

1. Vorwort

Bücher über den meditativen Zeichentrend gibt es bereits viele, warum also dieses Buch? Das Besondere dieses Buches ist, dass es meditatives Zeichnen nach der Zentangle®-Methode mit literarischen Texten zusammenbringt.

Beides ergänzt sich wunderbar gegenseitig, daher lag uns Autorinnen diese Kombination sehr am Herzen. Der Geist wird durch die Texte geweckt, zum Nachdenken angeregt – und dann lässt man beim Zeichnen wieder los. Dieses haben wir zu spannenden Übungseinheiten kombiniert, die Sie alleine, zu zweit oder in einer Gruppe erfahren können.

Zu Themenbereichen, wie z. B. „An Hindernissen wachsen“, „Miteinander“ oder „Generationen“ bieten wir sorgsam ausgewählte Gedichte und Texte an. Die Texte tragen eine positive Grundstimmung und rufen Achtsamkeit im Menschen hervor. Sie unterstützen die meditative Stimmung in diesem Buch. Somit fokussieren wir uns auch beim Zeichnen hauptsächlich auf den entspannenden Aspekt und nicht auf die zeichnerischen Raffinessen. Zu jedem Thema finden Sie einfache zeichnerische Anregungen als konkrete Übungsaufgaben, die für jeden machbar sind, vom Jugendlichen bis hin zum Senior.

Zen-Zeichnen benutzen wir als Überbegriff für den aktuellen Trend des meditativen Zeichnens. Darunter kann man „Zentangle®“, „Zendoodle“, „Kritzeln“ und im weitesten Sinne auch die Ausmalbücher zählen. Wir ziehen für dieses Buch die Zentangle®-Methode heran. Trotz der Einschränkungen aufgrund der markenrechtlichen Bestimmungen, hat es den Vorteil, dass es ein einheitliches System ist. Auch geht es bei Zentangle® um ein eigenes Kreieren und nicht „nur“ um Ausmalen. Zusätzlich stimmen grundlegende Eckpfeiler der Zentangle-Philosophie mit der Grundidee dieses Buches überein: „Achtsamkeit im Hier und Jetzt“ und „Alles ist richtig“.

Um dieses Buch entstehen zu lassen, haben wir unsere beiden Expertisen zusammen gebracht. Anna Elisabeth Weichert bringt ihren Erfahrungsschatz als langjährige Diplom-Pädagogin und Katharina Königsbauer-Kolb ihr Wissen als zertifizierte Zentangle-Lehrerin ein.