



# **TINTENSTROM - Theater im Verborgenen**

**EDITION 3 – KULTUR DES WANDELS**



## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
EINFÜHRUNG	5
KULTUR DES WANDELS	6
VERÄNDERUNG	8
SPIELVERLAUF	10
WERKZEUGKOFFER	12
DIE SPIELKARTEN	21
AKTIONSKARTEN	22
Action: ATTENDING TO THE WHOLE	22
Action: ATTENTIVENESS	23
Action: ATTRACTION TO, DISINTEREST IN, OR AVERSION TO	23
Action: BALANCE	24
Action: BOUNDARIES	25
Action: CHAOS, FLOW AND IMPULSES	25
Action: CHOICE	26
Action: CREATIVITY	26
Action: CURIOSITY	27
Action: DO YOUR WORK	28
Action: EMOTIONAL FLUIDITY	28
Action: EMPATHY	29
Action: HUMOR	29
Action: INTEGRATION	30
Action: INTENTION - CREATING A VISION	31
Action: LETTING GO AND LETTING COME	31
Action: LEVELS	32
Action: MOVEMENT AND STILLNESS	32
Action: OBSERVING - INQUIRY	33
Action: PLAYFULNESS	33
Action: RELAXATION	34
Action: REPETITION	35
Action: SEEING AND BEING SEEN	35
Action: SENSING	36
Action: THE STAR	36
Action: WHAT IS THE MOST BEAUTIFUL WAY TO GIVE YOUR GIFT?	37
PRINZIPIENKARTEN	37
Principle: ABUNDANCE	37
Principle: BEAUTY	38
Principle: BIRTH	38
Principle: CONNECTION - DISCONNECTION	39
Principle: CONSCIOUSNESS	40
Principle: CONTROL	40
Principle: DEATH	41
Principle: ECSTASY	42
Principle: FREEDOM AND RESTRICTION	42
Principle: HERE AND NOW	43



Principle: INTUITION	43
Principle: JOY	44
Principle: LOVE AND BELONGING	45
Principle: LUST	45
Principle: MA	46
Principle: MAKE MISTAKES	46
Principle: NOT-KNOWING	47
Principle: OPENESS	48
Principle: POWER	48
Principle: RITUAL	49
Principle: SILENCE	49
Principle: SPACIOUSNESS	50
Principle: SURVIVAL	51
Principle: SURPRISE	51
Principle: SURRENDER	52
Principle: TRUST	52
ROLLENKARTEN	53
Role Play: ADVENTURER	53
Role Play: ALCHEMIST	54
Role Play: ALIEN	54
Role Play: ARTIST	55
Role Play: BAD GUY	56
Role Play: BAD INFLUENCE	56
Role Play: BIRD OF PARADISE	57
Role Play: CHILD	57
Role Play: DICTATOR	58
Role Play: DRUNKARD	59
Role Play: FOOL	59
Role Play: HERMIT	60
Role Play: KING / QUEEN	60
Role Play: LOCAL / GUEST	61
Role Play: LOSER	62
Role Play: LUCIFER	62
Role Play: MALE, FEMALE, THIRD	63
Role Play: NAPOLEON	63
Role Play: OUTSIDER	64
Role Play: PEGASUS, GOBLIN, FAIRY and CO.	65
Role Play: REBEL	65
Role Play: SHAMAN	66
Role Play: SUPERHERO	66
Role Play: WARRIOR	67
Role Play: WEREWOLF	67
Role Play: YOURSELF	68
DIE QUELLEN	69
BIO	72



Lieber Leser, liebe Leserin,

aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird hier auf gegenderte Schreibweise verzichtet.

TINTENSTROM schätzt sämtliche Geschlechtszuordnungen und spricht vor allem den Menschen an, nicht das Geschlecht.

Bisher entstanden die TINTENSTROM Edition 1 ‚Gnothi Seauton – Erkenne dich selbst‘, mit 48 Karten, die Edition 2 ‚Leela – Spiel des Lebens‘, dessen Erweiterung mit 78 Karten. Diese beiden Editionen haben den Untertitel ‚Theater im Verborgenen‘ und nützen die unsichtbare innere Dimension des menschlichen Lebens als Spielfeld. Hier vereinen sich eine den Menschen anhebende Story, in der man sich erkennt, mit der Einladung, das für sich Erkannte auch zu verkörpern, um das Erkannte in der direkten Erfahrung auch zu erleben. Somit unterstützen die Karten Selbstreflexion und zeigen Wege aus Verstrickungen hin zu dem natürlichen Zustand wie er ursprünglich angelegt ist.

Die Edition 3 ‚Kultur des Wandels‘ möchte einen Schritt weitergehen und die Spielmöglichkeiten erweitern. Das grundsätzliche Thema sind Veränderungsprozesse – wie kommt man von dem Alten, dass nicht mehr trägt in das Neue, das man noch nicht kennt? Die Kultur des Wandels geht den Weg des Spiels weiter, in dem es einlädt, noch mehr mit den realen Lebensumständen zu spielen. Es nützt Fantasieelemente wie verschiedene Rollencharaktere, die Kraft der Imagination und die Dynamik eines kreativen Schaffensprozesses, um über die oft problembehaftete Realität zu wachsen.

Die Kultur des Wandels findet bereits Anwendung in Workshop- oder Therapiesettings in denen spezifische Veränderung einer gewissen Herausforderung erwünscht ist. So nutzte bereits eine österreichische Organisation für Jugendarbeit die Kraft des Spiels, um in der Post-Pandemiezeit wieder besseren Kontakt zwischen BetreuerInnen untereinander und mit den Jugendlichen herzustellen, wobei sich die Spielphase über mehrere Monate in unterschiedlichen Workshops entwickelte.

In der Therapie entfaltet das Spiel seine Medizin hauptsächlich im psychosomatischen Bereich, in dem es die nötigen Veränderungsprozesse der Menschen unterstützt, deren problembehaftete Realität bereits körperliche oder psychische Symptome ausgebildet hat. Hier zeigen bereits Tagesworkshops positive Wirkung.





Die TINTENSTROM Edition 3 - Kultur des Wandels ist so aufgebaut, dass sie allgemein für Veränderungsprozesse zur Verfügung steht, also in der individuellen wie der kollektiven Bühne, wo auch immer Veränderung gebraucht wird, wobei die geplante TINTENSTROM Edition 4 ‚The Game of Change‘ ganz spezifisch auf bestimmte Herausforderungen in der Erwachsenenbildung konzipiert ist und als gefördertes EU Projekt Anwendung findet.

Die Kultur des Wandels ist kein Spiel um sich die Zeit zu vertreiben, es ist ein Werkzeug des Wandels und je mehr man sich mit dem Prozess der Veränderung vertraut macht und sich auf ihn einlässt, desto besser sind die Ergebnisse.

## EINFÜHRUNG

‚Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen.‘

Volksmund

‚Es empfiehlt sich, dem zu folgen was in einem angelegt ist und das zu manifestieren, um mehr über sich und die Koexistenz mit der Gesellschaft herauszufinden.‘

David Bowie

In zahlreichen Geschichten, Mythen und Filmen verlassen die handelnden Personen gewohntes Terrain, werden in Abenteuer verstrickt, bestehen diese und erreichen schließlich ein Happy End. Meistens ist es so, dass diese Charaktere - noch bevor das Abenteuer beginnt - ihrem gewohnten Leben bereits überdrüssig wurden, sie müssen es zwar aus irgendwelchen Gründen noch aufrechterhalten, doch etwas Essenzielles scheint zu fehlen. Kurz, sie sind zu Beginn der Abenteuerreise nicht glücklich.

Da das Leben großzügig im Verteilen überraschender Wendungen ist, verwickeln die Ereignisse den Helden bald in seine persönliche quest, in der es darüber hinaus auch noch kollektiven Wert zu erringen gilt. Doch das zu bestehende Abenteuer ist nicht bloß Last, Gefahr und Anstrengung, es enthält im Durchqueren der Aufgaben die Möglichkeit zur Transformation. Im direkten Erleben als



Teil der Handlung wächst man über sich hinaus und erfährt sich selbst wirklicher, als hätte man ein Upgrade erhalten.

In den Kinos wird mit hoch entwickelter Technologie dafür geworben, dass der Zuschauer bald selbst Teil der Handlung sein kann. Es scheint also zunehmend im Zuschauer ein Bedürfnis zu geben, selbst Teil der Heldenreise zu sein. Dieses Bedürfnis entspringt der etwas unglücklichen Ausgangslage, die viele mit der Heldenfigur teilen. Blosses Überleben ist nicht genug. Da muss es doch noch mehr geben? Die Sehnsucht nach dem wirklichen Leben greift nach einem. Die Möglichkeit der Transformation lockt, vielleicht erwartet einem im nächsten Level das Happy End?

Nun, das Abenteuer ist bereits hier, es trägt den Titel ‚Ganz normales Leben in Zeiten von Krisen‘. Spätestens seit Beginn der Pandemie, gefolgt von Kriegen, Inflation und den verheerenden Folgen des Turbokapitalismus wird das ganz normale Überleben immer herausfordernder, bloß passives Teilnehmen wird zunehmend unerträglicher. Es ist Zeit für einen persönlichen und kollektiven Wandel. Die ‚Kultur des Wandels‘ bietet den Teilnehmenden einen spielerischen Übergang vom Zuschauer zum Handelnden. Darin begeben sich die Teilnehmenden mittels Inszenierung auf eine persönliche quest und dieses darin gefundene eigene Motiv verbindet sich mit der kollektiven Zielsetzung der Gruppe, mit der man sich auf der Abenteuerreise befindet.

Dabei widmet sich die Kultur des Wandels vor allem dem Streben des Menschen nach dem Glück, nach dem Happy End.

## KULTUR DES WANDELS

Angesichts der aktuellen Krisen und den gleichzeitigen Bemühungen hin zu einer lebenswerten Welt für unsere Nachkommen ist es offensichtlich, dass wir uns bereits in einem Prozess des Wandels befinden. Folgt man z. B. dem Phänomen des Klimawandels hin zu seiner Wurzel dann liegt diese - laut Professor Báyo Akómoláfé - in der Entfremdung des Individuums zu sich selbst, zu den anderen und zu seiner Umwelt. Der Beginn von Krisen ist also der Moment, in dem man sich selbst verlässt. Báyo Akómoláfé meint, es habe wenig Sinn, da und dort etwas im Außen zu reparieren, wenn man nicht auch gleichzeitig diese Wurzel adressiert.



Eine davon benennt die moderne Traumaforschung (Dr. Gabor Maté ,The Wisdom of Trauma' Movie Broadcast and Talk Series with experts in the field of Trauma like Peter A. Levine, Bessel van der Kolk, Stephen W. Porges and others. Oct. 4-10, 21), indem sie darauf hinweist, dass uns allen eine ursprüngliche Wunde zugrunde liegt, welche das Verhalten unbewusst - aus dem Verborgenen – diktiert. Sieht man den Passanten im Alltag zu, wird das Phänomen der Trennung anschaulich. Es drückt sich in Bewegungen und Verhalten deutlich aus. Selbst die Gesichter scheinen sich einer unsichtbaren Wand vor Augen angepasst zu haben.

Wenn das psychologische Gefühl der Trennung und die dadurch resultierende Haltung ein Einzelkämpfer in einer feindlichen Welt zu sein, Ursache der Krisen ist, dann kann Verbundenheit heilen. Die gute Nachricht ist ja die Möglichkeit der Transformation, nicht zurück wie es vorher war, sondern in das nächste Level, dahin wo es besser ist, als vorher. Eine bewusst durchlebte Krise bietet die für den Wandel notwendige Transformation. Am Ende dieser Krise, gleich danach, durchdringt das Hellwache wieder die Dinge.

Die ,Kultur des Wandels' bereitet diesen hellwachen Boden. Es schürt mit den Mitteln der Kunst, mit Geschichten, Inszenierungen und Ritualen die Glut dieser Imagination und Transformation im Miteinander.

„Da die Imagination, die Kraft der Ein-Bildung, den Menschen das Mögliche als Teil des Wirklichen vor Augen führt, ist sie die Voraussetzung und das Gestaltungselement der Kultur schlechthin.“

Hans Geißlinger

Die Kunst ist zunehmend ein Ort der direkten Erfahrung geworden, indem man nicht nur Konsument von etwas ist, dass außerhalb eines selbst liegt, sondern in dem man sich selbst tiefer erlebt. Die Kunst ist - wie das Herz - ein Organ der Transformation. Wir können ein volles, ganzes und glückliches Leben führen. Da ist niemand, der uns das genommen hätte und niemand der bestätigen müsste, dass es wieder hier ist. Das Einzige, dass uns davon abhält, unser Glück zu leben, ist der Glaube daran, dass es nicht hier ist und wir uns in dessen Abwesenheit so gut es geht arrangieren, in der vagen Hoffnung es eines Tages wieder zu finden. Nicht gelebtes Glück ist jedoch die Ursache psychischer und physischer Leiden.



Die Kultur des Wandels setzt hier an und unterstützt Menschen darin nicht länger unbewusst von Auswirkungen des Traumas diktiert zu werden und erste Knospen des verlorenen Glücks zu entdecken. Diese persönliche Motivation hat unmittelbare Auswirkungen auf das kollektive Verhalten hat, also auf kulturelle Werte und das Bewusstsein für eine nachhaltige Entwicklung, das Konsumverhalten und den Lebensstil. Geht das Individuum bewusst den eigenen Weg weiter, lässt es Sinn- und Motivationsverlust zurück, wendet es sich ganz natürlich umweltfreundlichen Ansätzen zu. In einer traumainformierten Gesellschaft besteht für das Individuum die Möglichkeit zurück zu dem unverletzten Wert der Schöpfung in sich zu finden und dadurch sich selbst und die Umwelt anders zu behandeln. Otto Scharmer: Die Fähigkeit, im Moment des Aufbrechens der alten Strukturen einen sich öffnenden Möglichkeitsraum zu sehen, sich darauf einzulassen, einzutauchen, loszulassen, kommen zu lassen und dann den neuen Impuls zu verdichten und in die Welt zu bringen, ist vielleicht die wichtigste Schlüsseldisziplin unserer Zeit.

Ziel der Kultur des Wandels ist es, einen solchen Möglichkeitsraum zu öffnen innerhalb dessen neue Einstellungen und Verhaltensweisen ausprobiert werden können.

## VERÄNDERUNG

„Du musst selbst die Veränderung leben, die du erhoffst in deinem Umfeld zu erwirken“

Mahatma Gandhi

Leben bedeutet Veränderung. Evolution schreitet seit jeher voran, nicht trotz allgegenwärtiger Hindernisse, sondern geradezu wegen und durch diese Hindernisse. Hindernisse sind natürlicher Bestandteil der Entfaltung des Lebens. Dennoch gibt es im Menschen erstaunlich wenig Bereitschaft die evolutionäre Notwendigkeit dieses Wandels zu akzeptieren.

Deshalb gilt es, dem Phänomen Veränderung auf den Grund zu gehen. Was veranlasst Menschen zur Veränderung? Den tieferen Kern von Veränderungsprozessen zu erkennen ist Voraussetzung, um Veränderung nachhaltig zu gestalten.





Der Prozess der Veränderung bedeutet das Verlassen des Ortes, an dem man sich schon zu sicher fühlt und den Schritt in das Unbekannte zu wagen.

Der Ökonom W. Brian Arthur hält fest, dass 'alle großen Entdeckungen aus einem inneren Weg hervorgehen'. Vor diesem Hintergrund schlägt Otto Scharmer vor, dass der Schlüssel dazu, einen Umgang mit den vielfältigen Krisen unserer Zeit zu finden, darin liegt, die Fähigkeit des schöpferischen Tätigwerdens gemeinsam neu zu erlernen. „Die Fähigkeit dazu basiert auf der radikalen Sicht auf das Potenzial in unserer gemeinsamen Fähigkeit, wie Martin Buber es ausdrückte, 'dem aus sich werdenden' zu Lauschen, 'dem Weg des Wesens in der Welt', um es dann so in die Realisierung zu bringen 'wie es verwirklicht werden will'“.

Peter M. Senge MIT Sloan School of Management

Erst wenn das Individuum spürt, dass etwas für es persönlich wahr klingt und es somit einen Geschmack vom ‚Weg des Wesens in der Welt‘ bekommt - dessen Erreichbarkeit spürt und dessen Ruf vernimmt - verankert sich eine derartige Erfahrung im menschlichen System. Etwas in einem erinnert sich immer wieder daran, Verbindlichkeit wächst und lässt den Samen der Veränderung reifen. Das Reifen der Sehnsucht nach Wandel im Individuum ist ein fragiler Prozess welcher Nahrung und Unterstützung braucht, denn die konditionierte Ignoranz weiter Teile der Gesellschaft gegenüber Veränderung hat starken Einfluß.

Viele kennen wohl bereits das Phänomen, wenn man etwas in einem Workshop, Retreat, Reha etc. für sich gewonnen hat, ist da auch die Angst, man könnte es wieder verlieren. Die Rückkehr in den Alltag ist oft der Prüfstein, an dem viele scheitern. Die Kultur des Wandels möchte einen breitenwirksamen Beitrag leisten indem spielerisch Veränderung gesät und gehegt wird. Durch das durchlebte Abenteuer stellt sich das Empfinden ein, an etwas Unglaublichen und Bedeutsamen teilzuhaben. Solche Erlebnisse verankern sich nachhaltig im menschlichen System.

Hans Geißlinger und Stefan Raab schreiben in ihrem Buch ‚Strategische Inszenierungen‘: Menschen verändern sich nicht durch das Dozieren und Diskutieren von Sachverhalten. Sie lernen indem sie aktiv aus ihren Erfahrungen in der Welt Erkenntnisse produzieren. Nachhaltigkeit geschieht gerade dort, wo nicht nur passiv gesehen oder gehört, sondern gehandelt und erlebt wird. Was in den Seminar- und Konferenzräumen in der Regel auf der Strecke bleibt, ist die aktive Mobilisierung der



Teilnehmer, das Entzünden von Leidenschaft und Emotion, die Erfahrung von Anstrengung und Auseinandersetzung mit den Widerständen der Wirklichkeit.

Ein Kernstück der Kultur des Wandels ist dieser ‚innere Weg‘ aus dem Veränderung hervorgeht und dieser innere Weg beginnt in der eigenen physischen, wesenhaften direkten Anwesenheit der Teilnehmenden. Wir verlassen den Bereich der mentalen Konzepte und ersetzen es durch das Gefühl des ‚Ich bin‘ oder ‚Ich bin hier‘ als Grundlage aller Aktivitäten und Aufgaben. Die Anbindung an das Erleben der eigenen Existenz ist der Ausgangspunkt der direkten Erfahrung. Erst dadurch bekommt alles weitere Kraft und Wirklichkeit. Ist diese Anwesenheit gegenwärtig, ist man niemals verloren.

Auch der Begriff des Presencing den Otto Scharmer als Wendepunkt in seiner U Theorie bezeichnet, bedeutet ein Wahrnehmen aus dem Quellort des ‚Ich bin‘. Hier an der Quelle - im Anwesendsein des authentischen Selbst - entspringt das wirklich neue, frische intuitive Wissen. Basierend auf dem Gefühl der bewussten Anwesenheit beginnt die persönliche Reise in dem Spiel des Wandels. Das Vertrauen in die eigenen Beobachtungen in die eigenen Wahrnehmungen ist ständiger Referenzpunkt bei der Weiterentwicklung des Spielverlaufs.

