

3. DIE ZEITACHSEN-METHODE

Bestimmte Fragen haben mit Zeitqualitäten zu tun. Zum Beispiel Problemanalysen, die in die Vergangenheit reichen, die Gegenwart bestimmen oder Veränderungen, die in der Zukunft erwartet werden. Mit Hilfe dieser Methode kann man Probleme analysieren, indem man eine HAUPTKARTE und zwei NEBENKARTEN zieht, wovon man eine als negativen und die andere als positiven Aspekt definiert. Bei dieser Methode wird für jeden Aspekt ein SCHLÜSSEL gezogen und die drei damit zusammenhängenden Karten. Sie deuten somit jeden Abschnitt in sich.

Variante: Es ist genauso gut möglich, eine Karte für die Gegenwart, eine für die Vergangenheit und eine für die Zukunft zu ziehen.

4. KARTEN ZUEINANDER LEGEN

Zunächst zieht jeder eine SCHLÜSSEL-KARTE und legt sie offen vor sich hin. In der zweiten Runde nimmt jeder eine BILD-KARTE und legt sie zu dem Begriff, der ihm passend erscheint. (Hier können auch mehrere Bilder zu einem Begriff kommen.)

Die ersten beiden Runden sollen schweigend gespielt werden, dann kann man darüber reden, was diese Runde in den Spielern ausgelöst hat und warum jeder sein Bild so gelegt hat.

5. QUARTETT

Eine Methode für Gruppen, die sich näher kennenlernen wollen. Es wird mit allen Karten gespielt. Die Karten werden gemischt und je nach Anzahl der Spieler werden je 5 Karten (oder bei wenigen Spielern bis zu 8) ausgeteilt, der Rest liegt auf einem Stapel. Wer anfängt, fragt den Nachbarn nach der Ergänzungskarte zu einer beliebigen Karte, die er selbst hat. Der Mitspieler, der diese Karte hat, muß dazu Stellung nehmen und sagen, was in ihm der Text, das Bild oder der Anker auslöst. Von der ganzen Runde dürfen ihm nun drei Fragen, die mit seinen Aussagen zusammenhängen, gestellt werden. Ansonsten muß der Fragende zu seiner Ausgangskarte Stellung nehmen, sie dann ablegen und eine neue Karte aufnehmen. Als nächster kommt dann der ursprünglich Gefragte an die Reihe.

Die Erfahrungen kommen beim Spielen. Dann kann man über das Erlebte nachdenken. Wir wünschen Ihnen reichhaltige Erlebnisse und harmonische Stunden beim Lauschen auf das „FLÜSTERN DER SEELE“.

Autorenwerkstatt Bauer
Postfach 33
A-5161 Elixhausen

Copyright der deutschen Originalausgabe
© Aquamarin Verlag
Vogelherd 1 · D-85567 Grafing

1. Die Spielkarten

„Das Flüstern der Seele“ ist ein neuartiges „kreativ – meditatives Spiel“, bei dem es keine Verlierer und keine Konkurrenten gibt. Nur Menschen, die gewinnen: Einsicht, Freude, Gefühle, Fragen, Antworten, Orientierung. – Es ermöglicht eine neue Art der Auseinandersetzung mit Brennpunkten des Lebens für einzelne und in Gruppen: WOHER komme ich? WOHIN gehe ich? WOZU bin ich hier auf der Welt?

„Das Flüstern der Seele“ besteht aus 320 Karten. Es umfaßt viele Lebensbereiche und berührt Freude, Sorgen, Suchen, Finden, Trauern und Tanzen. Ein Werkzeug für Kommunikation und unterhaltsame Stunden, das aber auch in die Tiefe führt. Die Karten ergeben in ihrer Kombination miteinander tausende von Variationen und Möglichkeiten, so daß kein Spiel dem anderen gleicht und auch der Humor nicht zu kurz kommt.

