

# RESCUE!<sup>+</sup>



Gebrauchsanleitung

param

# **Diese PDF-Version**

darf kostenlos und für private Zwecke kopiert werden. Jegliche kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich ausgeschlossen.

Gegen Einsendung von EUR 22,80\*

in bar oder als Scheck senden wir Ihnen die Rescue!-CD und die Originalbildkarten innerhalb der EU portofrei zu.

Bitte senden Sie Ihre Bestellung an

Param Verlag  
Kurze Straße 5  
21702 Ahlerstedt

\* Angebot freibleibend; entspricht dem Stand Sommer 2004. Ggf. informieren Sie sich bitte in unserer Internet-Präsenz: [www.param-verlag.de](http://www.param-verlag.de).

Günter Kieser

# RESCUE!

Erste Hilfe bei seelischer Anforderung



param

## Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet abrufbar.  
<http://dnb.ddb.de>

**Hinweis** Die Beschreibungen in diesem Werk sind notwendig allgemeiner Art. Weil Menschen sehr individuell erleben, schlussfolgern, reagieren und urteilen, kann bei den in gedruckter Form gegebenen Anweisungen nur begrenzt die individuelle Wirkung abgeschätzt werden. Die Verwendung dieses Mittels kann deshalb nur unter Vorbehalt angeboten werden. Die Anweisungen und vorgeschlagenen Verfahren richten sich an gesunde Erwachsene. Wenn Sie unsicher sind, ob oder wie Sie mit diesem Mittel umgehen sollen, holen Sie bitte zunächst den Rat eines Experten ein oder besser noch folgen den Anweisungen unter Aufsicht und Anleitung eines Experten. Sie verwenden dieses Objekt und folgen den Anweisungen grundsätzlich freiwillig und auf eigene Gefahr. Der Verlag und der Autor schließen ausdrücklich jegliche Haftung aus, die aus der Verwendung dieses Objekts abgeleitet werden soll. Das Objekt besteht aus diesem Anleitungsbuch, 27 Bildkarten und einer CD mit gesprochenen Texten.

Dieses Mittel ist nicht verschreibungspflichtig;  
es ersetzt fachlichen Rat und Hilfe nicht.  
»Erste Hilfe« bedeutet schnelle Linderung und  
provisorische Frühversorgung. Wenn Sie  
schwerwiegende seelische Probleme haben,  
suchen Sie bitte unbedingt medizinisch-  
psychologische Hilfe.

© Copyright 2004 by Param Verlag, Ahlerstedt: Alle Rechte vorbehalten

© Copyright für den auf der zugehörigen CD als Track 1 wiedergegebenen Text  
2004 by Dr. Christiana Kieser, Ahlerstedt

<i>Satz und Gestaltung</i>	ComGraphiX, Ahlerstedt
<i>Herstellung der Karten</i>	Spielkartenfabrik Altenburg
<i>Tonaufnahmen</i>	Frank Itt, Studio Vier, Stade
<i>Druck und Verarbeitung des Begleitbuchs</i>	Druckerei Steinmeier, Nördlingen

[www.param-verlag.de](http://www.param-verlag.de) eMail [info@param-verlag.de](mailto:info@param-verlag.de)

# Sie lesen

dieses Buch, weil Sie der Titel *irgendwie* angesprochen hat. Etwas in Ihnen fühlt sich angesprochen. Oder jemand hat Ihnen das Buch gegeben, weil er sich angesprochen fühlte und an Sie gedacht hat. Es hat also einen Grund, warum Sie dieses Buch lesen.

Natürlich hat alles, was wir tun, irgendeinen Grund. Aber *dieser* Grund ist tiefer. Er liegt tief in Ihnen. Vielleicht so tief, dass Sie es lange vergessen haben.

Ist es nicht so, dass wir unsere größten Schätze vergraben und dann nach und nach vergessen? Wie fühlen wir uns berührt, wenn uns ein Stück aus unserer Kindheit in die Hände fällt. Wir räumen auf und finden dieses alte, abgegriffene Spielzeug. Ein Schatz aus unseren Kindertagen, den wir vergraben und vergessen hatten.

Nach solchen Schätze graben wir mit diesem Buch. Tief in uns ist ein Schatz, das größte Geschenk von allen, das mit keinem Geld der ganzen Welt bezahlt werden kann: Leben. Wenn wir mit diesem Ozean in uns verbunden sind, fließt unser Leben, und unser Glück fließt über.

Die Wüste, durch die wir erschöpft wandern, ist die Abwesenheit des Ozeans. Mit dem ersten Regentropfen ist das Leben sofort zurück und Tausende bunter Blüten recken sich der Sonne entgegen.

Er, der in der Wüste sitzt, ihm helfen keine klugen Worte über Wasser, er braucht Wasser. Fürs Erste mag ein Schluck aus der Feldflasche genügen, aber tatsächlich wird ein Brunnen gebraucht. Feldflasche *und* Brunnen sind dieses Buch.

Dieses Buch verspricht »Erste Hilfe bei seelischem Stress«. Wenn die Belastung akut ist, wollen Sie vermutlich nicht erst eine lange Anleitung lesen, sondern sich sogleich Erleichterung verschaffen.

- *Feldflasche* ..... 6
- *Brunnen* ..... 15



# Erste Hilfe

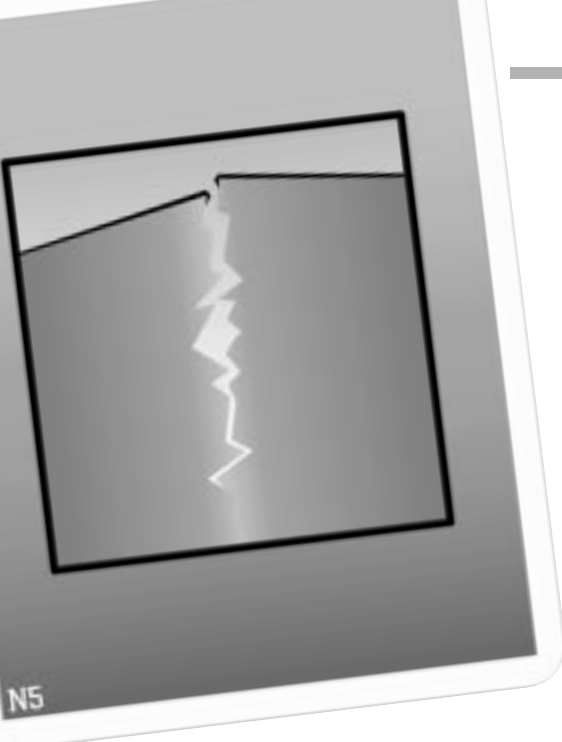
Sie benötigen

- einen ruhigen Platz
- die CD und einen Player
- die 27 Karten
- etwa 30 Minuten Zeit
- Briefpapier und Stift

Sie durchlaufen folgende 7 Stufen

- 1 Ruhiger Platz
- 2 Durchatmen
- 3 CD hören
- 4 Karte wählen
- 5 Karte anschauen
- 6 Text hören
- 7 Nachklang





- 1 Folgen Sie bitte ab jetzt direkt den Anweisungen dieser Erste-Hilfe-Anleitung. Das heißt, wenn Sie lesen, dann tun Sie sofort, zu was Sie aufgefordert werden.