## SPIELVERLAUF

Die Struktur des Spiels verläuft je nach Anwendungsgebiet unterschiedlich, dennoch haben sich gewisse konstante Elemente etabliert.

Der Spielverlauf ist hier in einer Kernversion dargestellt, welche für die jeweilige Situation kreativ angepasst werden kann.

## KERNELEMENTE

### *Thema*

Die Gruppe der Teilnehmenden eruiert ein Thema, z. B. Das Wiederentfachen des Spirits in der Organisation oder einen notwendigen Wandel in die neue Zeit etc.



Meist gibt es bereits ein Thema - eine Art Problemstellung oder Neudefinierung einer Organisation -, welche die Ausgangssituation der Inszenierungen bildet.

### *Spielleiter\*innen*

Eine Person oder gerne auch ein Team übernimmt die Leitung. Sie geben einen Rahmen vor - eine Idee, die den Teilnehmern als Orientierung in die Hand gegeben wird.

Die Spielleiter\*innen überblicken den Prozess und geben nötigenfalls Impulse.

Das zentrale Werkzeug, um durch den Prozess der Imaginationen, Geschichten und Inszenierungen zu navigieren, ist der

### *Werkzeugkoffer*

- 78 TINTENSTROM Spielkarten, die zu gleichen Teilen als Rollenkarten, Aktionskarten und Prinzipienkarten bestehen.
- Dieses Werkbuch bestehend aus theoretischen Informationen zum Spielhintergrund, zu den Spielelementen und praktischen Übungen, die dabei unterstützen, in Rollen eintauchen zu können, Blockaden zu überwinden, etc.

### *Geschichten und Inszenierungen*

Die Teilnehmenden entwickeln aus ihren Rollen Geschichten. In einem gemeinsamen Prozess werden die Geschichten gesammelt, in den Rahmen der Inszenierung gegossen - welchen der Spielleiter vorgibt -, erste Handlungsstränge entwickelt, Teams gebildet und Aufgaben verteilt. Die Teilnehmenden entwickeln die Geschichten in den Inszenierungen weiter in Eigenregie. So abenteuerlich die Inszenierungen auch klingen mögen, es geht hauptsächlich darum, dass die Teilnehmenden grenzüberschreitend gemeinsam wahrnehmen. Das bereitet den besten Boden für die Entstehung des Neuen.

### *Event*

Den Schlusspunkt der Inszenierungen bildet meist ein gemeinsam geschaffenes Produkt, wie ein Symbol, ein Fest, eine Performance etc.



Am Ende des Spielverlaufs beginnt die Phase der Auswertung. Wie können die gefundenen Elemente und Gewinne aus dem Spiel in eine nachhaltige Form gebracht werden? Wie kann man die wichtigsten Ergebnisse in die bestehende Infrastruktur einbetten, damit sich der Impuls des Neuen weiterentwickeln kann?

Die Kultur des Wandels macht den Bogen vom Spiel in die Verbindung zu den Problemen der realen Welt. Die Kultur des Wandels wird selten in seiner gesamten Komplexität durchgeführt. Meistens nimmt man sich die Bausteine heraus, die für die jeweilige Aufgabe geeignet sind und kombiniert sie miteinander.

## WERKZEUGKOFFER

### *Das interaktive Kartenspiel*

„Welches sind die inneren Quellen, von denen aus Einzelne oder Gruppen wirksam werden, wenn sie wahrnehmen, kommunizieren und handeln?“

C. Otto Scharmer

Bill O’Brien, früherer Geschäftsführer der Hanover Insurance Group erzählte, dass seine größte Erkenntnis nach vielen Jahren von Veränderungsmanagement und organisationsweitem unternehmerischem Wandel sei, dass der Erfolg einer Intervention von der inneren Verfassung des Intervenierenden abhängt. Individuelle oder soziale Prozesse laufen auf sichtbarer Ebene relativ identisch ab. So unterscheiden sich diverse Aktivitäten - z. B. Zuhören - im sichtbaren Bereich kaum, wo hingegen sie in der verborgenen inneren Dimension radikal unterschiedliche Ergebnisse produzieren können. (Jemand hört bloß aus Gewohnheit zu, ist empathisch oder anwesend für die höchste zukünftige Möglichkeit). Diese innere Dimension ist vielleicht nicht einfach oder sofort verständlich, aber sie ist der Hebel für wirklichen Wandel.

Wo kommen unsere Handlungen her? Wo kommt unsere Aufmerksamkeit her? Dass wir diese Quellorte zunächst nicht sehen können, bezeichnet Otto Scharmer als blinden Fleck. Der blinde Fleck lässt sich auf allen Ebenen heutiger sozialer Systeme wahrnehmen und bezeichnen. Auf jeder dieser





Ebenen treffen wir auf Herausforderungen, die sich nicht mehr mit den gewohnten Lösungsansätzen beantworten lassen. Worum es geht, ist innezuhalten. Anzuhalten. Und dann die Aufmerksamkeit zu erweitern und zu vertiefen. Wir müssen lernen, vor der ‚leeren leinwand‘ stehen zu können – um uns der Intuition gegenüber zu öffnen.

Das interaktive Kartenspiel TINTENSTROM macht diese allgegenwärtige verborgene Realität sichtbar. Der Untertitel ‚Theater im Verborgenen‘ spielt darauf an, dass Leben ein Theater ist, indem wir bereits unsere Rollen in unnachahmlicher Perfektion spielen. Dieses Theater spielt in der unsichtbaren Dimension des individuellen oder gemeinsamen sozialen Prozesses. Das Kartenspiel versucht, diese verborgene Dimension des Prozesses zu erhellen, mit der es jeder von uns im täglichen Leben, ob bewusst oder nicht, zu tun hat.

In dieser unbewussten Dimension schlummern Verhaltensweisen, die ihren ursprünglich konstruktiven Ansatz verloren haben und nun eher hemmend wirken, aber auch verborgene Fähigkeiten und Kräfte, die sich bisher kaum erahnen lassen, die jedoch bereits darauf warten, entdeckt zu werden. Realität, so wie sie von Heidegger gesehen wird ist kein ‚Ding‘, sondern ein Prozess des Werdens, des In-die-Welt-Kommens, des vom Verborgensein In-die-Unverborgenheit-Tretens, in die offene Lichtung des Seins.

Otto Scharmer im Gespräch mit Meister Nan, einem konfuzianisch-buddhistisch-daoistischen Lehrer und Erneuerer in China: Der blinde Fleck - diese verborgene Realität - der unsere Entwicklung als Gesellschaft behindert, besteht darin, dass wir den Prozess nicht sehen, durch den wir selber die soziale Realität gemeinsam hervorbringen.

Von einem strukturellen Blickwinkel aus betrachtet, spiegelt sich diese gesellschaftliche verborgene Realität in einem Fehlen von Begegnungs- und Wahrnehmungsräumen, in denen Akteure über die Grenzen von Institutionen und Sektoren hinweg Zukunftsmöglichkeiten sehen, entwickeln und realisieren lernen. Die interaktive Kultur des Wandels bietet eben diese Begegnungs- und Wahrnehmungsräume.

Die Wirkkräfte der Kultur des Wandels zeigen sich am besten, wenn man es nicht nur versteht, sondern auch da hineinlebt. Deshalb ist das interaktive Kartenspiel auch ein Rollenspiel. Die



Spielkarten repräsentieren verschiedene Rollen und Aspekte eines Menschen wie Kindsein, seinem\*ihrem Stern zu folgen, Ablenkung, Mut, Zweifel etc., eben Rollen und Aspekte, die Menschen in ihrem Alltag sowieso durchlaufen, sie thematisieren sozusagen die ‚innere Verfassung‘. Während sich diese innere Verfassung wie ein verborgenes Theater im wirklichen Leben oft unbewusst und ernst vollzieht, ist es in der Kultur des Wandels Spiel.

Jede der 78 Karten erzeugt einen Sog, in dem man für sich Bedeutung findet, sofern man die Einladung des Abenteuers annimmt. Bekräftigt man das Spiel, indem man sich ganz einlässt, beginnt man ein Stück weit seine\*ihre eigene Wirklichkeit zu kreieren und bestätigt den neuen Raum, den man für sich gefunden hat.

### **Rollenspiel**

Die Teilnehmenden sind eingeladen eine Rollenkarte zu wählen oder intuitiv zu ziehen, ganz in die Rollen einzutauchen und sie zu verkörpern, 'in den Schuhen der Rolle zu gehen', die Verhaltensweisen der jeweiligen Rolle zu studieren: Wie bewegt sie sich? Was würde sie gerne essen? Wen begegnen? Die Empfehlung ist, an die Spielaufgaben wie ein\*e Schauspieler\*in heranzugehen, als würde man ein imaginäres oder reales Publikum überzeugen, weil erst dann das Spiel lebendig wird.

Je mehr man sich in das Spiel einlässt, desto mehr bekommt man auch. Otto Scharmer: Man lässt sich auf der Basis eines tiefer liegenden Prozesses ein und dieser zieht die Teilnehmenden in eine entstehende Zukunft und erlaubt ihnen von diesem anderen Zustand aus zu handeln, anstatt lediglich zu reflektieren und auf vergangene Erfahrungen zu rekurren.

Wenn eine Gruppe es schafft, sich einmal in diese Zone schöpferischen Handelns zu begeben, wird das zweite Mal gleich einfacher. Es ist, als ob eine unsichtbare, aber nachhaltige gemeinsame Verbindung oder Prägung entstanden wäre. Wenn eine solche Veränderung des sozialen Feldes stattfindet, zieht sie in der Regel eine Reihe von Merkmalen nach sich: Erhöhung der individuellen Energie, eine Steigerung der Aufmerksamkeit, eine Vertiefung der Authentizität und Präsenz, ein klareres Richtungsverständnis sowie überdurchschnittliche professionelle und persönliche Ergebnisse und Errungenschaften.



Nachdem man eine Rollenkarte gezogen hat, besteht die Aufgabe darin, eine Verbindung der Rolle mit der eigenen Wirklichkeit herzustellen. So kann z. B. die Karte 'Local/Guest' verschieden gedeutet werden. Sie kann sich auf einen örtlichen Aspekt, auf einen Beziehungsaspekt oder auf eine innere Qualität beziehen. Jemand kann sowohl in seinem\*ihrem Land wie in einer Partnerschaft oder seinem\*ihren 'Mann\*Frau-sein' entweder 'zu Hause' oder Gast sein. Es besteht bei jeder Karte die Möglichkeit, sie gemäß der jeweiligen eigenen Situation zu sehen.

Nach der Einführung in die Rollen geht es weiter zur Story Quest. Es geht darum, eine Geschichte in Zusammenhang mit der Rolle zu entwickeln. Das Kartenspiel begleitet dabei.

Die Teilnehmenden können nach und nach so viele Prinzipienkarten oder Aktionskarten ziehen, wie es braucht, um die Geschichte zu entwickeln. Aus den Rollen heraus finden die Teilnehmenden ihre Geschichten, welche durch die Inszenierungen in Bezug auf die anstehenden Themen erlebbar gemacht werden.

### **Kenntnisse, wie man Spieler\*innen in die jeweiligen Rollen einführt**

Einfache Übungen aus der Theaterpädagogik (ver)föhren auch Laien dazu, spielerisch in die Materie einzutauchen

### **Kenntnisse, wie man Kontakt zu kreativer Kraft fördert**

Nicht wir sind kreativ, sondern die Lebendigkeit in uns ist es. Leben ist kreativ. Es liebt es, zu leben, die eigenen Möglichkeiten auszuloten und benutzt uns, um sich selbst zu erleben. Wir sind Werkzeuge, durch die Leben sich ausdrückt, sich selbst erkennt und durch die sie die eigene Evolution vorantreibt.

Als kreativer Mensch geht man mit lebendigen Dingen um. Kunst ist die Spielwiese der Wirklichkeit. Die Beschäftigung mit Kunst macht lebendig. Ist der kreative Mensch mit seiner Aufgabe verbunden, hat er sich entschieden, sich dem ganz zu widmen, ist das für die Musen das Signal, in Aktion zu treten. Die Einflüsterungen der Musen haben seit jeher zu Außergewöhnlichem inspiriert.



Peter Senge: ‚Ich denke, dass es eine tiefere Kraft gibt, die hier dominiert, und mit dieser Fähigkeit zu tun hat, in der Welt zu leben, die man schaffen möchte ... Wenn man weiß, was man schaffen will, dann kann man zu einem gewissen Grad an diesem Ort in seinem eigenen Bewusstsein leben. Es gibt keine stärkere Kraft, als aus dieser Art des Wissens zu handeln, aus dieser Art der Intention.‘

Gewisse *Prinzipien* helfen dabei in den Fluss der Kreativität einzutauchen:

- Präsenz
- Freude

Freude ist eines dieser sehr einfachen und doch erstaunlich mächtigen Dinge, welche direkt in den lebendigen kreativen Prozess führen. Entdeckt man eine kleine Spur von Freude, z. B. ein gewisses Mögen an der Tätigkeit mit der man gerade zu Gange ist und folgt dieser Spur spürt man bereits eine Veränderung, die man durch den mentalen Bereich der Vorstellungen, Meinungen und Konzepte niemals herbeiführen könnte.

- Integration

Praktizieren wir das Prinzip Integration bringen wir so die getrennten Anteile des Prozesses zurück zum Ganzen.

- Schönheit

Im Staunen und im bewussten Wahrnehmen des Schönen entdecken wir die Kraftquellen, die wir benötigen um vom bloßen Überleben zum wirklichen Leben zu gelangen.

- Intuition

‚Ich denke 99 Mal und finde nichts. Ich höre auf zu denken, schwimme in der Stille, und die Wahrheit kommt zu mir.‘

Albert Einstein

‚Das Ideal wäre Wissenschaft aus der Perspektive des Künstlers zu sehen und Kunst aus der Perspektive des Lebens.‘

Friedrich Nietzsche





Die alltägliche Wahrnehmung unserer Wirklichkeit basiert auf widerlegbaren Annahmen. Die Annahme wie z. B. Zeit vergeht, wird bei genauer Betrachtung abgelöst durch die Wahrnehmung, dass Altes verschwindet und Neues erscheint. Dieser Prozess der Auslöschung und Schöpfung löst das gewohnte Konzept der Zeit auf. Wir wissen, dass es keine Temperatur gibt, allenfalls eine aufgewühlte Bewegung von Molekülen und Atomen. Selbst wenn wir Logik genauer betrachten, sehen wir, dass es ein von Menschen gemachtes Werkzeug für menschliche Maßstäbe ist. Sobald man diese Perspektive verändert und z. B. auf Molekularebene wechselt, gelten andere Gesetze (Francis Lucille ‚Going to the Heart of Inquiry: What We Can Be Absolutely Certain Of‘ <https://youtu.be/LBvHvugXwu8>).

Selbst die Erkenntnisse moderner Wissenschaft erweitern diese äußerst begrenzte Wahrnehmung unserer Realität nur minimal. Um uns tatsächlich der Großartigkeit der Existenz annähern zu können, brauchen wir die Kunst.

Schon vor 2300 Jahren schrieb Aristoteles, wohl der größte Pionier und Innovator westlichen Denkens, in Band VI seiner Nikomachischen Ethik, dass es in der menschlichen Seele fünf verschiedene Wege oder Fähigkeiten gebe, die Wahrheit zu erfahren. Wissenschaft, Kunst, praktische Weisheit, theoretische Weisheit und Intuition.

Weil die Entstehung von neuem Wissen oder Erkenntnissen ein lebendiger Prozess ist, der weder kontrolliert noch gemanagt werden kann, brauchen wir Prinzipien die dessen Gesetzmäßigkeiten folgen. Das Spiel verwendet die Intelligenz des Orakels als Orientierung. Dadurch entsteht eine intuitive Kommunikation, in der die einzelnen Karten mit den darauf folgenden Geschichten und Inszenierungen verbunden sind. Zieht man eine Karte, betritt man das Orakel, welches für unvorhersehbare Wendungen und Blickwinkel sorgt und somit die funktionale Denkweise aufmischt.

Lassen wir uns auf das Orakel ein, betreten wir das intelligente Universum der Intuition, welches eher spielerisch, überraschend und oftmals verblüffend wirkt. Wobei das Orakel nicht das ‚Wunderding‘ ist, es ist nur eine Projektionsfläche. Die Magie ist in dem Menschen, der sich darin erkennt. Das Orakelspiel ist zwar nicht ernst, bietet aber dennoch profunde Einsichten. Zufall? Ich denke nicht.



### **Kenntnisse, wie man Geschichten und Inszenierungen entwickelt und durchführt**

'Eine Geschichte ist in letzter Instanz auch das, was man erzählen muss, damit die anderen wissen, wer einer ist.'

Hans Geißlinger

Erst die Geschichten im Kopf schaffen es, dass wir uns aus der Komfortzone heraus auf etwas zu bewegen. Darüber hinaus sind die Geschichten das soziale Feld, in dem man sich auf wesentliche Weise begegnen kann. Lässt man sich auf die Geschichte ein, verbindet sich das eigene Motiv mit der kollektiven Zielsetzung. Geschichten entfalten ihre Wirkkräfte am stärksten dort, wo sie tatsächlich erlebt werden können. Im Spiel des Wandels werden Menschen in Geschichten auf Zeit verwickelt. Sie bauen eine Welt nach ihren Vorstellungen und agieren in dieser neu gestalteten alternativen Wirklichkeit.

Mittels Inszenierungen werden die Geschichten erlebbar gemacht. Inszenierungen bieten soziales Theater, in denen - durch die ihnen innewohnenden Wirkweisen - Transformation geschieht oder zumindest Veränderungsprozesse initialisiert werden. Inszenierungen lassen Wirklichkeiten entstehen, greifen in sie ein oder transformieren sie. Durch Inszenierungen schafft man direkte Erfahrungen von Dingen, die sonst eher abstrakt sind und macht sie körperlich erlebbar. Die Inszenierung schafft einen in das außen erweiterten Erfahrungsraum für innere Bildwelten. In diesen Erfahrungsräumen lernen die Teilnehmenden Dinge aus der Vorstellung in die praktikable Wirklichkeit zu führen.

Auch beim Entwickeln von Geschichten und Inszenierungen ist der Prozess der U Theorie unterstützend. In den ersten Phasen (linke Seite des U) bedarf es der Fähigkeit innezuhalten, also des Beendens von Gewohnheitsmustern, um nicht einfach auf bereits Bekanntes zurückzugreifen. Danach gilt es auszuhalten, dass nicht gleich etwas Neues geschieht, sondern im präsenten, offenen Spüren zu bleiben (presencing). Um das Auftauchen des Neuen - der im entstehen begriffenen Zukunft - zu ermöglichen, ist es unumgänglich das Verweilen in der Stille (das Tal des U) zu kultivieren. Andernfalls würde man lediglich eine originelle Zusammenstellung von bereits Dagewesenen produzieren.



