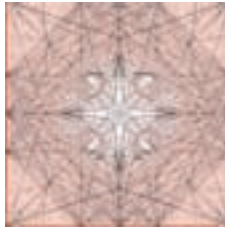


Marlies & Klaus Holitzka

E.V.A. Projekt

Entdecke und lebe deine Vielfalt!



Ein VeränderungSpiel
mit Archetypen, Rollen, Facetten,
Gefühlen und Perspektiven

Arun

Inhaltsverzeichnis

Prolog

Ich, wir und das E.V.A.–Projekt.....	9
--------------------------------------	---

Teil 1

So ist das Leben.....	14
Kurze Gebrauchsanweisung.....	17
Die ganze Welt ist eine Bühne.....	18
Der Spielplan.....	19
Geschichtenerzählerin.....	20

Ich und mein Inneres Ensemble – Beispiele und Erfahrungsberichte.....	22
---	----

1. Da gibt es noch was zu tun.....	23
2. Der ganze Mensch.....	25
3. Wer bin ich, wenn ich ganz ICH bin?.....	27
4. Das Projekt und die Große Göttin.....	30
5. So kann es nicht bleiben.....	33
6. Ein Abend unter Frauen.....	35

Sieben Schritte zum Ressourcen–Team.....	37
--	----

Lebenszyklus.....	45
Erster, zweiter oder doch schon dritter Akt?.....	48
Männerjagd.....	53
Eine Patchwork Familie.....	59

Teil 2

Die Karten.....	67
-----------------	----

Die Kunst des Fragens.....	71
----------------------------	----

1 Große Göttin - Lebensenergie - Universelle Perspektive.....	72
2 Göttlicher Funke - Inspirierte - Muse.....	76
3 Urmutter – Wurzeln – Instinkte.....	80
4 Gesundes Selbst - Eigensinnige - Erleuchtete.....	84
5 Mädchen - Tochter - Inneres Kind.....	88
6 Schutzmantel Madonna - Schützende Liebe - Vertrauen.....	92

7	Freundin - Schwester - Innere Freundin.....	96
8	Eva - Lilith - Weiblichkeit.....	100
9	Rebellin - Freiheitskämpferin - Gerechtigkeit.....	104
10	Erbblühende - Junge Frau - Erneuerung.....	108
11	Sinnliche - Geliebte - Genießerin.....	112
12	Kreative - Lebenskünstlerin - Selbstausdruck.....	116
13	Jägerin - Ernährerin - Berufstätige.....	120
14	Wütende - Grenzwächterin - Göttin Kali.....	124
15	Abenteurerin - Heldin - Närrin.....	128
16	Ängstliche - Hilfloose - Warnerin.....	132
17	Kämpferin - Kriegerin - Amazone.....	136
18	Spirituelle - Sinnsucherin - Gläubige.....	140
19	Gefährtin - Partnerin - Reife Frau.....	144
20	Empfangende - Etwas ist im Werden - Schwangere.....	148
21	Nährende - Mutter - Geistiges Kind.....	152
22	Königin - Herrscherin - Mächtige Frau.....	156
23	Visionärin - Heilerin - Hexe.....	160
24	Schattenfängerin - Ungeliebtes - Integration.....	164
25	Wanderin - Fremde - Träumerin.....	168
26	Lernende - Schülerin - Wissbegierige.....	172
27	Extravagante - Diva - Wilde Frau.....	176
28	Lehrende - Forschende - Mentorin.....	180
29	Kapitänin - Eigenes Boot - Selbstverantwortliche.....	184
30	Weise - Alte Frau - Beobachterin.....	188
31	Trickserin - Schein-Heilige - Spielerin.....	192
32	Heitere - Zufriedene - Wu Wei.....	196
33	Erschöpfte - Überforderte - Kranke.....	200
34	Rätselhafte - Geheimnisvolle - Joker.....	204
35	Zweifelnde - Kritikerin - Unentschlossene.....	208
36	Abschied und Neubeginn - Trauernde - Übergang.....	212
	Adjektive zu den Karten.....	216
	Malerei von Klaus Holitzka, (<i>Roland Held</i>).....	218
	E.V.A. - Die Bilder (<i>Kommentar des Künstlers</i>).....	219
	Dank.....	223

Teil 1

So ist das Leben

Wir Menschen sind neugierig, spielen gerne und streben nach Selbsterkenntnis. Bevor wir uns allerdings die Mühe machen, uns auf etwas Neues einzulassen, ein Buch zu lesen oder mit Spielregeln vertraut zu machen, wollen wir wissen, ob sich der Aufwand überhaupt lohnt. „Wofür soll das gut sein?“ oder „Was bringt mir das?“, so fragt man sich.