Zum Beispiel **jetzt**:

Suchen Sie sich bitte einen ruhigen Platz und legen CD und Karten bereit. Sortieren Sie die Karten. Es gibt je 9 Karten mit blau, grau oder rosa hinterlegter Bildseite (Motiv).

- 2 Wenn Sie *in dieser Erste-Hilfe-Anleitung* eine solche Aufforderung finden, dann führen Sie die bitte aus, *bevor Sie weiterlesen*.

Das ist der schnellste und sicherste Weg, sich die Hilfe zu holen, die man genau *jetzt* von diesem Mittel erwartet. Später können Sie sich einmal eingehender mit dem Mittel (den Karten und ihren vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten) beschäftigen und die längeren Erläuterungen im zweiten Teil lesen.

***Gehen Sie jetzt diese Anleitung Schritt für Schritt durch. Also suchen Sie sich bitte jetzt einen ruhigen Platz, legen die CD schon mal in den Player und sortieren die Karten in drei Gruppen.***

**Jetzt**

ERSTE HILFE



## 1 Ruhiger Platz

- 1 Machen Sie es sich sehr gemütlich. Setzen Sie sich **entspannt** hin. Es ist gut, aufrecht zu sitzen, aber Sie können sich auch hinlummeln, wenn es für Sie entspannter ist. Und obwohl es besser ist zu sitzen, können Sie sich auch hinlegen, wenn Sie das wollen. Vielleicht schlafen Sie ein, während die CD läuft. Dann sollten Sie sich nach dem Aufwachen für eine Schläfchen ins Bett legen. Sie können später einen neuen Anlauf starten.
- 2 Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden (Telefon, Handy, Türklingel). Es sollte auch gewährleistet sein, dass nicht plötzlich jemand ins Zimmer platzt.
- 3 Sie können das **Licht dämpfen**, wenn Sie mögen, eine Kerze anzünden. Machen Sie alles so, wie es *für Sie angenehm ist*, aber nicht zu dunkel, damit Sie die Motive noch gut erkennen können.

Dann setzen Sie sich hin und betrachten, was Sie vorbereitet haben: Die CD liegt im Player, die Fernbedienung haben Sie zur Hand. Vor ihnen auf dem Tisch liegen die sortierten Karten mit der Bildseite nach oben.

## 2 Durchatmen

Bitte einmal tief durchatmen!

Bewusst atmen entspannt. Schenken Sie an diesem Punkt zwei, drei Minuten Ihrer Aufmerksamkeit dem Wichtigsten in Ihrem Leben: dem Atem.

Machen Sie den Atem jetzt zu *Ihrem Atem!*: Atmen Sie tief ein — und ganz langsam und vollständig aus.

Achten Sie auf Ihren Atem.

Verfolgen Sie den Strom des Atems durch Ihren Körper: wie die Luft durch die Nase einströmt, Brustkorb und Bauch ausfüllt und – dann auf dem genau umgekehrten Weg auch wieder ausströmt ...

**Jetzt** atmen Sie bewusst und tief für etwa 3 Minuten



### 3 CD hören

➤1 Gut. Atmen Sie noch einmal ganz tiiiiief aus. **Jetzt** bitte.

Sie werden jetzt gleich

- ein Stück von der CD hören, danach
- eine Bildkarte auswählen und dann
- noch ein Stück von der CD hören.

➤2 Wenn Sie mögen, können Sie die CD **mit geschlossenen Augen** hören. Es ist leichter, die Aufmerksamkeit auf den Sprechtext zu richten, wenn man die Augen geschlossen hat.

➤3 Das Stück dauert etwa 18 Minuten. Wenn es zuende ist, möchten Sie vielleicht noch einen Moment **still sitzen bleiben**. Ja, es ist sogar gut, das zu tun.

Nach dem gesprochenen Text folgen etwa 12 Minuten Vogelstimmen. Derweil haben Sie Zeit, aufzustehen und den Player abzustellen, wenn Sie keine Fernbedienung haben.

Schalten Sie den Player auf jeden Fall nach den Vogelstimmen aus. Bevor Sie weitere Texte von der CD hören, müssen Sie eine Karte auswählen.

➤4 Legen Sie diese Anleitung jetzt aus der Hand und starten den CD-Player bei Track 1.

Nachdem Sie das Stück gehört haben, geht es weiter.

**Jetzt** hören Sie Track 1 von der CD



evaluation copy  
for private use only  
all rights reserved





## 4 Karte wählen

- 1 Vor Ihnen liegen die sortierten Karten: ein Stapel mit 9 rosa Karten (Buchstabe unten links: V), einer mit 9 blauen (E), einer mit 9 grauen (N).

Beantworten Sie zunächst diese Frage:

*Ihre seelische Belastung ist mit Gedanken verbunden. Welche Qualität haben diese Gedanken? Sind sie*

- erfüllt von **Sehnsucht und Verlangen**, zum Beispiel nach einem lieben Partner oder leichteren Lebensumständen, einem schöneren und gesünderen Körper, mehr Wohlstand und Erfolg; Gedanken, die darauf gerichtet sind, dass in der Zukunft etwas anders sein sollte; oder
- begleitet von unangenehmen oder belastenden **Stimmungen und Befürchtungen** zum Beispiel Verletzungen; Ängste; Gedanken, dass in der Vergangenheit etwas nicht so war, wie es hätte sein sollen, und sich das wiederholen könnte und so fort; oder

- mit einer anderen Person verbunden oder mit Ihren eigenen **Charaktereigenschaften**; zum Beispiel Streit, Mobbing, Unordnung.