Es setzt sich aus 80 Bildkarten und 3 x 80 Wort- bzw. Textkarten und einer Spielanleitung zusammen, (z.B.: Der Schlüssel mit der Nr. 1, das Bild mit der Nr. 1, das Weisheitswort mit der Nr. 1 und der Anker mit der Nr. 1) bilden einen gemeinsamen Themenkreis und spannen es in verschiedenen Ebenen auf.

80 Schlüssel-Karten

umfassen Zentralthemen des Lebens und ermöglichen einen assoziativ-rationalen Einstieg. Sie sprechen besonders die linke Hemisphäre des Gehirns an, das analytisch, begrifflich, linear und vergleichend arbeitet. Die Begriffe muß man nicht „buchstäblich“ nehmen, sie haben mehrere Bedeutungen und Untertöne, die durch Punkte in den Begriffen angedeutet sind.

80 Bild-Karten

sind Urbilder der Seele. Sie spiegeln Ursymbole wider und umfassen die Grundelemente Erde, Wasser, Luft und Feuer. Die Bilder aktivieren das bildhafte, intuitive, gefühlsorientierte Denken der rechten Hemisphäre im Gehirn. Die Bilder sind aussagekräftig und doch vielschichtig. Sie lassen jedem Menschen seinen eigenen Raum des Sehens und Spürens.

80 Worte der Weisheit

verstehen sich als eine Art „spirituelles Blitzlicht“. Sie geben den obigen Karten eine neue Tiefendimension. In der Kombination mit den anderen Karten erschließen sich dabei überraschende Sichtweisen und neue geistige Erkenntnisse.

80 Anker-Karten

sind Textkarten mit „guten Gedanken“. Sie erden den meditativen Prozeß und leiten in den Alltag über. So wie ein Baum nur zum Himmel wachsen kann, wenn sich seine Wurzeln tief in die Erde strecken, so kann sich auch menschliches Wachstum nur dann voll entfalten, wenn der Mensch „hier und jetzt Wurzeln schlägt“.

Die Karten sind Wegweiser, die Sie einladen, auf bestimmte Dinge zu achten und nach Innen zu hören, zu spüren und zu sehen. In einer bestimmten Art ist es ein Wahrnehmungstraining. Das „Flüstern der Seele“ ist auch als Hilfe für verständnisvolle Kommunikation gedacht, zum Üben des „einander Annehmens“. Denn alles, was dieses SPIEL auslöst, soll ohne Bewertung gehört und angenommen werden. Es ist möglich, mit Hilfe dieses Spieles sehr „persönliche Gespräche“ zu führen. Daher ist es wichtig, bei diesem SPIEL „ich“ zu sagen und nicht „man“.

Voraussetzung ist die Bereitschaft, einfach auszuprobieren, zu experimentieren und herauszufinden, wie Ihnen das Spiel liegt und welche Erfahrungen Sie damit machen.

2. Die Spielanleitung

Das „Flüstern der Seele“ erschließt sich im TUN. Lassen Sie uns jetzt einfach beginnen. Wir wollen Sie dazu begleiten, um Ihnen das Spiel mit seinen Möglichkeiten vorzustellen. Vermindern Sie mögliche Störungen. Finden Sie einen stillen Platz, machen Sie es sich bequem, ob zu Hause, in der Natur oder am Arbeitsplatz. Atmen Sie ganz weich. Vielleicht möchten Sie sich ein wenig Musik anstellen.

Wir gehen jetzt auf Entdeckungsreise. Nehmen Sie die Karten zur Hand, um sich zu orientieren. Betrachten Sie jetzt die Karten genauer, dann nehmen Sie die SCHLÜSSEL-Karten in die Hand, blättern Sie sie durch. Machen Sie das gleiche mit allen anderen Karten. Legen Sie einige Themenbereiche mit der gleichen Zahl nebeneinander. Achten Sie dabei auf Ihre Empfindungen. -

DIE INNERE RESONANZ

Bevor wir uns der Schlüssel-Karte zuwenden, möchten wir Sie noch mit einem Grundprinzip des Spieles vertraut machen. Stellen Sie sich vor: Wenn Sie an einer Gitarre einen tiefen Ton erzeugen, dann spüren Sie, wie der Körper des Instrumentes mitschwingt. Das nennen wir Resonanz. Das fühlende Mitschwingen mit dem ganzen Körper auf ein „inneres Empfinden/Gefühl“, das eine Karte in Ihnen auslöst.

