

0 Inhaltsverzeichnis:

	Seite
1 <i>Einleitung</i>	2
2 <i>Was soll mit dem Format „Rendezvous mit deinen Archetypen“ erreicht werden?</i>	3
3 <i>Warum überhaupt der Einsatz von Tarotkarten in einem NLP-Format?</i>	3
4 <i>Welche bestehenden NLP-Formate werden eingesetzt?</i>	4
4.1 <i>Kritische Submodalitäten</i>	4
4.2 <i>Anker</i>	6
4.3 <i>Timeline Reimprint</i>	7
4.4 <i>Future Pace</i>	8
5 <i>Übersicht über das Format</i>	9
6 <i>Wie ist das Format aufgebaut?</i>	10
7 <i>Anleitung zum Format</i>	11
8 <i>Durchführung und Reflexion</i>	14
9 <i>Literaturliste</i>	17
10 <i>Anlage</i>	17
	- 26

Diese Masterarbeit wurde im Rahmen meiner Ausbildung zum NLP-Master mit Zertifizierung nach DVNLP angefertigt.

Die Ausbildung erfolgte zwischen Mai 2003 und Februar 2004 unter Leitung von Harald Brill am NLP-Ausbildungsinstitut Kassel Breitscheidstr. 53 in 34119 Kassel.

1 Einleitung

Mit der vorliegenden Masterarbeit, in der ich ein NLP-Format entwickelt habe, das auf dem Einsatz von Tarot-Karten basiert, habe ich einen weiteren Schritt auf dem Weg zu meinem „eigentlichen“ Ich gemacht. Dieses „eigentliche“ Ich, so habe ich nach 2 Jahren NLP das Gefühl, war mir im Laufe der vergangenen zehn Jahre irgendwie abhanden gekommen. Wie, das kann ich nicht genau beschreiben, es war ein schleichender Prozess in dem mein Leben mehr und mehr zu einem bloßen Arbeiten und Funktionieren verkümmert ist.

Zunächst mein Studium, das ich mir zum überwiegenden Teil selbst finanziert habe, danach das Referendariat und dann die ersten Berufsjahre. Dies liegt nun hinter mir und irgendwann stellte ich mir die unvermeidliche Frage: „Ist das alles?“ „Erinnerst du dich überhaupt noch, was dir einmal Freude bereitet hat?“ Und damit meine ich nicht die (natürlich vorhandenen) kleinen Freuden des täglichen Lebens mit meinem Mann, meiner Familie und meinen Freunden, sondern die eher kindliche, unbekümmerte (Lebens-)Freude, wie sie nach meiner Ansicht in der Tarotkarte „der Narr“ sehr gut zum Ausdruck kommt.

In dieser Phase meines Lebens kam ich mit NLP in Berührung und es war für mich wie ein Erwachen aus einem langen Dornröschenschlaf. Nach und nach kam ich wieder mit der „alten“ Olivia in Kontakt, manchmal war es schmerzhaft, oft erleichternd.

Und nun erst, am Ende meiner Masterausbildung, beginne ich zu begreifen, welch ein Schatz mir in die Hände gelegt worden ist. Der vorerst letzte Schritt auf meinem Weg stellt diese Masterarbeit dar, in der ich eine Verbindung zwischen meinen lieb gewonnenen Tarotkarten und einem neuen NLP-Format geschaffen habe. Es war schon ein seltsames Gefühl, die Holzschatulle, in der ich die Karten aufbewahre, nach so langer Zeit wieder zu öffnen und meine alten Karten wieder in den Händen zu halten. Und da spürte ich sie wieder: die alte Begeisterung für das Tarot, nun gepaart mit der neuen Begeisterung für das NLP.

Ich hoffe, diese Begeisterung kann man beim Lesen dieser Arbeit spüren!

Viel Spaß damit!

2 Was soll mit dem Format „Rendezvous mit deinen Archetypen“ erreicht werden?

Das im Folgenden vorgestellte Format **Rendezvous mit deinen Archetypen** soll Klienten helfen, sich Klarheit über ein bestehendes Problem oder eine verfahrenere Situation zu verschaffen. Darüber hinaus soll dieses Format es ermöglichen, bestehende Hindernisse zu überwinden und vorhandene Ressourcen bewusst zu machen. Insgesamt soll sich der Klient nach diesem Format in einem positiven, optimistischen und ressourcenvollen Zustand befinden.

3 Warum überhaupt der Einsatz von Tarotkarten in einem NLP-Format?

Als Grundlage für das Format **Rendezvous mit deinen Archetypen** habe ich die 22 Großen Arkana aus dem Rider-Waite-Tarot-Deck gewählt. Warum dies, und nicht ein paar alte Bierdeckel oder Kinokarten, fragen Sie sich vielleicht.

Auf den Karten der Großen Arkana, den „Trümpfen“ sind 22 Archetypen dargestellt. Der Begriff „Archetyp“ (griech.: „das von Anfang an Geprägte“) ist ein von C. G. Jung in die Tiefenpsychologie eingeführter Begriff, mit dem er die Urbilder der menschlichen Seele beschreibt, die auf der Ebene des kollektiven Unbewussten wirken. Dabei handelt es sich um Bilder und Kräfte, die allen Menschen gemeinsam sind, ohne dass sie eigens erlernt werden müssten.