Für dieses Kartenspiel lautet die Antwort ebenso einfach wie komplex: Entdecke deine innere Vielfalt und du beginnst deine widersprüchlichen Gefühle und Gedanken besser zu verstehen. Gib den zwei oder auch mehr Seelen in deiner Brust Gestalt und Stimme und du wirst souveräner über dich selbst nachdenken und als Folge davon selbstbewusster handeln.

Mit diesen Karten wirst du die vielfältigen Facetten deiner Persönlichkeit kennen lernen und zum Leben erwecken. Als Regisseurin kannst du auf der Bühne deines Lebens neues Verhalten ausprobieren und testen wie eine Situation sich weiter entwickelt, wenn du dich auf eine bestimmte Art verhältst. Du kannst dir ganz bewusst ein inneres Ressourcen-Team zusammen stellen, um einer schwierigen Situation besser gewachsen zu sein; oder einfach deiner Spielfreude und Phantasie freien Lauf lassen und auf eine Entdeckungsreise in dein reiches Seelenleben gehen.

Und natürlich kann man die Karten wie jedes andere Orakel nutzen oder nach einem erprobten Tarot System legen. Oder du ziehst einfach eine Karte, weil du gerade Lust darauf hast. Vielleicht, um morgens vor dem Kleiderschrank dein Unterbewusstsein entscheiden zu lassen, welcher Facette deiner Persönlichkeit du heute Ausdruck gibst. Es muss ja niemand sehen, dass heute die *Diva* Ausgang hat und sich für die sündhaft teuren Dessous entschieden hat, obwohl es ein ganz normaler Arbeitstag ist. Du weißt es und legst heute ein etwas extravaganteres Verhalten an den Tag als üblich. Du schreitest über den inneren roten Teppich und genießt es, dich heute als etwas Besonderes zu fühlen.

Die Karten beantworten auf immer wieder spannende und sehr persönliche Art die Bestsellerfrage „Wer bin ich und wenn ja, wie viele?“. Allerdings nicht theoretisch, sondern ganz direkt erlebbar. Vor dir liegen 36 Karten, die unterschiedliche Facetten deiner Persönlichkeit widerspiegeln. In einigen Karten begegnen dir archetypische Figuren wie die *Abenteurerin* oder die *weise Alte*, andere spiegeln menschliche

Grundgefühle wie Wut, Freude und Angst wieder. Oder sie zeigen soziale Rollen wie *Partnerin* und *Mutter*. Alle zusammen bilden sie mit ihren widersprüchlichen Anforderungen und Gefühlen, ihren jeweiligen Stärken und Schattenseiten das ab, was wir unsere Persönlichkeit nennen. Wenn alles gut geht, hat dieses bunt gemischte Innere Ensemble eine kompetente Regisseurin, die dein Ich vertritt, und das Ganze zusammen hält. Und wenn es sehr gut läuft, sind du und dein Inneres Ensemble ein eingespieltes Team, in dem sich jeder auf jeden verlassen kann und lebendige, selbstbewusste Auftritte möglich sind.



Wenn es schlecht läuft, hast du es mit einem zeternden, unzufriedenen Haufen zu tun, der dich manchmal an den Rand eines Nervenzusammenbruchs bringt. Viele Menschen glauben, so viele widersprüchliche Gefühle und Meinungen unter einer Schädeldecke könnten doch nicht normal sein! Doch! Genau das ist normal und in menschlichen Gehirnen eher die Regel als die Ausnahme. Wohl jeder kennt das Phänomen, dass er nicht klar und eindeutig auf eine Situation, auf eine Entscheidung oder einen Menschen reagiert, sondern von einer Vielzahl von Ansichten, Überlegungen und Gefühlen geradezu überschwemmt wird. Und je wichtiger oder verwirrender das Ereignis, umso lauter und gegensätzlicher melden sich die zwei oder mehr Seelen und Stimmen in unserer Brust. In

unserem Hirn plappert ein ständiger Chor von lauten und leisen Stimmen, herrscht ein ständiges Hin und Her zwischen der *Vernünftigen*, die rational und bodenständig denkt, und der *Sehnsüchtigen*, die ihre Träume nicht verlieren will. Zwischen der *fürsorglichen Mutter*, die in erster Linie an das Wohl ihrer Kinder denkt, und der *ehrgeizigen Berufstätigen*, die große Ideen verwirklichen will. Mal beherrscht das *kleine Mädchen* die Szene, um gleich darauf von der *gnadenlosen Kritikerin* für ihr kindisches Verhalten abgekanzelt zu werden.

