

## Was kannst du mit den Karten tun?

### **Vorweg sei gesagt:**

Es gibt unendlich viele Wege, mit den Karten zu spielen, zu arbeiten oder die Karten um Rat zu fragen. Es gibt keine festen Regeln. Alles ist richtig. Mache das, was dir persönlich gut tut. Es geht einzig und allein darum, dass du zur Ruhe kommst, dass du dich wohl fühlst und dass du auf dich achtest. Deshalb ist die folgende Anleitung als Angebot und Vorschlag zu verstehen, mit deren Hilfe du dich mit den Karten vertraut machen kannst:

### **Nimm dir Zeit...**

- ✗ Komme bei dir an, finde innerlich Ruhe, kläre deine Gedanken, so gut es geht und mache deinen Kopf frei.
- ✗ Wenn du magst, kannst du dich auch ein paar Augenblicke auf deinen Atem konzentrieren: nachspüren, wie du ein- und wieder ausatmest. Es kann hilfreich sein, dir vorzustellen, dass all das, was dich noch beschäftigt in Gedanken, beim Ausatmen mit hinaus fließt und du auf diese Weise innerlich immer offener wirst.
- ✗ Eine weitere Möglichkeit besteht darin, das Kartenziehen zu einem kleinen Ritual werden zu lassen.



### Wie fängst du an?

- ✗ Nimm die Karten in deine Hände und mische sie gut.
- ✗ Dann überlege dir, auf welche Art und Weise du sie ziehen möchtest (Anregungen hierzu findest du ab Karte 8).
- ✗ Richte deine Gedanken auf dein Anliegen oder deine Frage. Du kannst eine Frage zu einer bestimmten Situation oder einem Problem formulieren.
- ✗ Stelle offene Fragen: Fragen, die nicht nur mit einem „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können.

### ✗ Beispielfragen:

Was hilft mir in meiner jetzigen Situation weiter?

Welche Fähigkeit brauche ich, um diese bestimmte Situation zu meistern?

Was kann ich tun, um etwas Bestimmtes zu erreichen?

- ✗ Jetzt wähle eine Karte.

### Die Botschaft ...

- ✗ Sieh dir deine Karte an und lasse die Botschaft auf dich wirken.
- ✗ Was löst dieser Satz in dir aus? Sämtliche Emotionen sind möglich und in Ordnung. Zum Beispiel: Freude, Glück, Traurigkeit, Erschrecken, Wut ... oder etwas ganz anderes.

*Grafik-  
Seite*



- ✗ Jede Botschaft oder Aussage hat mehrere Ebenen, die sich möglicherweise erst nach und nach erschließen und offenbaren. Deshalb: Nimm dir Zeit!
- ✗ Wenn eine Antwort auf den ersten Blick keinen Sinn macht, setze dich eine Weile still hin und öffne dich für das, was sie auf den zweiten oder dritten Blick für dich bereithält.
- ✗ Oder habe den Mut, die Karte liegen zu lassen und sie dir später noch mal anzuschauen.
- ✗ Versuche deine Gedanken und Gefühle zu der gezogenen Karte für dich zusammen zu fassen.
- ✗ In welche Richtung führt sie dich? Was ist neu? Was ist dir vertraut?

## Grafik- Seite

### Eine Karte für den Tag ....

Du kannst dir am Morgen eine Karte für den Tag ziehen: als Impuls, als Denkanstoß, als Herausforderung. Nimm dir einen Moment Zeit, halte die Karten in deinen Händen und richte deine Gedanken auf den heutigen Tag. Dann mische die Karten und ziehe eine.



## Möglichkeiten, die Karten zu legen

### Legemuster „Nest“

Setze dich bequem auf die Erde und lege die Karten gleichmäßig – verdeckt oder offen – um dich herum in einem Kreis auf die Erde, so, dass du in einem „Karten-Nest“ sitzt. Du kannst mit offenen Augen eine Karte ziehen oder, wenn du magst, kannst du die Augen auch schließen und mit einer Hand über die Karten gleiten. Ziehe die, die dich „anspricht“. Was brütest du aus???

*Grafik-  
Seite*



### **Legemuster „Tohuwabohu“**

Diesem Legemuster liegt die Idee zugrunde, das alles und jedes aus dem Chaos entsteht. Am Anfang ist die Ursuppe, die alles hervorbringt, die alle Möglichkeiten in sich birgt. Hier ist der Rabe mit seinem schöpferischen Potential gefragt. Die Vorbereitung ist denkbar einfach. Lege die Karten verdeckt auf den Tisch, die Erde (oder je nach Belieben auch in einen Kessel!) und mische sie mit beiden Händen, so dass sie in einem großen Durcheinander liegen bleiben. Und jetzt fische dir aus der Ursuppe, aus dem Tohuwabohu, deine Karte.

*Grafik-  
Seite*