Der bekannteste dieser Archetyp ist der oder die „alte Weise“, eine Figur, die auch im Traum eines Kindes erscheinen könnte, das noch niemals einen alten Menschen gesehen hat (daher angeborenes Wissen). Archetypen haben insbesondere in Mythen und Märchen Gestalt angenommen und zeigen sich im Tarot in den 22 Karten der Großen Arkana. Die Karten der Großen Arkana sind also niemals als Personendarstellungen zu verstehen: Der Eremit ist also kein alter Mann sondern verkörpert Ernst, Treue zu sich selbst, Weisheit, Gewissheit u. v. m. Ebenso wie die Herrscherin nicht die persönliche Mutter verkörpert, sondern das Mütterliche schlechthin und damit den fruchtbaren Boden, die Geburt des Neuen und lebendiges Wachstum.

Das kollektive Unbewusste ist die gewaltige Erbmasse der Menschheitsentwicklung, wiedergeboren in jeder individuellen Struktur. Die im Laufe des Lebens angesammelten Erfahrungen sind als Inhalte zwar individuell, drücken sich aber in archetypischen Formen und Bildern aus. Die Archetypen sind die Inhalte des kollektiven Unbewussten und darin die grundlegenden Strukturen, welche die spezifische Natur der menschlichen Psyche festlegen, die immer dieselbe ist, unabhängig von der Kultur, in der das Individuum lebt. Archaische Bilder, Motive, Ideen, Legenden und Geschichten, die unabhängig voneinander in verschiedenen Orten der Erde zu allen Zeiten auftauchten, waren die Grundlage für die Idee, dass diese einer bei allen Menschen gemeinsamen identischen oder kollektiven Seelenstruktur einen Ausdruck verleihen. Diese drückt sich in Träumen und Körpersymptomen des Individuums aus. Quellen von Informationen über den kollektiven Aspekt des Unbewussten sind Religionen und Mythen.

Das kollektive Unbewusste ist ein Teil der Psyche, der von einem persönlichen Unbewussten dadurch negativ unterschieden werden kann, dass er seine Existenz nicht persönlicher Erfahrung verdankt und daher keine persönliche Erwerbung ist. Während das persönliche Unbewusste wesentlich aus Inhalten besteht, die zu einer Zeit bewusst waren, aus dem Bewusstsein jedoch entschwunden sind, indem sie entweder vergessen oder verdrängt

wurden, waren die Inhalte des kollektiven Unbewussten nie im persönlichen Bewusstsein und wurden somit nie individuell erworben, sondern verdanken ihr Dasein ausschließlich der Vererbung.

Warum also nicht in einem NLP-Format von diesem kolossalen Wissensschatz profitieren und ihn nutzbar machen?

4 Welche bestehenden NLP-Formate werden eingesetzt?

4.1 Kritische Submodalitäten

Unter Modalitäten versteht man im NLP die Untereigenschaften zwischen den Sinneskanälen – VAKOG. Mit Submodalitäten sind die Unterscheidungen innerhalb der einzelnen Sinneskanäle gemeint. Kritische Submodalitäten sind Untereigenschaften, deren Veränderung Auswirkung auf andere Untereigenschaften desselben Repräsentations-Systems und anderer Repräsentations-Systeme haben. Kleine Veränderungen in kritischen Submodalitäten können eine große Auswirkung auf das Erleben – und auf das Verhalten – haben.

Aus diesem Grund sollen mit Hilfe eines Interviewbogens zur Ermittlung der visuellen Submodalitäten (siehe Anlage) die kritischen Submodalitäten von „wünschenswert – wahrscheinlich“ und „nicht wünschenswert – unwahrscheinlich“ ermittelt werden. Am Ende des Formates **Rendezvous mit deinen Archetypen** soll ein Future Pace in den kritischen Submodalitäten von „wünschenswert – wahrscheinlich“ durchgeführt werden, um dies in seiner Wirksamkeit zu unterstützen.