Danach (auf der rechten Seite des U) beginnt die Phase des Entstehenlassens, welche zu einem Moment führt, an dem sich die am tiefsten Punkt des U-Prozesses entstandene Intention und Vision verdichtet und bewusst gemacht wird. Schließlich wird das Neue in Form von Prototypen erprobt, erkundet und entwickelt und anschließend angewendet und verkörpert.

Gerade der Prozess des Verdichtens, verlangt danach das bisher nur gespürte neu Gefundene in Sprache (Geschichten) und ins Bild (Inszenierungen) zu bringen. Der erste praktische Aspekt besteht darin, eine lebendige Vorstellung von der entstehenden Zukunft her zu gegenwärtigen.

Otto Scharmer betont eine neue Art von Lernen, die nicht von der Vergangenheit ausgeht, sondern von einer im Entstehen begriffenen Zukunft. In den Inszenierungen geschieht genau das, eine Gruppe realisiert eine im Entstehen begriffene Wirklichkeit und lernt daraus.

Ein Lernen von der Zukunft ist entscheidend für Innovationen. Dieses Lernen involviert Intuition. Und dieses Lernen umfasst auch Unklarheit, Unsicherheit und die Bereitschaft, Fehler zu machen. Es bedeutet sich selber zu öffnen und etwas Udenkbares zu denken sowie etwas zu versuchen, das unmöglich erscheint. Die Inszenierungen sind so ausgelegt, dass die Teilnehmenden ihr eigenes höchstes Zukunftspotential erspüren, sich hineinziehen lassen und dann von diesem Ort aus handeln – d.h. Anwesendwerden im Sinne unserer höchsten zukünftigen Möglichkeit.

Die Fähigkeit auf eine solche Art zu lernen erzeugt qualitative Wirkung welche notwendig ist für inklusivere und kohärentere, ökologischere und für das digitale Zeitalter gerüstete Gesellschaften.

Inszenierungen können durchaus große komplexe Dimensionen erreichen, die sich über mehrere Monate und Länder erstrecken. Sie können allerdings auch in kleinen Rahmen durchgeführt werden, wenn etwa eine Person ihren Abend in gewohnter Umgebung bewusst etwas anders inszeniert. Menschen inszenieren sowieso immer, denken wir nur an Hochzeiten, Begräbnisse oder Geburtstagsfeiern. Der Unterschied zu den strategischen Inszenierungen der Kultur des Wandels besteht darin, dass diese so bewusst wie möglich gestaltet werden.

### **Kenntnisse, wie man Methoden der Prozesssteuerung aus Theorie U entwickelt und durchführt**

Die Methodologie der Theorie U hat enorme Kapazitäten, soziale Systeme, die für viele unveränderbar erscheinen, nachhaltig zu verändern. Otto Scharmer meint, wenn sich Menschen mit



einer tieferen Quelle der Kreativität und des Wissens verbinden, lassen sie die Muster der Vergangenheit hinter sich und treten in ihr wirkliches Kraftzentrum ein, der Kraft des authentischen Selbst. Die Theorie U beschreibt den Prozess des In-die-Welt-Kommens von sozialer Wirklichkeit in U-Form:

- Gemeinsame Intensionsbildung: die gemeinsame Intention entdecken und ein gemeinsames Gefäß bilden.
- Gemeinsame Wahrnehmung: Tauche in die Orte der größten Möglichkeiten ein, und bewege, was du aufnimmst, in deinem Denken und Herzen.
- Gemeinsame Willensbildung: Suche einen Raum der gemeinsamen Stille, und lass dein inneres Wissen entstehen.
- Gemeinsames Erproben: Entwickle Prototypen des Neuen, um die Zukunft im Tun zu erkunden. Gemeinsame Gestaltung: das neue in die Welt bringen und vom entstehenden Ganzen her wahrnehmen und handeln.

### **Kenntnisse, wie man mit Hindernissen und Blockaden umgeht**

Lernen wir einen konstruktiven Umgang mit Fehlern, bedeuten diese keine Niederlage, sondern weisen bloß darauf hin, dass das Geschehen eine andere Richtung nimmt.

Auf dem Weg in das Neue begegnet man zwangsläufig Hindernissen und Blockaden. In kreativen Prozessen ist es normal, dass man manchmal nicht weiterweiß. Der Prozess fühlt sich blockiert an und Frustration wartet schon auf ihre Gelegenheit. Doch wenn der kreative Mensch weiß, dass es sich hier um einen ganz natürlichen Vorgang handelt, ist schon viel gewonnen.

Bei einfachen Blockaden - wenn man nicht mehr weiterweiss oder das Gefühl hat stecken zu bleiben, ist es ratsam sich in einen sogenannten ‚halbautomatischen‘ Zustand zu versetzen - wie etwa einen kurzen Spaziergang zu unternehmen, oder einer anderen Beschäftigung nachzugehen, die nicht sehr fordernd ist. Diese Tätigkeiten bereiten die beste Voraussetzung für die Lösung des anstehenden Problems, welches bereits durch die Musen zugetragen wird. Laut Otto Scharmer haben wir es hauptsächlich mit drei Blockaden zu tun:

- Die Stimme des Urteilens. Hier urteilt man bereits über etwas, noch bevor man es kennengelernt hat.





- Die Stimme des Zynismus. Zynismus sind alle Formen von emotionellen Handlungen, die zu einer Distanzierung von der aktuellen Situation führen.
- Die Stimme der Angst. Angst hindert uns daran, das, was wir haben und sind, loszulassen.

Die im Entstehen begriffene Zukunft kann erst dann beginnen, Form anzunehmen und ankünftig zu werden, wenn wir die Angst, ins Unbekannte zu treten, überwinden können. Diese Stimmen sind zwar legitim doch dysfunktional, wenn es darum geht auf den Quellort des authentischen Selbst und die Quellen der schöpferischen Qualität zuzugreifen.

Ein anderes, weit verbreitetes Hindernis ist falsch verstandener Perfektionismus. Der perfekte Traum wie die Dinge zu sein haben und wie man selbst zu sein hat hält sich hartnäckig in den Köpfen. Einerseits bewirkt diese Vorstellung von Perfektion eine Art Lähmung, denn das würde man sowieso nicht erfüllen können oder der Wunsch, endlich richtig zu sein, keine Fehler zu haben oder zu machen, macht etwas Verbissenes, sich selbst sehr wichtig nehmendes, dem bald jeder Humor abhanden kommt ...

Wir müssen die Erfahrungen machen, wegen derer wir hier sind und wir müssen Fehler machen, um herauszufinden, was wirklich für uns ist und was nicht. Um dem zu folgen, was wir wirklich wollen, müssen wir Fehler machen dürfen, sonst würden wir es nie wagen, wir hätten zu viel Angst etwas falsch zu machen ...

## DIE SPIELKARTEN

### *Aktionskarten*

Sie bezeichnen Aktionen, zu denen man im Spiel aufgefordert wird, um die Dynamik zu verändern und neue Perspektiven eröffnen.

### *Prinzipienkarten*

Die Kultur des Wandels ist ein Changemanagement Prozess. Es geht im Wesentlichen darum, Menschen von dem Alten, dass nicht mehr trägt, in ein adäquates Neues zu begleiten, dass man



aber noch nicht kennt. In diesem Prozess des Wandels lauern Herausforderungen für deren Bewältigung sich gewisse Prinzipien als hilfreich erwiesen haben.

Diesen Prinzipien sind 26 Karten gewidmet, welche auch als Aktionskarten verwendet werden können. So dient z.B das Prinzip 'Hier und Jetzt' sowohl einem besseren Verständnis der jeweiligen Situation, ist jedoch noch wirksamer, wenn es durch eine Aktion - wie die eigene bewusste Anwesenheit im Hier und Jetzt - direkt erfahrbar wird.

#### *Raumkarten*

Die neun goldenen Karten im Spiel sind neben ihrer Funktion als Prinzipien- oder Rollenkarten auch Raumkarten. Die Räume, die sie repräsentieren, schaffen Voraussetzungen für die Entwicklung des Spiels.

Die neun Räume: Ritual, Freedom and Restriction, Child, Spaciousness, Silence, Here and now, Openess, Surrender, Ma

#### *Rollenkarten*

Ein zentrales Element der Inszenierungen sind unterschiedliche Rollen, in die sich die Teilnehmenden für die Dauer des Spiels begeben.

## AKTIONSKARTEN

Action: ATTENDING TO THE WHOLE / HINWENDUNG ZUM GANZEN

*Wir sind magisch vom Ganzen angezogen. Etwas in uns antwortet dessen Ruf und bewegt sich unaufhaltsam darauf zu ... Lausche diesem Ruf in dir und folge den Impulsen, die darauf antworten, selbst wenn sie keinen Sinn ergeben ...*

Bei der Hinwendung zum Ganzen geht es zuerst darum, den Glauben daran aufzugeben, dass etwas fehlen könnte. Solange man im Gefühl des Mangels lebt, kann man das Ganze nicht erkennen ...



Sofern man glaubt, etwas zu brauchen, dass nicht da ist, trennt man eben dieses vom Ganzen. Das Ganze ist das Ganze ist das Ganze und daran kann nichts fehlen. Es geht darum, sich dem zu öffnen, dass bereits alles hier ist und einem erwartet ...

Wir sind natürlich vom Ganzen angezogen, denn gerade wenn man erkennt, dass bereits alles hier stellt sich ein Glücksgefühl ein. Das Ganze macht so glücklich, dass man kaum eine Fingerspitze bewegen möchte, um es bloß nicht zu stören ...

Action: ATTENTIVENESS / ACHTSAMKEIT

*Achtsamkeit ist wie ein Zauberstab, worauf man sie richtet, das wird lebendig. Alle Wesen lieben es, Achtsamkeit zu bekommen ...*

*Lass die Sonne der Achtsamkeit auf die jeweilige Situation scheinen. Alles darf so sein, wie es ist. Deine Aufgabe ist nur, es zu bemerken ...*

Die Aufgabe ist es, hier zu sein, mit allem was da ist mit freundlicher Achtsamkeit. Freundliche Achtsamkeit findet sich jedoch nicht im konditionierten Denken oder in der Persönlichkeit, die daraus hervorgeht ...

Sie ist das bewusste Sein im Hintergrund der Dinge. Dieses Sein nimmt wahr und kann gar nicht anders als wertfrei wahrzunehmen, ist also grundsätzlich freundlich. Wenn die Persönlichkeit still wird, ist sie in der Lage, dieses intelligente Lauschen zu dirigieren ...

Damit ist ein großes Stück Freiheit gewonnen, denn die Persönlichkeit kann nur auf die Probleme der Welt reaktiv antworten, was sie auch immer wieder zu deren Gefangenen macht. Im Einklang mit freundlicher Achtsamkeit ist sie frei ...

Action: ATTRACTION TO, DISINTEREST IN, OR AVERSION TO / ANZIEHUNG, DESINTERESSE ODER ABNEIGUNG

*Warum findet man etwas attraktiv? Etwas, das einem fast wie ein physischer Zug anzieht? Und warum stößt einem etwas ab oder lässt einem kalt? Finde heraus, was dich anzieht, abstößt oder gar nicht interessiert und was das mit dir zu tun hat? Nimm, was dich am deutlichsten betrifft ...*



Es geht darum, die Widersprüche in den Griff zu bekommen. Nehmen wir an, man fühlt sich zur Freude hingezogen, ist an Arbeit desinteressiert und hat eine Abneigung gegen den Krieg ...

Nehmen wir an, man lebt auf einem Planeten voller Widersprüche. Es herrscht gleichzeitig Krieg und tiefer Frieden. Im selben Moment werden Köpfe abgeschlagen, während Glückseligkeit alles überstrahlt ...

Nehmen wir an, man ist in der Lage, diese Widersprüche in seinem Herzen zu halten. Nehmen wir weiterhin an, man hat ursächlich etwas mit dem zu tun, was einem anzieht. Darin könnte eine Gabe liegen, die gerade in dem Ort am meisten gebraucht wird, gegen den man Abneigung hegt ...

Action: BALANCE

*In der Ausgewogenheit des Körpers findet das Lot seinen Weg in die Tiefe. Finde deine Mitte und spüre deinem inneren Lot nach, bis es still wird ... Es geht darum Hier zu sein und dieses Hiersein wird immer tiefer, bis das Lot absolut still steht, inmitten des Mysteriums ...*

Das Gefühl des 'Ich bin' ist der erste Vorposten des Seins. Das einfache Hiersein im Körper und mit dem Gefühl des 'Ich bin' ist wie die Achse am Balken einer Waage. In der Balance vereinen sich alle Momente, in denen man jemals bewusst anwesend war, von Kindheit an ...

Neigt sich die Waage nach rechts, zu dem was nach dem Gefühl des 'Ich bin' kommt, beginnt Konditionierung z. B. 'Ich bin Herbert, verheiratet, Automechaniker etc. nach dem 'Ich bin' kommt das ganze Leben einer menschlichen Persönlichkeit im Licht der Welt ...

Neigt sie sich nach links dahin was vor dem 'Ich bin' kommt, befindet man sich im Reich des Seins. Bewusste Anwesenheit darin ist wie das Nebelhorn eines riesigen Schiffes, das trübe Gewässer durchquert. Von da an öffnen sich die Wege im Sonnenlicht ...



Action: BOUNDARIES / GRENZEN

*Es ist ein interessantes Experiment, bewusst herauszufinden, wo die eigenen Grenzen verlaufen ... Wie viel Nähe oder Distanz ist angebracht für die jeweilige Situation?*

Wie viel Schutz braucht man wirklich? Persönliche Grenzen sind eine Form von Schutz. Sind sie nicht ausreichend vorhanden, ist man nicht in der Lage, den Kräften der Welt Einhalt zu gebieten, wenn es erforderlich ist ...

Wenn die persönlichen Grenzen unbewusst aktiv sind, schützt man sich womöglich auch in Situationen, wo es nicht nur unnötig ist, sondern sogar das eigene Wachstum behindert ...

Wenn man sich selbst gut spürt, sich der eigenen Anwesenheit körperlich und geistig bewusst ist, geschieht auch der Umgang mit persönlichen Grenzen ganz natürlich. Dann ist ein 'Nein' genauso richtig und gut für das Herz wie ein 'Ja' ...

Action: CHAOS, FLOW AND IMPULSE / CHAOS, FLOW UND IMPULSE

*Man kann in eine chaotische Wirklichkeit keine Ordnung bringen. Finde im Chaos der Möglichkeiten das, womit du am liebsten tanzt und vergiss damit die Zeit ... Unsere eigene Natur bringt uns ganz natürlich in einen Flow, indem wir unseren Impulsen folgen, ohne darüber nachzudenken. Das, was uns anzieht, ist das Richtige ...*

"Alles in allem ist Chaos wie normales Leben, nur schneller."

John Britton

"Finde einen Weg auszudrücken, was dich bewegt."

Mihaly Csikszentmihalyi

Wirklichkeit ist chaotisch. Oft sind zu viele Eindrücke auf einmal. Man kann sie nicht strukturieren oder kontrollieren, aber man kann den Flow im Chaos finden. Die nächstbeste Welle aus dem Chaos, die dir Freude machen würde, lädt dich bereits ein. Wir sind selten glücklicher, als wenn wir etwas tun, dass wir mögen ...





Den natürlichen Impulsen zu folgen ist der Eingang in den Flow. Mit dem zu tanzen, dass gerade aus der eigenen Natur auftaucht. Kein Tier denkt über seine Handlungen nach, sondern folgt fraglos den Impulsen des Augenblicks, aus denen der Flow entsteht ...

Im Flow zu sein, bedeutet im Moment mit einer Aktivität verschmolzen zu sein. Der konditionierte Verstand steigt aus. Die Zeit verschwindet. Jede Aktion, Bewegung oder Gedanke folgt unvermeidlich dem vorangegangenen, als würde man Jazz spielen ...

Action: CHOICE / WAHL

*Im Grunde wissen wir alle, was gut für uns wäre. Tief im Herzen wissen wir es. Vertraue auf deine innere Stimme und triff eine Entscheidung ... Wir wissen, wie wir uns selbst glücklich machen können und was es dafür braucht. Richtige Entscheidungen sind die Basis für ein gelungenes Leben ...*

Wir gestalten immer unser Leben. Das geschieht entweder unbewusst, automatisch, aus konditionierten Verhalten oder bewusst als kreative Entscheidung. Wenn es unbewusst abläuft, sind wir dazu verurteilt alte Muster zu wiederholen was sich negativ auf unsere Lebensqualität auswirkt ...

Wählen wir unser Verhalten und treffen so bewusste Entscheidungen, um unsere Grundbedürfnisse zu erfüllen, entfaltet sich ein glückliches Leben. Anstatt Opfer der Umstände zu sein, sind wir Schöpfer unserer Welten ...

Treffen wir die falschen Entscheidungen - einfach aus Gewohnheit - oder weil es gerade als das Einfachste erscheint, würden wir stecken bleiben. Richtige Entscheidungen unterstützen uns, dafür zu gehen, was wir tief im Inneren als wahr erkennen ...

Action: CREATIVITY / KREATIVITÄT

*Kreativität ist ein Ort der Transformation. In ihr werden die Dinge der Welt verwandelt. Rohes wird verfeinert, Blei wird zu Gold ... Gestaltest du dein Leben gerade bewusst oder unbewusst? Ist das Licht an oder aus? Gestalte die jeweilige Situation, in der du dich befindest, bewusst ...*



Kreativität ist direkte Erfahrung. Wenn man sich auf einen kreativen Prozess einlässt, ist man Teil dessen Magie. Man weiß plötzlich was gebraucht wird, ohne zu wissen woher man das weiß. Man setzt alles Vertrauen auf die Intelligenz des Momentes ...

Dazu braucht es weder besondere Talente noch Fähigkeiten. Es geht lediglich darum, den harten Kommandos des Leistungsdenkens und der Unsicherheit eine Absage zu erteilen und so gut es geht die eigene Anwesenheit zu spüren. Und bestenfalls eine Spur von Freude, Liebe oder Sanftmut in sich wahrzunehmen. Ein kleines bisschen davon genügt, um die Luft zum knistern zu bringen und die Spur aufzunehmen ...

Menschen, die sich konsequent mit Kreativität auseinandersetzen, reifen darin und ihre Möglichkeiten wachsen wie die Jahresringe eines Baumes. Sie wachsen organisch in dem Mass, wie tief sie gelernt haben zu sehen und wie offen sie für den Fluss der Inspiration sind. Kreativität ist nichts dass man selbst machen kann, sie ist ein Segen der Lebendigkeit ...

Action: CURIOSITY / NEUGIER

*Sei wie ein\*e Anfänger\*in, wie ein Kind, das zum ersten Mal alleine vor einen Eingang in einen unbekanntem Wald steht ... Zuerst erscheint der Eingang zwischen den Gebüschten dunkel. Doch nach anfänglichen Zögern gibst du der Neugier nach ...*

Es gibt noch so viel Unentdecktes, da draußen und da drinnen! Stell dir vor, dies ist der erste Tag der Welt. Sie ist plötzlich aufgetaucht, ganz frisch, noch feucht vom Morgentau ohne Vergangenheit. Du hörst die Stimmen und Geräusche, die zum ersten Mal erklingen, siehst die Gesichter und den Tanz der Blätter im Wind wie nie zuvor ...