*Verwenden Sie bei*

- Sehnsucht und Verlangen die **rosa** Karten;
- Stimmungen und Befürchtungen die **grauen** Karten;
- Charaktereigenschaften die **blauen** Karten.
- 2 Wählen Sie den passenden Kartensatz. Die beiden anderen Kartensätze legen Sie beiseite. Die 9 Karten des ausgewählten Satzes breiten Sie vor sich aus.

**Jetzt** wählen Sie den Kartensatz





Damit die Karten gut zur Geltung kommen, legen Sie sie auf eine **neutrale Unterlage**, zum Beispiel eine einfarbige Decke oder den Fußboden. Sie können die Karten auch ruhig etwas aus der Entfernung betrachten.

Schieben Sie die 9 Karten eine Weile hin und her; sie sollten nicht in Reih und Glied ausgelegt werden, sondern wie zufällig. Vielleicht macht es Ihnen Spaß, die Karten so lange hin und her zu schieben, bis der Gesamteindruck für Sie stimmig ist.

➤ 3 Schauen Sie sich alle **9 Motive** gründlich an. Jedes einzelne. Wie wirkt es auf Sie? Welche Motive mögen Sie? Welche mögen Sie nicht so sehr? Vielleicht regt Sie ein Motiv auch so richtig auf. Andere langweilen Sie. Beobachten Sie diese Empfindungen so lange, wie es für Sie interessant ist.

*Die neun Karten  
liegen vor  
Ihnen*





➤4 Bei dieser Betrachtung begegnen Sie einer Emotion. Eine **Emotion in Ihnen** geht mit einem Kartenmotiv in Resonanz. Das muss nicht unbedingt angenehm sein! Auch die Emotion ist ja gewöhnlich nicht ›angenehm‹. Vielleicht eckeln Sie sich vor dem Motiv zutiefst oder Sie finden es peinlich oder sonst wie abstoßend.

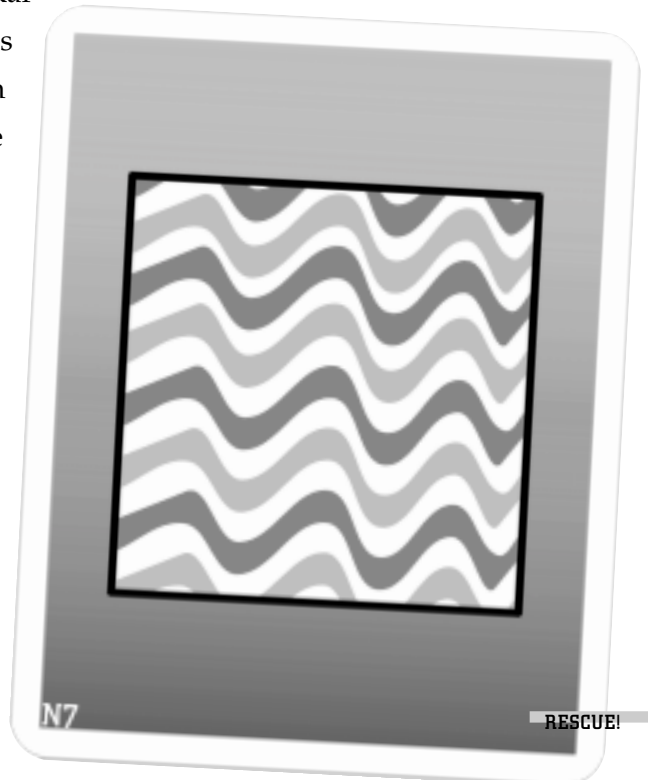
Finden Sie das Motiv, das Sie am drängendsten anspricht. Es gibt einen Grund, warum Sie sich mit dieser Karte beschäftigen. Dieser Grund ist mit einem emotionalen Befinden verbunden. Wählen Sie unter den Karten das Motiv aus, das dieses emotionale Empfinden am Besten darstellt. Nehmen Sie diese Karte in die Hand und halten sie fest, während Sie die übrigen Karten mit Ihrer anderen Hand zusammenschieben und beiseite legen.

**Jetzt** wählen Sie die Karte mit dem Motiv aus, das Ihr emotionales Empfinden am besten darstellt.

## 5 Karte anschauen

Halten Sie die gewählte Karte hoch. Schauen Sie das Motiv intensiv an. Intensiv anschauen heißt, die Emotion spüren, die es auslöst. Der Zeitpunkt der Erlösung liegt noch vor Ihnen. Jetzt bitte spüren Sie tief, ganz tief in diese Verletzung, diese Sehnsucht, diese Enttäuschung hinein. Öffnen Sie sich dem Schmerz! Der Schmerz ist Ihr Freund. Folgen Sie dem Schmerz, er zeigt Ihnen den Weg. Hinter dem Schmerz verborgen ruht die Befreiung.

**Jetzt** betrachten Sie die Karte: Fühlen Sie, ertragen Sie, was das Motiv in Ihnen aufwühlt



## 6 Text hören

- 1 Nachdem Sie im ausgewählten Motiv einem tiefen Schmerz begegnet sind, hören Sie noch einen weiteren, kurzen Text von der CD. Dieser Text ist auf das ausgewählte Motiv abgestimmt. Hören Sie bitte jeweils nur diesen einen Text.

*Auf den Text folgt eine kurze Sequenz von Vogelgesang. Schalten Sie in dieser Zeit bitte den Player aus, damit Sie nicht etwa auch noch den nachfolgenden Text hören, der zu einem ganz anderen Motiv gehört. Das verwirrt nur und verwässert die Wirkung Ihrer Lösung.*

- 2 Auf der CD befinden sich 27 kurze Texte, einer zu jedem Kartenmotiv. Drehen Sie die gewählte Karte kurz um. Auf der Rückseite finden Sie den zugehörigen Text. Den sollten Sie hier und jetzt aber nicht lesen. Schauen Sie nur nach der **Zahl ganz oben**. Starten Sie den Player bei diesem Track.\*

\*Die Track-Nummer (Spur) gibt an, wo ein Stück auf der CD beginnt. Sie können bei Ihrem CD-Player eingeben, welchen Track er spielen soll.

- 3 Legen Sie die Karte jetzt verdeckt beiseite. Erinnern Sie sich an die stärkende Erfahrung des Einführungstextes, während Sie diesen zweiten Text hören. Lassen Sie den Klang des gesprochenen Textes in sich einströmen wie Sonnenlicht. Wenn Sie dabei die Augen schließen möchten, ist das gut so.

In anderen Situationen kann man den Text auch schon mal von der Karte ablesen (mehr dazu im zweiten Teil dieser Anleitung), aber jetzt sollten Sie den Text *hören*, um ihn ganz ungestört in sich einströmen zu lassen.