visuelle Submodalitäten	auditive Submodalitäten	kinästhetische Submodalitäten
ORT Wo im Gesichtsfeld? oben/unten, links/rechts, vorne/hinten?	WORTE/ TÖNE/ GERÄUSCHE Worte oder nonverbale Töne?	ORT Wo im Körper? innen/außen, oben/unten, vorne/hinten
ENTFERNUNG Wie weit ist Bild vom Beobachter weg?	ORT Im Kopf - außerhalb des Kopfes, wo im Raum? Woher?	AUSDEHNUNG/ FORM groß - klein
GRÖÖE Wie groß ist das Bild?	DISTANZ Wie weit ist Klang vom Hörer weg?	TENDENZ Gibt es Veränderungen? wachsend - abnehmend
FARBE farbig - schwarz/weiß; Welche Farben?	ANZAHL DER KLANGQUELLEN Eine oder mehrere Klangquellen?	CHARAKTERISTIK, QUALITÄT Ziehen, Stechen, Pulsieren, Druck, betäubt, feucht, Frösteln
FILTER Dominiert eine Farbe?	MONO/ STEREO	(HAUT)-TEMPERATUR heiß - warm - kalt
FARBSÄTTIGUNG Sind die Farben kräftig oder blass?	BEWEGUNG Bewegt sich die Klangquelle im Raum, verändern sich Töne?	INTENSITÄT stark - schwach
HELLIGKEIT hell - dunkel	BEWEGUNGSRICHTUNG Weg von Person oder auf sie zu?	GEWICHT leicht - schwer
KONTRAST Kontrastreich - kontrastarm	KLANGFARBE Was für Obertöne?	SYMMETRIE Ist die Empfindung symmetrisch zur Mittellinie?
SCHÄRFE scharf - verschwommen	KLANGQUALITÄT rein - unrein, nasal - resonant, heiser, verzerrt, harmonisch	BEGRENZUNG Ist die Ausbreitung begrenzt? Wie? Ganzkörperempfindung
OBERFLÄCHE	TONHÖHE	BEWEGUNGSART

matt/glänzend, glatt/rauh	hoch - tief	kreisend - fließend, ausbreitend - zusammenziehend, Wellen
TRANSPARENZ	MODULATION	BEWEGUNGSRICHTUNG
Durchsichtig oder nicht?	Verändert sich die Klangfarbe? Welche Teile sind betont?	von ... nach ...
FOKUS	DEUTLICHKEIT	BEWEGUNGSTEMPO
Alles gleich deutlich oder Einzelheiten hervorgehoben?	deutlich - undeutlich	schnell - langsam - still, sprunghaft/kontinuierlich
HOMOGENITÄT	LAUTSTÄRKE	DAUER
Sind alle Teile gleich repräsentiert? Vordergrund/Hintergrund	laut - leise	Wie lange besteht die Empfindung?
BEGRENZUNG	TENDENZ	(ATEM)-RHYTHMUS
Gerahmt oder ausgefranst? Panoramisch?	lauter - leiser werdend	Wie schnell, regelmäßig und wo?
FORM	TEMPO	PULSSCHLAG
Rund, viereckig? Wie hoch? Wie breit?	schnell - langsam	Wie schnell, regelmäßig?
PROPORTION	RHYTHMUS	
Stimmen die Proportionen innerhalb des Bildes?	stetig - unterbrochen, monoton - abwechslungsreich	
DIMENSION	DAUER	
Flächig oder 3D? Holografisch?	Wie lange hört man Klang? Stetig?	
BLICKWINKEL/ KIPPRICHTUNG	ASSOZIIERT/ DISSOZIIERT	
Perspektive des Beobachters Ist das Bild geneigt?	Von Person weg oder auf sie zu?	
ANZAHL		
Ist es ein Bild oder sind es mehrere? Simultan oder sequentiell?		
BEWEGUNG		
Des Bildes selbst oder innerhalb des Bildes: Dia oder Film?		
BEWEGUNGSRICHTUNG		
Falls Bild: von Person weg oder auf sie zu?		
BEWEGUNGSART		
Kippend, drehend, fließend? Schnell oder langsam?		
DAUER		
Wie lange wird Bild wahrgenommen?		
ASSOZIIERT/ DISSOZIIERT		
Wenn dissoziiert: wo und wie sehe ich mich?		
SYMMETRIE		
Ist das Bild symmetrisch?		
LICHTEINFALLSWINKEL		
Aus welcher Richtung? Schatten?		

4.2 Anker

Ein Anker ist ein Reiz, auf den eine Person auf eine bestimmte Weise reagiert. Anker sind externe Auslöser, die eine innere Wirkung hervorrufen. Anker werden im NLP verwendet, um Zugang zu persönlichen Ressourcen zu schaffen. Daher ist das Ankern eine der fundamentalsten NLP-Techniken, die es ermöglicht, Reiz-Reaktionskoppelungen gezielt herzustellen. Dadurch werden wir in die Lage versetzt Gefühle zu speichern und bei Bedarf wieder abzurufen.

Das Ankern im NLP stellt eine Erweiterung des Konzeptes der klassischen Konditionierung nach Pawlow dar. Es handelt sich dabei um gelernte Verknüpfungen von Reizen mit bestimmten Reaktionen. Dabei können auch äußere Reize, z. B. ein bestimmtes Lied, mit inneren Zuständen, z. B. Liebe, verknüpft werden.

Anker beeinflussen unsere Gefühlszustände fast pausenlos. Besondere Bedeutung ist jedoch nur den Ankern zu schenken, die mit intensiven Gefühlszuständen verbunden sind.



Seine Anker zu erkennen und gegebenenfalls durch positivere zu ersetzen stellt einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu einem guten Selbstwertgefühl dar.

Anker setzen:

Einen Anker zu setzen bedeutet die bewusste Verknüpfung eines externen Reizes mit einer bestehenden Erfahrung. Zum Ankern können alle Sinneskanäle genutzt werden (Bilder, Geräusche, Empfindungen, Gerüche, Geschmack).