Es gibt real existierende geistige, energetische, spirituelle Welten, in der Kommunikation und Orientierung möglich ist. Du kennst den Eingang durch den eigenen Körper, hast den Schlüssel des 'Ich bin' in der Hand und stehst aufgeregt vor dem Unbekanntem ...

Es ist, als würden sich die Geheimnisse der Welt nicht anders zeigen wollen als durch jemanden, der\*die ganz hier ist in ihrem\*seinem Körper und ihrem\*seinem Geist. Die Art und Weise, wie der



neue Morgen seinen Duft verströmt, erinnert den Neugierigen daran, wie er sein eigenes Geschenk an die Welt präsentiert ...

Action: DO YOUR WORK / MACH DEINE ARBEIT

*Mach deine Arbeit! Setz dich damit auseinander, lerne es kennen, stelle es auf die Probe, lasse es darauf ankommen ... Ist es ausreichend erprobt, bringe es in die Welt. Was auch immer es braucht, mach dich an die Arbeit ...*

Was auch immer es ist, das einen interessiert es lohnt, sich dem nachzugehen. Welche Idee auch immer einen beschäftigt in der Arbeit damit, wird sie angreifbar ...

In der Arbeit damit erproben wir es, durchdringen es, scheitern vielleicht und finden einen besseren Weg. Die Arbeit fordert einen heraus, spornt einen an, auch das scheinbar Unmögliche zu versuchen ...

In der Arbeit geht es Schritt für Schritt voran, von der Idee über die Entwicklung eines Prototyps zum fertigen Produkt - welches mit Kopf, Herz und Hand eingearbeitet wird, bis zur Performance, um es hinaus in die Welt zu bringen ...

Action: EMOTIONAL FLUIDITY / EMOTIONALES FLIEßVERMÖGEN

*Welches Gefühl ist gerade da? Bemerke es, lerne es kennen, wie fühlt es sich an? Akzeptiere es und finde einen Ausdruck dafür ... Es bedeutet die Fähigkeit nicht an bestimmten Gefühlen anzuhängen, sondern sie zu erlauben und mit ihnen zu tanzen ...*

Das eigene Gefühlsleben bewusst kennenzulernen und einen konstruktiven Umgang damit zu finden, ist der Schlüssel für persönliches Wachstum. Solange man Opfer von den eigenen Gefühlen ist, dreht man sich im Kreis ...

Im Akzeptieren und Erlauben des ganzen Regenbogens der emotionalen Bandbreite von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt, erlaubt man sich Mensch zu sein, denn Gefühle sind nicht persönlich, sie sind menschlich ...



Erforscht man die jeweiligen Gefühle wie ein\*e Wissenschaftler\*in und kommt durch direkte Erfahrung damit in Frieden, ist man frei von den unbewussten psychologisch-reaktiven Mustern, die ihnen folgen ...

Action: EMPATHY / EMPATHIE

*Wir können uns das riesige Netz vorstellen, in dem alle Wesen miteinander ursächlich in Verbindung stehen ... Empathie ist die Antwort auf die Unstimmigkeiten im Miteinander. Versetze dich hinein in die Wesen in deinem Umfeld. Höre ihnen zu ...*

Es ist nicht einmal so, dass wir getrennte Wesen sind, die Verbindungen eingehen können. In Wahrheit SIND wir Verbindung. Es war der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh der den Begriff 'Interbeing' geprägt hat ...

Er bezeichnete damit die Tatsache, dass wir gar nicht wirklich getrennt existieren können, wir sind auch die anderen, sind auch der Fluss, der Berg und alle Wesen. Was einem Teil von dem Ganzen geschieht, geschieht auch allem anderen ...

Es würde so viel in unserer Gesellschaft verändern, wenn wir nur ein einziges Mal die Verbindung zwischen allen Wesen erleben würden. Es gäbe so viel mehr Empathie, wenn wir die Verbindung physisch spüren könnten ...

Action: HUMOR

*"Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische."*

*Karl Valentin*

*Versuche, die komische Seite der gegenwärtigen Situation zu entdecken. Wenn du zu nahe dran bist, wird es ernst. Je weiter der Abstand, desto lustiger wird es ...*

Wenn wir uns an Großes heranwagen, jedoch auf dem Weg dahin über unsere Schnürsenkel stolpern, dann kommt Humor ins Spiel. Wenn wir 10-mal den Hund wegscheuchen, der nicht



kapieren will, dass er nicht erwünscht ist und er kommt immer wieder getrappelt, sieht das irgendwann einfach komisch aus ...

Humor ist sicher eine der wesentlichsten Kräfte im Universum. Ihm wohnt eine Zauberkraft inne. Der konditionierte Verstand neigt dazu, Dinge wichtig und ernst zu nehmen, er kennt eher Ironie und Sarkasmus als Humor. Über dieselbe Situation könnte man jedoch auch 'von Herzen lachen' ...

Lachen entwaffnet und vereint. Es bringt Leichtigkeit und frischen Mut. Eine Situation kann hoffnungslos sein, aber sie muss nicht ernst sein. Wie schon Karl Valentin sagte: "Man soll die Dinge nicht so tragisch nehmen, wie sie sind."

Action: INTEGRATION / INTEGRATION

*Dort, wo man Trennung wahrnimmt, ist auch eine Wahl: Entweder man verschließt und entfernt sich oder man integriert, was da ist ... Durch Integration kommt ein Teil, der abgetrennt war, wieder zurück zum Ganzen. Scanne die gegenwärtige Situation und integriere das Getrennte ...*

Integration ist eine der mächtigsten konstruktiven Kräfte überhaupt. Die Natur des konditionierten Verstandes beruht auf Trennung und dessen Sehnsucht nach Sicherheit und Kontrolle basiert auf dem ursprünglichen Trauma ...

Diese Wunde ist der eigentliche Grund des psychologischen Gefühls der Trennung. Und das Gefühl, getrennt zu sein von sich selbst, von den anderen, von der Umwelt, ist für den Zustand der Welt verantwortlich ...

Es braucht nichts so sehr als Verbindung, um wieder heil und ganz zu sein. Die Aufgabe besteht also darin, das, was getrennt wurde, wieder zu integrieren. Integration ist eine Angelegenheit des Herzens. Es braucht achtsame Anwesenheit, um das Getrennte zu identifizieren und dafür das Herz zu öffnen ...





Action: INTENTION - CREATING A VISION / ABSICHT - KREIEREN EINER VISION

*In der innersten Kammer des Herzens ist es still. Die Stürme der Welt reichen dort nicht hin. In ihren Wänden sind die alten Versprechungen eingraviert ... Nimm dir Zeit, finde eine Vision - wie eine Luftspiegelung in der innersten Kammer des Herzens - und die Absicht, diese zu realisieren ...*

„Wenn du für etwas bestest, glaube daran, dass du es bereits bekommen hast und es wird deines sein.“

Jesus von Nazareth

Intention schneidet durch Ablenkungen und Zweifel wie ein Schwert, bis man wieder seinen Grund spürt, bis der Blick frei wird und weiter, bis die Welt ihr Geheimnis preisgibt. Intention bringt einem wieder nach Hause ...

Als würde man wandern auf der Straße des Mondlichts über das Meer und sich nicht ablenken lassen, weder von Erinnerungen noch von Wünschen, als würde man endlich die Kraft aufbringen, sich ganz seinem\*ihrem Stern anzuvertrauen, es nicht mehr aus dem Sinn zu verlieren ...

Es gilt zu manifestieren, die eigene Vision nicht bloß herbeizuwünschen, sondern so zu leben, als sei sie bereits wirklich. Ganz da hineinleben, spüren, wie es sich anfühlt, wie sich die Präsenz des Körpers verändert, denn die Vision existiert bereits bloß noch nicht im physischen Bereich ...

Action: LETTING GO AND LETTING COME / LOSLASSEN UND KOMMEN LASSEN

"Sich gehen zu lassen. Sich fließen zu lassen, ist die einzige Art zu sein."

Ane Brun

Es braucht Mut, um sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Und es braucht auch eine gewisse Neugier, um vom Fahrersitz auf den Beifahrersitz zu wechseln, die Kontrolle aufzugeben und sich überraschen zu lassen. Immer wieder baut sich mentale Spannung auf, etwas retten zu wollen oder auf die Reihe kriegen zu müssen. Die Dinge geschehen dann vielleicht so, wie wir das wollten, dennoch fehlt die Eleganz, die Verbindung ...



Es braucht den Moment des Loslassens und des Erlebens wie etwas aus dem Käfig tritt, gelöst und lebendig, wie von selbst sich einreicht in den Fluss der Dinge ...

Lassen wir uns los, erleben wir den Zauber unseres Selbst. Wie es den Pinsel in die Farbe taucht oder Eis isst, wie es bebt, wie es tanzt und liebt und träumt ...

Action: LEVELS / EBENEN

*Nahezu jedes Videospiel basiert auf dem System der unterschiedlichen Ebenen, in welchen der\*die Spieler\*in navigiert ... Finde heraus, auf welcher Ebene du dich befindest, welche als Nächstes anziehend wirkt und wie man sie wechselt ...*

Ein menschliches Leben hat unzählbare Ebenen. Die Oberflächlichste ist die des Ego, welche nur aus ansammeln oder Verteidigung besteht. Das Leben selbst und die Erfahrungen, die wir machen, führen uns in immer tiefere oder höhere Ebenen ...

Unterschiedliche Kulturen haben seit Anbeginn der Zeit Modelle erstellt, um die verschiedenen Ebenen zu kategorisieren. So unterscheidet das Lebenskräftemodell der Sufis fünf primäre Ebenen, welche auch neurologische Entsprechungen haben ...

Es besagt, der Mensch bestehe aus materieller, emotionaler, animalischer, menschlicher und spiritueller Ebene. Erkennt man die Ebene des Spiels, in dem man sich befindet und kann die darin anstehende Aufgabe lösen, kann man zur nächsten Ebene ...

Action: MOVEMENT AND STILLNESS / BEWEGUNG UND STILLE

*Bewegung entsteht aus der Stille und mündet in die Stille. Dazwischen spannt sich ein Bogen aus direkter Erfahrung ... Beobachte dich selbst. Sei Zeuge deiner Bewegung und lass dich von ihr führen, anstatt sie zu kontrollieren. Achte auf die Stille ...*

Bewegung geschieht von selbst. Ein Impuls entsteht im Lebensstrom und Bewegung folgt. Kurz danach signalisiert der Verstand unbewusst: 'Ich habe das getan.' Also meint man, man selbst hätte die Bewegung veranlasst ...



Doch eigentlich sind Impulse und Bewegung Teil des Flow. Teil von Anziehung und Aversion. Teil einer viel größeren Bewegung, als man ahnt. Ist eine Bewegung zu Ende gekommen und kein neuer Impuls in Sicht, ist es still ...

Sich bewegen und still sein. Das ist der Weg zur Integration. Man bewegt sich auf etwas zu und erkennt es in der Stille. Die Stille bezeugt den Schritt wie ein alter Zauberer. Die Stille meielt ein zeitloses Bild in dein Herz, damit du es nicht vergisst ...

Action: OBSERVING - INQUIRY / BEOBACHTEN - UNTERSUCHEN

*Der Königsweg, um zu lernen, erkennen und wachsen ist zu beobachten und den Dingen durch Untersuchung auf den Grund zu gehen ... Allem liegt etwas Wesentliches zugrunde und enthüllt sich dem Lauschenden. Untersuche das Geschehnis im Innen und Außen wie ein\*e Wissenschaftler\*in ...*

Beobachtet man das Phänomen des Krieges und verfolgt es zurück zu seiner Wurzel, wird man feststellen müssen, dass Krieg eine logische Konsequenz davon ist, welche Werte wir in uns und in unserer Gesellschaft leben ...

Interessiert man sich für Architektur und Kunst, erkennt man bald, dass Gebäude ja immer auch Ausdruck einer real existierenden inneren Kraft sind: Parlamente für Wahrheit, Foren für Diskussion, Tempel für die Liebe. So wie einem auch jedes bedeutende Kunstwerk in die eigene innere Wirklichkeit zurckfhrt ...

Ist man vom Wesen der Frau fasziniert, sieht man den Stern, der in ihrem Bauch wohnt. Egal wer oder was im Fokus der freundlichen, also wertfreien Untersuchung liegt, das Wesen der Dinge zu erkennen, befreit ...

Action: PLAYFULNESS / VERSPIELTHEIT

*Im Spiel ändert sich der Kurs der Welt. Wir verändern, lernen, erschaffen und haben mächtig Spaß dabei! Finde das Spiel in der Aufgabe, mit der du zu tun hast, selbst wenn es herausfordernd wird und die Lage scheinbar ernst ist ...*



In der indischen Kultur weist der Begriff 'Leela' darauf hin, dass Leben ein Spiel ist. Dieses Verständnis verhindert einen zu ernsthaften Zugang zur Natur der Dinge wie auch zur eigenen Natur ...

Der Homo ludens ist ein spielender und dadurch schöpferischer Mensch. Wir lernen am besten spielerisch. Wir verlieren uns selbst im kreativen Spiel, um innerlich erfrischt wieder daraus aufzutauchen ...

Man kann mit allem spielen, zu jeder Zeit mit den Worten, die man schreibt oder mit den Schritten, die man geht. Entweder macht man etwas für ein bestimmtes Ergebnis, also als Mittel zum Zweck, oder man spielt damit, weil es cool ist ...

Action: RELAXATION / ENTSPANNUNG

*Es gibt kaum etwas so Entspannendes, als einfach hier zu sein, im Vertrauen, Teil der Gewissheit eines größeren Ganzen zu sein ... Finde heraus, auf welche Art du dich am leichtesten entspannen kannst. Probiere so lange, bis du fündig geworden bist ...*

Ab einem gewissen Mass an Anspannung ist es unmöglich, sich selbst zu spüren. Man nimmt nur mehr mentale Aktivität wahr. Je tiefer die Entspannung, desto mehr Bereiche des Menschseins werden zugänglich ...

Entspannung hat enge Verbindungen mit Stille, Vertrauen und Loslassen. Entspannung ist kaum möglich, wenn man sich allein und getrennt von allem wähnt und das dringende Gefühl hat sein\* ihr Leben auf die Reihe bringen zu müssen ...

Gerade in schwierigen Zeiten - in denen Anspannung steigt - ist es wichtig, Methoden zu finden, um zu entspannen. Denn erst dadurch öffnen sich die Zugänge zu intuitiven Wissen und deren Lösungen. In der Entspannung findet man zu sich und somit alles Weitere ...



Action: REPETITION / WIEDERHOLUNG

*Man wiederholt Kreisläufe des Leidens und der Freude. Yin und Yang. Ist ein Kreislauf am Höhepunkt, entsteht in dessen Mitte der Keim des anderen ... Richte deine Aufmerksamkeit nach innen, wann drehst du dich in destruktiven Kreisläufen und wie werden sie konstruktiv?*

Es gibt eine Neigung im Menschen immer dieselben Abläufe zu wiederholen. Im Verstand sind neuronale Wege wie Ziegenpfade angelegt. Immer der gleiche Trott bietet eine gewisse Sicherheit ...

Darüber hinaus dient dieses wiederholende Verhalten als eine Art Energiesparmodus. Der Aufwand ist bekannt und überschaubar. Wiederholung ist an und für sich weder gut noch schlecht. Es hat jedoch das Potenzial, sich in beide Richtungen zu entwickeln ...

Wiederholt man ständig bestimmte konditionierte Muster, führt das zu unbewusstem Verhalten und somit zu Leid. Wiederholt man jedoch eine gewisse Praxis, die einem darin nährt, wer man wirklich ist, entfaltet sich der konstruktive Aspekt: Die Identifikation wird im Neuen gefestigt ...

Action: SEEING AND BEING SEEN / SEHEN UND GESEHEN WERDEN

*Nimm deinen Platz auf dem Wachtposten ein und schaue mit klarer Sicht auf die Kräfte der Welt im Innen und Außen ... Um gesehen zu werden, musst du dich zeigen, jedoch keine Idealvorstellung, keine Wunschbilder, sondern so, wie du bist ...*

Angenommen, man sagt mit all seiner\*ihrer Überzeugung: Ich bin hier. Man sagt es zu sich selbst, zu allen, die einem etwas bedeuten, ja zu den Sternen und den unsichtbaren Mächten ...

Dennoch scheint etwas zu fehlen, etwas, dass mit der Überzeugung übereinstimmt. Fehlt die erwartete Übereinstimmung, scheint es, man könne seinen\*ihren Platz in der Welt nicht einnehmen ...

Angenommen, man braucht keine Übereinstimmung. Angenommen, man ist so frei, wie man selbst es zulässt. Frei, wirklich zu sehen und wirklich gesehen zu werden, genauso wie man ist, bis in jedes noch so kleine Detail ...





Action: SENSING / SPÜREN

*Spüren ist eine wesentliche Grundlage für ein ganzheitliches Wahrnehmen. Es ist Voraussetzung für direkte Erfahrung ... Wechsle deinen Modus Operandi, spüre die Situation, in der du dich befindest, anstatt darüber nachzudenken und verlasse dich auf dein Bauchgefühl ...*

Spüren ist Achtsamkeit in Verbindung mit Körperwahrnehmung. Im Spüren achtet der Mensch darauf, wie sich ihm\* ihr etwas über Sinne und Körperwahrnehmung mitteilt. Das Objekt der Wahrnehmung kann sowohl außerhalb oder innerhalb des Körpers sein ...

Spüren braucht etwas Geduld. Es ist hilfreich, präsent zu sein und sich mit dem zu Wahrnehmenden in Beziehung zu setzen und dann das Geschehnis auf sich wirken zu lassen. Dabei kann man auf körpernahes Erleben wie Emotionen und Affekte achten ...

Darüber hinaus kann es sein, dass die direkte Erfahrung mit dem zu Spürenden etwas in einem bewegt - eine mobilisierte Vitalität -, die eine Art von Ausdruck sucht. Vielleicht bewegt man sich auf eine bestimmte Art, möchte etwas darüber schreiben oder fotografieren etc ...

Action: THE STAR / DER STERN

*Die Intelligenz des Lebens führt einen an genau dem richtigen Ort, zu genau der richtigen Zeit, dorthin, wo du jetzt gerade bist. In die Gewissheit, genau hier richtig zu sein ... Folge deinem Stern, vertraue dich dessen Führung an, folge weder dem Zweifel noch einer anderen dich ablenken wollenden Kraft ...*

Es ist wahr, wir haben alles bereits in uns, das wir brauchen. Das Leben bietet uns immer wieder seine Liebe und wir kapieren das so schwer, wir missverstehen es immer wieder. Wir sehen nicht hinter die Mechanik der Dinge, hinter die Vorhänge des konditionierten Verstandes ...

Wir werden ganz klar versorgt, wie Babys an der Nabelschnur und sehen es nicht. Die Kraft, die uns durchströmt, ist nicht unsere. Das Pumpen des Blutes wie ferne Trommeln. Die offenen Fenster des Atems. Der Duft der Nacht. Nichts davon ist unser Verdienst ...



Der Stern, der ohne zu werten, so weise führt, der selbst auf den\*die Letzte\*n wartet. Verborgen im Mysterium, kocht sein Leuchten die Herzen gar. Sein Funkeln durchdringt die finsterste Ignoranz. Spür den Stern, während du durch den Strom der Ereignisse wanderst, allzeit den Pfad unter deinen Füßen vertrauend ...