Auf einigen Lebensbühnen haben Gefühle wie die *Ängstliche* die momentane Hauptrolle übernommen, auf anderen beherrschen Stammspielerinnen wie die *Kämpferin* oder die *Erschöpfte* den Spielplan. In nahezu jedem Ensemble gibt es aber auch Teile, die kaum jemals die Bühne betreten dürfen, weil sie als peinlich empfunden werden oder du dich vor ihnen fürchtest. Wieder andere feierst du wie

Stars, während manche Ensemblemitglieder unbeachtet hinter dem Vorhang sitzen, weil du ihr Potential noch nicht entdeckt hast.

Unser Inneres Ensemble ist eine Quelle großen Reichtums, aber eben auch häufig die Ursache von verwirrendem Verhalten, von lähmendem Hin und Her und innerer Zerrissenheit.

Ohne ein Oberhaupt, ohne eine Regisseurin, die den Überblick bewahrt und den Spielplan im Auge behält, artet es hinter und vor dem Vorhang leicht in unübersichtliche Verhältnisse aus, und niemand weiß mehr so genau, was eigentlich gespielt wird. Mit einer klaren und einfühlsamen Regisseurin, die ihr Inneres Ensemble schätzt und zu führen weiß, beginnst du kraftvoll und zielorientierter zu handeln. Du getraust dich mehr und fühlst dich in Übereinstimmung mit dir selbst und deiner Umwelt.

Nach der folgenden kurzen Gebrauchsanweisung, erzählen die nächsten Kapitel jeweils an einem Beispiel, wie du die Karten spielerisch für mehr Selbsterkenntnis nutzen kannst. Mal liegt der Schwerpunkt auf existentiellen Fragen, mal auf deinen Ressourcen, mal auf Fragen, die die Partnerschaft betreffen oder berufliche, gesundheitliche oder spirituelle Themen. Dieses Spiel handelt also vom Leben, deinem Leben. Und so wie du in deinem Leben über dein Vorgehen entscheidest, kannst du es auch mit diesem Buch halten.

Du kannst es linear, Seite für Seite, vom Anfang bis zum Ende lesen oder mitten hineinspringen, zum Beispiel in den zweiten Teil des Buches, der die einzelnen Karten näher beschreibt. Du kannst aber auch genauso gut deinen eigenen Assoziationen freien Lauf lassen und dir selbst anhand der gezogenen Karten deine persönliche Geschichte erzählen.

Eine kurze Gebrauchsanweisung



Eine Möglichkeit zu erklären, wie du mit diesen Karten deine innere Vielfalt besser kennen lernen kannst, wären einige Kapitel theoretischer Hintergrund über Persönlichkeitsaufbau, innere Anteile und systemische Aufstellungsarbeit – also viele Seiten Lesestoff, bevor man loslegen kann. Eine andere Möglichkeit sich mit der Idee dieses Kartenspiels vertraut zu machen, ist es einfach zu tun und beim Spielen zu verstehen, wie du die Karten nutzen kannst.

Dabei gilt als erste Regel: Alles, was dir einfällt oder sich ergibt, ist Teil des Spiels. Leben ist Improvisationstheater. Du kannst nicht lange für ein Stück proben, das immer gerade jetzt mit ständig neuen Mitspielern und in schnell wechselnden Kulissen stattfindet.

Die zweite Regel lautet: Du, die Regisseurin, bestimmst den Spielplan. Wenn du dich entscheidest direkt mit dem Spielen anzufangen und einfach deinem eigenen Improvisationstalent zu vertrauen, wunderbar. Jedes dir bekannte Legesystem, jede Fragetechnik, jede dir vertraute Art Karten wie Personen zu einem Bild zusammen zu stellen, ist willkommen.

Die dritte Regel besagt, dass du sowohl verdeckt, als auch ganz bewusst die Karten deiner Rollen und inneren Facetten aussuchen kannst. Oder du kombinierst beide Methoden und lässt bei einer Frage sowohl dein Unterbewusstsein entscheiden, indem du Karten verdeckt ziehst, als auch deinen Verstand mitwirken, indem du ganz gezielt beteiligte Rollenkarten auswählst.

Die vierte Regel fordert dich auf, die Karten, die du aufstellen willst, mutig zu einem Halbrund zu formen. Die Figuren gewinnen so Form und Gestalt und können vor allen Dingen selbstständig stehen. Um sie standfester zu machen, kannst du ihnen Gummibänder überstülpen, kleine Holzständer basteln, sie an Gläser lehnen, in Gläser hinein stellen, was immer dir einfällt, ist gut. Nach dem Aufstellen kannst du sie wieder zu flachen Karten biegen. Wie man, Schritt für Schritt, beim Aufstellen der Karten vorgeht, kannst du im Kapitel „Sieben Schritte zum Ressourcen-Team“ nachlesen.

Die letzte Regel ist ganz einfach: Wer eine weise Antwort will, muss eine kluge Frage stellen! Mehr darüber erfährst du im Kapitel „Die Kunst des Fragens“.