Anker können selbst oder durch andere gesetzt und ausgelöst werden (Selbst-, Fremdanter). Anker abfeuern meint das Auslösen des Reizes, wodurch die vorher geankerte Erfahrung wieder aktiviert und erlebt wird.

Komponenten für gute Anker (T.I.G.E.R.)



- **Timing des Ankers.** Ein guter Anker hat eine 1:1-Beziehung zur Erregungskurve. D. h. wir beginnen den Anker zu setzen, wenn die Erregung kurz vor ihrem Maximum ist, und verstärken den Druck (bei einem kinästhetischen Anker) mit dem Ansteigen der Erregung. Dabei ist es wichtig, rechtzeitig aufzuhören, um nicht den Abschwung mitzuantern.
- **Intensität des Zustandes.** Um einen wirklich starken Anker zu installieren, muss der Zustand stark gewesen sein, den wir geankert haben. Mit einem Anker erzeugen wir keinen Zustand, sondern wir halten ihn fest. Man kann nur ankern, was da ist.
- **Genauigkeit der Wiederholung.** Wenn der Ort des Ankers nicht genau wiedergetroffen wird, dann wird der Anker nicht oder nicht mit der optimalen Intensität funktionieren.

- **Einzigartigkeit des Ankers.** Wenn der gleiche Anker für verschiedene Zustände benutzt wird, werden sich die Zustände vermischen. Wenn man einen Anker installieren will, der über lange Zeit hält, dann ist es wichtig, einen zu nehmen, der im Zuge des normalen Lebens nicht ständig überlagert wird durch andere Erfahrungen. So ist ein Handschlag sicherlich kein guter Anker, da er ständig durch unterschiedliche Erfahrungen überlagert wird.
- **Reinheit des Zustandes.** Wenn sich jemand an einen positiven Zustand erinnert und dabei gleichzeitig daran denkt, dass diese Zeit leider schnell zu Ende ging, ist dieses wehmütige Gefühl natürlich mitgeankert. Achten Sie daher darauf, dass der Zustand, den Sie ankern, so „rein“ wie möglich ist.

In dem Format **Rendezvous mit deinen Archetypen** wird zunächst die Problemsituation als Standort im Raum (Bodenanker) geankert. Hier soll während des Formates immer wieder überprüft werden, ob und wie sich die subjektive Wahrnehmung der Problemsituation von A durch die Ratschläge der einzelnen Archetypen verändert.

Weiter sollen die Ratschläge, die A von seinen Archetypen als Geschenke erhält, im Körper geankert werden. So soll sichergestellt werden, dass A jederzeit Zugriff auf diese Ratschläge hat, wann immer er möchte.

Zum Schluss des Formats sollen diese Anker für die Ratschläge der Archetypen im Future Pace einfließen.

4.3 Timeline Reimprint

Das Re-Imprinting nach Robert Dilts ist eines der wirkungsvollsten NLP-Formate. Es eignet sich u. a. zur Behandlung schwerwiegender Traumata und schlimmer Erlebnisse in frühester Kindheit.

Eine Prägung (Imprint) ist eine einschneidende Erfahrung aus der Vergangenheit, aus der der Betroffene einen Glaubenssatz oder ein Bündel von Glaubenssätzen geformt hat. Eine solche Prägung beinhaltet meist auch eine unbewusste Rollenübernahme von anderen wichtigen Personen, die damit zu tun hatten.

Das Re-Imprinting hat den Zweck, die fehlenden Ressourcen zu finden, den Glaubenssatz zu verändern und das Rollenmodell, das dort entwickelt wurde, an die realen und aktuellen Gegebenheiten des Betroffenen anzupassen.

Schritte des Timeline Reimprint:

1. A identifiziert ein einschränkendes Verhalten, das er ändern möchte.
2. B identifiziert die dazu gehörigen Symptome (Gefühle, Worte, Vorstellungen), die mit dem Verhalten einhergehen. B erfragt den zugrunde liegenden Glaubenssatz.
Kennzeichen: Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit oder Wertlosigkeit. Anker. Erfrage die dazugehörigen Submodalitäten (das, was A zuerst einfällt): Anker.
3. A geht nun mit diesem Anker seinen Lebensweg zurück, bis zu der Stelle, wo er die früheste Erfahrung mit dem Gefühl/Symptom gemacht hat. Lasse A hier die Generalisierung bzw. den Glaubenssatz finden, den er aus dieser Erfahrung heraus entwickelt hat.
4. Lasse A noch einen weiteren Schritt zurückgehen, bis zu dem Punkt, wo die Erfahrung noch nicht stattgefunden hatte. Dann tritt A aus seiner Zeitlinie heraus und kehrt in die

Gegenwart, dissoziiert zu seiner Zeitlinie, zurück und blickt auf die prägende Erfahrung in seiner Vergangenheit. Bitte A die Auswirkungen dieser Erfahrung auf sein späteres Leben zu bemerken. Lasse A auch - sofern vorhanden - weitere Generalisierungen und Glaubenssätze identifizieren, die er vielleicht später aus dieser Erfahrung heraus entwickelt hatte.