Action: WHAT IS THE MOST BEAUTIFUL WAY TO GIVE YOUR GIFT? / WAS IST DIE SCHÖNSTE ART DEIN GESCHENK ZU GEBEN?

*Alles, was dich ausmacht, deine Lebensreise, mit all ihren Wundern und Schrecken, Triumphen und Niederlagen bildet ein einzigartiges Muster im Gewebe des Lebens ... Dein Geschenk ist, was dir wirklich wichtig ist. Was du tust, ist ganz OK, aber was du bist, ist ein Geschenk ...*

Erstelle eine Sammlung bedeutender Ereignisse aus deinem Leben. Bedeutende Ereignisse sind solche, die nicht aus planenden Handeln entstanden sind, sondern schicksalhaft oder aus Sehnsucht. Sie änderten jeweils den Kurs deiner Lebensbahn oder stellten zumindest die Weichen dafür ...

Wenn du die Ereignisse sorgfältig betrachtest, ergibt sich daraus ein roter Faden, der sich durch dein Leben zieht. Dieser rote Faden ist eng mit dem Geschenk verknüpft, dass du der Welt gibst ...

Dein Geschenk ist ursächlich damit verbunden, wer du bist und was dir Freude macht. Wenn du diese Karte gezogen hast, geht es darum, herauszufinden, was die schönste Art ist, dein Geschenk zu geben. Das größte Geschenk ist bereits, dass du bist ...

## PRINZIPIENKARTEN

Principle: ABUNDANCE / FÜLLE

*Wir leben auf einem Planeten der Fülle, erfahren jedoch oftmals Mangel. Wir haben ein Wirtschaftssystem geschaffen, das Mangel, Wettkampf und Angst erzeugt. Achte während der gesamten Dauer des Spiels auf die Fülle.*



Ist das Glas halb leer oder halb voll? Erleben wir die Welt aus dem Mangel oder aus der Fülle?

Das Prinzip des Mangels hat nie genug - höchstens ganz kurz, wenn gerade ein Ziel erreicht wurde, doch bereits kurz darauf fehlt wieder etwas. Der Mangel will etwas und hat gleichzeitig Angst es nicht zu bekommen ...

Wenn man den Modus des Mangels verläßt und aus der Fülle schöpft, bemerkt man zum Einen, dass man die Wahl hat und zum Anderen, dass aus der Haltung des Schenkens aus der Fülle Freude und Leichtigkeit erwachsen anstelle der Angst, die den Mangel begleitet ...

Leben verschenkt sich und möchte sich weiterhin endlos verschenken. Wir sind inniger Teil davon. Das, was wir brauchen, möchte uns bereits aus der Fülle zufließen, wie der Frühling, der sich an ein Dorf lehnt. Diese Fülle ist ansteckend, sie möchte geteilt sein ...

Principle: BEAUTY / SCHÖNHEIT

*Schönheit ist in der Mitte der Bewegung, in der Qualität der Berührung. Wirkliche Schönheit schreckt weder vor dem Hellen noch vor dem Dunklen zurück. Sie ist in der Reise unserer Lebensbahnen, im Gewinnen, wie im Verlieren. Halt Ausschau nach Schönheit, sie ist der Sinn des Lebens.*

Schönheit entsteht überall dort, wo man aufrecht stehenbleibt und hinsieht. Egal, was solch ein Blick erkennt, weckt eine tiefe Schönheit, die ins Staunen versetzt ...

Dieselbe Begebenheit, die der konditionierte Verstand ablehnen würde, weil er sie nicht wirklich versteht, wird - im stillen Blick - von Schönheit begleitet ...

Schönheit tanzt um den wahren Grund der Dinge. Sie ist dein Schild und dein Schwert. Ihre Gegenwart überzeugt in der Sekunde, sie transformiert und heilt ...

Principle: BIRTH / GEBURT

*Jeden Moment wird etwas Neues geboren. Entweder man lebt im bisher Bekannten, in dem Schubladendenken von gestern, oder man erlebt die Welt jetzt neu, wie zum ersten Mal. Tauche in*



*den gegenwärtigen Moment mit allen Sinnen. Geh ganz zum Einfachsten, zum Anfang. Du bist. Geh von hier deine ersten Schritte.*

Solange etwas nur als Idee existiert, ist es noch im Vorgeburtlichen. Bringt man es zur Welt, beginnt eine Zusammenarbeit mit der Welt. Ein Ringen mit Material, eine Auseinandersetzung mit Herausforderungen und Triumphen. Die Reise beginnt, in der etwas sich selbst werden möchte ...

Etwas Neues, Echtes bahnt sich seinen Weg. Schon seit den ersten Schritten der Menschheit taucht es auf, schaut einem an, mit einem Blick, der an die Knochen rührt, der einem zu erkennen scheint ...

Das Neue kommt aus der Tiefe des Lebens, mit einer Berührung so vertraut wie nichts anderes, Schönheit mit sich zerrend, tröstend in der Wunde und wild, wenn sie Marionettenschnüre der Gewohnheit durchtrennt und alte Panzerungen abschüttelt ...

Principle: CONNECTION - DISCONNECTION / VERBINDUNG - TRENNUNG

*Das Gefühl, getrennt zu sein, ist so ausreichend unangenehm, dass es uns der Verbindung in die Arme treibt ... Wir mussten uns verlieren, um bewusst die Verbindung zu erleben, dort, wo die Dinge gleichzeitig ewig alt und ewig neu sind ...*

Die Vertreibung aus dem Paradies und das Gleichnis des verlorenen Sohnes sind Sinnbilder der Trennung. Auch aus der modernen Traumaforschung wissen wir, das Gefühl der Trennung ist das herausragendste Merkmal der Wunde ...

Die menschliche Situation ist eng angebunden an das Thema einer ursprünglichen Trennung, die Ursache allen Leides ist und die durch den Verlauf der Bewußtwerdung in die Verbundenheit transformiert werden kann. Verbundenheit wiederzuerlangen, bedeutet in der jeweiligen Situation bewusst anwesend zu sein und das Richtige zu tun ...

Weil man nicht immer genau weiß, was das Richtige ist, braucht es oft mehrere Versuche. Man erkennt jedenfalls den Erfolg der Unternehmung sofort: Das Gefühl der Trennung geht mit dem



Verlust der Lebensgeister einher, während das Gefühl der Verbundenheit von Lebendigkeit und Selbstverständigkeit durchdrungen ist ...

Principle: CONSCIOUSNESS / BEWUSSTSEIN

*Bewusstsein ist immer gegenwärtig. Es tanzt vollkommen frei in den Dingen und entdeckt sich selbst in allen Wesen ... Bewusstsein kennt keine Bedingungen, ist ewig alt und immer neu. Es breitet in der Stille die Flügel und die Arme aus ...*

Im Menschen ist das innere Königreich des Bewusstseins umtost vom Reigen des Samsara: Ablenkungen, Ängste, Leblosigkeit, alte und neue Wunden, reaktives Verhalten, unbewusstes Suchen nach Glück und Sicherheit ...

Es bedarf Bewusstsein und einer gewissen Standfestigkeit, um dem Treiben der Kräfte der Welt nicht auf dem Leim zu gehen, um in der Nabe des Rades zu bleiben, zentriert, bis sich die inneren Wege zeigen ...

Zum Glück ist der flackernde Schatten der Persönlichkeit dauerhaft begleitet von seiner Schwester aus Licht. Sie erlebt simultan, was du erlebst. Ihre Gegenwart enthüllt das rechte Maß ...

Principle: CONTROL / KONTROLLE

*Der Wunsch, sich sicher zu fühlen, entspringt der Angst, einem so unberechenbaren Ereignis wie dem Leben ausgeliefert zu sein. Es ist der Wunsch, das Unkontrollierbare kontrollieren zu können ... "Mut ist die Angst, die man eine Minute länger aushalten kann."*

*General Patton*

*Wird man mit der Angst vor dem Unbekannten vertraut, verliert sie ihre Macht ...*

Üblicherweise versucht man, das unangenehme Gefühl der Angst durch Kontrolle nicht erleben zu müssen. Man denkt, wenn man eine Situation oder eine Begegnung kontrollieren würde, wäre man sicher. Man übersieht dabei, dass Angst ein natürlicher Zustand ist ...





Angst ist ein Alarmsignal, das allen Lebewesen eigen ist. Angst beginnt, wenn man das vertraute Terrain verlässt, auch wenn man nur daran denkt, so etwas zu tun. Lernt man Angst durch direkte Erfahrung kennen, bemerkt man, sie ist nichts anderes als hohe Erregung und ist man in der Lage, diese zu erlauben, verringert sich zusehends die Sehnsucht nach Sicherheit und Kontrolle ...

Das Kostbare - nach dem sich das Herz sehnt - befindet sich sicher nicht in einem sicheren Bereich. Auf dem Weg zu sich selbst ist es unvermeidlich einzusehen, dass man letztendlich nichts Wesentliches kontrollieren kann. Während alle Vernunft nach Kontrolle schreit, setzt das Herz vertrauensvoll einen Schritt vor den anderen ...

Principle: DEATH / TOD

*"In einer Welt, wo der Tod der Jäger ist, da ist keine Zeit für Reue oder Zweifel. Da ist nur Zeit für Entscheidungen."*

*Don Juan Matus*

*Der Tod hat die unangenehme Aufgabe darauf hinzuweisen, wenn etwas bereits vergangen ist und es Zeit ist, zu neuen Ufern aufzubrechen.*

Auch jede dieser Spielkarten entstammt einem Tod. Solange die Maschine des Egos läuft, entsteht nichts wirklich Neues. Um zur Quelle des Neuen zu kommen, muss die Maschine anhalten. Doch wenn sie stoppt, kommt das einem Tode gleich, all die Bilder und Wünsche lösen sich auf, die Triebkraft des Wollens erlischt, das Nichts gähnt einem entgegen ...

Am Grund des Egos bewacht der Tod wie ein Pförtner den ewigen Brunnen. Wenn man stirbt, bevor man stirbt, gebiert sich das Namenlose. Das Neue drängt in die Welt, ungewohnt, sperrig vielleicht und oft verkannt findet es seinen Weg wie ein Blatt aus dem Zweig ...

Mit dem Tod als Freund sind Verluste zwar schon auch traurig oder ärgerlich, öffnen letztlich jedoch nur neue Türen. Mit dem Tod als Freund stehen alle Wege offen. Mit dem Tod als Freund beginnt erst Leben ...



Principle: EXSTACY / EKSTASE

*Ekstase ist ein vor Freude und Freiheit tanzendes Herz. Wir sind im Grunde ekstatische Wesen. In uns ist die Ekstase der Sonne und der schäumenden Meereskronen ...*

Die Erfahrungen im materiellen und mentalen Körper sind mehr oder weniger begrenzt. Man kann zwar durch Training den Körper und durch Lernen den Verstand bilden, doch erst das Kennenlernen des energetischen Körpers führt in Bereiche, die unbegrenzt sind ...

Die problembehaftete psychologische Persönlichkeit hat jedoch bestimmte Vorstellungen von Ekstase und anderen Zuständen, die außerhalb des gewohnten Erlebens sind. Man glaubt zu ahnen, was es ist, nimmt unbewusst an, dass es sich nicht in der persönlichen Reichweite befindet und blendet sie damit aus ...

Dort, wo sich diese Person auflöst, beginnt Ekstase. Findet man etwas in sich, das über die Grenzen des physischen Körpers hinausgeht, wie Schönheit, Wahrheit, Bewusstsein, Liebe etc. und bleibt da, öffnet sich der feinstoffliche Körper, in dem bereits Ekstase zu glühen und blühen beginnt und das ist durchaus im Bereich des Möglichen ...

Principle: FREEDOM AND RESTRICTION / FREIHEIT UND BESCHRÄNKUNG

*Freiheit ist, sich der Kräfte bewusst zu sein, die einem beschränken und trotzdem seinen\*ihren einzigartigen Tanz zu tanzen ... Freiheit der Wahl bedeutet kein Opfer von irgendetwas sein zu müssen, sondern frei zu sein für die Erfahrung, die man leben will ...*

„Der einzige Weg, mit einer unfreien Welt umzugehen, ist, selbst so absolut frei zu werden, dass allein Deine Existenz ein Akt der Rebellion ist.“

Albert Camus

Beschränkungen sind Teil der Konditionierung. Man trägt sie schon so lange mit sich, dass man sie gewohnt ist. Man bemerkt ihre eingrenzenden Auswirkungen oft gar nicht, selbst wenn sie einem herumschleppt, als wäre man hinter einem furchenden Kamel angebunden ...



Wenn man sich befreien will, kann man kämpfen oder fliehen, schreien oder aufbegehren. Man kann sich wehren und seinen\*ihren Standpunkt klarmachen. Man kann seine Grenzen wahren und für sich eintreten. Doch wirkliche Freiheit bedeutet auch gegen nichts mehr kämpfen zu müssen. Auch die Macht der Konditionierung darf ihrer Natur gemäss vor sich hinbilden ...

Wirkliche Freiheit bedeutet nicht frei von etwas zu sein, sondern für etwas. Es geht darum, den Glauben an die Unfreiheit zu hinterfragen. In dem Mass, wie sich dieser Glaube auflöst, wächst das Vertrauen in den natürlichen Zustand, welcher bereits frei ist ...

Principle: HERE AND NOW

*Es geht immer hauptsächlich darum, ganz hier zu sein, wo auch immer man sich gerade befindet ...*

*Dieses hier sein vertieft sich im Laufe der Übung und Erfahrung bis zur Anwesenheit tief im Mysterium*

...

Hier zu sein kann mit einer flüchtigen Kontaktaufnahme mit sich selbst mit Bewusstsein oder Anwesenheit beginnen. Jeder noch so ungewisse Hauch davon erinnert daran, wer man wirklich ist ...

Könnte man die Konditionierung wie einen Anzug ausziehen, bleibt dieses Gefühl des 'Ich bin' übrig. Sobald man nicht denkt und sich nicht anstrengt, ist man einfach nur hier und jetzt anwesend ...

Dieses Hier und Jetzt ist ein magischer Ort. Leben ist Hier und Jetzt. Es ist die wirklichste Erfahrung der eigenen Existenz und sie vertieft sich, je mehr man sich ihr anvertraut. Im Hier und Jetzt zu sein, führt einem nach und nach aus der Trance der illusorischen Gedanken auf heiligen Boden ...

Principle: INTUITION / INTUITION

*Durch Intuition kommt das wirklich Neue zur Welt. Möchte man Intuition, vertraut man sich am*

*besten dem Flüstern der Stille an ... Intuitive Lösungen beinhalten meist die Möglichkeit, etwas könnte noch besser werden, als man es sich je vorstellen konnte ...*

Intuitionen entstehen nicht durch den konditionierten Verstand. Der Verstand arbeitet wie ein Synthesizer, der aus bereits Dagewesenem neue Kombinationen erschafft, was höchstens zu einer



originellen Idee führt und meist von einer Furcht getrieben wird alles könnte noch schlimmer werden ...

Eine intuitive Eingabe geht mit einer ruhigen Eleganz und Gewissheit einher. Intuition kommt aus der Fülle der Intelligenz des Lebens und kennzeichnet sich durch Übereinstimmung mit dem Großen und Ganzen. Sie wird von ungeahnten Möglichkeiten begleitet ...

Der Verstand ist eine durchaus fähige Problemlösungsmaschine und versucht meist laut und angetrieben eine Situation zu retten. Möchte man sich bewusst der Intuition öffnen, empfiehlt es sich, die Vorschläge des Verstandes zu ignorieren und so präsent, still und lauschend wie möglich zu sein ...

Principle: JOY / FREUDE

*"Freude ist nicht die Exstase des Augenblicks, sondern die Glut, die dem Sein innewohnt."*

*Erich Fromm*

*Finde eine irgendeine Kleinigkeit und versuche sie zu mögen.*

Die Welt stirbt langsam, wenn man sie bloß als Mittel zum Zweck benützt. Sie wird lebendig, wenn man der Freude folgt ...

Man ehrt das Leben, wenn man es wertschätzt. Wirkliche Freude ist nicht innerhalb der Persönlichkeit zu finden, sie ist eine Qualität des Seins. Man ist so an seine Persönlichkeit gewöhnt, dass man die Glut der Freude vergessen hat, die dem bloßen Sein innewohnt ...

Die Persönlichkeit möchte sie gerne festhalten, besitzen, doch wie jede wesentliche Qualität entzieht sich Freude solch Annäherung und bleibt frei. Freude lädt ein, jeder noch so kleine Funken davon führt direkt zu ihrer Quelle. Man kann Freude nicht haben, aber man kann sie direkt sein in ihrem zu Hause - jenseits der Persönlichkeit - als würde die Musik von Rossini aus der Erde steigen bis hoch in dynamisch vorüberziehende Wolken ...



Principle: LOVE AND BELONGING / LIEBE UND ZUGEHÖRIGKEIT

*"Es ist Unsinn, sagt die Vernunft. Es ist, was es ist, sagt die Liebe. Es ist dumm, sagt die Vorsicht. Es ist, was es ist, sagt die Liebe. Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung. Es ist, was es ist, sagt die Liebe."*

*Erich Fried*

*Die Liebe ist immer dort zu finden, wo etwas oder jemand sein darf, wie er/sie/es ist. Für die Dauer des Spiels lasse jedes Detail so sein, wie es ist.*

"Es kann ja alles von Liebe getrieben sein, wie Mark Rothkos Farben."

Liebe ist wohl das am meisten missbrauchte Wort. Viel zu oft wird es damit verwechselt, etwas oder jemand haben zu wollen. Sobald auch nur die kleinste Bedingung an sie geknüpft wird, ist es bereits nicht mehr Liebe ...

Um das Wort wieder aussprechen zu können, genügt jedoch ein kurzes Eintauchen in ihr lebendiges Reich. Schon im Beginn der Bewegung hin zu ihr lockert sich das Wünschen, Wollen und Manipulieren und etwas wie Angekommensein stellt sich ein. Man fällt wie Schnee zur Erde ...

Wie von selbst ziehen uns die Gewalten des Lebens hin zum Gesicht der Angst oder hierher zum Gesicht der Liebe, mit ihren Augen älter als Sterne, das von tiefer Verbundenheit und Freiheit spricht. Ein Tag ohne Liebe hat etwas Verlorenes, egal wieviel man geschafft hat. Sie zu finden, bedeutet sich selbst zu finden ...

Principle: LUST

*Lust lässt uns das Leben in vollen Zügen genießen. Lust hat viel mit Lebendigkeit zu tun ... Je lebendiger man sich fühlt, desto präsenter ist Lust. Schmilzt der Widerstand gegen das Leben, zeigt sich die Lust ...*

'Alle Lust will Ewigkeit. Will tiefe, tiefe Ewigkeit.'

Friedrich Nietzsche





In unserer Gesellschaft ist kaum etwas mehr tabuisiert als Lust. In vielen Kulturen wird sie im Verborgenen ausgeübt und verzerrte Versionen davon bevölkern Internet und Bordelle. Man benutzt einander, um zu erreichen, was man will ...

In tantrischen Kulturen finden wir einen reichhaltigen Zugang zu Lust als Tor zu den höchsten ekstatischen Wirklichkeiten, zu denen ein Mensch fähig ist. Auf diesem Weg trifft Lust auf Gefühl, Kraft, Liebe, kreativen Ausdruck, Vision und kosmische Verbindung ...