Die ganze Welt ist eine Bühne

Um sich einen Überblick über das eigene Leben zu verschaffen, gibt es kaum eine bessere Methode, als sich die eigene Lebensgeschichte von außen zu betrachten. Beispielsweise so, als wäre dein Leben ein heiliges Schauspiel, in dem deine inneren Anteile und du als Regisseurin eine lebenslange Inszenierung aufführen. Oder um es mit den Worten von William Shakespeare aus seiner wundervollen Komödie „Wie es Euch gefällt“ zu sagen:

*Die ganze Welt ist eine Bühne
und alle Frau`n und Männer bloße Spieler,
sie treten auf und geh`n wieder ab,
ein Leben lang spielen sie viele Rollen ...*



Im heiligen Schauspiel unseres Lebens ist unser Inneres Ensemble ständig im Einsatz. Meistens ist unsere innere Vielfalt sehr inspirierend und sorgt für überraschende Wendungen. Leider tritt unsere innere Pluralität selten als „ein Herz und eine Seele“ auf, viel öfter erleben wir es als inneres Durch- und Gegeneinander. Im schlimmsten Fall legt sie sich selbst durch Grabenkriege und inneres Mobbing lahm. Erkennt man dagegen die schöpferische Kraft und Weisheit, die jedem inneren Mitspieler eigen ist und führt sie unter der Leitung der Regisseurin zusammen, wird aus einem wirren Gegeneinander ein kooperatives Miteinander.

Solange es gut läuft, sehen wir kaum einen Grund unser Selbstbild zu hinterfragen. Höchstens aus Neugierde und Interesse, um uns besser kennen und einschätzen zu lernen. Geraten wir allerdings in Schwierigkeiten oder sind mit uns unzufrieden, lohnt sich allemal ein Blick hinter die Kulissen, um die Hintergründe von Verhaltensweisen aufzudecken. Auch im Zusammenleben kommen wir nicht daran vorbei, unsere Wirkung auf andere, und was sie über uns denken, ernst zu nehmen. Denn Partner, Freunde, Kollegen und der Chef, von dem wir eine Beförderung erhoffen, treffen Entscheidungen über uns, die darauf basieren, wie wir auftreten und auf sie wirken.

Und das zu beurteilen, geht am leichtesten, indem wir unser inneres und äußeres Leben so betrachten, als wäre es ein Schauspiel, auf dem unser Inneres Ensemble und äußere Mitspieler ihre Auftritte haben.

Der Spielplan

Gefällt dir, was du auf und hinter deiner Bühne siehst? Oder könnte dein Schauspielhaus einen abwechslungsreicheren Spielplan und ein paar neue Rollen gebrauchen? Denn in einigen Theatern stehen seit Jahren die immer gleichen Stücke auf dem Spielplan. Tag für Tag, Jahr für Jahr die gleichen Szenen, die gleichen Hauptdarsteller, das gleiche Spiel. Aus einst liebevollen, spritzigen Dialogen zwischen Mann und Frau sind längst gelangweilte Monologe geworden. Lustlos spult man die Rolle

der *pflichtbewussten Berufstätigen* ab, obwohl der Job längst keinen Anreiz mehr bietet oder die *überforderte Mutter* kennt nur noch eine Tonlage. Und während man seine Rollen in der Öffentlichkeit oft ganz passabel herunter spielt, fliegen hinter dem Vorhang die Fetzen. Die *gelangweilte Abenteurerin* will endlich wieder Spaß haben, die *sinnliche Eva* nörgelt, weil sie keine Auftritte mehr kriegt und die *Ängstliche* sorgt dafür, dass alles beim Alten bleibt, während die *wütende Rebellin* auf Veränderung drängt und sabotiert, wo sie nur kann.



Auf anderen Bühnen herrscht kreatives Chaos. Die Dinge überschlagen sich, es wird improvisiert und welche Rolle auch immer sich angesprochen fühlt, springt auf die Bühne und mischt sich ein. Manchmal zur Freude und Überraschung des Publikums, oft schüttelt es jedoch ratlos den Kopf und kann mit den spontanen Auftritten nichts anfangen. Warum wird die Kollegin plötzlich so wütend? Gerade eben war sie doch noch ganz locker und entspannt. Man ist irritiert oder fühlt sich provoziert, wird ärgerlich und wendet sich ab.

Ein improvisierter Spielplan und unvermittelt auftretende Ich-Anteile mit irritierender Körpersprache und widersprüchlichen Texten, verunsichern die Außenwelt, und weil niemand so recht weiß, was jetzt eigentlich gespielt wird, fühlen sich alle Beteiligten zwischen unterschiedlichen Meinungen hin und her gerissen. Man schwankt zwischen mehreren Möglichkeiten das Verhalten zu interpretieren und wie man sich dazu verhalten soll. Keine guten Voraussetzungen, um sich nahe zu kommen und ein Stück Lebenszeit miteinander zu genießen. Es sei denn, das ist der beabsichtigte Spielplan.