Wenn der kurze Text beendet ist, schalten Sie bitte gleich den Player (mit der Fernbedienung) aus.

**Jetzt** starten Sie den Player und schauen ›in‹ das Motiv, während Sie zuhören





## 7 Nachklang

- 1 Sie können dann noch für einen Moment die Augen schließen und den Text und Ihre inneren Bilder in sich nachklingen lassen. Fühlen Sie, wie sich die Weite in Ihnen öffnet. Fühlen Sie, was immer zu Ihnen kommt, so wie die Sonne auf Gutes und Böses gleichermaßen scheint.
- 2 Nehmen Sie sich dann bitte noch einen Moment Zeit und schreiben einen ›**Brief**‹. Das muss kein üblicher Brief sein, kann aber. Es gibt keine Regeln. Schreiben Sie, was Sie jetzt und in diesem Augenblick schreiben wollen. Oder zeichnen Sie, wenn Sie lieber zeichnen wollen, machen eine Collage oder...
- 3 Stecken Sie diesen ›Brief‹ zusammen mit der gewählten Karte (oder einem Zettel mit der Nummer der Karte) in ein schönes Kuvert, verschließen es und schreiben vorne ein **Datum** darauf.

An jenem Tag werden Sie diesen Brief öffnen, das Motiv wiedersehen und Ihren Brief dazu lesen. Bedenken Sie also, wieviel Zeit Sie verstreichen lassen wollen, zum Beispiel zwei bis drei Wochen, und wählen dann einen Tag, an dem Sie Ruhe für »Ihren Brief« haben, zum Beispiel ein Wochenende.

**Jetzt** schreiben Sie den Brief

- 4 Sorgen Sie dafür (Terminkalender), dass Sie am gewählten Datum an Ihren Brief denken.



# Information



Schön, dass Sie Zeit und Muße haben, sich eingehender mit diesem Mittel zu beschäftigen. Machen Sie es sich dafür ruhig bequem. Sie werden nicht viel Zeit benötigen, dieses Heft zu lesen; machen Sie es sich trotzdem bequem.

Sie werden hier mit dem Übungsprogramm vertraut gemacht, das Sie sofort beginnen oder später durchlaufen können, und Sie lernen weitere Arbeitsweisen kennen, die über die schnelle Notfallversorgung hinausweisen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Die CD
- Die Texte
- Die Karten
- Trainingsprogramm
- Tagebuch



## 1 Die CD

Der erste Track auf der CD ist auch der erste Track, den Sie hören sollten – wenn es so weit ist. Track 2 enthält Vogelstimmen und die übrigen Tracks die 27 kurzen Texte zu den 27 Kartenmotiven.

**Track 1** hat eine Länge von etwa 18 Minuten.

**Track 2** hören Sie, wenn Sie nach Track 1 noch sitzen bleiben wollen und den Player nicht gleich ausschalten können oder wollen. Diese schönen Vogelstimmen können Sie aber auch separat anhören. 12 Minuten dauert das Naturkonzert.

**Tracks 3 bis 29** enthalten die Texte zu den einzelnen Karten. Jeder Track ist 90 Sekunden lang. Dem kurzen Sprechtext folgt etwas Vogelgezitscher als Signal, den Player **dann** auszuschalten.

Diese kurzen Tracks sollen wirklich nur gehört werden, nachdem das entsprechende Bildmotiv ausgewählt wurde. So, wie es keinen Nutzen bringt, Track 1 »nur mal so zum Spaß« anzuhören, so ist es auch wenig hilfreich, die Tracks 3 bis 29 am Stück zu hören.



## 2 Die Texte

Das Mittel besteht aus zwei Komponenten. Beide Wirkstoffe für sich bleiben sozusagen stumm, doch werden Sie zusammengebracht, entfalten sie ihre Wirkung. Es bringt deshalb nichts, die Texte aller Karten im Schnelldurchlauf zu lesen. Lassen Sie Raum für den *Zauber der Überraschung*.

Wenn Sie über ein ausgewähltes Motiv zu einem Text kommen, wird er zum Katalysator, der Ihre quälenden und schmerzenden Emotionen löst. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich ganz dem Zuhören hingeben können.

Das erfordert einen Vorleser – sei er nun menschlich oder technisch. Deshalb sind die Texte für alle Fälle auf der Rückseite der Karten auch abgedruckt. Steht kein Player zur Verfügung, gehts auch mit gelesenen Text.

Es ist wirksamer, den Text laut zu lesen. Auch wenn Sie keinen Zuhörer haben bzw. sehen. Lesen Sie den Text laut, durchdringen und bewegen Sie mit den Schallwellen Ihr Umfeld und hören sich selbst sprechen.

Lesen Sie den Text mit Bedacht, also mit Zeit und Betonung. ›Schmecken‹ Sie den Text. Selbst das köstlichste Menü schmeckt noch besser, wenn man jeden Bissen in Ruhe auf der Zunge zergehen lässt.

Groß oben über dem Text steht auf der Karte, auf welchem Track der CD er zu hören ist. Die Abfolge der Texte auf der CD ist übrigens willkürlich.

i

T

INFORMATION

1





### 3 Die Karten

Es gibt dreimal neun, also 27 Karten.



Sie ordnen sich in drei Sätze zu je neun Karten. Die Sätze sind

<i>Buchstabe</i>	<i>Hintergrundfarbe</i>	<i>Thema</i>
V	<b>rosa</b>	Sehnsucht und Verlangen
N	<b>grau</b>	Stimmungen und Befürchtungen
E	<b>blau</b>	Charaktereigenschaften

Jede Karte zeigt auf der Bildseite einen farbigen Hintergrund und darauf ein Motiv. Links unten in der Ecke der Karte findet sich eine Nummerierung, ein Buchstabe (V, N, E) und eine Ziffer (1–9). Diese Nummerierung ist ohne weiteren Belang und dient nur zur Unterscheidung der Motive.

Auf der Rückseite (Textseite) der Karte ist der Text abgedruckt. Informationen dazu unter »Die Texte« (s. o.).

## 4 Trainingsprogramm



In diesem Trainingsprogramm lernen Sie das Mittel gründlich und in verschiedenen Aspekten kennen. »Erste Hilfe« kümmert sich nur um Details, die zum akuten Fall gehören. Erste Hilfe will so schnell wie möglich und so gut wie vorerst nötig helfen.