In diesem erweiterten Verständnis erfährt man Lust nicht nur mit sich selbst, mit einem oder mehreren Partnern, sondern mit der ganzen Schöpfung. In der Wärme der Sonne, in der Berührung des Windes, in allem ist ein spürbares Element von Lust zu finden ...

Principle: MA

*Viele von uns neigen gewohnheitsmäßig dazu, ihre Aufmerksamkeit auf den Inhalt eines Objekts oder auf die Worte und Handlungen der Menschen zu richten ... Das japanische Prinzip 'Ma' erinnert uns daran, unsere Aufmerksamkeit auf den Raum dazwischen auszudehnen, wie auf die Umgebung und die Atmosphäre ...*

Ich gebe meinen Körper dem Wind. So kann ich seine Sprache lernen.

Ich gebe meine Persönlichkeit in den Raum zwischen den Sternen. So weiß ich, wie ich überall sein kann.

Ich übergebe meine Erinnerungen und alles Vertraute der Stille. So kann ich endlich zuhören.

Ich reduziere mein Hab und Gut, so gut es geht. So kann ich die Fülle um mich herum sehen.

Ich schreibe meine Gedichte in die Sonne, denn die Kunst braucht kein Publikum.

Ich lebe im Raum zwischen den Worten. So kann ich frei sein.

Ich verzichte lieber auf das Verstehen. So kann das Nicht-Wissen mein Freund sein.

Ich verlasse den Mangel und Knappheit für immer. Dann muss ich mich nicht mehr selbst verlassen ...

Principle: MAKE MISTAKES / MACH FEHLER

*Sich zu erlauben, Fehler zu machen, bedeutet sich zu erlauben, Mensch zu sein. Fehler zu machen, befreit vor fiktiven, perfekten Vorstellungen über sich selbst und der Welt und bringt saftiges*



*Verzeihen: Es ist, wie es ist. Also, mach Fehler, mach alles falsch, sei ganz verkehrt, sei eine wandelnde Katastrophe! Es machts nichts, so oft wir auch fallen, wir fallen immer wieder in die Liebe ...*

"Fürchte keine Fehler, es gibt keine."

Miles Davis

Wenn man tanzt, dann taumelt man schon auch mal und wenn man malt, dann patzt das auch. Diese ‚Fehler‘ müssen einem jedoch nicht an der Ekstase des Tanzes oder dem Flow des Malens hindern. Wenn man aus dem Takt kommt macht man einfach weiter und wenn es patzt, dann intergriert man das, ändert vielleicht den Plan, patzt noch mehr und sieht was daraus entsteht ...

Wir müssen die Erfahrungen machen, wegen derer wir hier sind und wir müssen Fehler machen, um herauszufinden, was wir wirklich wollen, was für uns ist und was nicht. Wenn wir uns nicht erlauben, Fehler zu machen würden wir es nie wagen wirklich zu leben ...

Diese Freiheit, zu tun, wonach das Herz verlangt und zu wissen, man kann dabei gar nichts falsch machen, denn alles führt uns, vor allem unsere Fehler ...

Principle: NOT KNOWING / NICHT WISSEN

*Leben im Nicht-Wissen zu verbringen ist eine radikal revolutionäre Haltung. Es bricht den vermeintlichen Schutz des Gewohnten ... Wenn das Alte aus dem Becher fließt, entsteht Raum für das noch unbekannte Neue, dessen Frische sich wie aus silbernen Quellen ergießt ...*

Nicht zu wissen, was als Nächstes kommt, kann Angst machen. Lieber plant man die nächsten Schritte und versucht alle eventuellen freien Lücken schon im Vorhinein zu füllen ...

Nicht zu wissen, was als Nächstes kommt, ist aufregend. Um das zu vermeiden, baut man sich ein gewohntes Leben voll mit scheinbar ruhigen, sicheren Inseln ...



Nicht zu wissen, was als Nächstes kommt, ist absolut erfüllend. Wenn man sich kein Bild mehr vom eigenen Leben macht, ist man Zeuge, wie das Leben sich in einem erfüllt ...

Principle: OPENNESS

*Offen und verfügbar zu sein ohne wegzudriften, bereitet den Grund für authentische Wahrnehmung. Anwesenheit, die bereit ist, wirkt anziehend. Leben fließt in ein offenes Herz, wie Wasser in eine Vertiefung und bringt alles, was nötig ist, mit sich.*

Du würdest gerne an die Tür der Götter klopfen? Du hättest gerne ein paar Antworten? Mit Wollen alleine kann man die köstlichsten Türen nicht öffnen, ja manchmal verschließen sie sich dann nur umso fester ...

Was kann man also tun, wenn die Strategien des Verstandes - wie Manipulation, Klagen und Drohen - nicht weiter helfen? Was bleibt, ist eine Bewegung des Herzens, die den Vorteil hat, dass man sie tun kann: Offenheit bedeutet, das Leben hereinzufließen zu lassen, gerade dann, wenn wir uns verschließen wollen, selbst wenn es Zeuge inneren Desasters sein sollte ...

Sich in seiner\*ihrer Offenheit zu zeigen, bringt Schönheit ins Spiel. Wenn man sich zeigt, halten die Götter den Atem an. Die Geheimnisse des Lebens können sich einem offenen Herzen nicht verschließen. Das schaffen sie einfach nicht. Nichts ist verführerischer als ein offenes Herz ...

Principle: POWER / MACHT

*In seiner\*ihrer Macht zu sein, bedeutet den gegensätzlichen Kräften dieser Welt nicht ausgeliefert zu sein ... Ein\*e König\*in ist in der Lage, der Raum zu sein, in dem sich diese Kräfte begegnen und dieser Begegnung standzuhalten ...*

Diese Karte erinnert einen daran, seine eigene volle Strahlkraft und Potenzial zu leben. Vorerst geht es noch nicht darum, diese Macht auszuüben, sondern bloß ihre Präsenz zu erlauben. Den machtvollen Aspekt der eigenen Identität kennenzulernen, damit zu spielen, ihn auskosten ...



Das Leben verlangt manchmal von uns stark zu sein, die Macht der eigenen unzerstörbaren Präsenz zu leben, damit sich in ihrem sicheren Raum notwendige Dinge entfalten können. Wirkliche Macht bedeutet, in seinem Licht zu stehen und Zweifel, Schatten und Dämonen auf ihren Platz zu verweisen ...

Jemand, der in seiner Kraft ist, tritt ganz hervor, steht auf seinem\*ihrem Gipfel, erhöht sich jedoch nicht über andere. Ein\*e wahre\*r König\*in ist sich der Verletzlichkeit aller Wesen bewusst, setzt Macht mit Bedacht ein und missbraucht sie nicht ...

Principle: RITUAL

*Im Ritual entsteht Wesentliches durch Inszenierung in einem geschützten Rahmen ... Durch das Ritual wird eine Geschichte lebendig gehalten ...*

Rituale sind besondere Räume. Sie haben meisten einen festgelegten Beginn, Ablauf und Ende, in denen man sich für etwas Bestimmtes öffnet und sich selbst im Ausdruck findet und erlebt ...

Rituale sind Inszenierungen mit Elementen aus Theater, Musik, Körperwahrnehmung, Bewegung, Atem und Begegnung, um ein ganzheitliches Erlebnis in einer direkten Erfahrung zu erleben. Rituale kennzeichnen sich durch Wiederholungen desselben Ablaufs, um darin diese Erfahrungen zu vertiefen ...

Das Ritual ist für eine Begegnung mit sich selbst und anderen kreiert. Es ist ein eigens dafür geschaffener Raum, in dem sich das Wesentliche nicht nur zeigen kann, sondern sich darüber hinaus auch eine Meisterschaft im Umgang damit entwickeln kann ...

Principle: SILENCE / STILLE

*Stille ist das Zentrum, der Brunnen, die Quelle. Hier erneuert sich die Welt, Lösungen tauchen auf und Verbindungen entstehen ... Stille ist direktes Erleben, ohne mentale Interpretationen. Sie ist nicht die Abwesenheit von Geräuschen, sondern die Anwesenheit, dessen, was ist ...*



Lässt man die Sonne der Aufmerksamkeit auf das Feld der Stille scheinen, beginnt alsbald die Ernte. Die Geräusche der Welt bespielen den silbernen Himmel und man erntet die stillen Früchte wie Dankbarkeit, Freude und Heimkehr ...

Stille ist kein mentales Konzept, sie ist ein lebendes Wesen. Sobald sich das Individuum hingibt, sinkt es in die stillen Arme des Seins. Sobald es den lärmenden Zug anhält, findet es ihren Einklang und kommt an ...

Stille ist der lebendige Grundzustand des Universums, sie ist intelligent, offen und verfügbar. Sie ist der Geburtsort der sich immer neu erschaffenden Welt. Stille verbindet das Individuum mit seiner\*ihre Quelle, aus ihr entsteht Fragloses, Selbstverständliches, Einfaches ...

Principle: SPACIOUSNESS / WEITE

*Weite ist der Raum von absoluter Freiheit und Möglichkeiten. Dieser Raum ist durch nichts verstellt, hier wird einem nichts aufgebürdet ... Weite ist unbehinderter Raum für Wachstum. Das Leben gibt einem so viel Raum, wie man braucht ...*

Weite ist weder ein bedeutungsvoller noch ein bedeutungsloser Raum. Es ist der Raum mit jener Bedeutung, den man ihm gibt. Weite ist eine Herausforderung für die Kreativität. Weite bietet keine vorgefertigten Pläne. Es liegt an einem selbst, an der eigenen Kapazität, was daraus entsteht ...

In der Weite ist man wie eine Wolke im Himmel, die sich leicht bewegt. Das Ziel ist dort, wohin der Wind sie weht. So kann es passieren, dass man völlig zufrieden - ohne ersichtlichen Grund - dahin treibt ...

Das Leben in der Weite ist auch für Überraschungen gut. Plötzlich dreht man sich um die Achse des Universums und ist wie erneuert, ein Gewand aus Sternen tragend. Und die alte Person auf der anderen Seite der Achse, spürt das Echo des Gewandes auf seinen Schultern ...





Principle: SURVIVAL / ÜBERLEBEN

*Der Wille zu Überleben ist wohl die am stärksten ausgeprägte Lebenskraft. Es ist das Leben selbst, das unbedingt leben will ... Dennoch haben immer wieder Einzelne etwas in sich gefunden, dass selbst den Willen zu überleben in den Schatten stellt ...*

Überleben zu wollen, ist die Mutter aller Grundbedürfnisse. Glaubt man der 'Choice Theory' von William Glasser, haben sich selbst Grundbedürfnisse wie Liebe und Zugehörigkeit, Macht, Freiheit und Spaß aus dem Bedürfnis zu Überleben entwickelt ...

Selbst im Nervensystem sind Mechanismen tief und schon seit Anbeginn fest verankert, welche zum Schutz des Überlebens dienen. Mechanismen wie Totstell-, Kampf- oder Fluchtreflexe spulen sich bei Bedrohung von selbst ab ...

Bis dato ist es uns als Menschheit nicht gelungen, ein ethisch höher entwickeltes Verfahren bei Bedrohung zu etablieren. Wenn es um das nackte Überleben geht, ist es nur wenigen Individuen vergönnt, in sich etwas Größeres gefunden zu haben ...

Principle: SURPRISE / ÜBERRASCHUNG

*Wenn du diese Karte ziehst, bereite dich auf eine Überraschung vor. Halte Ausschau nach ungewöhnlichen Vorzeichen! Wenn sich etwas Ausgefallenes zeigt, zögere nicht. Wenn sich Peter Pan an deinem Fenster zeigt, dann folge ihm ...*

Die Welt ist immer gut für Überraschungen! Überraschung ist das nicht planbare Element. Sie kommt, wenn man es am wenigsten erwartet. Es ist immer eine gute Idee, sich dafür offenzuhalten ...

Überraschungen kündigen sich manchmal mit Vorboten an. Geschieht bereits etwas Unerwartetes? Ist man bereit, dem zu folgen, sich davon in das nicht Geplante entführen zu lassen? Jeden Moment kann sich der Wind des Schicksals drehen und egal was es bringt, es ist für dich ...



Vielleicht ist es ja eine Kleinigkeit. Vielleicht erfasst dich aber auch aus heiterem Himmel etwas Großes: Du sitzt plötzlich da wie eine Leuchte, wie vollgestopft mit Glitzersteinen und Augen wie aus Diamant und es erschließen sich deinen Sinnen all die Ballsäle ringsum ...

Principle: SURRENDER/ HINGABE

*Die Kenntnis davon, Gut und Böse zu unterscheiden, vertrieb uns aus dem Paradies. Nun tragen wir die psychologische Last der Trennung ... Werden wir 'es' schaffen? Die eingebildete Verantwortung über unser Leben, macht uns schwer zu schaffen. Aufrichtige Hingabe bringt das Verlorene zurück ...*

Zu viel Geschäftigkeit in der Welt und ihren Verstrickungen macht uns dicht und fest, was Unzufriedenheit mit sich bringt. Durch Hingabe werden wir wieder durchlässiger, transparenter, der Fluss des Lebens kann uns so leichter versorgen ...

In diesen Körpern, in denen sich Angst und Segen mischen, braucht es Hingabe, um auf wahren Grund zu sinken. Hingabe ist gleichzeitig aktiv und passiv. Es geht nicht darum, sich 'irgendwohin' hinzugeben, an etwas, das nicht hier ist, sondern ganz anwesend sein, sich spüren und lauschen ...

Es muss auch nichts passieren oder sich verändern. Das Schönste an Hingabe ist sie selbst. Hingabe ist immer eine gute Idee, wenn man gerade nicht weiter weiß, denn sie öffnet das innere Sehen. Lösungen werden offensichtlich, die das Köstlichste in uns miteinbeziehen ...

Principle: TRUST / VERTRAUEN

*"Warum sollten Sie Ihre Last tragen, wenn Sie in der Eisenbahn fahren? Sie befördert Sie und Ihre Last, ob Sie sie nun tragen oder ablegen."*

*R. Maharshi*

*Vertrauen bedeutet, die eigene Last und das Gewicht der Welt nicht tragen zu müssen. Leg deine Last für die Dauer des Spiels nieder ...*

„Eigentlich vertrauen wir schon in das Leben. Wir vertrauen darauf, dass wir noch weiter atmen werden, dass unsere Verdauung ihre Arbeit leisten wird, dass unser Herz weiterhin schlägt.“

David Steindl Rast



Vertrauen ist das Gegenteil von Kontrolle. Das Leben kontrollieren zu müssen, ist eine äußerst anstrengende, ja unmögliche Aufgabe und dennoch verbringen wir so viel Zeit damit, meist ohne es zu bemerken ...

Die Gestaltung des eigenen Lebens kann von Freude getragen sein oder Inspiration. Sie kann aber auch von - mehr oder wenig bewusster - Angst angetrieben sein. Angst verlangt nach Kontrolle, nach scheinbarer Sicherheit ...

Vertrauen löst diese Anspannung. Das Gewicht der Anmaßung, alles tragen zu müssen, die Lösung finden zu müssen, schwindet. Vertrauen entsteht wie von selbst, wenn man die Natur des Lebens erahnt, ihre unbedingte Bedingungslosigkeit, ihren unendlichen Pool an Möglichkeiten und überraschenden Wendungen. Indem man vertraut und ihren Einfallsreichtum auf die Probe stellt ...

## ROLLENKARTEN

Role Play: ADVENTURER / ABENTEURER\*IN

*Leben hält einiges für dich bereit, verlockende Möglichkeiten erwarten dich.*

*Es ist deine Entscheidung, ob du auf deinen persönlichen Berg klettern magst, oder nicht.*

Abenteuer sind oft anstrengend und herausfordernd, an der Grenze des Machbaren und doch erfährt man hier - wie sonst kaum irgendwo - was es bedeutet, Mensch zu sein. Ob man sich bedrückt fühlt oder inspiriert, ängstlich oder triumphierend, arm oder reich, Freiheit erhebt sich in den Dingen, wie ein Phönix, wenn alles sein darf, wie es ist ...

Man braucht schon Abenteuergeist, um seinen persönlichen Berg zu erklimmen. Man wird den Weg verlieren, man wird nicht wissen, wie man ihn wieder finden soll und findet ihn, beim dennoch Gehen ...



Ein anderes Wort für Abenteuer ist Möglichkeiten. Neue Möglichkeiten sind aufregend und beängstigend. Es gibt so viel, wovon man sich fürchten kann. Wählen wir lieber Aufregung, lässt uns den Weg dennoch gehen ...

Role Play: ALCHEMIST / ALCHEMIST\*IN

*In der Höhle, die du fürchtest zu betreten, liegt der Schatz, den du suchst."*

*Joseph Campbell*

*Alchemisten haben die Aufgabe das scheinbar Wertlose in etwas Edles zu verwandeln.*

Das ist gewissermaßen der entgegengesetzte Weg des Egos, welches das, was es hat, als gering erachtet und nach einer verbesserten Variante verlangt. Das Leben gibt dem Ego Brot und es ist unzufrieden damit, weil es Toast will. Der\*die Alchemist\*in hingegen arbeitet ein Leben lang geduldig an dem, was am wenigsten geschätzt wird und verwandelt es allmählich in den wirklichen Schatz ...

Der\*die Alchemist\*in sieht in dem scheinbar Wertlosen bereits das innewohnende Geheimnis und findet Wege es zu bergen. In ihm\*ihm ist das Wissen verborgen, mit dem jede Erfahrung zu Gold werden kann. Im Menschsein befindet sich eine Bandbreite an Eigenschaften. Manche dieser Anteile sind willkommen, andere nicht. Doch gerade jene unwillkommenen Anteile sind das 'Rohmaterial' für Transformation, welche mit etwas Druck, Temperatur und Achtsamkeit ihr Geschenk zeigen ...

Der\*die Alchemist\*in weiß, Erlösung von menschlichen Leid findet nicht in der Zukunft statt und wird auch nicht durch Anstrengung oder Opfer erreicht, sondern entsteht in dem Moment, in dem man aufrichtig sich selbst zuwendet, wenn man sich gerade am nötigsten braucht. Diese Alchemie öffnet von selbst den Schatz im Herzen ...

Role Play: ALIEN

*Der\*die Außerirdische betrachtet das Leben auf unserem Planeten aus einem völlig anderen Blickwinkel. Es ist dies eine ähnliche Perspektive, als würde man die Welt zum ersten Mal sehen. "Sie sind nicht von der Welt, wie auch ich nicht von der Welt bin."*

*(Johannes 17:13-16)*



Das Alien empfindet die Welt von einem ganz von außen kommenden Blickpunkt, es nimmt sie im Glänzen ihrer Essenz wahr. Es sieht im Fluss die Masse glitzernder Flüssigkeit, die trägt ihre Bahn durch die Zeit schiebt und in den Möwen geflügelte Wesen die darüber kreisen, wie Teile einer schier endlosen Spieluhr ...

Die Welt verrät sich dem Alien über ihre Geräusche. Im Lauschen - bevor es sich versieht - kennt es alle ihre schamlosen, derben und unglaublich zarten Geheimnisse ...