Nimmt das innere Chaos überhand und bist du mit deinen öffentlichen Auftritten unzufrieden, ist es höchste Zeit, dass die Regisseurin ihr Ensemble zusammen

Die zweite Frage: „**Wie wirke ich auf andere Menschen?**“ beantworteten die Karten mit der *Königin*. Anna bekannte, dass sie sich selbst auch so sah. Innerlich schreite sie oft wie eine Königin durch die Wohnung und den Garten, erzählte sie. Sie fühlte sich durchaus königlich und war sich sicher, dass sie auf andere auch so wirkte. Außerdem bestimmte sie als *temperamentvolle Königin* gerne, was gemacht werden sollte. Ja, sie sah es geradezu als ihre Aufgabe an, ihre Familie (ihr Volk) mit Würde, Pflichtbewusstsein und klaren Direktiven zu führen.

Auf „**Was ist meine Kraftquelle?**“ zog sie die Karte *Große Göttin–Lebensenergie–Universelle Perspektive* und da sie eine gläubige Frau ist, freute sie sich über diese Karte ganz besonders.

Die Karte erinnerte sie außerdem daran, sich hin und wieder ganz bewusst zurück zu ziehen und sich in Ruhe einen Überblick zu verschaffen und das Alltagsgeschehen wie von einer höheren Warte zu betrachten. Mitten im Trubel musste sie immer mal wieder Abstand gewinnen, das Große in den Blick nehmen, um dann wieder am Detail zu arbeiten.

Die Antwort auf „**Was will/kann ich nicht sehen?**“ lautete: die *Erschöpfte–Depressive–Kranke*. Diese Karte machte ihr bewusst, dass sie viel zu oft über ihre körperlichen und geistigen Grenzen ging, weil sie nicht Nein sagen konnte und unter einem enormen Leistungsdruck stand. Teils, weil die unterschiedlichen Arbeitsbereiche einfach zu viel waren, teils wegen des perfektionistischen Anspruchs an sich selbst, wenn Chef, Kollegen und Familie mit immer noch mehr Anforderungen an sie herantreten. Anna wusste, dass sie dringend mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und sich Auszeiten gönnen musste. Pausen, Ruhe und Muse zur Pflege von Körper, Geist und Seele. Anna nahm sich vor, diesen Anteil und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen und lieber vorzubeugen, anstatt einen Zusammenbruch zu riskieren.

Was ihr dazu fehlte, zeigte ihr die fünfte Karte: die *Rebellin*. Sich wehren und nicht mehr gegen die eigenen Leistungsgrenzen verstoßen. Nicht mehr gegen ihr Bedürfnis nach Ruhe und Erholung ankämpfen, sondern sich ausreichend Raum und Zeit zur Regeneration zu gönnen. Sie musste „Nein!“ sagen, wenn sie sich ein Stück Freiheit erhalten wollte und sich wehren lernen. Und dabei vor allem die eigenen Belastungsgrenzen im Blick haben. Weil sie die *gesundheitsbewusste Rebellin* noch nicht lebte, legte sie die Karte quer zu den anderen Bildern.

Auf „**Was will sich entwickeln?**“ erhielt sie die Antwort *Partnerin–Gefährtin* und verstand darunter nicht nur ihre Paarbeziehung, sondern auch einen partnerschaftlichen, fairen Umgang mit ihren Kollegen und Freundinnen. Respekt, Achtung,

Ehrlichkeit, Vertrauen und Liebe sollten die Basis ihrer Liebesbeziehungen und ihrer Freundschaften sein. Eine erwachsene Frau in Augenhöhe mit einem anderen Menschen. Manchmal hieß das, dass auch *die beste aller Partnerinnen* sich selbst und/oder den anderen auszuhalten hatte und sie sich einander mit ihren Fehlern, Schrullen und Ängsten zumuten mussten.

Und die Frage „**Was ist meine kosmische** (weltliche, karmische, biologische, momentane) **Aufgabe?**“ beantworteten die Karten mit der schönen Botschaft: *Dein Gesundes Selbst!*

Später als sie die Karten aufgestellt hatte und nach einigem Hin- und Herrücken zufrieden war, sah Annas Bild so aus:



„Der Apfel ist mein Projekt“, erklärte sie, „beim Aufstellen der Karten habe ich gemerkt, dass sie einen Bezugspunkt brauchen, auf den sie sich ausrichten. Worum es geht, wird dann viel klarer. Die *Große Göttin* musste einfach erhöht stehen, um



sich von meinen inneren Teilen abzuheben, deshalb stellte ich sie auf die Bücher. Die *Inspiration* ist die Vermittlerin zwischen ihr und mir, und ich weiß nicht warum, aber gefühlsmäßig steht sie näher bei ihr als bei mir.

