jahren dazu bewegt haben, ihren Stammsitz in Altdorf zu verlassen und auf der anderen Seeseite das heutige Rapperswil zu gründen.

Durch den seit 1871 bestehenden Hirschkuhpark am Lindenhof oder das Fassadenfresko am Hauptplatz (Haus zum blauen Himmel, siehe Bild) ist die Erinnerung an den sagenhaften Ursprung auch heute noch lebendig. Dass in der Gründungslegende aber nicht nur eine Hirschkuh, sondern auch eine untreue Gräfin eine Hauptrolle spielt, wird gerne verschwiegen. In seiner Führung durch das Stadtmuseum beleuchtet Silvano Berti diese bisher wenig beachtete Seite der Legende und rollt den Fall um die Frage, wieso die Stadt Rapperswil gegründet wurde, neu auf. (eing)



Gräfin mit Hirschkuh: Das Fresko zeigt die Gründungslegende der Stadt Rapperswil.

## Cevi-Luft schnuppern

Der Cevi Rapperswil-Jona lädt Kinder ab fünf Jahren morgen Samstag, 3. März, zum Schnuppern ein. Zurzeit macht die Cevi auf den Schulhausplätzen in Rapperswil-Jona die Kinder auf den Schnuppertag aufmerksam. Die Kinder können von 14 bis 17 Uhr einen abenteuerlichen Nachmittag im Wald mit viel Spiel und Spass zu erleben. Treffpunkt ist beim Vita Parcours in Jona. Die Detektive Fiona und Emil brauchen die Hilfe der Kinder bei der Suche nach dem Piratenschatz von Kapitän Barbossa.

Seit über 40 Jahren betreibt der Cevi in Rapperswil-Jona erfolgreich christliche Kinder- und Jugendarbeit, wie er mitteilt. Zurzeit besteht der Verein aus über 150 Teilnehmern und Leitern. Die Kinder erleben jeden zweiten Samstag in alters- und geschlechtergetrennten Gruppen tolle Nachmittage. (eing)

## «Kreuzli» öffnet als spezielles Restaurant

In Rapperswil-Jona wird das Restaurant «Kreuzli» wiedereröffnet. Mit einem Team, das überraschend anders ist: In Küche und Service arbeiten Menschen mit Beeinträchtigung Seite an Seite mit Gastronomie-Fachpersonen.

Das neue «Kreuzli» an der Alten Jonastrasse 32 sei erfrischend anders, teilt die Stiftung Balm mit. «Mit Liebe zum Genuss» – unter diesem Credo verwöhnt ab morgen Samstag, 3. März, das neue «Kreuzli»-Team der Stiftung Balm seine Gäste. Das hat sich herumgesprochen, deshalb sind am Eröffnungstag am Samstag schon alle 25 Tische des «Kreuzli» ausgebucht. Ab Montag, 5. März, hat es wieder freie Tische und das «Kreuzli»-Team freut sich auf viele weitere Besucher und Geniesser.

Beim Betreten des Restaurants spüre man den alten Charme in neuer Frische, heisst es in der Mitteilung. In der Gaststube in freundlichen Farben, ausgestattet mit neuem Mobiliar und alten Lieblingsstücken, heisst das neue Team seine Gäste willkommen. Das Team setzt sich aus Menschen mit Beeinträchtigung und Fachleuten aus der Gastronomie zusammen.

## Regional, saisonal, nachhaltig

Während die Mittags-Menüs mit frischen Zutaten täglich wechseln, steht den Gästen am Abend eine kleine, aber erlesene Auswahl an kulinarischen Köstlichkeiten zur Verfügung.

Dabei liegt der Fokus bei den Produkten klar auf der Region, der Saisonalität und der Nachhaltigkeit.

Soweit möglich, werden die Produkte von lokalen Lieferanten und von der stiftungseigenen Gärtnerei be-

zogen. Aber auch ein Top-Produkt aus einer anderen Region kann auf der Speisekarte seinen Platz finden. Das kulinarische Angebot wird ausserdem von einer erlesenen Sammlung an Weinen aus der Region und aus Europa begleitet.

Roland Schwarzenbach, der seit einigen Jahren erfolgreich das Gastronomie-Angebot der Stiftung Balm weiterentwickelt hat, freut sich auf seine neue Herausforderung: «Die Kombination von Gastfreundschaft, genussvollem Essen und einer fairen Preispolitik soll den Aufenthalt im «Kreuzli» zu einem Erlebnis machen», wird er in der Mitteilung zitiert. Bestimmt werde so mancher Besucher positiv davon überrascht sein, was Menschen mit einem Handicap alles leisten können.

## Neue Zukunftsperspektiven

Für Menschen mit Beeinträchtigung bietet die Tätigkeit im Restaurant «Kreuzli» einen hohen Grad an Selbstständigkeit und eröffnet ihnen neue Zukunftsperspektiven. Die Begegnungen im öffentlichen Raum ermöglichen ein selbstverständliches Miteinander und widerspiegeln die Vision «Integration als Weg» der Stiftung Balm. (eing)

\* Restaurant «Kreuzli», Rapperswil, Kontakt: 055 210 16 69, kreuzli@stiftungbalm.ch, www.restaurant-kreuzli.ch; Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 11 bis 14 Uhr/18 bis 23.30 Uhr.



Begegnung und Genuss: Dem «Kreuzli» wird neues Leben eingehaucht.

## Blumen für Kranke

Der Tag der Kranken am Sonntag, 4. März, will für ein besonderes Thema sensibilisieren. Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton St.Gallen beteiligt sich an der Aktion und verteilt im Kanton 3700 Orchideen.

Mehr als 400 davon werden im Linthgebiet verteilt, wie das SRK mitteilt. Die 3700 Orchideen werden von Mitarbeitern der Spitex, des Entlastungsdienstes, verschiedener Tagesstätten sowie Rotkreuz-Freiwilligen im Auftrag des SRK an die von ihnen betreuten Menschen verschenkt. Gemäss dem diesjährigen Motto «Zeit für dich – Zeit für mich – Zeit für uns» soll diese Aktion die Bevölkerung einladen, sich Zeit zu nehmen für kranke und beeinträchtigte Menschen, aber auch für die eigene Gesundheit. (eing)