DAS BEDEUTET:

1. Achten Sie darauf, was Sie im Körper spüren.
2. Nehmen Sie es wahr und lassen Sie es, wie es ist.
3. Im Kontakt mit der Anker-Karte ist es wichtig, die Anker-Sätze fühlend zu visualisieren, so daß sie sich damit im Einklang befinden.

Fragen sollten klar formuliert werden. Mit Ja/Nein Fragen ist nicht gut zu arbeiten, weil Bild und Text darauf nicht eindeutig antworten können. Ebenfalls sind Suggestivfragen, die bestimmte Ereignisse und Ergebnisse bereits vorwegnehmen, nicht sinnvoll. Auch keine Fragen, die einem die Verantwortung für eigene Entscheidungen abnehmen. - Sich beraten zu lassen ist gut und bringt erstaunliche Ergebnisse.

Einige mögliche Fragen seien hier vorgestellt. Die beste Frage allerdings ist die, die Ihnen in der Seele brennt: Welche Qualität hat diese Stunde/Tag/Woche? Was ist jetzt für mich wichtig? Wie ist es für mich, wenn ich bestimmte Dinge mache oder nicht mache? Worauf soll ich achten, wenn? Welche Haltung ist erforderlich bei diesem oder jenem Vorhaben? Welche Qualität hat die Beziehung/Person/Tätigkeit für mich? Was ist für mich wichtig? Wie erfülle ich mein Leben? Was ist mein Lebensauftrag, und wie erkenne ich ihn? Wer bin ich? Wohin gehe ich? Wie finde ich meine Lebensaufgabe, und wie löse ich sie? Wie finde ich das Glück meines Lebens? Wo und wie finde ich GOTT? Was ist die Quelle meines Lebens? Welche Folgen hat es für mich, wenn ich dasmache/nicht mache?

Fragen sollten genau festgelegt und niedergeschrieben werden, ebenfalls die Ergebnisse des meditativen Auseinandersetzungsprozesses. So erhält man in kurzer Zeit ein interessantes meditatives Tagebuch, gerade bei längerem Umgang mit dem FLÜSTERN DER SEELE.

4. MEDITATIVE SPIELMETHODEN

Im Folgenden stellen wir nun einige meditative Spielmethoden vor, aus denen dann eigene Formen abgeleitet werden können. Es ist möglich, bei jeder Karte in die Meditation einzusteigen. Beenden sollte man immer mit einem ANKER-WORT, das auch aus dem WEISHEITS-WORT genommen werden kann.

Bei den nachfolgenden Spielvarianten kann eine Frage als Ausgangspunkt hilfreich sein. Das gilt auch für die Gruppenarbeit. Hier ist es möglich, mit einer Frage zu spielen, auf die sich eine ganze Gruppe geeinigt hat.

1. GEMISCHTE VIER-KARTEN-METHODE

Hier werden (zu einer Frage) alle vier Karten einzeln gezogen. Also nicht wie bisher eine Karte, an der die anderen drei Karten hängen, sondern viermal eine neue Karte von jedem Stoß. Die Karten sollten bei dieser Methode alle vorher gemischt und verkehrt aufgelegt werden. Mit Überraschungen kann gerechnet werden.

2. OFFENE LEGEMETHODE

Man beginnt mit einer beliebigen Kartenart, legt diese offen vor sich hin und läßt sich entweder vom Bild, Schlüssel, Weisheits-Wort oder auch Anker ansprechen und nimmt jeweils nach eigenem Empfinden andere Karten dazu. Die Auswahl wird bestimmt vom eigenen Wohlbefinden, das die Karten in einem auslösen.