Auch wenn Sie den vorhergehenden Abschnitt »Erste Hilfe« nicht in Anspruch genommen haben, wird in diesem Abschnitt die Kenntnis dessen vorausgesetzt, was dort vermittelt wird. Lesen Sie deshalb gegebenenfalls »Erste Hilfe« durch (ohne den Handlungsanweisungen zu folgen), bevor Sie sich mit dem Trainingsprogramm befassen.

Dieses Trainingsprogramm besteht aus den drei Phasen

- Grundausbildung
- Fortbildung
- Arbeitsweisen

die selbst weiter unterteilt sind. Es ist gut, immer nur einen Abschnitt zu lesen und die vorgestellte Übung gleich danach durchzuführen. Nicht empfohlen wird, das Trainingsprogramm in einem Stück durchzulesen, ohne die beschriebenen Anwendungen tatsächlich auszuprobieren und die direkte Erfahrung zu sammeln.

## Phase eins Grundausbildung



In der ersten Phase, der Grundausbildung, machen Sie mit jedem einzelnen der drei Kartensätze Ihre persönlichen Erfahrungen.

### Übung eins Vergangenheit

In der ersten Übung dieser Grundausbildung begegnen Sie Emotionen\* – Ihren Emotionen. Emotionen sind psychische Ladungen, fremde Schwingungen, die unsere natürliche Eigenschwingung überlagern und stören. Das nehmen wir als Empfindung wahr. Wir sind dann wütend oder ausgepumpt oder jämmerlich, aber auch euphorisch oder fanatisch oder aufgedreht. Diese Schwingungen sammeln wir im Alltag auf. Es ist gut, die fremden Ladungen regelmäßig zu erlösen und zu entlassen – also zu uns selbst zurückzufinden.

Vielleicht drückt Sie gerade jetzt eine solche Ladung, die Sie gern entlassen würden. Wenn Sie aber keine Emotion vorfinden, dann denken Sie sich einfach eine aus: Erinnern sich an eine und fühlen sich hinein, wie ein Schauspieler. Es ist ja zur Ausbildung, also nur probierhalber.

Nehmen Sie den grauen Kartensatz (N) und breiten die neun Karten vor sich aus. Denken Sie daran, welches bedrückende Gefühl, welche beängstigende Vorstellung, welche unangenehme Körpererfahrung Sie häufig machen oder gemacht haben. Gehen Sie in dieses Gefühl hinein. Suchen Sie den Ort in Ihrem Körper, wo dieses Gefühl seinen Sitz hat. Fühlen Sie das Gefühl an seinem Platz in Ihrem Körper.

Erst wenn Sie das Gefühl in sich lokalisiert und wahrgenommen haben, schauen Sie sich die herumliegenden Karten näher und ganz genau an.

\*Gefühl ist das deutsche Wort für Emotion, beide Begriffe werden deshalb auch synonym verwendet. Hier wird aber unterschieden in dem Sinne, dass mit *Gefühl* die herzliche und freie Reaktion auf ein äußeres Ereignis gemeint ist, mit *Emotion* aber die projizierende, verstrickte, belastete und belastende, sozusagen das kranke Gefühl.

Wenn Sie gerne spontan Entscheidungen treffen, dann wählen sie jetzt bitte spontan die eine Karte aus, die Sie genau jetzt wählen müssen, weil sie hier und jetzt zu Ihrem Gefühl passt.

Wenn Sie Entscheidungen lieber bedenken, dann entfernen sie nach und nach von den neun Karten, die, die nicht infrage kommen, bis die eine, die Ihre verbleibt.

Die nicht gewählten Karten schieben Sie sofort zusammen und legen Sie fort. Nehmen Sie die eine gewählte Karte in die Hand und halten sie gut sichtbar ins Licht. Schauen Sie sich das Motiv an. Schauen Sie sich das intensiv an.

Intensiv anschauen heißt, das Gefühl in sich zu spüren, das von diesem Motiv ausgelöst wird. Spüren Sie, wie das Motiv etwas in Ihnen auslöst? Ja? Lassen Sie eine gewisse Intensität zu, auch wenn sie unangenehm stark zu werden scheint. Tasten Sie sich an die Schmerzgrenze heran. Behutsam. Fühlen Sie das unangenehme Gefühl in sich, das die Karte berührt.

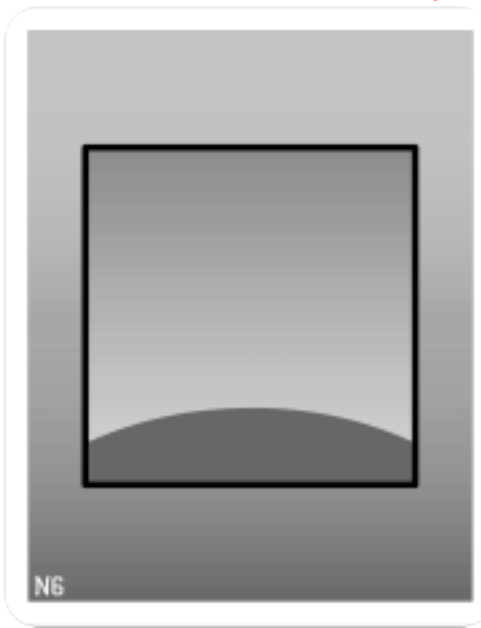
Wenn Sie meinen, es reicht, dann hören Sie den Text von der CD, der zu dem Motiv gehört; die Nummer des Tracks finden Sie auf der Rückseite der Karte. Wenn die CD beendet ist,

schalten Sie den Player bitte zügig aus, damit Sie nicht den Anfang des folgenden Textes hören. Sie haben etwa eine halbe Minute Zeit, während Sie Vogelstimmen hören.

Dann können Sie Ihre Gedanken in sich nachklingen lassen. Fühlen Sie. Es bedarf nicht unbedingt vieler Worte. Fühlen Sie, wie die Kulissen Ihrer Seelenlandschaft in Bewegung kommen und sich – Weite in Ihnen öffnet.



**evaluation copy  
for private use only  
all rights reserved**



TRAINING  
2



## Übung zwei Zukunft

Bei dieser Übung begegnen Sie einem Verlangen, einer Sehnsucht, einem Wunsch, einer Vision – etwas, das in die Ferne schweift und greift. Damit können durchaus angenehme Vorstellungen verbunden sein. Schließlich versucht ja die gesamte Schöpfung ständig, unser Verlangen zu wecken. Verlangen ist Lebensschwung und Leidenschaft. Zwei Pole wollen eins werden. Ihr Weg dorthin ist Leben. Und Leben ist Empfangen *wie* Verabschieden.