Das Alien ist gleichzeitig verführt von der Welt, lebt jedoch nicht selbstverständlich in ihr. Es taucht durch die Sinne ein und bleibt auch jenseits davon. Es ist zu verliebt in die Welt, um wieder ganz nach Hause zu wollen, und bleibt doch nur Besucher in ihr ...

Role Play: ARTIST / KÜNSTLER\*IN

*Künstler\*innen sind gestaltende Wesen. Sie gestalten ihr Werk, ihre Umgebung, wie ihr Leben.*

*"Letztlich sind alle Fragen der Menschheit, Fragen der Gestaltung."*

*J. Beuys*

Künstler\*innen leben in einer anderen Welt. Sie halten sich eher in intuitiven, als in logischen Bereichen auf. Sie lernen, die Welt spielerisch zu verstehen. Sie finden Wege auf denen sie sich ihrem Heiligen Gral nähern: dem Wesentlichen, immer Neuen ...

Kreative Menschen werden von der Intelligenz des Lebens benutzt, um Evolution voranzutreiben. Sie sind, wie Gefäße durch die das Neue zur Welt kommt. Sie greifen in das noch Unbekannte und kommen zurück mit Händen voll Schätzen ...

Dabei sind sie jedoch weder Genies noch besonders speziell, sondern eher wie Erfüllungsgehilfen des Lebens. Sie machen sich zu einem Instrument, indem sie ihrer Leidenschaft folgen. Sie lieben es von diesem unmöglichen Orchester bespielt zu werden ...





Role Play: BAD GUY

*Der\*die Bad Guy ist unangepasst, kümmert sich nicht um konditioniertes Verhalten und Scheinmoral.  
Er\*sie ist Pirat seines\*ihres Herzens.*

Die Qualität des\*der Bad Guys wird vor allem dann gebraucht, wenn es unmöglich ist, noch länger der Moral und den Werten einer Gesellschaft zu entsprechen, die hauptsächlich von Angst und Kontrolle geprägt sind ...

Dem\*der Bad Guy bleibt nichts anderes übrig, als seiner\*ihrer eigenen inneren Stimme und deren Wahrheit zu vertrauen und sich somit fast zwangsläufig außerhalb der Zone zu bewegen, die diese Gesellschaft als 'richtig' erachtet ...

Er\*sie wird dadurch zum Bad Guy und mit der Einsamkeit der Außenseiterrolle konfrontiert, bleibt sich jedoch treu und verkauft sich nicht an falsches Entsprechen, um einer zweifelhaften Sicherheit willen ...

Falls du diese Karte als Gegenspieler\*inkarte spielst, folge - nach besten Wissen und Gewissen - deinem eigenen Regeln. Wenn du eine\*n Mitspieler\*in überzeugst, wird er\*sie auch zum\*r Gegenspieler\*in. Wenn er\*sie dich enttarnt, bekommt er\*sie eine Trumpfkarte.

Role Play: BAD INFLUENCE / SCHLECHTER EINFLUSS

*Wir wissen genau, was gut für uns wäre, was uns in unsere Kraft und Schönheit bringen würde, dennoch entscheiden wir uns oft für Dinge und Verhalten, die uns auf den Holzweg bringen.  
Bad Influence verführt uns dazu, die Dinge mal nicht so ernst zu nehmen und von den verbotenen Früchten zu naschen, was durchaus manchmal als die beste Idee ist.*

Gehe in den Schuhen dieser Rolle und sieh, wie sie dir passt. Der schlechte Einfluss stellt dir verschiedene Dinge oder Möglichkeiten vor, um dich vom 'rechten Weg' abzubringen. Der schlechte Einfluss bietet dir eine Zigarette an oder schlägt dir vor schwarz zu fahren ...



Er ermutigt dich 'auf die schiefe Bahn zu geraten', mal 'alle fünf gerade sein zu lassen'. Das kann dich sowohl in Schwierigkeiten bringen, als auch erleichternd und hilfreich sein, vor allem, wenn der 'rechte Weg' zur knöchernen Pflicht geworden ist ...

Auch der schlechte Einfluss ist ein\*e Wächter\*in des\*der Diktator\*in. Auf der einen Schulter flüstert dir der Engel ins Ohr, auf der anderen der Teufel, doch nichts davon ist wahr. Sei wachsam, gehe deinen Weg durch die Wächter\*innen der Matrix, der einzig wirkliche Ort, ist deine stille, freundliche Anwesenheit ...

Role Play: BIRD OF PARADISE / PARADIESVOGEL

*Der Paradiesvogel steht für das, wohin Du Dich entwickelst und was Du Dir noch nicht mal in Deinen kühnsten Träumen vorstellen kannst. Finde den wunderbaren Teil in dir und beginne ihn zu leben.*

Egal, worin oder als was du geboren bist, du kannst deiner Sehnsucht folgen. Vielleicht erfüllt dich weder die eine noch die andere Art, dein Leben zu leben? Nimm das, was dich nicht erfüllen kann, als Zeichen deinem Stern zu folgen ...

Geh zurück zum Anfang, zu deinem stillen Gesicht, jenseits dessen, was du als deine Welt kennst. Was zieht dich an, was ruft dich? Bereite dich vor, eine zweite Geburt zu erleben, den Tod deiner alten Welt und die Geburt einer Neuen ...

Einer solchen Wiedergeburt geht oftmals eine Krise vorher, der Kokon wird dem Schmetterling unerträglich, bevor er schlüpft. Im Bauch des Wals konnte sich Jonah nicht vorstellen, wie es sein wird, neu und eigentlicher zur Welt zu kommen. Flüchte nicht in Gewohntes, dein Abenteuer beginnt ...

Role Play: CHILD / KIND

*Das Kind steht für Unschuld und Neubeginn. Es erlebt die Welt direkt ohne mentale Konzepte. Ihm wohnt der Zauber des Anfangs inne.*

In einem bestimmten Alter verliert man den wertvollen Boden der Kindheit. Man verläuft sich in den Verstrickungen der Welt auf der Suche nach etwas Besserem als dem, dass bereits hier ist.



Mittlerweile ist der Körper ist vielleicht schon in die Jahre gekommen ist allerdings immer noch fast derselbe wie damals, in der Zeit der Kindheit und Jugend, die noch nicht vom Licht des Bewusstseins gestreift wurde ...

Als man noch wie ein\*e Eingeborene\*r lebte, in der Morgendämmerung des Seins. Richte deine Aufmerksamkeit in die eigene Biografie, als würden glühende Fäden die Spuren zurück zu den Quellen suchen ...

Finde an diesen Orten von Fackeln der Erinnerung beleuchtet deine Ursprünglichkeit, dein unschuldiges selbstverständliches Sein, deinen Mut im Ungewissen, der selbst inmitten des tosenden Sturms ruht ...

Role Play: DICTATOR / DIKTATOR\*IN

*Die Sehnsucht nach Macht war schon immer da. Wir alle kennen - mehr oder weniger - die Tendenz zu kontrollieren und zu dominieren, um endlich Sicherheit und Bedeutung zu finden. Doch die Anstrengung, dem unberechenbaren, wilden Leben die eigenen Vorstellungen aufzuzwingen, ist kaum zu ertragen. Diktator\*innen wünschen sich insgeheim Erlösung von der Bürde.*

Der konditionierte Verstand ist unglaublich trickreich. Er ist die Summe aller menschlichen Erfahrungen. Von Anfang an hat er Daten gesammelt, um überleben zu sichern. Diese Sicherheitsprogramme sollten uns dienlich sein, haben jedoch eine mittlerweile eine diktatorische Dimension erreicht ...

Der\*die Diktator\*in muss um jeden Preis ihre Macht aufrecht erhalten, denn Leben ist unberechenbar, wild, gefährlich und ohne diese Sicherheitsprogramme würde alles zusammenbrechen. Der Nachteil der Sicherheitsprogramme liegt auf der Hand: Sie machen unlebendig. Und der\*die Diktator\*in ist bereits müde, es ist eine gewaltige Anstrengung, das Leben kontrollieren zu wollen ...

Der konditionierte Verstand benützt seine Wächter\*innen, um sicherzugehen, dass sich das Individuum nicht zu weit in die Freiheit bewegt und verwendet dafür sämtliche Tricks. Dein Leben in



seiner Kraft und Schönheit zu leben, ist allerdings dein Geburtsgeschenk, es ist zu deiner Verfügung  
...

Role Play: DRUNKARD / TRUNKENBOLD\*IN

„Komm, das Haus der Hoffnung ist auf Sand gebaut: Bringt Wein, denn das Gewebe des Lebens ist schwach wie der Wind.“

Hafiz

Dank sei Dionysos, dem Gott des Weins, der Ekstase. Apollo in Ehren, doch reicht Vernunft nicht aus, sie vertrocknet oft an den Gestaden der Lebendigkeit. Auf unterschiedliche Art hat uns die Natur schon immer Rausch angeboten ...

Der\*die Trunkenbold\*in lässt sich gehen, taumelt vielleicht auch mal, feiert, im Ballsaal des Lebens. Im Rausch, ganz wach, wächst Mondlicht auf den Dingen. In der Trunkenheit kann singen dir gelingen  
...

"Komm herein, mein Lieber, von dieser rauen Welt, die einen Steinregen auf dein zartes Gesicht niederprasseln ließ. Unser Trinkspruch: ein Hoch auf die Tapferkeit einer jeden Seele! Bring all deinen Wein mit auf diesen wunderbaren Tisch, der Erde. Teilen wir! Sollte dein Weinkeller leer sein, so könnte dieses ganze Universum für immer von meinem trinken.“

Hafiz

Role Play: FOOL / NÄRR\*IN

*Ein\*e Närr\*in zu sein, bedeutet in seiner\*ihrer 'jungen' Kraft zu sein. Vielleicht noch, ohne der Erfahrung der Konsequenz zu sein, doch voll Unschuld und der Magie des ersten Schrittes.*

In Indien werden Narren mit Heiligen gleichgesetzt, denn sie leben in der Unschuld des Kindes. Verliert sich der\*die Närr\*in im Wogen der Gräser, dann nur, weil er\*sie so direkt erlebt. Verirrt er\*sie sich in den Strahlen der Sonne, dann nur, weil er\*sie ganz aufgeht in dem, was er\*sie sieht ...



Vergisst er\*sie sich im Gezwitscher der Vögel, dann nur, weil er\*sie ursächlich Teil davon ist, weil dasselbe Lied auch in ihm\*ihr spielt. Der\*die Narr\*in ist vielleicht kein\*e gute\*r Kampfgefährte\*in im Ringen um Macht und Ansehen, er\*sie besitzt jedoch bereits den größten Schatz: die Reinheit des Herzens ...

Wenn du diese Karte gezogen hast, geht es um Orientierung: Ist das Erreichen deiner Pläne dein Ziel? Ist die Erfüllung deiner Wünsche dein Glück? Was ist dir wirklich wichtig? Wem oder was dienst du? Wo suchst du deinen Schatz?

Role Play: HERMIT / EINSIEDLER\*IN

*Der\*die Eremit\*in lässt sich auf die Welt ein, bleibt jedoch ganz bei sich angebunden und verliert sich nicht in deren Verstrickungen. In sich entdeckt er\*sie alles Wesentliche.*

Der\*die Eremit\*in weiß, wann es Zeit ist, sich zurückzuziehen. Er\*sie sucht einen Ort und genügend Zeit, um nach innen zu sehen. Manche Eremit\*innen wählen eine bestimmte Methode (Meditation) oder Umgebung (Natur, Kloster), die sie dabei unterstützt ...

Es genügt ein einfacher Ort, ohne Störungen oder Ablenkungen, an dem man sich auf sich selbst und das Leben einlassen kann. Man braucht keine besonderen Fähigkeiten, außer Bereitschaft und aufrichtige, offene Neugier ...

Der\*die Eremit\*in sollte auch auf heftige Auseinandersetzungen vorbereitet sein, wenn er\*sie die Absicht verfolgt, sich in der mystischen Quelle neu zu erkennen. Wenn du diese Karte gezogen hast, könnte das bedeuten, dass für dich Eremitenzeit gekommen ist ...

Role Play: KING - QUEEN / KÖNIG\*IN

*Der\*die König\*in steht dafür ganz in seiner\*ihrer Kraft zu sein. Ein\*e König\*in weiß, es ist nicht seine\*ihre Kraft, sondern die Kraft der Existenz an sich, die durch ihn\*sie wirkt.*

„Verleugne niemals deine eigene Majestät.“

H.W.L.Poonja





Dem\* der König\*in geht es nicht um Macht und Ansehen. Die Krone zeigt sich auf dem Weg in das innere Königreich, wenn die eigentliche Natur der Welt spürbar wird, sanft und offen und man in das Unmögliche eintritt ...

Der\*die König\*in des Augenblicks wird sich dort der Kostbarkeit aller Wesen und Dinge bewusst. Er\*sie trägt die Krone, die den wahren Wert seines und allen Lebens symbolisiert, bestückt mit dem verborgenen Juwel im Herzen des Seins ...

Wenn du diese Karte gezogen hast, ruft dich deine majestätische Natur. Der\*die König\*in öffnet sich der Weite des Tages und der Nacht total, tritt der Unendlichkeit gegenüber und schreckt vor keiner Größe zurück, auch nicht vor der Eigenen ...

Role Play: LOCAL - GUEST / EINHEIMISCHE\*R - GAST

*Falls du gerade in deiner Heimat bist, stell dir vor, du wärst nur zu Gast hier, oder auf der Flucht.*

*Wenn du gerade zu Gast in diesem Land bist oder auf der Flucht, stelle dir vor, du wärst ein\*e Einheimische\*r.*

Der\*die Einheimische hat den Vorteil des Verwurzelten, Angestammten, einer selbstverständlichen Anwesenheitsberechtigung die eine gewisse Sicherheit bietet ...

Der Gast ist 'anders', spricht vielleicht nicht dieselbe Sprache, hat einen anderen kulturellen Hintergrund, ist eventuell nicht freiwillig in einem ihm\*ihr fremden Land. Wenn du diese Karte gezogen hast, muss es jedoch nicht nur einen örtlichen Bezug dazu geben, man kann in unterschiedlichen Bereichen, z.B. in Beziehungen, oder im Arbeitsumfeld das Gefühl haben, bloß Gast zu sein ...

Andererseits sind wir alle Gäste des Lebens, eines\*r Gastgeber\*in, so grenzenlos generös, unglaublich freilassend und geduldig. Die Tatsache der Existenz, dieses 'ich bin', ist eingebettet und gehalten im lebendigen Grund, eingeboren in die Gesetze der Gestirne, empfangen als Gast des Namenlosen ...



Role Play: LOSER / VERLIERER\*IN

*"Wenn du willst, dass Gott lacht, erzähl ihm von deinen Plänen"*

*Woody Allen*

*Du hast gerade den Kürzeren gezogen. Ein deutliches Zeichen, dass nicht immer alles nach deinem Plan geht. Es ist OK, sich total zu verlieren! Das Universum arbeitet schon an einem Plan B. Manchmal ist es nötig sich ganz zu verlieren, um zu sehen, worum es wirklich geht.*

Der\*die Loser\*in erlaubt sich, verloren zu haben, verloren zu sein und entdeckt erst dadurch das Wertvollste, das er\*sie im Gewinnen zu finden glaubte. Der Schatz ist oft im 'Unbedeutenden' vergraben und wird in der Jagd nach dem 'Bedeutenden' übersehen ...

Im Sich-Verzehren liegt dasselbe Gold wie im Sattsein. Die Sonne senkt sich in den Horizont, ob wir uns unbesiegbar fühlen oder ob ein trauernder Wind um innere Ruinen streift ...

Der\*die LoserIn befindet sich in Gesellschaft der Gestrandeten, der Gefallenen, der Engel mit gebrochenen Flügel, deren Existenz von einer Schönheit gesegnet ist, die kein\*e Gewinner\*in kennt ...

Role Play: LUCIFER / LUZIFER

*Luzifer beugt sich nicht dem Willen Gottes und bleibt somit der ewige Verführer.*

*„Ich sah den Satan vom Himmel fallen wie einen Blitz“.*

*Lukas (10,18)*

Luzifer, der zweite der Erzengel - Gottes liebster Sohn - zettelte eine Rebellion im Himmel an, als er versuchte sich Gott gleichzustellen und seinen Befehlen nicht Folge zu leisten. Daraufhin stürzte er als fallender Engel in den Abgrund. Luzifer ist der stolze Engel, der sich nicht Gottes Willen beugt ...



Luzifer ist der ewige Verführer. Wo auch immer sich der Mensch dem Wahren, Guten und Schönen zuwendet, bietet Luzifer all seine Tricks auf. Er versucht die Seelen, verspricht ihre Wünsche und Begierden zu erfüllen und lockt sie in das Schattenreich ...

Mit den Worten "Geh hinter mich, Satan." (Mt 16,23) stellt Jesus klar, dass er sich nicht von seinem Weg abbringen lässt als ihn Lucifer in der Wüste bedrängte und zeigt somit eine dem Menschen innewohnende Kraft, welche entschlossen dem folgt, was sie für wahr, gut und schön hält ...

Role Play: MALE, FEMALE, THIRD / MÄNNLICH, WEIBLICH, DRITTES GESCHLECHT

*Die Geschlechter haben sich im Laufe der Zeit viel vorzuwerfen und viel zu verdanken. Wähle für die Dauer des Spiels ein Geschlecht, das nicht dein eigenes ist. Beziehe auch das dritte Geschlecht mit ein.*

Wenn du diese Karte gezogen hast, geht es um die Rolle des jeweilig anderen Geschlechts. Welche unterschiedlicheren Blickpunkte auf dieselbe Sache könnte es geben? Frauen und Männer haben sich im Lauf der Zeit immer wieder verletzt und beschenkt. Es gibt genügend Gründe sowohl für Abneigung wie für Zuneigung ...

Auch diese Karte kann mehrfach interpretiert werden. Vielleicht geht es um deine eigenen männlichen und weiblichen Anteile oder welche dieser Anteile du, in welchen Systemen lebst? Mars, Venus und eine dritte Option erwarten dich. Verschiedene Planeten mit unterschiedlichen Lebensbedingungen.

Wie werden Frauen angesehen oder behandelt? Wie Männer? Wie Transgenders? Wie fühlt es sich an in ihren Schuhen zu gehen? Versuche dich, für die Dauer des Spiels, in die jeweilig andere Seite der Medaille zu versetzen und die Welt aus ihrem Blickwinkel zu sehen. Wie würde ein\*e Schauspieler\*in an diese Aufgabe herangehen?

Role Play: NAPOLEON

*Wähle eine historische Figur, die dich beeindruckt. Was hat sie verwirklicht? Wofür steht sie? Was repräsentiert sie für dich?*



Seit den ersten Menschen haben immer wieder Persönlichkeiten Außergewöhnliches vollbracht. Sei es der Mut eines attischen Kriegers, die visionäre Leidenschaft Van Goghs, der klare, menschliche Blick Hannah Arendts, das politische Geschick Gandhis, die Eleganz Martha Grahams, etc.

Wenn du diese Karte gezogen hast, wandere mit deinem inneren Blick durch die Zeiten und lasse einige historische Persönlichkeiten vorbeiziehen. Wähle eine Persönlichkeit, die dich fasziniert, als Rolle für das Spiel ...