„Der *Forschenden* mit ihren angreifbaren Ideen stehen die *inneren und äußeren Freundinnen* zur Seite, das beruhigt ungemein, weil sie, egal ob aus meinem Projekt etwas wird oder nicht, meine Freundinnen bleiben. Die *Rebellin* und die *Diva* muss ich allerdings im Auge behalten. Die müssen ganz gezielt und strategisch eingesetzt werden, sonst werden sie nervig und egozentrisch und verprellen mir meine Mitarbeiter und Kunden. Die *weise, gelassene Alte* beobachtet das Ganze mit Abstand. Sie weiß: Jede Glücksträhne und jede Panne gehen vorüber. Aus ihrer Sicht ist mein Projekt nur ein kleiner Teil eines großen Geschehens. Ich kann nur mein Bestes geben, ob ich damit Erfolg habe oder nicht, liegt nicht mehr in meiner Hand. Da spielen Faktoren mit hinein, auf die ich keinen Einfluss habe.“ Sie deutete auf die *Große Göttin*, „Hoffen wir mal, dass sie für gute Bedingungen im Umfeld sorgt und mich weiterhin gut unterstützt.“

So kann es nicht bleiben

Katja erzählte, dass sie zunächst ziemlich ratlos auf die drei verdeckt gezogenen Karten reagiert hatte. Sie konnte weder mit der *Abenteuerin–Heldin–Närrin*, noch mit der *Sinnlichen–Geliebten–Genießerin* etwas anfangen und völlig fremd erschien ihr die *Wütende–Grenzwächterin–Göttin Kali*.

„Mit meiner Frage, was in unserer Ehe los ist, schienen sie absolut nichts zu tun zu haben. Erst allmählich dämmerte mir, dass zumindest die *Abenteuerin* und die *Sinnliche* nur noch in meinen Tagträumen eine Rolle spielen, aus meiner Ehe sind sie schon längst verwunden. Das brachte mich auf die Idee, die Karten heraus zu suchen, die in unserer Ehe tatsächlich noch eine Rolle spielen. Da war einmal die *Partnerin*, dann die *Berufstätige*, wir haben ja eine kleine Firma, die *Mutter* und die *Heilerin*, aber im Sinne von Krankenschwester für meinen Mann.

Ich habe dann ein Symbol für meinen Mann ausgesucht und die Karten aufgestellt und das, was ich da gesehen habe, war nicht besonders erfreulich.“



Katja suchte die entsprechenden Karten heraus und stellte sie zur Demonstration ihrer Aufstellung auf den Tisch.

„Richtig schockiert war ich allerdings, als ich meinen Rollen Adjektive gegeben habe. Zu der Ehefrau und *Partnerin* fiel mir nur das Wort *frustriert* ein, an ihrer Seite stand die *erschöpfte, ausgelaugte Berufstätige* und die *aufopfernde Mutter* stand weniger für die Mutter unserer Kinder, die sind ja schon fast erwachsen, sondern für das Gefühl Mutterersatz spielen zu müssen. Mein Mann – das dritte Kind, so hatte



2

Göttlicher Funke

Inspirierte Muse

Die eine Seite:

Kreative Quelle, Geist wird Form, innerer Reichtum, Spontaneität, Selbstaussdruck, Erkenntnis, Einsicht, Erfüllung, Kunst, Imagination, Freigiebigkeit, Leichtigkeit, Intuition, Dynamik, Offenbarung

... die andere Seite:

Hochmut, Unberechenbarkeit, Willkür, kreatives Chaos, Unklarheit, Realitätsflucht, Erstarrung, Stagnation, Lethargie, Stillstand, geistige Verarmung, sich dem Lebensfluss verweigern

Inspiration ist nichts Geringeres als der Funke, der eine Entwicklung explosionsartig in Bewegung bringt. Sie ist der schöpferischen Kraft des Universums vergleichbar, wenn der Same in das Ei eindringt und neues Leben beginnt. Inspiration ist die ursprüngliche Energie, die uns über unsere gewohnten Denkmuster und Verhaltensweisen hinaus treibt, ungeachtet unserer widerstrebender Gefühle oder vernünftigen Überlegungen. In diesem Sinne verkörpert diese Karte eine allgegenwärtige Macht, die Teil eines sich selbst erfindenden Universums ist.