Diesmal nehmen Sie die rosa Karten (V) und fühlen ein Verlangen. Das läuft im Übrigen wie zuvor beschrieben ab. Nur keine Emotionen\* diesmal, sondern Sehnsucht.

\*Sie merken schon, dass Sie hier mit einer nonkonformen Vorstellungswelt mentaler Vorgänge in Berührung kommen. Oben wurde die Diskriminierung von Emotion und Gefühl eingeführt und beschrieben; dabei allerdings ein Aspekt zunächst übergangen: die Projektionsrichtung. Emotion soll nun nur die an der Vergangenheit haftende Projektion meinen, die zurückblickende. Die auf die Zukunft gerichtete Projektion hat eine andere, eine männlichere Qualität, die hier mit »Verlangen« zitiert wird.

Gehen Sie tief in dieses Gefühl der ferneren Projektion hinein. Die Sehnsucht schaut ins Unendliche, sie »träumt«, sie fliegt Ihnen auf und davon. Verfolgen Sie die Spur in Ihrem Körper zurück, in Ihrem Innersten, und finden sie heraus, wo dieses ferne Verlangen wurzelt. Fühlen Sie das Verlangen, wie es Ihren Körper durchdringt. Es ist *Ihr* Verlangen. Ja!

Wenn Sie das Verlangen ausgiebig gefühlt, ausgiebig gekostet haben, dann wählen Sie eine Karte (s. o.) und hören dazu den Text von der CD.



## Übung drei Charakter



Diese Übung verläuft etwas anders als die beiden vorangegangenen, denn diesmal geht es nicht um rückwärtige oder vorausseilende Projektionen, sondern um solche auf Charaktere, auf Charaktereigenschaft, also auf andere Menschen, weil sie so sind, wie sie sind.

Es gibt zahlreiche Systeme, die charakterliche Vielfalt von Menschen zu ordnen. Eines davon ist das Enneagramm, das neun Typen unterscheidet.

Im Verlauf dieser Übung wählen Sie nicht eine, sondern drei Karten aus, um drei Aspekte Ihrer selbst darzustellen.

Wir sind ja sehr gewohnt, Menschen nach ihrem Charakter oder was wir dafür halten zu beurteilen. Dabei gibt es allgemein erwünschte und unerwünschte Eigenschaften. Bei genauerer Betrachtung kann man erkennen, dass eine allgemein unerwünschte Charaktereigenschaft in einem anderen, vielleicht besonderen Zusammenhang auf einmal sehr hilfreich und deshalb sehr erwünscht sein kann. Statt über Erwünschtheit und Unerwünschtheit von Eigenarten zu grübeln, ist es vielleicht sinnvoller, Charaktereigenschaften zu leben und zu erleben, um zu entschei-

den, wie man selbst sein sollte – weil man andere so haben will. Gibt es eine bessere Regel für gesellschaftliches Zusammenleben, als andere so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte?

Sie wählen Karten wie zuvor aus. Diesmal breiten Sie die neun Karten mit blauem Hintergrund (E) vor sich aus. Dieser Hintergrund hat in der senkrechten Mitte einen farbigen Streifen. Der ist bei je drei Karten rot, grün oder gelb; was Sie aber nicht weiter bekümmern muss.

Wählen Sie zunächst ein Motiv, das zu dem Gefühl passt, das Sie für Ihren *Körper*, Ihr ›Außenleben‹ haben. Die gewählte Karte legen Sie vor sich aus.

Dann wählen Sie ein Motiv, das zu dem Gefühl passt, das Sie für Ihre *Psyche*, Ihr ›Innenleben‹ haben. Diese Karte legen Sie links neben die bereits vor Ihnen liegende Karte.

Das dritte Motiv wählen Sie dem Gefühl entsprechend, das Sie für sich *als Ganzes*, ›sich selbst‹ haben, und legen sie über die beiden bereits liegenden Karten, so dass ein Dreieck entsteht. Schieben Sie die übrigen sechs Karten zusammen und legen sie beiseite.



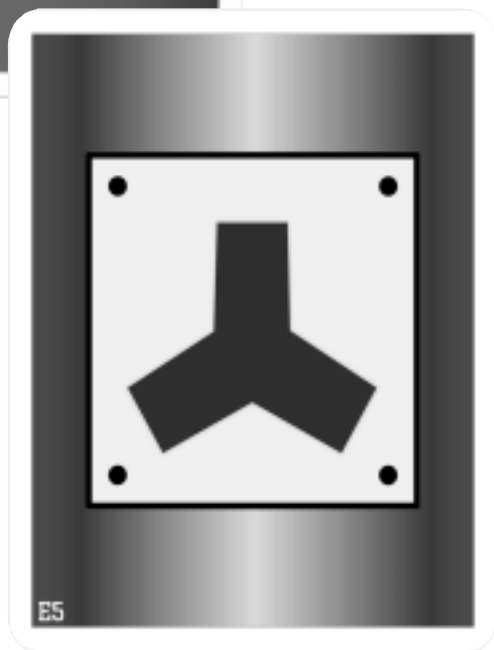
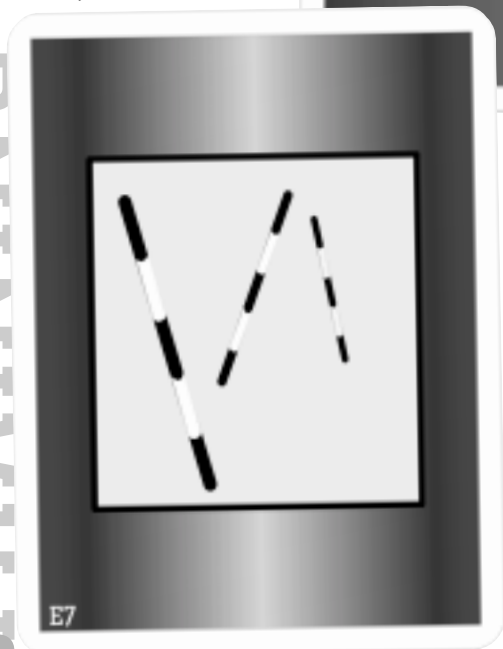
Schauen Sie sich jedes der drei gewählten Motive intensiv an und denken dabei an den entsprechenden Aspekt (Körper, Geist, Seele), während Sie in sich hineinhorchen. Spüren Sie, was von diesem Motiv in Ihnen ausgelöst wird? Was



geht in Ihnen mit diesem Motiv in Resonanz oder Dissonanz? Öffnen Sie sich, auch dann, wenn es nicht so ganz angenehm ist. Öffnen Sie sich und lassen das Unangenehme durch sich hindurch abfließen; und fort.



