

5 konkrete Tipps, die deine Zentangle®-Praxis neu beleben

Kennst du die Gründe, warum Du das Tangeln nach kurzer Zeit wieder aufgegeben oder liegengelassen hast? Vielleicht denkst du, dass es einfach „nicht dein Ding“ ist, oder es fehlt dir die Anregung von Gleichgesinnten. Sehr häufig sind es jedoch meistens einfach die eigenen Ansprüche, welche die meisten TanglerInnen ausbremsen.

Durch all die Bilder, die wir im Netz sehen, kommt es soweit, dass wir es uns selber nicht mehr zutrauen, dass wir denken, so was kriege ich nicht hin, also fange ich schon gar nicht mehr an. Wenn dies auf dich zutrifft, dann beginne damit, die sozialen Medien für ein paar Tage zu meiden, oder verändere deine Einstellungen auf Facebook so, dass du die Bilder der Zentangle-Gruppen und –Seiten nicht mehr automatisch in deinem Feed angezeigt bekommst. So kannst du selber bestimmen, wann du in welche Gruppen hineinschauen willst.

Tipp 1: Back to Basics mit Musik!

Hand auf's Herz! Wann hast du das letzte mal einfach so **klassisch** getanglet? Vier Eckpunkte, String, Flächen mit Muster füllen, und ganz wichtig: ohne darüber nachzudenken wie das Endresultat auszusehen hat! Das ist Zentangle® pur, keine Farbe, kein Plan, kein Anspruch an das Resultat. Immer wenn ich mich verliere in den eigenen Ansprüchen, mache ich ein klassisches Tile auf einem echten Zentangle® Papier. Ja, ich weiss, das Papier ist nicht billig. Aber du bist es dir wert! Das ist Teil des Prozesses, die Wertschätzung für dich und den Moment über das schöne, sinnlich anregende Material. **Wähle eine schöne Musik aus** und lege los. Schiebe es nicht auf, tu es einfach, die Freude kommt beim Zeichnen. Ich habe schon so oft erlebt, dass ich ohne jede Lust angefangen habe, dann dauert es ca. 1 Minute und ich bin schon wieder drin, im Zen-Flow des Zentangle®.

Falls du noch nie einen Basiskurs besucht hast, gönne es dir! Die Grundlagen von Zentangle® kommen in den Büchern einfach nicht rüber, erlebe diesen Flow-Effekt in einer Gruppe und du wirst mit einem vertieften Verständnis der Methode nach Hause gehen. Oder hast du Yoga auch erfolgreich aus einem Buch gelernt? Eben! 😊

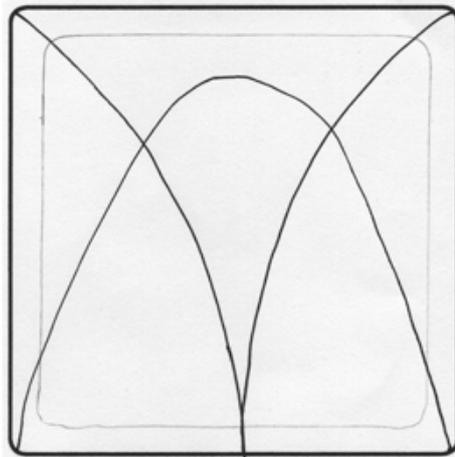
Hier findest du meine Zentangle® Musik-Listen auf Spotify, für jede Stimmung ist etwas dabei und ich ergänze die Listen fortlaufend mit neuen Titeln:

<http://www.zenjoy.ch/2015/08/24/meine-zentangle-musik/>

Tipp 2: Wähle einen String, den Du noch nie benützt hast.

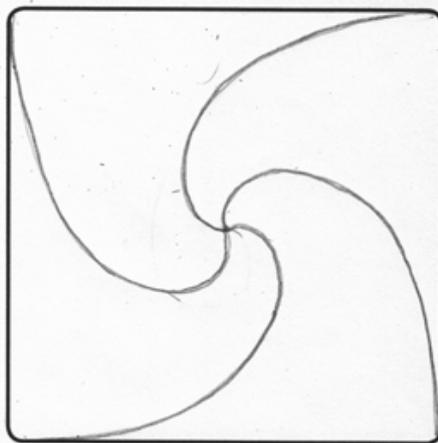
Auf <http://tanglepatterns.com/category/tanglepatterns-strings> findest du eine riesige Auswahl an String-Ideen, auf die du vielleicht selber noch nie gekommen bist. Suche dir einen symmetrischen String aus, der dich anspricht und beginne ein Tile damit.