In dir selbst nimmst du Inspiration vielleicht so wahr, als ob ein *göttlicher Funke* deinen Geist berührt und eine Idee entzündet. Vielleicht empfindest du es als eine Art Sender-Empfänger-System, das sich gegenseitig hervor bringt, oder du hast das Gefühl Inspiration sei eine sprudelnde Quelle in deinem Inneren. Wie auch immer du sie wahrnimmst, welche Botschaft will dir diese Karte überbringen? Sollst du das Große Ganze ins Auge fassen und dich vertrauensvoll dem unendlichen Plan überlassen? Sollst du die Füße hochlegen, entspannen und deine Musen einladen, statt verbissen um Lösungen und Fortschritt zu kämpfen? Oder bist du selbst die Muse und inspirierst gern andere Menschen? Anregend, mitdenkend und phantasievoll begleitest du Gedankengänge, Projekte und Entwicklungen und regst die besten Kräfte im anderen an.

Oder ist diese Karte ein Appell an dich selbst mit etwas mehr Schwung und Inspiration dein eigenes Leben in Gang zu bringen?

Auf der Bühne des Lebens sorgen eine inspirierte Regisseurin und ein spielfreudiges Ensemble für lebendige Inszenierungen und einen lebhaften Austausch mit der Außenwelt.

Beim Blick auf deine Bühne, wofür denkst du, steht die Karte? Für eine Idee, die bereits da ist und nun realisiert werden will? Für einen Teil, der aktiviert werden will, um ungewöhnliche Ideen zu produzieren und zu vermarkten? Vielleicht drängt es auch einen Teil ins Rampenlicht, der intuitiver und spontaner handelt, als du es gewohnt bist. Und weil die *Intuitive* oder *Inspirierte* keinen festgelegten Text kennt, sondern frei improvisiert und ungezwungen reagiert, ist sie immer für eine Überraschung gut. Eine sprudelnde Quelle für verrückte, kluge, ungewöhnliche, ehrliche und hilfreiche Einfälle.



Wenn du damit deinen Partner, Kinder oder Kolleginnen verblüffst, umso besser. Davon lebt eine lebendige Inszenierung. Inspiration bringt Dinge in Bewegung. Große Projekte ebenso wie banale, zwischenmenschliche Reibereien. Neben einem offenen Geist, der sich traut ungewöhnliche Wege auszuprobieren, zählen mutiges Überschreiten von gewohnten Verhaltensmustern, sowie Abenteuerlust und Spontantät zu den wichtigsten Utensilien, um aus bekannten Mustern auszusteigen und etwas Ungewöhnliches zu denken oder zu tun.

Unvergessen die Mutter, die mit der *Inspiration* als innere Ressource nach Hause ging und beschloss, von nun an ihren spontanen Eingebungen zu folgen und unverfälscht auf ihre tyrannischen Töchter zu reagieren. Als sie das nächste mal,

wie immer vergeblich, ihre Kinder bittet den Tisch zu decken, stellt sie ihren Teller auf den Tisch auf der Terrasse, füllt ihn mit Spagetti und Tomatensauce und knallt den Kindern das Essen auf ihren tellerlosen Platz, setzt sich in Ruhe hin und isst. Die Töchter sind perplex, die Mutter befreit. Später haben sie herzlich gelacht und „Tisch decken“ war nie wieder ein Thema.

Höre auf zu viel zu denken und abzuwägen. Lass deine *Intuition* die Führung übernehmen und höre, fühle, sehe, vertraue auf deine unmittelbaren Impulse und Ideen; und folge ihnen!



Die eine Seite:

Erlebnisfähigkeit, Leidenschaft, Erotik, Sexualität, Hingabe, Lust, Körper, mit allen Sinnen, Intuition, Weisheit des Körpers, neue Beziehung, Liebesglück, Überfluss, Genuss, Fülle, Lebensfreude

...die andere Seite:

Überreizung, Verstand ausschalten, Besinnungslosigkeit, Untreue, Eifersucht, Begierde, Gefühlsaufruhr, Beschämung, Desillusionierung, lähmende Sehnsucht, destruktive Lebenshaltung, Schuldgefühle

In ihrer ursprünglichsten Form ist es die *Sinnliche*, die dich die Welt erleben lässt. Es sind ihre Augen, die dich sehen lassen, mit ihren Ohren hörst du, mit ihren Sinnen schmeckst, riechst und fühlst du die Welt. Ohne deine Sinne wäre die Außenwelt für dich völlig bedeutungslos, weil du sie gar nicht wahrnehmen könntest. Wir sind also alle sinnliche Wesen, doch wenn wir von der *Sinnlichen* sprechen, meinen wir nicht die grundlegende Fähigkeit unsere Sinne zu nutzen, sondern die verfeinerte Variante, die sich der Schönheit der Welt öffnet, sie in sich aufnimmt und genießt, gleich ob es sich um die Schönheit von Natur, Musik, Malerei, Literatur oder Essen handelt. Das Motto der *Sinnlichen* lautet: Ich will ein lustvolles, genussreiches Leben und mich dem hingeben, was meinen Geist und Körper anregt, auch und gerade, aber nicht nur im Bereich von Erotik und Sexualität.