Die vier Karten des Spieles bilden miteinander ein dynamisches Gefüge. Das fünfte Element sind Sie selber! Um das oben gebrauchte Bild noch einmal aufzunehmen: Wie ein Stein, der in das Wasser geworfen wird und Bewegung hervorruft, werden dadurch im Spielprozeß Erfahrungen und Erlebnisse gemacht. Das kann durch den SCHLÜSSEL, das BILD und das WEISHEITS-WORT geschehen. Alles, was dadurch ausgelöst wird – ist gut. Nehmen Sie es an! Es ist der Kreativität des einzelnen überlassen, wie er das Spiel für sich nützt, ob er mit einem BILD einsteigen oder nur das WAHRHEITS-WORT für den heutigen Tag ziehen will. Persönliche Tagesverfassung und Stresssituationen sollen im Spiel berücksichtigt werden. Vieles ist möglich und richtig. – Man kann das FLÜSTERN DER SEELE alleine benützen, mit Freunden als Grundlage für Gespräche und für die Gruppenarbeit.

Je unbefangener Sie sich durch das Spiel einladen lassen, desto reichhaltigere Erfahrung können Sie machen.

DIE KUNST DES FRAGENS

Wenn Sie mit einem meditativen Weg vertraut sind, dann sind Ihrer eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Zunächst ist unser Spielpartner unser eigenes Unterbewußtsein. Ihm begegnen wir durch die Kunst des richtigen Fragens. Eine Frage „aus dem Herzen“ zu stellen, bildet die Voraussetzung für einen spielerischen Dialog. Das heißt, eine Frage zu finden, die meine ganze Existenz umfaßt und nicht nur im Hirn entsteht. Eine Frage, auf die Sie eine Antwort suchen, auch wenn es lange dauert, diese zu finden. Eine Frage, die mir in der Seele brennt.

Das kann ein langer Prozeß sein, vielleicht das ganze Leben andauern. Damit dies ein wenig leichterfällt, bietet das Spiel eine Art Übersetzungshilfe an. Sie können jede Frage stellen, die Ihnen einfällt, um später mehr und mehr zu erkennen, was ein „Herzensfrage“ ausmacht. Fragen Sie nach der Qualität von Zeit und Beziehungen. Fragen Sie, wie Sie Probleme lösen können. Fragen Sie, wie Sie anderen Menschen helfen können. Es ist auf alle Fälle ein interessantes Experiment. Sie können Trost, Zuspruch und Orientierung erhalten. Die Hingabe an eine Frage bestimmt den Kurs unseres Lebens und öffnet existentielle Fenster und Türen.

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN:

Wenn wir keine oder nur rein äußerliche Fragen haben, dann erhalten wir auch keine, bzw. nur äußerliche Antworten aus dem Spiel. Werden Fragen von innen her gestellt, dann ändert sich auch die Antwortbreite- und tiefe. Dann kann das ganze Leben in jedem Augenblick zur ANT.WORT werden. Wenn das Herz dafür offen ist, ist das Wort Gottes eine sprudelnde Quelle. Die Erfahrung zeigt, daß mit Hilfe dieses meditativen Weges das GÖTTLICHE unmittelbar erlebt werden kann.

ERSTER SCHRITT: SCHLÜSSEL-KARTE

Nehmen Sie nun die Schlüssel-Karten zur Hand, mischen Sie diese durch und legen Sie die Karten mit der Textseite nach unten, verdeckt, vor sich hin.

Werden Sie still,
entspannen Sie sich,
lassen Sie Störungen durch,
wenden Sie sich nach innen.

Suchen Sie einen Zugang zu Ihrem Unterbewußtsein, indem Sie eine Hand auf den Bauch legen und dabei Ihren Atem spüren.

Wenn Sie wollen und sich im Glauben verankert fühlen, bitten Sie jetzt GOTT, beim Kennenlernen des Weges Ihr Begleiter zu sein.

Seien Sie sich bewußt, die Karten bilden nur den Spiegel für eine tiefere Wirklichkeit.

Wenn Sie bereit sind, dann fächern Sie die Schlüsselkarten in der Hand oder auf einem Tisch (verdeckt) auf und ziehen Sie eine Karte. Lassen Sie sich dabei Zeit! Drehen Sie die Karte um und lesen Sie den darauf stehenden Begriff.