Versuche die Qualität, die sie personifiziert hatte, selbst zu verkörpern, um sie besser kennenzulernen. Wenn wir etwas in jemand anderen bewundern, kann dies auf eine Eigenschaft in uns weisen, die jetzt mehr ins Leben dringen will. Lebe diese Eigenschaft für die Dauer des Spiels ...

Role Play: OUTSIDER / AUßENSEITER\*IN

*Der\*die Außenseiter\*in richtet sich nach seinem\*ihrem Stern. Er\*sie folgt dem, was er\*sie tief im Inneren als wahr erkennt.*

"Wer nicht in die Welt zu passen scheint, der ist immer nahe dran, sich selbst zu finden."

Hermann Hesse

Die Vögel zwitschern anders für den, der nirgendwo hinmuss, die Sonne ist eine andere, wenn sie die Kühle der durchwachten Nacht vertreibt und der Wind, der trockene Blätter über den Asphalt kratzen lässt, bedeutet die Welt ...

Der\*die Außenseiter\*in hat sich seine\*ihre Rolle meist nicht ausgesucht, er\*sie kommt nicht klar mit der Konsensrealität der Gesellschaft. Daraus können Einsamkeit resultieren und das Gefühl, nicht dazu zu gehören ...

Lernt der\*die Außenseiter\*in zu sich zu stehen und seine\*ihre Einzigartigkeit zu leben, entwickelt sich ein Geschenk außerordentlicher Güte. In der Träne des\*der Außenseiter\*in spiegelt sich das Antlitz des nackten Lebens ...



Role Play: PEGASUS, MINOTAURS, PIXIES AND CO. / PEGASUS, MINOTAUREN, KOBOLDE UND CO.

*Was tummelt sich in parallelen Welten? Pegasus, Minotauren, Kobolde, Meerjungfrauen, Feen und Co. treiben ihr Spiel. Wähle eine mythologische Figur, die dich fasziniert.*

Die Museen und Geschichten unserer Kulturen sind voll von fantastischen Gestalten, menschenähnliche Wesen mit Flügel tauchen in fast zu jeder Zeit auf, Menschen mit Pferdekörpern, Stiere mit Menschenleibern, Schwäne mit Frauenköpfen, Mischwesen aller Arten bevölkern die Welt ...

Was im vorchristlichen Pantheon real war, ist noch immer Teil unseres kollektiven Unterbewusstseins. Kunst bezeugt in prächtiger Vielfalt die Existenz dieser Geschöpfe in unserem Inneren. Ist der Chef mit dem hochroten Kopf etwa ein Minotaurus, der durch sein auswegloses Labyrinth stapft?

Züngeln Gedanken gerade wie wütenden Schlangen am Haupt der Medusa, die nur ein Spiegel zum Schweigen bringen kann? Wenn du diese Karte gezogen hast, spüre nach, welche mythologische Figur, du während des Spiels gerne sein magst und erlebe die Welt in seinen\*ihren Schuhen ...

Role Play: REBEL / REBELL\*IN

*"Der einzige Weg mit einer unfreien Welt umzugehen, ist, selbst so absolut frei zu werden, dass allein deine Existenz ein Akt der Rebellion ist."*

*Albert Camus*

Der\*die Rebell\*in liebt den freien Raum, in dem das Leben in seiner\*ihrer wilden Regentschaft pulst. Er\*sie meint jene Freiheit, in der jedes Wesen und jedes Ding ursprünglich sein darf. In der die Strahlkraft der Sonne nicht vermindert ist und der sanfte Regen in klaren Raum fällt ...

Der\*die Rebell\*in folgt dem, was er\*sie tief im Inneren als wahr erkennt und steht dafür ein, auch wenn niemand darin übereinstimmt. Er\*sie erkennt instinktiv die Gegner der Freiheit in all ihren Verkleidungen: Kontrolle, Manipulation, dominantes Ego, Fundamentalismus, totalitäre Regime, etc.





Der\*die Rebell\*in weiß, einer freien Gesellschaft kann man keine fundamentalistische Ideologie aufzwingen. Das würde einfach am Wert der Freiheit abperlen, würde verdunsten im Glanz des Seins ...

Role Play: SHAMAN / SCHAMAN\*IN

*Schaman\*innen sind Heiler\*innen. Sie können sowohl Spirit, Mensch, Tier, Pflanze oder Mineral sein. Sie leben sowohl in dieser, als auch in parallelen Dimensionen und vermitteln zwischen den Welten.*

Der\*die Schaman\*in ist nicht nur mit der einen psychologischen Persönlichkeit verbunden, in die er\*sie geboren wurde, sondern mit dem zeit- und raumlosen Stille, welche sowohl in allen Lebensformen, als auch darüber hinaus existiert. Schaman\*innen sind Reisende der Stille und somit auch Gestaltwandler\*innen ...

Der\*die Schaman\*in richtet sich nach der 'inneren' Struktur der Welt. Während die äußere, alltägliche Struktur mit Sinnen und Verstand erfahrbar ist, orientieren sich Schaman\*innen an der inneren Stille, in der eine andere Fähigkeit des Menschen am Werk ist, welche ihn zu einem magischen Wesen macht ...

Der\*die Schaman\*in sieht mit den Augen der Stille und hört mit ihren Ohren. Mittels innerer Stille halten die Schaman\*innen die Welt an, kehren somit zum wahren Wesen des Menschen zurück und sind deshalb zu Meisterwerken der Wahrnehmung befähigt, die den rationalen Vorstellungen widersprechen. Hast du diese Karte gezogen, geht es darum, Momente innerer Stille anzusammeln ...

Role Play: SUPERHERO / SUPERHELD\*IN

*Superheld\*innen verfügen über besondere Kräfte. Welche Deiner Eigenschaften entwaffnet die Dunkelheit? Was ist deine Superkraft?*

Freiheit und Kontrolle sind ewige Kontrahenten, wie Licht und Dunkelheit. In Mythen und Geschichten gab es seit jeher eine\*n Erzschor\*in und eine\*n Held\*in. Der\*die Held\*in verfügt meist über eine spezielle Kraft, die ihm im Kampf gegen die Dunkelheit beisteht ...



Was ist deine 'Superkraft'? Welche deiner Kräfte oder Eigenschaften besiegt das drohende Übermächtige? Ist es dein Humor, deine Sanftheit, deine Unschuld, oder gar deine Sturheit? Blick zurück in dein Leben, welche deiner Qualitäten hat dir bisher am meisten geholfen? Hol dir diese Qualität jetzt her und verkörpere sie im Spiel ...

Die schönste und mächtigste aller Kräfte ist das Leben selbst, wenn es in dein Sein dringt, wenn es wie eine Superkraft in deine Funktionen fließt und dich 'übernimmt'. Du bist auch noch da, als Zeuge und siehst, wie das Leben zu einer Person wird. Wenn 'es' dein Herz schlägt, durch deine Augen sieht, deine Erfahrungen macht und zu dir wird ...

Role Play: WARRIOR / KRIEGER\*IN

*Der\*die Krieger\*in kämpft den guten Kampf, welcher sich nicht an persönliche Belange orientiert, sondern darum, die Flamme des Lebens zu schützen. Krieger\*innen sind sanft und schonungslos. Krieger\*innen lassen sich weder ablenken noch täuschen, sie führen ihr Schwert der klaren Entscheidungen und verteidigen die Wehrlosen und Unschuldigen.*

"Ich wurde zum\*zur Krieger\*in als ich mich mir selbst zuwandte und begann zuzuhören."

Jeff Foster

Der\*die Krieger\*in ist in seiner\*ihrer Kraft. Er\*sie nimmt es mit dem Unmöglichen auf und lässt sich nicht davon abbringen, weder von Zweifel, noch von Ablenkungen ...

Der\*die Krieger\*in verwendet ihre Kraft, um die Matrix des konditionierten Verstandes zu überwinden, ja sogar das Gesetz von Zeit und Raum ausser Kraft zu setzen, für seine\*ihre Absicht ...

Wobei diese Absicht nicht auf ein egoistisches Ziel hinarbeitet, sondern in dem Großen und Ganzen spielt. Der\*die Krieger\*in nimmt ihren Platz in dem Spiel des Lebens ein, nimmt sich der Aufgabe des Herzens an und lässt sich nicht davon abbringen ...

Role Play: WEREWOLF / WERWÖLF\*IN

*Du hast ein großes Geheimnis. Etwas Mächtiges, Unkontrollierbares wohnt in Dir.*



Bereits in Höhlenmalereien tauchen Wesen auf, die sich in Tiere verwandeln und quer durch die Religionen und Kulturen gibt es Berichte und Abbildungen, die von deren Existenz zeugen ...

Im Menschen wohnen Kräfte, die er\*sie nicht mehr kennt und die deshalb als unheimlich dargestellt werden. Ein\*e Werwölf\*in verkörpert pure Wildheit, als müsste man sich nicht um die Gesetze der Zivilisation kümmern, als dürfte man im Freien leben, barfuß, direkt und lustvoll ...

Der\*die Werwölf\*in versinnbildlicht den Zusammenstoß von Instinkt und Zivilisation. Der alte Mond weckt Triebe wie ungehemmte Lebendigkeit und Leidenschaft jenseits von moralischen oder ethischen Grenzen ...

Role Play: YOURSELF / DU SELBST

*Bleibe ganz genauso, wie du bist. Jedes Detail, jede deiner Eigenarten, alles, was dich ausmacht, deine Erfahrungen, deine Vorlieben, deine Abneigungen, alles darf so sein, wie es ist.*

Entweder man ist abwesend. In Gedanken. Irgendwo. Wie in einem Bann oder in einem Versteck. Eingesponnen in einer mentalen Geschichte. Der Macht der Geschichte ausgeliefert. Mit teilweise minimalen Vitalfunktionen und dennoch angestrengt ...

Oder man zieht ein in sich selbst. Zieht ein in den Körper, wie in ein lebendiges Haus. Es ist gleichzeitig vertraut und doch auch fremd. Gewohnt und doch unbekannt. Anwesend. Als 76 Wesenhaftes im Tempel der Sinne und Möglichkeiten ...

Ohne Vorstellungen, ohne Vergangenheit. Ohne Ziel. Du selbst auf der Spielwiese. Du selbst herausgetreten aus dem Schattentheater. Deine Anwesenheit bezaubert das, was auch immer gerade ist, mildert jede - auch noch so unmögliche - Situation ...



## DIE QUELLEN

### *Bildende Kunst*

Die Kunst ist zunehmend ein Ort der direkten Erfahrung geworden, indem man nicht nur Konsument von etwas ist, das außerhalb eines selbst liegt, sondern in dem man sich selbst tiefer erlebt. Die Kunst ist - wie das Herz - ein Organ der Transformation. Es braucht bestimmte Haltungen oder Eigenschaften, um ein gelungenes Kunstwerk zu kreieren. Es hat weniger mit Talent oder Übung zu tun als der Fähigkeit, sich selbst dabei gut zu spüren, Mut, sich dem Prozess anzuvertrauen, Offenheit, nicht gleich vor Fehlern zurückzuschrecken und auch mal gewisse Windstärken aushalten zu können. Es braucht den Willen zum Echten, Authentischen, Schönen und Freien.

Da diese Haltungen und Eigenschaften nicht nur in der bildenden Kunst, sondern auch im echten Leben funktionieren, sind es hier im Spiel Prinzipien, die unterstützen, das gemeinsame Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Das, was dem\*die Künstler\*in vor der leeren Leinwand zum ersten Strich bewegt, ist dasselbe, was auch Führungspersönlichkeiten und Innovatoren, sei es in Unternehmen, in lokalen Projekten, in gemeinnützigen Organisationen oder im Staatsdienst auch tun: Sie schaffen etwas Neues und bringen es in die Welt.

### *Darstellende Kunst*

Auch im Social Presencing Theatre oder Improtheater gibt es diese Prinzipien, die helfen Flow und Inspiration aufrecht zu erhalten. Prinzipien wie ‚Movement and Stillness‘, ‚Balance‘ oder ‚Boundaries‘, die aus dem Social Presencing Theatre kommen, wurden Spielkarten gewidmet, weil ihre Eigenschaften auch die Prozesse des Spiels des Wandels unterstützen. Der britische Improtheaterlehrer John Britton hat fünf Prinzipien gefunden, die es einem Ensemble auf der Bühne ermöglichen über sich selbst hinauszuwachsen. Auch diese Prinzipien sind in das Spiel geflossen.

### *Ganzheitliche Kunsttherapie*

In der ganzheitlichen Kunsttherapie geht es im Wesentlichen darum, unter der problembehafteten konditionierten Persönlichkeit die Schönheit des ursprünglichen Individuums freizulegen. Am besten



gelingt das mit den Methoden, die dieser grundlegenden Wesenhaftigkeit intrinsisch zu eigen sind, wie Tanz, Geschichten, Farben, Stille etc.

Ganzheitliche Kunsttherapie unterstützt durch ihre bunte spielerische, intuitive Herangehensweise Menschen darin ihre ursprüngliche Ganzheit wiederzuentdecken und diese auch zu leben, was eine Voraussetzung für psychische und physische Gesundheit darstellt, was wiederum eine Voraussetzung dafür ist, über genügend Kraft und Präsenz zu verfügen, um das Neue, dass sich bereits vereinzelt zeigt, willkommen zu heißen.

Wenn man beginnt, ist das wie eine Entscheidung das Wesentliche in einem zu leben. Fängt man trotz scheinbarer Unmöglichkeit an, horchen die Musen auf und beflügeln nach besten Kräften, wozu der Mensch sich entschlossen hat. Dann beginnen wesentliche Prozesse, in denen das, was in uns essenziell angelegt ist, lebendig wird.

Wie der erweiterte Kunstbegriff die herkömmlichen Medien verlässt und schließlich jede Art der Gestaltung miteinschließt, ist auch der erweiterte Kunsttherapiebegriff nicht durch traditionelle Methoden einschränkt. Es ist keine Therapie im gewohnten Sinn. Kunsttherapie ist überall da, wo Gestaltung zum Wohle der Gesundheit beiträgt und sich aus dem Alten spielerisch das Neue gebiert.

„Wenn alte Systeme wanken und sich selbst zerstören, beginnt etwas noch Unbestimmtes, sich langsam aus den Trümmern zu erheben.“

Vazlav Havel

Der ganzheitlichen Kunsttherapie wohnt ein positiver Ansatz inne. Dabei werden die schrecklichen Seiten der Realität nicht verleugnet, sondern sogar als notwendig erachtet im Sinne von Richard Rohrs Order-Disorder-Reorder, wobei eine alte Ordnung nur durch eine chaotische Phase in eine Neuordnung mündet. Dennoch richtet sich der Blick auf den Horizont, auf die neue Ordnung, die sich aus den Trümmern erhebt, auf die Möglichkeit des Glücks.





### *Theorie U*

C. Otto Scharmer <https://ottoscharmer.com/> ist Forscher und Berater am MIT, dem Institute of Technology im amerikanischen Cambridge eines der kreativsten Institute mit engen Bezug zur Praxis. In seinem Buch ‚Theorie U, von der Zukunft her führen‘ beschreibt er den schöpferischen Prozess als die größte aller menschlichen Errungenschaften und das Verständnis dieses Prozesses als die Grundlage für die Könnerschaft jedweden Bereiches. Die Theorie U integriert Erkenntnisse aus Dialoginterviews mit weltweit 150 führenden Denkern und Praktikern in dem Bereichen Strategie, Wissen, Innovation und Führung. Die U Theorie wurde auf der Basis von Beratungs- und Aktionsforschungsprojekten mit globalen Unternehmen und Nichtregierungsorganisationen, beispielsweise Futjisu, Daimler, GlaxoSmith-Kline, Hewlett-Packard, FederalExpress, McKinsey & Company, Oxfam, PricewaterhouseCoopers und Google geformt, getestet und international ausgezeichnet.

Der Ablauf der Theorie U wird in sieben Bereiche gegliedert, welche sich auch in den Spielkarten widerspiegeln.

### *Choice Theory*

Gemäß der Choice Theory von William Glasser gibt es fünf menschliche Grundbedürfnisse: Überleben, Liebe und Zugehörigkeit, Macht, Freiheit und Freude. Kümmern wir uns um unsere Grundbedürfnisse, erschaffen wir eine Weltanschauung, wir kreieren unsere eigene ‚Quality World‘. Darin spielt das Prinzip der Wahl eine entscheidende Rolle. Wir wählen immer was wir tun, entweder unbewusst - aus konditionierten Verhalten - oder bewusst - aus kreativen Entscheidungen - und gestalten so unser Leben. Wenn wir erkennen, dass wir die Wahl haben, sind wir nicht länger abhängig von Umständen, sondern selbst ermächtigt. Den fünf Grundbedürfnissen, sowie dem Prinzip der Wahl sind ebenfalls Spielkarten gewidmet.

### *Strategische Inszenierungen*

In ihrem Buch ‚Strategische Inszenierungen, Story Dealing für Marketing und Management‘ stellen Hans Geißlinger und Stefan Raab fünf unterschiedliche Inszenierungen vor, die sie im Auftrag verschiedener Institutionen wie der Bereichsleitung Logistik, eines großen Automobilherstellers oder eines Verbands einer führenden Interessensgemeinschaft der deutschen Wirtschaft durchführten.



Darunter gab es Inszenierungen, die klingende Namen trugen wie ‚Überfall auf die nationale Depression in Deutschland‘ oder ‚Die Jagd auf das Menschenmögliche‘.

## BIO

Briant Rokyta leitet Permanent Creation, ein Künstleratelier, das durch createart GALLERIES und MAG Montreux Art Gallery im internationalen Ausstellungsbetrieb vertreten ist. Sein Werk umfasst Skulpturen, Malerei, Texte und Performances. Briant Rokyta ist diplomierter Ganzheitlicher Kunsttherapeut und leitet seit 2009 die kunsttherapeutische Abteilung einer Rehabilitationsklinik in Österreich. In dieser therapeutischen Arbeit werden Menschen mit Burn-out, Depression und Sinnverlust in Veränderungsprozessen begleitet.

Seit 2020 ist er für die Lehre an der Akademie für Kunsttherapie in Wien verantwortlich. Als Dozent schafft er Verständnis für Veränderungsprozesse und zeigt mit den Mitteln der Kunst praktische Methoden auf, wie deren Mechanik zum Wohle des Klienten eingesetzt werden kann.

Seit 2022 entsteht ‚Die Kunst des Lebens‘, um den notwendigen Wandel vom funktionsorientierten Überleben zum wirklichen Leben – vom Human Doing zum Human Being - mit den Mitteln der Kunst zu begleiten. 2023 entsteht TINTENSTROM Edition 4 ‚Game of Change‘ ein interaktives Kartenspiel, dass als gefördertes EU Projekt im EU-weiten Erwachsenenbildungsbereich Einsatz findet.

### *Tintenstrom*

TINTENSTROM wurde bereits auf Festivals, Kongressen und Vernissagen gespielt. (2019: Gallery WestART Zürich; Art Gallery Vienna; Performance anlässlich der Eröffnung der Biennale di Venezia; Playfulnessfestival bei Rom; Sience and Nonduality Kongress, Titignano Castle, Italien; Partycipation Festival und KunstMeetings im Museum am Bach - Kärnten und in der Galerie ‚Die Schöne‘ - Wien).