

Mehr als nur Kritzeln

# Zentangle: Kreative Musterkunst

In unserer schnelllebigen Zeit fällt es vielen Kindern und Erwachsenen schwer, sich auf sich selbst zu konzentrieren. So sind verschiedene Methoden entstanden, welche der Entspannung dienen. Eine sehr kreative Variante nennt sich «Zentangle». Unser Beitrag zeigt, wie Kinder solche Musterkunstwerke erstellen können. Olivia Wüst

## Was ist Zentangle?

Das Wort Zentangle setzt sich aus zwei Teilen zusammen: **Zen** (eine Form der Meditation) und **Tangle** (Durcheinander). Angepriesen wird diese Technik vor allem mit den immer wiederkehrenden Worten «künstlerische Meditation zur Entspannung und Stressabbau».

Ursprünglich stammt die Kunst des Zentangle aus den USA. Sie wurde von einem Mönch (Rick Roberts) und einer Künstlerin (Maria Thomas) entwickelt. Flächen werden dabei durch das Zeichnen von Mustern ausgefüllt. Mittlerweile ist Zentangle überall auf der Welt verbreitet. Im europäischen Raum trifft man nicht nur unzählige Internetartikel an, sondern auch daran angelehnte Ausmalhefte und Musterbücher. Beworben wird die Zentangle-Technik vor allem für Erwachsene, wobei sie für Kinder zusätzliches Förderpotenzial mit sich bringt und deswegen einen noch unentdeckten Schatz im Schulalltag darstellt.

## Vorteile des Zentangle

- **Stärkung des Selbstbewusstseins:** Das Resultat sieht sehr schnell sehr gut aus. Die Kinder werden überrascht sein, mit wie wenig sie ein grosses Werk vollbringen können. Man kann genau arbeiten, erreicht aber ebenso schöne Ergebnisse, wenn man zu detailliertem Zeichnen noch nicht in der Lage ist.
- **Förderung der Kreativität:** Anfangs arbeitet man mit vorgegebenen Mustern, die man nach eigenem Gutdünken einteilen, verändern und einsetzen kann. Mit der Zeit entdeckt man die unendlichen Möglichkeiten, welche viel Neues entstehen lassen können. Es braucht grundsätzlich keine Vorgaben, welche die Kreativität einengen können. Trotzdem hindert das Aufzeigen von Vorgaben den kreativen Fluss nicht.
- **Entspannung und Konzentration:** Während des Zeichnens von Zentangle fokussiert man sich auf das Hier und Jetzt. Der Kopf wird ausgeschaltet und die Gedanken ausschliesslich auf die aktuelle Aufgabe gerichtet.
- **Förderung der feinmotorischen Entwicklung:** Die Technik des Zentangle besteht vor allem aus Linien und Formen. Durch



die Ruhe beim Zeichnen und das Fokussieren auf die genaue Arbeit wird automatisch die Feinmotorik geschult.

- **Individuelles Arbeiten:** Die Zentangle-Technik holt jedes Kind auf seinem Stand ab und bietet ihm die Möglichkeit, seinen Fähigkeiten entsprechend ein wirkungsvolles Bild zu entwickeln.

## Verbindung zum Lehrplan 21

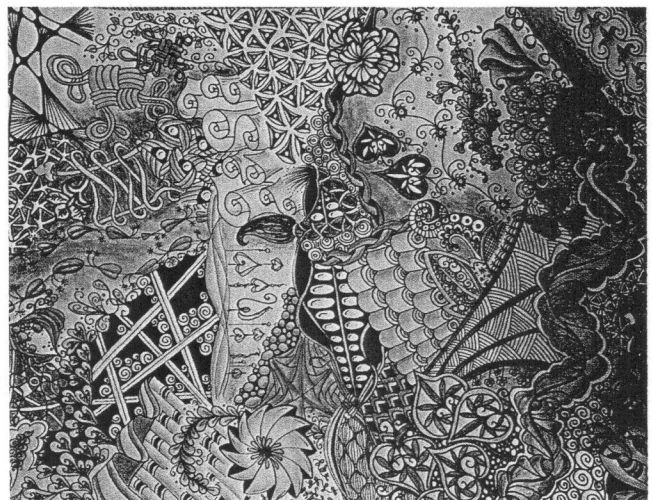
Die Schülerinnen und Schüler ...

## Überfachliche Kompetenzen: Personale Kompetenzen

... können sich auf eine Aufgabe konzentrieren und ausdauernd und diszipliniert daran arbeiten.