Hier siehst du den String 196 von Beth Snoderly als Beispiel für einen einfach String mit einer symmetrischen Form. Der String ist das Geheimnis jedes Tiles, er regt dich an und er bildet die Struktur deines Tiles.



TanglePatterns String 196

Probiere auch mal einen String, der in der Mitte zentriert ist, so dass du wie bei einem Mandala aus der Mitte nach aussen zeichnen kannst.



TanglePatterns String 025

Tipp 3: Lass den Zufall die Muster auswählen.

Oft höre ich von meinen Kursteilnehmerinnen, dass sie tanglen möchten, ihnen aber dann keine Muster einfallen, oder sie sich nicht entscheiden können für ein Muster. Eine einfache Lösung für dieses Problem ist es, den Zufall zur Hilfe zu nehmen.

Im Zentangle®-Kit (siehe <https://www.zentangle.com/product/zentangle-kit>) ist ein 20seitiger Würfel (Ikosaeder) enthalten, sowie eine Vorlage mit nummerierten Mustern. Damit kann man die Auswahl der Muster dem Würfel übergeben, was den ganzen Prozess noch intuitiver macht, als wenn du sie dir aussuchst. Natürlich kannst du dir einen solchen Ikosaeder auch einzeln in einem Spielwarengeschäft besorgen und die Muster in deiner Mustersammlung durchnummerieren.

Sandy Steen Bartholomew hat eigens für die intuitive Auswahl von Zentangle®-Mustern ein Kartendeck kreiert, es ist eine wunderbare Möglichkeit, gänzlich vertrauend auf deine Intuition, die Muster zu ziehen, welche dir heute gut tun.

<https://trinity-kreativ.de/yoga-f%C3%BCr-das-gehirn>



Tipp 4: Tangle mit Gleichgesinnten!

Es macht Spass gemeinsam zu tanglen und es gibt verschiedene Möglichkeiten sich die Anregung von Gleichgesinnten zu beschaffen.

- Melde dich zu einem **Tangle-Time Abend** an. Im Zenjoy Kurslokal findet einmal monatlich ein offenes Treffen zum gemeinsam Tanglen statt. Alle sind willkommen, egal wie lange du schon tanglest. Wir inspirieren uns gegenseitig und verbringen einen gemütlichen Abend zusammen. Du lernst gleichgesinnte TanglerInnen kennen und nimmst neue Ideen mit nach Hause. Alle weiteren Infos dazu findest du hier: <https://www.zenjoy.ch/zentangle-kurse/zusammen-zeichnen/>
- Lege dir ein Facebook Profil zu und schliesse dich einer Zentangle® Gruppe an. Z.B. Zentangle® Freunde Schweiz oder Square One (nur englisch). Regelmässige Aufgabenstellungen regen an um Neues auszuprobieren. Das Wissen, dass auch andere sich der gleichen Aufgabe stellen, motiviert.
- Erzähle deinen Freundinnen von Zentangle® und zeige ihnen wie es geht. Es ist einfach wunderbar ein paar Tangle-Freundinnen zu haben mit denen du ab und zu zusammen tanglen kannst.

Tipp 5: Mache ein Ritual draus!

Das regelmässige Tanglen wird dir leichter fallen, wenn du eine Zeit und einen Ort dafür bestimmst. Du kannst dich dabei auf ein Bijou oder ein 3Z Tile beschränken, wenn du wenig Zeit hast. Lege einen Zeitpunkt fest, der für dich täglich machbar ist, z.B. bevor du ins Bett gehst. Ich höre von Tanglerinnen immer wieder, dass Tanglen sie vor dem Schlafengehen beruhigt und zu einem entspannten Schlaf beiträgt. Aber auch die Morgenstunden sind sehr gut geeignet, ich zeichne z.B. häufig ein Bijou bevor ich zur Arbeit gehe. Das stimmt mich positiv.

Vielleicht stellst du dir vorab selber eine Aufgabe, indem du dich z.B. auf ein Monotangle beschränkst (nur ein Muster pro Tile), oder auf einen ganz bestimmten String, den du immer wieder verwendest.

Und nun wünsche ich dir viel Freude beim Tanglen! ☺
Herzlich, Hanny