5. Finde die positiven Absichten, die sekundären Gewinne oder positiven Auswirkungen, die mit dieser Erfahrung verbunden sein mochten. Finde wichtige andere Personen, die zu dieser Erfahrung gehörten. Manches Symptom hat damit zu tun, dass der Betroffene eine Rolle eines daran Beteiligten übernommen/modelliert hat. Finde auch für diese Personen und ihr Verhalten die positive Absicht. Um dies heraus zu finden, kannst du A diese Menschen z. B. einfach fragen lassen.

6. Gehe für alle Personen, die mit der Prägungssituation in Verbindung stehen, die folgenden Schritte durch:

- a) Finde aus der Dissoziation die Ressourcen oder Wahlmöglichkeiten, die die Person damals gebraucht hätte, aber nicht hatte. Du kannst Ressource-Anker stapeln, Erfahrungen auf der Zeitlinie einsammeln, Energie, Farben etc. schicken. Lasse deine Phantasie spielen. Achte bei den Ressourcen auf die logischen Ebenen.
- b) Lasse A mit all diesen Ressourcen in die Erfahrung desjenigen eintreten, assoziieren, der sie damals benötigt hätte. Aktiviere dabei den Anker, die Ressourcen. Lasse nun die Person die gesamte Situation mit den Ressourcen neu erleben.
- c) Lasse A wieder aus der Zeitlinie heraustreten und aus der Dissoziation die gemachte Erfahrung neu einschätzen: Wie haben sich die Wahrnehmung der Situation, die Generalisierungen, die daraus gebildeten Glaubenssätze verändert? Welche neue Lernerfahrung möchte A aus der gesamten Erfahrung jetzt ziehen?

7. Bitte A die wichtigste Ressource zu finden, die er gebraucht hätte und ankere sie. Mit diesem Anker lasse A zurückgehen zu einem Punkt kurz bevor er diese Erfahrung machte. Lasse A diese Ressource in sein jüngeres Selbst aufnehmen und die gesamte Zeitlinie hindurch bis zur Gegenwart gehen.

„Nimm die Veränderungen wahr, die durch diesen Prozess stattgefunden haben.“

In dem Format **Rendezvous mit deinen Archetypen** soll ggf. in Schritt 6 ein Timeline Reimprint durchgeführt werden, wenn A feststellt, dass er im Laufe seines Lebens eine Ressource verloren hat, die ihm nun fehlt, um sein angestrebtes Ziel zu erreichen.

4.4 Future Pace

Future Pace ist ein Standard-Verfahren des NLP am Schluss von Änderungstechniken. Die Vorstellung, die dabei entwickelt wird, gilt als Test für die Qualität und Intensität der erfolgten Intervention. Eine positive Zukunfts-Vorstellung nach einer NLP Intervention ist ein Indiz dafür, dass die gewünschte Veränderung natürlich und automatisch eintreten kann. Eine negative Zukunfts-Vorstellung ist ein Indiz dafür, dass die verwendete NLP-Intervention wenig Auswirkung auf das tatsächliche Verhalten in der Zukunft ausüben wird.

Der Ausdruck Future Pace wird auch in der Bedeutung einer bewusst konstruierten Verbindung eines Zieles mit der Zukunft verwendet. Dabei geht es – im Unterschied zur ersten Bedeutung von Future Pace – um die bewusste Gestaltung von Zukunfts-Bildern und ihre Verfestigung in der Zeit. Future Pace in dieser Bedeutung wird oft unternommen, um eine gemachte Lernerfahrung in einen zukünftigen Kontext zu stellen, mit Zukunfts-Vorstellungen zu verbinden. Der größte Feind ist, so könnte man sagen, die mangelnde

Erinnerung. Wir vergessen im Alltag nur allzu oft unsere Ressourcen und unsere Ziele. Mit dem bewussten Future Pace soll sichergestellt werden, dass die gewünschte Veränderung nicht nur im Beratungs-Kontext, sondern auch im Alltag auftritt. Möglichkeiten dazu sind z. B. die Imagination des Zieles für konkrete Zukunfts-Situationen.

Um das Future Pace wirksam zu gestalten, sollen im Format **Rendezvous mit deinen Archetypen** die kritischen visuellen Submodalitäten von A unbedingt einbezogen werden! Zeitlich noch umfangreicher, aber noch wirksamer wäre es, die kritischen Submodalitäten aller Sinneskanäle VAKOG im Vorfeld zu ermitteln.