Beispiel





## Phase zwei Fortbildung

In dieser weiterführenden Phase machen Sie Erfahrungen, die auf denen der ersten aufbauen, sie erweitern. So begegnen Sie zum Beispiel Ihrem Komplementär:

### Übung vier Komplementär

In der ersten Übung haben Sie eine graue Karte gewählt; in der zweiten eine rosa; und in der dritten drei blaue (hier nehmen Sie von den dreien die letztgewählte). Legen Sie diese drei Karten vor sich aus: zuerst die graue Karte (N) für die Vergangenheit, dann die rosa Karte (V) für die Zukunft links daneben und schließlich die blaue Karte als Spitze des Dreiecks darüber.

Breiten Sie nun zunächst die verbliebenen acht grauen Karten (N) vor sich aus, lassen die auf sich wirken. Wirken.

Im Kartendreieck liegt die graue Karte unten rechts. Suchen Sie jetzt das Motiv heraus, das für Sie zum ausgelegten das größte Gegenteil darstellt. Legen Sie die gewählte Karte bereit und die übrigen beiseite.

Auf entsprechende Weise verfahren Sie mit der rosa und der blauen Karte im Dreieck. Wenn Sie für jede der drei zunächst ausgelegten Karten eine ge-

genteilige erwählt haben, dann legen Sie entsprechend auf die Karten des Kartendreiecks die Karten mit den jetzt gefundenen Motiven. Das ist *es*.

Das ursprüngliche Kartendreieck ist aus den drei vorangegangenen Übungen hervorgegangen. Es ist *soweit* ein Spiegelbild Ihrer. Wenn Sie jetzt dieses Spiegelbild mit Karten bedecken, in denen Sie das rechte Gegenteil Ihrer sehen, so erschaffen Sie ein umgekehrtes, komplementäres Spiegelbild.

Der, die, das Komplementär ist eine (fiktive?) Person, die das genaue Gegenteil Ihrer ist. Begegnen Sie Ihrem Komplementär so oft und so lange Sie mögen (ertragen?). Schauen Sie es an. Schauen Sie sich in ihm oder ihr an. Wenn Sie ein Ohr dafür entwickeln wollen, was Ihnen Ihr Komplementär erzählen kann, und wenn Sie es zulassen zuzuhören, können Sie mit der Zeit Erstaunliches über sich erfahren.





## Übung fünf Magisches Quadrat

Kennen Sie magische Quadrate? Das bekannteste besteht aus den Ziffern 1 bis 9, die zu dreimal drei angeordnet sind. Im Zentrum steht die 5 und die anderen acht Ziffern ringsum so, dass die drei Zahlen jeder Zeile, jeder Spalte und beider Diagonalen immer nur die Summe 15 ergeben.

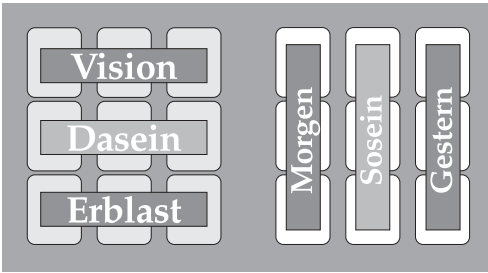
8	1	6
3	5	7
4	9	2

So ein magisches Quadrat besteht aus neun Elementen, eines im Zentrum und acht ringsum. Die Anordnung der Elemente ist dabei so, dass Gleichgewicht in alle acht Richtungen herrscht. Solches Gleichgewicht soll gefunden werden.

Entscheiden Sie sich zunächst für einen der drei Kartensätze: grau (Vergangenes), rosa (Kommendes), blau (Charakterliches). Breiten Sie diesen Kartensatz vor sich aus. Lassen Sie die Motive auf sich wirken. Schieben Sie die Karten hin und her. Lauschen Sie auf die eine, die Sie ruft, die Ihre Aufmerksamkeit sucht. Schauen Sie doch nur! Immer wieder macht die eine da auf sich aufmerksam.

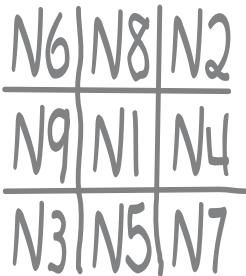
Legen Sie dieses eine Motiv ins Zentrum und platzieren dann die restlichen acht Motive so darum herum, dass für Sie ein in alle Richtungen ausgewogenes Gleichgewicht entsteht.

Während Sie die Karten hin und her schieben, achten Sie nur auf die optische Wirkung der Motive und ob alles ausgewogen erscheint. Wenn Sie das magische Quadrat dann aber betrach-



ten, so schauen Sie auf die verschiedenen Zeilen und Spalten.

Zeilen von unten nach oben: Erblast, Dasein, Vision; Spalten von rechts nach links: Vorgestern, Sosein, Übermorgen.



**Tipp** Sie können ein gefundenes Bild leicht erfassen, indem Sie ein Gitternetz zeichnen und die Nummern der Karten eintragen, die Sie links unter dem Motiv sehen. So können Sie später ein altes Bild wiederherstellen.



Hören Sie jetzt den Text zur Karte im Zentrum und betrachten dazu das gesamte Quadrat. Wenn Sie etwas bewegt, das mit Vergangenheit oder Zukunft, mit Ihren Wurzeln oder Visionen zu tun hat, können Sie auch die Texte zu ein, zwei anderen Motiven zusätzlich hören. Dosieren Sie behutsam.





## Übung sechs Charakterstärke

Die wirkliche Herausforderung in diesem Leben ist doch, all den Menschen, denen man im Laufe seines Lebens begegnet und die so unterschiedlich sind, gut und böse, in Liebe zu begegnen. Ja in Liebe.

Die Begegnung mit Ihrem Komplementär (Übung 4) sollten Sie immer mal wiederholen. Sie können Ihrem Gefühl folgen oder ein Intervall festsetzen. Aber etwas Muße sollten Sie haben. Treffen Sie Ihr Komplementär, wie Sie einen sehr guten Freund treffen würden, einen, der wirklich ehrlich mit Ihnen spricht. Ehrlicher sogar manchmal, als man zu sich selbst ist. Es ist eben ein wirklich sehr guter Freund, von dem man sehr viel Gutes lernen kann.