Als *sinnliche Genießerin* willst du nicht einfach nur schnell satt werden, sondern freust dich an einem schön gedeckten Tisch und appetitlich angerichtete Speisen, du liebst Duft und Geschmack des Essens und Getränke sollen nicht nur den Durst löschen, sondern dem jeweiligen Anlass entsprechen. Als *Genießerin* legst du Wert auf Qualität, weißt Nuancen zu schätzen und nimmst dir Zeit das zu genießen, was deine Sinne und deinen Geist erfreut.

Für die *sinnliche Geliebte* ist Sex nicht nur eine Sache des Unterleibes, sondern eine Sinfonie der Sinne. Du bist glücklich den geliebten Menschen zu sehen, freust dich, seine/ihre Stimme zu hören, nimmst berauscht den besonderen Körpergeruch

wahr, schmeckst die unvergleichlichen Küsse, bist wie elektrifiziert von jeder Berührung und gibst dich mit Haut und Haar dem Geliebten hin.

Doch nicht jede Frau hat ein unkompliziertes Verhältnis zu ihrer Sinnlichkeit. Viele Frauen wissen gar nicht, wie sie als *Sinnliche* auftreten sollen oder moralische Gebote, Schüchternheit oder Tabus halten sie davon ab, das zu tun, was die *Sinnliche* sich wünscht.



Im Bereich der Erotik tauchen dann Fragen auf wie „Darf ich mein Interesse deutlich zeigen? Wie viel Haut ist erlaubt, ohne billig zu wirken? Wie flirte ich? Was denkt mein Umfeld, wenn ich diese Seite von mir zeige? Andererseits haben manche Frauen die *erotische Verführerin* zu ihrer Hauptrolle gemacht und merken mit zunehmendem Alter, dass das nicht mehr ausreicht, um zufrieden zu sein und andere Facetten die schwindende Attraktivität ausgleichen müssen.

Welche Bedeutung diese Karte in deinem persönlichen Spiel hat und welche Botschaft sie einbringt, erschließt sich dir durch deine Frage, die anderen gezogenen Karten, und ob und wie du die *Sinnliche* bisher gelebt hast. Fordert sie dich auf, der sinnlichen Seite deines Wesens Aufmerksamkeit zu schenken und dein Leben mehr

zu genießen? Macht sie dich auf Blockaden aufmerksam, die du hinterfragen solltest? Oder bist du gerade frisch verliebt und die *Sinnliche* hat im Moment nur Augen und Ohren für den oder die Geliebte und drängt alles andere in den Hintergrund?

Und wenn diese Karte die *heimliche* (oder auch *offizielle*) *Geliebte* verkörpert, steht sie selbstbewusst zu ihrem Liebesleben und genießt es, sich nicht mit Alltagspflichten, Kontostand und Kindererziehung herumschlagen zu müssen? Genügt es dir als Gesamt-Ich die/den Geliebten nur unregelmäßig zu sehen, aber dafür das Prickeln des Unbekannten, die immerwährende Eroberung und damit spannenden Sex zu haben?

Oder wiegen inzwischen die Nachteile schwerer und du leidest daran, dass du immer hinter der offiziellen Partnerschaft zurück stehen musst, viel zu viel Zeit mit zermürbendem Warten verbringst, aus dem Freundeskreis ausgeschlossen bist und deine Hoffnung auf eine richtige, Partnerschaft sich nicht erfüllt? Welche Gefühle und Gedanken beschäftigen dich die meiste Zeit, während du an den/die Geliebte denkst oder mit ihm/ihr zusammen bist? Du kannst dir einen Überblick verschaffen, indem du alle anderen Beteiligten (Ehefrau, Kind etc.) als Symbole zu deinen Karten stellst. Wo ist dein Platz als *Geliebte*?

Und was repräsentiert der/die Geliebte? Unbeschwertes Sex? Geborgenheit? Anerkennung? Eine andere Lebensart oder Befreiung vom Alltag? Zukunftspläne? Werde dir bewusst, dass all dies weniger mit dem Geliebten, sondern viel mehr mit deiner eigenen Person zu tun hat. Was immer du im Anderen suchst und dich bindet, die Lösung liegt in dir.

Spiele unterschiedliche Szenarien durch, sprich aus, was dir schon lange auf der Zunge brennt, suche unterstützende Ressourcen aus deinem Inneren Ensemble und probiere aus, was Umstellen, aus dem Spiel nehmen und andere Veränderungen bewirken.

Bringe Bewegung ins Spiel, wenn dir der Auftritt der *Sinnlichen*, der *Genießerin* oder der *Geliebten* nicht mehr passt!