5 Übersicht über das Format

Vorarbeit Ermittlung der kritischen (visuellen) Submodalitäten

Schritt 1 Problem- und Zieldefinition
→ Wohlgeformtheitskriterien für Ziele

Schritt 2 Auswahl der Tarotkarten

Schritt 3 Assoziation mit der Problemsituation
→ Bodenanker

Schritt 4 Archetyp 1: das Jetzt
→ Anker

Schritt 5 Archetyp 2: das Dunkel
→ Anker

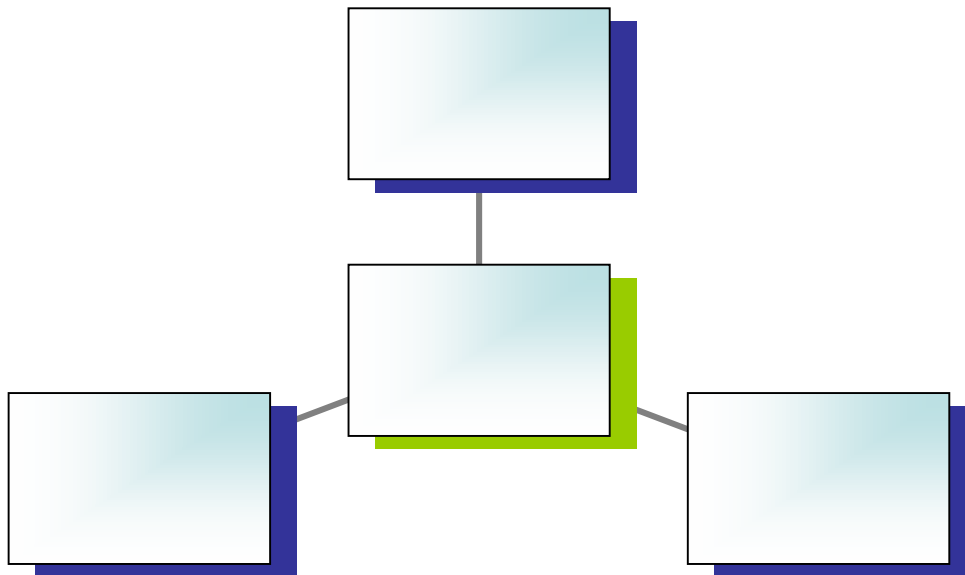
Schritt 6 Archetyp 3: das Licht
→ Anker
→ Timeline Reimprint

Schritt 7 Archetyp 4: der Weg
→ Anker

Schritt 8 Future Pace
→ kritische Submodalitäten
→ Anker verschmelzen

6 Wie ist das Format aufgebaut?

Die archetypischen Bilder des Tarot sprechen das Unbewusste eines jeden Menschen an und jeder, der sich die symbolhaften Darstellungen der unterschiedlichen Lebensabschnitte eines Menschen ansieht, deutet diese aufgrund seiner einmaligen Lebenserfahrungen anders. Die Tarotkarten dienen insofern als Diagnoseinstrument. Um sich die Quelle des Reichtums an unbewusster Weisheit der Tarotkarten zu erschließen, befragt man in dem folgenden Format vier Archetypen als Fachleute bzw. Berater zu den aufgezeigten Positionen.



Archetyp 1:

Gibt Rat zur momentanen Situation von A, zu dem Problem, um das es geht.

Archetyp 2:

Gibt Rat zu dem, was (noch) im Dunkeln ist, was begrenzt oder behindert. Was da ist, aber von A nicht bewusst wahrgenommen wird, jedoch vielleicht schon geahnt und befürchtet wird.

Archetyp 3:

Gibt Rat zu dem, was im Licht ist, was A unterstützt und stark macht, zu der Ressource und Kraftquelle.

Archetyp 4:

Gibt Rat zum Weg, das heißt allem, was A auf der Reise zu dem Ziel hilft und beachtet werden sollte.

7 Anleitung zum Format

Bevor man mit dem Format **Rendezvous mit deinen Archetypen** beginnt, sollte sich der Berater (B) die Zeit nehmen, um die kritischen visuellen Submodalitäten des Klienten (A) zu ermitteln. In der Anlage befindet sich hierzu ein entsprechender Interviewbogen. Sind die visuellen Submodalitäten für die Zustände „wünschenswert, wahrscheinlich“ und „nicht wünschenswert, unwahrscheinlich“ bekannt, so erhöht dies die Wirksamkeit des letzten Schrittes (Schritt 8) des Formates.

Vorarbeit:

Kritische Submodalitäten ermitteln

Frage nach dem genauen Problem.

B: „Worum geht es genau?“ „Was möchtest du stattdessen?“

Schritt 1:

Problemdefinition

Dabei sind die Wohlgeformtheitskriterien für Ziele zu beachten!

- gewünschtes Ziel positiv beschreiben
- selbstkontrollierbar / lösbar
- Kontext sensorisch genau beschreiben (wann, wo, wer, was, wie?)
- Zwischenziele und Schritte bilden
- Zielzustand sinnlich spezifisch beschreiben
- Ökonomie
- Ökologie
- Meta-Ziel

B: „Die vor dir liegenden Karten der Großen Arkana des Tarot sind die Darstellungen von 22 Weisen, die über ein unermessliches Wissen verfügen. Sie stellen das unbewusste Wissen der gesamten Welt seit der Schöpfung dar. Die 22 Archetypen verfügen über Jahrtausende alte Weisheiten aus allen Kulturen dieser Welt, aus allen Erdteilen, vom Anfang bis heute. Selbst das magische Wissen aus Atlantis und dem alten Ägypten steht diesen Wesen zur Verfügung. Sie waren schon bei der Schöpfung der Welt gemessen an Menschenaltern unvorstellbar alt und weise. Und sie haben die Entwicklung der Erde von Anfang an mit großer Aufmerksamkeit verfolgt und miterlebt. Auch deine Geburt und deine Entwicklung. Mische nun die Karten sorgfältig und fächere sie verdeckt vor dir auf. Zentriere dich auf deine Körpermitte und wähle dir für jede Position in der Reihenfolge 1 bis 4 einen Berater aus dieser Gruppe und lege die Karten nach o. a. Muster verdeckt vor dich hin.“

