Workshop-Zusammenfassung: Zentangle im Hochschul- und Klinikkontext

Diese Zusammenfassung wurde mit Hilfe einer KI erstellt und kann Fehler enthalten.

Maria Tovar (Certified Zentangle Teacher, CZT, aus Spanien) berichtet, wie Zentangle über ein Seminar zur psychischen Gesundheit an Pflegeschulen und Universitäten gekommen ist. Das Gespräch war offen angelegt, Fragen kamen direkt oder über den Chat.

So entstand der Weg an die Hochschule

1. Die Pflegeleitung einer psychiatrischen Klinik stieß im Internet auf Zentangle und lud Maria zu einem Gespräch ein (rund drei Stunden).
2. Gemeinsam begann man, Pflegekräfte der Klinik in Zentangle zu unterrichten.
3. Eine Pflegelehrerin an der Universität kannte die Pflegeleitung, vermittelte den Kontakt und lud Maria an die Hochschule ein.
4. Im ersten Jahr nahmen rund 70 Studierende am Vormittag und 74 am Abend teil. Seit 8 Jahren findet das Seminar statt, nächstes Jahr das 9. Mal. Seit 2023 gibt es ein zweites Seminar an einer kleineren Universität mit rund 60 Studierenden pro Jahr.

So ist das Universitätsseminar aufgebaut

1. Das Seminar dauert eine Woche und behandelt psychische Gesundheit, unter anderem mit Musik-, Theater- und Filmtherapie.
2. Am letzten Tag steht Zentangle auf dem Programm, etwa einen halben bis ganzen Tag (ca. 6 Stunden).
3. Zu Beginn erklärt Maria kurz die Methode. Die Teilnehmenden zeichnen danach möglichst bald selbst.
4. Das wichtigste Prinzip ist „kein Fehler“ (No-Mistake-Prinzip). Gerade Menschen mit psychischen Belastungen erleben darin eine Entlastung.
5. Die verantwortliche Universitätslehrerin nimmt ein bis zwei Fragen zu Zentangle in die Abschlussprüfung auf. Dadurch hören die Studierenden aufmerksam zu.

So wird eine Stunde mit psychisch belasteten Menschen gestaltet

- **Pflegekräfte unterrichten die Patient:innen.** Zentangle ist dort Teil der Therapie. Drei Pflegekräfte einer Klinik sind inzwischen CZT.
- **Direkter Unterricht nur bei geeigneten Gruppen.** Bei Patient:innen mit Gewaltbereitschaft ist er nicht möglich. Bei Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen oder bei onkologischen Patient:innen wird es anders gehandhabt.
- **Angehörige einbeziehen.** Bei Onkologie und Palliativ bringt man Familie oder Bezugspersonen mit.
- **Einfach aufbauen.** Bei Menschen mit Hirnschädigung braucht die Stunde einen einfachen Aufbau, ähnlich wie bei Kindern. Manche können nicht gut sehen, greifen oder hören. Die Gruppe unterstützt sich dabei gegenseitig, Vergleiche gibt es nicht.
- **Beispiel:** Eine agoraphobe Patientin kam nach rund drei Monaten zum ersten Mal aus dem Haus, um an einem Zentangle-Kurs teilzunehmen. Danach fragte sie: „Kommst du morgen wieder?“

So beurteilst du Stimmungen und Ergebnisse

- **Den Prozess sehen, nicht das Bild.** Frag die Teilnehmenden, wie sie sich während des Zeichnens gefühlt haben. Oft berichten sie von „zeitlos“ und „mühelos“.
- **Gesichtsausdrücke nicht überinterpretieren.** Eine Teilnehmerin, die ernst wirkte, hatte in Wirklichkeit großen Gefallen am Kurs.
- **Zentangle als Achtsamkeitspraxis verstehen.** Maria vergleicht die Methode mit Mindfulness. Thekla erklärt, dass Zentangle eher Meditation als Malerei ist.

So wird die Arbeit finanziert

- **Universität:** Die Dozentinnen und Dozenten erhalten keine Bezahlung. Fahrtkosten und Mittagessen werden übernommen, sonst arbeitet man ehrenamtlich.

Nächste Schritte für uns im Conzentric Club

-

Idee von Katharina: CZT-Lehrende könnten Menschen in Bereichen erreichen, die sich mit Achtsamkeit beschäftigen, und dort gemeinsame Angebote entwickeln oder in bestehende Programme einsteigen.

- **Haltung von Maria:** Jede Gelegenheit nutzen, egal ob Schule, Klinik, Kindergarten oder Hochschule. Wir wissen nie, welche Tür sich als Nächstes öffnet.
- **Erfahrungen teilen:** Wer eine eigene Erfahrung einbringen möchte, kann sich per E-Mail bei Katharina melden.