WAS LÖST DIESER SCHLÜSSELBEGRIFF BEI IHNEN AUS?

Es ist wichtig, dies herauszufinden. Der SCHLÜSSEL ist vergleichbar mit einem Stein, der ins Wasser geworfen wird und es so in Bewegung setzt. Ein Beispiel: Jemand hat den Schlüsselbegriff AUS.STRAHLEN gezogen (manche Begriffe sind mit einem Punkt versehen, das bedeutet, sie können verschieden gelesen werden und so zu unterschiedlichen Assoziationen führen). Ihn erfüllt spontane Freude oder Ärger, Trauer, Leere, Zuneigung, Wärme, Ablehnung, Neugierde oder auch gar nichts. Gedanken ziehen durch den Kopf, wie z.B.: „Was soll ich damit? Oh, das trifft mich! Oder: Blöd, die Sache mit meinem Chef heute morgen!“ Alle diese Reaktionen sind in Ordnung. Es geht darum, Sie wahrzunehmen und zuzulassen. Wenn es Ihnen leichterfällt, dann können Sie sie auch auf ein Blatt Papier schreiben.

ZWEITER SCHRITT: BILDKARTE

Auf der Karte mit dem Schlüsselbegriff finden Sie eine Zahl, z.B. AUS.STRAHLEN: die Zahl 6. Suchen Sie die entsprechende Bildkarte (gleiche Zahl). Lassen Sie das Bild auf sich wirken.

WAS LÖST DAS BILD BEI IHNEN AUS?

Das Bild Nr. 6, welches zu dem Schlüssel AUS.STRAHLEN gehört, ist eine wunderschöne, sonnenüberflutete WIESE. Ihre Resonanz darauf ist wichtig! Spüren Sie die Wirkung des Bildes. Löst es Ruhe, Entspannung, Wärme, Trauer, Resignation oder etwas anderes bei Ihnen aus? Die Wirkung eines Bildes kann man nicht voraussagen, sie ist von Person zu Person verschieden und von vielen Faktoren der eigenen Erfahrungen und der Lebensgeschichte abhängig.

Sie haben jetzt zwei Karten vor sich liegen: Den SCHLÜSSEL und das BILD. Gehen Sie in der Betrachtung von einer Karte zur anderen. Welche spricht Sie mehr an? Löst sie mehr Gefühle oder mehr Denkprozesse aus? Folgen Sie der gefühlsmäßigen Resonanz, die die beiden Karten in Ihnen auslösen. Es führt tiefer, als darüber nachzudenken, was der Begriff mit dem Bild zu tun hat oder nicht. Ganz einfach spüren

DRITTER SCHRITT: DIE WORTE DER WEISHEIT

Suchen Sie jetzt aus den Karten DIE WORTE DER WEISHEIT die entsprechende Zahl, die auch ihr SCHLÜSSEL hat, und lesen Sie diese in Ruhe durch. Achten Sie darauf, was das WEISHEITSWORT in Ihnen auslöst und wie es sich in Ihnen entfaltet. (Sie wissen ja schon, damit ist gemeint, welche Empfindungen erwachen.)

WAS LÖSEN DIE TEXTE IN IHNEN AUS? Welcher Text rührt Sie an? Ist es der ganze Text? Ein Abschnitt? Ein Wort?

Anrühren meint auch, daß möglicherweise Widerstand erwacht. Nicht nur das Angenehme ist willkommen, sondern auch das Unangenehme. Alles hat seinen Platz! Das ist ein wichtiger Abschnitt des WEGES. Hier können Sie sich in Ihre Meditation vertiefen, darauf achtend, was in Ihnen mitschwingt.

VIERTER SCHRITT: DIE ANKER-KARTE

Um den MEDITATIONSWEG in den Alltag mitzunehmen, gibt es die ANKER-KARTE. Der Anker ist ein „guter Gedanke“, den es sich lohnt zu denken und der uns im Leben verwurzelt.