Schritt 2:

Auswahl der Tarotkarten

B: „Assoziiere dich mit deiner momentanen Problemsituation und beschreibe mir, was du siehst, hörst, fühlst!“ (→Bodenanker)

Schritt 3:

Assoziation mit der Problemsituation

B: „Nun decke die verdeckte Karte auf der Position **das JETZT** auf. Betrachte sie aufmerksam. Stell dir vor, der aufgedeckte Archetypus (1) wäre nach unserem beschränkten Verständnis von der Welt ein hoch bezahlter Fachmann aus einem 22-köpfigen Beraterteam. Er ist

Schritt 4:

Karte für das JETZT (Archetyp 1)

der absolute Crack auf seinem Gebiet und viele Firmen würden Honorare in Millionenhöhe zahlen, um sich von ihm beraten zu lassen. Doch Geld ist ihm nicht wichtig. Dein Schicksal hat ihn gerührt und er möchte dich unterstützen. Und deshalb ist er nun zu dir gekommen. Was würde dieser Archetyp zu deiner momentanen Situation, zu deinem Thema, was dich bewegt oder deinem Problem sagen? Versetze dich hierzu in die Position des Archetypen und sprich freundlich und liebevoll zu dir.“

B: „Kannst du den Ratschlag annehmen?“

- Wenn ja: „Der Archetyp möchte dir ein Geschenk machen. Du darfst dir ein Symbol aus der Tarotkarte (1) aussuchen und es in deinen Körper einfließen lassen.“ (→Anker)

Wenn nein: „Welche Einwände hast du gegen diesen Ratschlag?“

Wenn B herausfindet, dass sich um einen begrenzenden Glaubenssatz von A handelt:

„Was müsstest du glauben, damit du dieses Hindernis überwinden kannst? Nun tu einmal so, als wäre dies dein Glaubenssatz.“

B führt A zu dem als Problemsituation geankerten Platz zurück.

B: „Was denkst du nun über deine momentane Situation?“

B: „Decke die verdeckte Karte auf der Position **das DUNKEL** auf. Was würde dieser Archetypus (2) zu dir sagen, wenn er hört, was dich auf deinem Weg begrenzt oder behindert? Versetze dich auch hier in die Position des Archetypen und sprich freundlich und liebevoll zu dir.“

Schritt 5:

Karte für das DUNKEL (Archetyp 2)

B: „Kannst du den Ratschlag annehmen?“

- Wenn ja: „Auch dieser Archetyp möchte dir ein Geschenk machen. Du darfst dir ein Symbol aus der Tarotkarte (2) aussuchen und es in deinen Körper einfließen lassen.“ (→Anker)
- Wenn nein: „Welche Einwände hast du gegen diesen Ratschlag?“

Wenn B herausfindet, dass sich um einen begrenzenden Glaubenssatz von A handelt:

„Was müsstest du glauben, damit du dieses Hindernis überwinden kannst? Nun tu einmal so, als wäre dies dein Glaubenssatz.“

B führt A zu dem als Problemsituation geankerten Platz zurück.

B: „Was denkst du nun über deine momentane Situation?“

B: „Decke die verdeckte Karte auf der Position **das LICHT** auf. Was würde dieser Archetypus (3) zu dir sagen, wenn er deine Kraftquelle oder Ressource sieht, die dir bei der Erreichung deines Zieles helfen wird? Versetze dich in die Position des Archetypen und sprich freundlich und liebevoll zu dir.“

Schritt 6:

**Karte für das LICHT
(Archetyp 3)**

- B: „Wenn du merkst, dass du Zugang zu deiner Kraftquelle und Ressource hast, dann suche dir auch von diesem Archetypus (3) ein Geschenk aus und lasse es in deinen Körper einfließen.“ (→Anker)
- B: „Wenn du aber merkst, dass dir diese Kraftquelle oder Ressource im Laufe deines Lebens verloren gegangen ist, visualisiere deine Timeline und gehe soweit in die Vergangenheit zurück, bis du bei dem Ereignis angekommen bist, wo dir die Ressource verloren gegangen ist. Suche dir nun ein Symbol aus der Tarotkarte (3) aus und lasse es in deinen Körper einfließen und gehe mit der wieder gewonnenen Ressource zurück bis in die Gegenwart.“ (→Timeline Reimprint)
- B: „Wenn du merkst, dass du diese Ressource bisher noch nicht entwickelt hast, suche dir eine Person, die deiner Meinung nach über diese Ressource verfügt. Assoziiere dich mit dieser Person und werde diese Person! Lasse dir von dieser Person ein Geschenk oder ein Andenken geben und lasse es in deinen Körper einfließen.“ (→Anker)

B führt A zu dem als Problemsituation geankerten Platz zurück.