Wenn Sie Herausforderungen begegnen müssen, die mit Menschen, also Charaktereigenschaften zu tun haben, können Sie aus drei Karten ein Charakterbild erstellen, wie es in Übung drei gezeigt wurde. Ein solches Bild kann sich auf den eigenen Charakter beziehen, auf eine Wunschvorstellung davon oder auf eine andere Person, je nach Bedarf. Wenn es um zwischenmenschliche Fragen geht, kann man auch ein aktuelles Charakterbild von sich selbst und ein zweites für ›die Andere/n‹ auslegen und innig betrachten.

## Phase drei Arbeitsweisen

Nach Durchlaufen von Grund- und Fortbildung sind Sie *jetzt* schon recht vertraut mit diesem Mittel. Vermutlich haben Sie auch schon an sich selbst die lindernde Wirkung verspürt. In diesem abschließenden Abschnitt befassen wir uns mit weiterführenden Fragen, mit langfristigen Arbeitsweisen.

### Arbeitsweise eins Lesen

Ob nun kein CD-Player verfügbar ist oder die Zeit zum Hören nicht hinreicht, es ist auch schon mal möglich, die Texte von der Rückseite der Karte einfach nur abzulesen.

Die beste Voraussetzung dafür ist, dass Sie schon öfter mit dem Mittel gearbeitet und bereits einige kurze Texte von der CD gehört haben. Dann wissen Sie nämlich recht gut, in welcher Weise die Texte auf der CD vorgetragen werden. Wenn Sie selbst lesen, dann orientieren Sie sich dabei an dieser Sprechweise – oder Sie finden Ihre eigene.

Wenn Sie den Text von der Rückseite der Karte ablesen, dann können Sie sich natürlich nicht so leicht dem Klang und Ihren inneren Bildern hingeben. Darin liegt der größte Mangel.

Eine Verlockung beim Lesen ist, den Text zu schnell runterzulesen. Lassen Sie sich Zeit. *Schmecken* Sie den Text. Wirklich zu empfehlen ist, den Text laut zu lesen. Lesen Sie so, als hätten Sie ein größeres Publikum und lauschen Sie. Hören Sie nur: Das ist Ihr Text! Und er ist bedeutend. Tragen Sie ihn sich selbst vor, auch ohne Publikum, laut oder stumm.

**Hinweis** Weil das laute Sprechen eine besondere Kraft hat, können Sie den Text zum Beispiel auch laut mitsprechen, während er von der CD abläuft. Entweder, weil Sie ihn bereits auswendig sprechen können oder weil Sie ihn von der Rückseite der Karte mitlesen.





## Arbeitsweise zwei Hektik



Die sachgerechte Anwendung des Mittels sieht vor, dass Sie zunächst den längeren, einführenden Text (Track 1) von der CD hören, danach ein Motiv wählen und dann einen zweiten kurzen Text hören, der sich direkt auf das gewählte Motiv bezieht. Dieses Verfahren benötigt etwa 20 bis 30 Minuten.

Nun mag es sein, dass Sie in Zeitnot sind und eine schnelle Anwendung suchen. Sie haben einfach nicht die Zeit und die Ruhe, sich eine halbe Stunde auszuklinken. Sie brauchen schnelle Erleichterung.

Auch das geht. Voraussetzung ist, dass Sie das Trainingsprogramm durchlaufen haben und die Energie auch regelmäßig auffrischen, indem Sie Track 1 wieder hören. Wenn Sie solchermaßen in Kontakt mit der Energie sind, dann wird es auch möglich sein, dass Sie in Ausnahmesituationen Energie abrufen, die Sie vorsorglich eingelagert haben.

Wenn Sie also gleich mit dem Auswählen einer Karte anfangen, ohne zuvor den längeren Text zu hören, dann schaffen Sie sich aber doch auch erst etwas Ruhe. Die innere Unruhe mag vielleicht bleiben, aber nur eben mal schnell zwischen Tür und Angel »'ne Karte ziehen«, was soll das bringen?

Also schaffen Sie sich immer einen kleinen, stillen Raum – und wenn Sie sich nur abwenden – und verbinden sich mit dem Gefühl in sich, bevor Sie eine Karte wählen. Lassen Sie sich auch immer genügend Zeit, das ausgewählte Motiv auf sich wirken zu lassen, bevor Sie den Text lesen. (Wenn Sie es eilig haben, werden Sie kaum den kurzen Text von der CD hören wollen oder können.)

Doch wenn Sie lesen, lesen Sie mit Bedacht. Und wenn Sie nicht laut lesen können, stumm erst recht.

### Arbeitsweise drei Samariter



Wer mit diesem oder einem anderen Mittel gute Erfahrungen macht, das ist ja wohl ganz natürlich, möchte es auch anderen verfügbar machen. Vielleicht denken Sie sogar daran, es an anderen anzuwenden. Bitte tun Sie das nicht, es sei denn, Sie sind therapeutisch tätig.

Wenn Sie jemandem etwas Gutes tun wollen, dann geben Sie der Person Ihr Set, damit sie die Möglichkeit hat, ganz für sich und unbeeinflusst genau die Erfahrung damit zu machen, die sie damit machen will.

TRAINING

**Hinweis** Es ist auch dringend davon abzuraten, dieses Mittel mit zwei oder mehr Personen gemeinsam anzuwenden oder sich sonst wie einen Spaß damit zu machen. Ein Party-Gags ist es wirklich nicht.

## 5 Tagebuch



Zum Schluss ein wohl gemeinter Rat. Niemand mag sie wirklich, die wohl gemeinten Ratschläge, weil sie so selbstverständlich sind und doch nie befolgt werden: Tagebuch.

Die 27 Karten sind nummeriert, damit Auslagen etc. leicht notieren werden können. Denn wenn Sie dauerhaft mit diesem Mittel arbeiten wollen, empfiehlt es sich: das Tagebuch.

Ein Arbeitsbuch, in das Sie gewählte Motive oder ganze Auslagen und dazu die Umstände, Ihre Gedanken, Erlebnisse etc. notieren, um sie später wieder aufnehmen zu können. Welche Wirkungen haben Sie kurz- und mittelfristig festgestellt?

Die Erfahrung zeigt, dass bei dieser Arbeit augenblicklich oft Unglaubliches erlebt wird. Doch schon nach sehr kurzer Zeit ist die herzliche Berührung aus einer anderen Sphäre rational überformt und deshalb kaum noch erreichbar und abrufbar. Mit einem Tagebuch kann man diese Taschenspielertricks des Ego nach und nach erkennen und bearbeiten.

Machen Sie sich dieses Mittel systematisch zu eigen. Nutzen Sie es! Es steht Ihnen zur Verfügung. Es ist Ihre Freiheit:

**Ich bin**