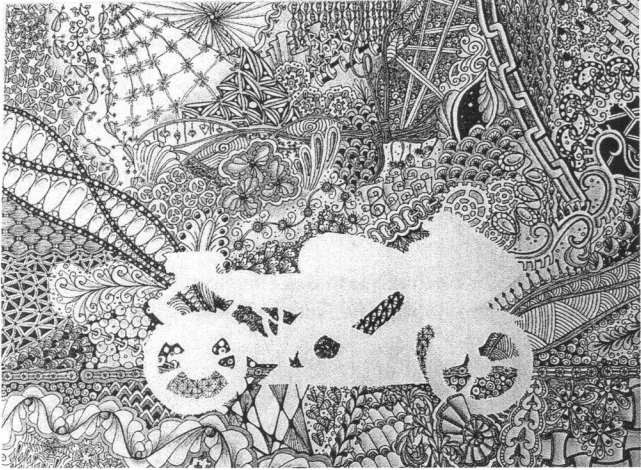
## Bildnerisches Gestalten

- ... können in Spiel und Experiment offen an Situationen herangehen, Neues entdecken und damit ihre bildnerischen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern.
- ... können Sammlungen und Experimente als Inspirationsquellen für ihren weiteren bildnerischen Prozess nutzen.
- ... können diagonale, horizontale, vertikale Anordnungen von Punkten und Linien linear und flächig erproben und einsetzen.
- ... können durch Kontraste, Konturen und Positiv-Negativ-Beziehungen Formen entwickeln und einsetzen.
- ... können die Wirkung ihrer Bilder nach vorgegebenen Kriterien begutachten und daraus Impulse für das Verdichten oder Weiterentwickeln gewinnen.



## Ideen zum Einsatz von Zentangle im Schulalltag

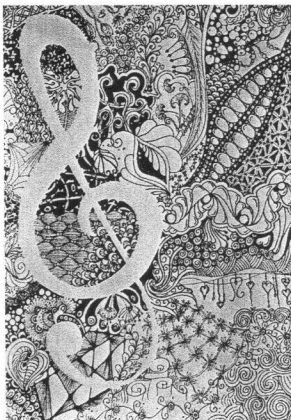
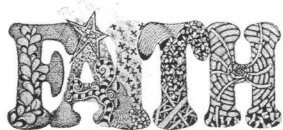
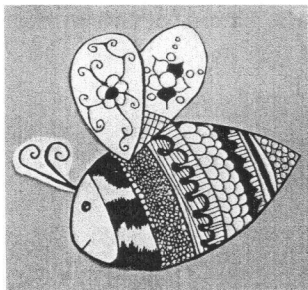
- **Anleitungen folgen:** In verschiedenen Fächern müssen die SchülerInnen Anleitungen folgen. Dies kann visuell oder auch auditiv erfolgen. Die Muster der Zentangle sind meist aufbauend und nach Anleitung vorgegeben.
- **Zwischenarbeiten:** Wenn SchülerInnen bereits fertig sind mit einer Arbeit, können sie sich selbstständig und ohne zusätzliche Hilfe mit Zentangle beschäftigen.
- **Schulhefte dekorieren, Titelbilder gestalten:** Mit der Zentangle-Technik können Schulhefte individuell verschönert und Titelbilder für vorgegebene Themen gestaltet werden.



- **Gestalten:** Im Textilen und Technischen Gestalten können Werkarbeiten mit der Zentangle-Technik versehen und nach Lust und Laune verschönert werden.
- **Englisch:** Die Unterrichtseinheiten zum Zentangle können im Englischunterricht integriert werden. Im zweiten Kapitel von Young World 2 (A world of colour) sowie Explorers 2 (The colours of art) erlernen die SchülerInnen einen Wortschatz zu Farben, Formen und Mustern.

## Varianten der Zentangle

- schwarz-weiss vs. bunt
- positiv-negativ (z. B. Silhouetten von Tieren, Städten, Symbolen)
- Bandmuster vs. Flächenmuster (je nach Einfüllfläche – länglich oder breit)
- Schriften (z. B. Karten, Namenszüge, Hefte)
- Mandalas oder Ausmalbilder ausfüllen