Was immer wir denken – davon werden wir geprägt. Der ANKER ermöglicht das Festhalten an einem „guten und sinnvollen“ Gedanken – auch mitten in Ärger und Streß. Ja, gerade da wird das FLÜSTERN DER SEELE interessant. Probieren Sie es aus!

Suchen Sie nun Ihre ANKER-KARTE heraus (gleiche Nummer wie die Schlüssel-Karte). Sie ist ein Geschenk an Sie – ein Wort zum LEBEN.

Um bei unserem Beispiel zu bleiben, lautet der ANKER mit der Nr. 6:

VERBUNDEN MIT GOTT
BIN ICH STRAHLENDE LIEBE.

WIE IST IHRE RESONANZ AUF DIE ANKER-KARTE?

Zunächst spüren Sie wieder, wie sich der ANKER für Sie anfühlt? Angenehm, unangenehm, ein leiser Widerstand, warm strömend? Es kann auch sein, daß Sie innerlich protestieren, weil Ihnen dieser Gedanke zu optimistisch erscheint oder auf Sie zu überzogen wirkt. Wir möchten Sie ermutigen, trotzdem dabei zu bleiben und ihn einige Zeit „zu denken“.

Dieser Anker kann Sie eine Zeitlang in Ihrem Alltag begleiten; wenn Sie es wollen. So lange, wie Sie es wollen. Er entfaltet seine Stärke, wenn Sie ihn immer wieder denken. Rufen Sie sich ihn immer wieder in Erinnerung – was immer Sie tun, und egal wie Sie sich fühlen.

Zur Technik des „Ankerns“ ist noch zu sagen, daß es empfehlenswert ist, den Anker mit dem Ausatmen zu verbinden. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen gut tut! Als ANKER können Sie natürlich auch ein WEISHEITS-WORT wählen, wenn Sie sich davon angesprochen fühlen; der ANKER kann von einer Meditation zur anderen reichen und diese so miteinander verbinden.

Es ist gut, mit einem Dank für das Erlebte den meditativen Weg bewußt zu beenden. Ordnen Sie die Karten und beenden Sie das Spiel. Den ANKER, das BILD oder/und das WEISHEITS-WORT können Sie in den Alltag mitnehmen, sichtbar aufstellen, so daß Sie daran erinnert werden, Ihren guten Gedanken so oft wie möglich innerlich zu wiederholen.

ZUSAMMENFASSUNG DES ABLAUFES:

1. Stimmen Sie sich auf das Spiel ein.
2. Ziehen Sie eine SCHLÜSSELKARTE und achten Sie auf Ihre innere Resonanz.
3. Lassen Sie sich an Hand der Nummer zum BILD führen und lassen Sie es auf sich wirken.
4. Nehmen Sie das WEISHEITS-WORT zur Hand, setzen Sie sich damit auseinander.
5. Betrachten Sie die drei Karten gemeinsam. Was lösen Sie in Ihnen aus?
6. Ziehen Sie die ANKERKARTE. Stimmen Sie sich auf den „guten Gedanken“ ein, und nehmen Sie ihn in den Alltag mit.
7. Beenden Sie eine MEDITATION bewußt mit einem DANK.

3. SPIELVARIANTEN oder ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Die angebotenen Spielvarianten sollen Ihnen helfen, Ihren eigenen WEG zu finden. Probieren Sie zuerst einige Zeit die obige Form, ehe Sie selbst zu experimentieren beginnen. Man kann immer neue Methoden entwickeln, die zur aktuellen Situation passen. Finden Sie heraus, welche Formen Ihnen liegen. Bleiben Sie einige Zeit dabei, denn: WENIGER IST MEHR!

EINSTIEGSVARIANTE:

Sie können auch mit dem BILD beginnen. Vielleicht fühlen Sie sich von den Bildern mehr angesprochen als von den Begriffen. Dann beginnen Sie mit der BILDKARTE und nehmen den SCHLÜSSELBEGRIFF später dazu. Es reicht auch, nur eine Karte zu verwenden, von der Sie sich angezogen fühlen – spüren Sie, was Ihnen gut tut.