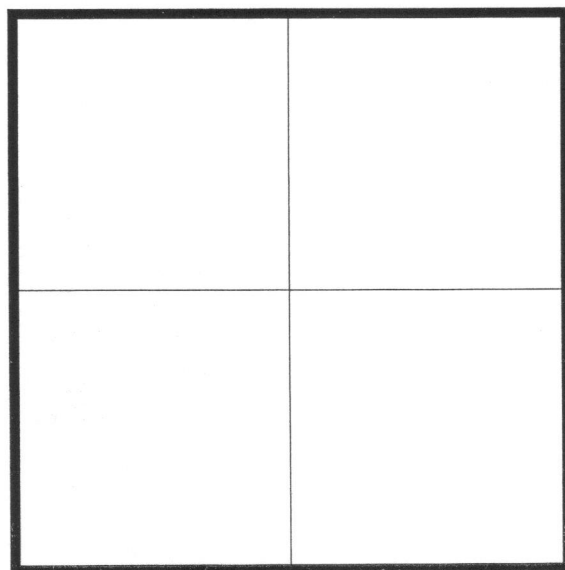
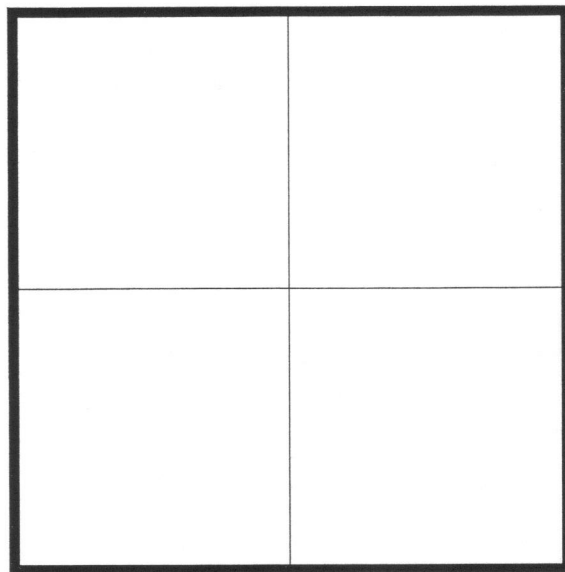
In Büchern und im Internet (z. B. Pinterest) findet man eine Vielzahl an Mustern, die sich für das Zentangle eignen. Meistens sind sie nach Anleitung aufbauend dargestellt, so dass man ein schwieriges Muster mit einfachen Schritten nachzeichnen kann.

**A1:** Anleitung zum Gestalten eines Schriftzugs mit der Zentangle-Technik.

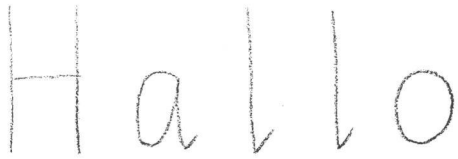
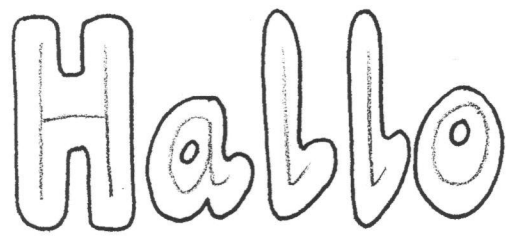

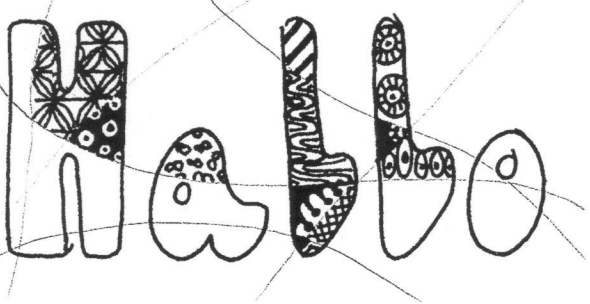

**A2–A3:** Vorlagen zum Erstellen verschiedener Muster in vier Schritten. Lamiert und ausgeschnitten bilden die Quadrate wiederverwendbare Vorlagen zum Abzeichnen. Als weiterführende Aufgaben können die Schülerinnen und Schüler eigene Mustervorlagen kreieren.

**Einfache Variante:** Vorlagen kopieren und von den SchülerInnen ergänzen lassen.

Quadrate zum Entwerfen von eigenen Vorlagen:



Quellen:  
Vorlagen: O. Wüst  
Bilder: O. Wüst, pixabay.com

	<p><b>Schriftzug schreiben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mit Bleistift</li> <li>– grosse Abstände zwischen den einzelnen Buchstaben</li> </ul>
	<p><b>Umrandung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zuerst mit Bleistift</li> <li>– Innenräume beachten</li> <li>– mit schwarzem Filzstift nachziehen</li> <li>– Bleistift komplett ausradieren</li> </ul>
	<p><b>Flächeneinteilung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mit Bleistift</li> <li>– kreuz und quer</li> </ul>
	<p><b>Muster einfüllen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– in jeder entstandenen Fläche ein anderes Muster einfüllen</li> <li>– helle und dunkle Muster abwechseln</li> </ul>
	<p><b>Finale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bleistift ausradieren</li> </ul>