B: „Was denkst du nun über deine momentane Situation?“

B: „Nun decke die letzte verdeckte Karte auf der Position **der WEG** auf. Was würde dieser Archetypus (4) zu dem Weg zu deinem Wunsch, dem Ziel deiner Reise sagen? Was solltest du auf deinem Weg noch beachten und bedenken? Versetze dich in die Position des Archetypen und sprich freundlich und liebevoll zu dir.“

Schritt 7:

**Karte für den WEG
(Archetyp 4)**

B: „Kannst du den Ratschlag annehmen?“

- Wenn ja: „Suche dir als Geschenk deines Archetypen ein Symbol aus der Tarotkarte (4) aus und lasse es in deinen Körper einfließen.“ (→Anker)
- Wenn nein: „Welche Einwände hast du gegen diesen Ratschlag?“

Wenn B herausfindet, dass sich um einen begrenzenden Glaubenssatz von A handelt:

„Was müsstest du glauben, damit du dieses Hindernis überwinden kannst? Nun tu einmal so, als wäre dies dein Glaubenssatz.“

B führt A zu dem als Problemsituation geankerten Platz zurück.

B: „Was denkst du nun über deine momentane Situation?“

B: „Nun setze dich irgendwo hin und nimm eine bequeme, angenehme und entspannte Sitzposition ein. Visualisiere nun ein Bild / einen Film an eine Wand, wo du dich gut sehen kannst und zwar in einer Situation, wo du dein Ziel schon erreicht hast. Visualisiere das Bild / den Film in den Submodalitäten von „wünschenswert, wahrscheinlich“!

Schritt 8:
Futurepace

Nun lasse die vier Geschenke, die du bekommen hast, in dein Bild / deinen Film einfließen. Enjoy the feeling! Dann präge dir dieses Bild / diesen Film ein und lasse es / ihn in deinen Körper einfließen.“

8 Durchführung und Reflexion

Bis zur Endfassung dieser Masterarbeit habe ich das Format **Rendezvous mit deinen Archetypen** insgesamt viermal getestet. Bei den ersten drei Durchführungen ergaben sich für mich immer wieder Anregungen, das eine oder andere Detail noch zu optimieren bzw. präziser darzustellen. Mir wurden Unklarheiten deutlich sowie Bereiche, wo ich zu dem damaligen Zeitpunkt noch keine passende Lösung gefunden hatte. Durch die Rückfragen der ersten drei Probanden erhielt ich wichtige Anregungen, die mich in eine Art selbst regulierenden Kreislauf versetzten. Ich danke diesen Testpersonen ganz herzlich für ihr Vertrauen, ihre Anregungen und ihre Bereitschaft, ein im Aufbau und Test befindliches Format auszuprobieren. Das Leben ist halt doch eine Baustelle...

Ein ganz klarer Vorteil des Formates liegt aus meiner Sicht im Einsatz der Tarotkarten. Auch Personen, die sich bisher noch nie mit ihnen beschäftigt haben, fanden in ihnen einen reichen Schatz an Tipps und Hinweisen, die Symbolsprache der Karten ist einfach phantastisch!

Jede Person hat sich ohne innere Widerstände von ihrer Problemsituation dissoziieren können und mit Hilfe der Archetypen eine Meta-Position einnehmen können. Und das Unglaubliche war auch, dass alle individuelle Ratschläge von „ihren“ Archetypen bekommen haben. Es gab also niemanden, der mit den Archetypen im wahrsten Sinne des Wortes „nichts anfangen konnte“.

Manchmal kam eine gewisse Irritation auf, wenn auf der Position, die ich **das DUNKEL** genannt habe [Anm.: Alles was (noch) im Dunkeln liegt und bei der Zielerreichung begrenzt oder behindert], eine (aus Sicht von A) sehr positive Karte oder auf der Position **das LICHT** eine vermeintlich „schlechte“ Karte lag. Aber auch in diesen Situationen gab es letztendlich immer einen klaren Hinweis an A.

Und obwohl ich mich schon seit nunmehr über 15 Jahren mit Tarotkarten beschäftige, ist es für mich immer wieder eine Art Wunder, dass immer die „richtigen“ Karten zu einem selbst kommen. Die Auswahl der Tarotkarten am Anfang des Formates erfolgt also nicht willkürlich, sondern es kommen auf wundersame Weise immer die Karten zu einem, die die jeweilige Fragestellung „auf den Punkt“ bringen. Kurz, prägnant und treffend.

Ein weiterer Vorteil dieses Formates liegt auch darin, dass es überwiegend im inneren Dialog durchgeführt werden kann. Alle Personen befanden sich während des Formates in einem entspannten, tranceähnlichen Zustand und waren sehr nach innen gekehrt. Die ersten beiden Male wusste ich nicht, um welches Thema es ging. Erst im Nachhinein wurde ich in einem Fall darüber aufgeklärt. Dies hatte aber für die Wirksamkeit des Formates keine

Auswirkungen. Im Gegenteil, es war für die beiden Probanden eher positiv, keinen „Seelenstriptease“ durchführen zu müssen. Ein Vorteil, den ich auch an anderen NLP-Formaten sehr schätze.

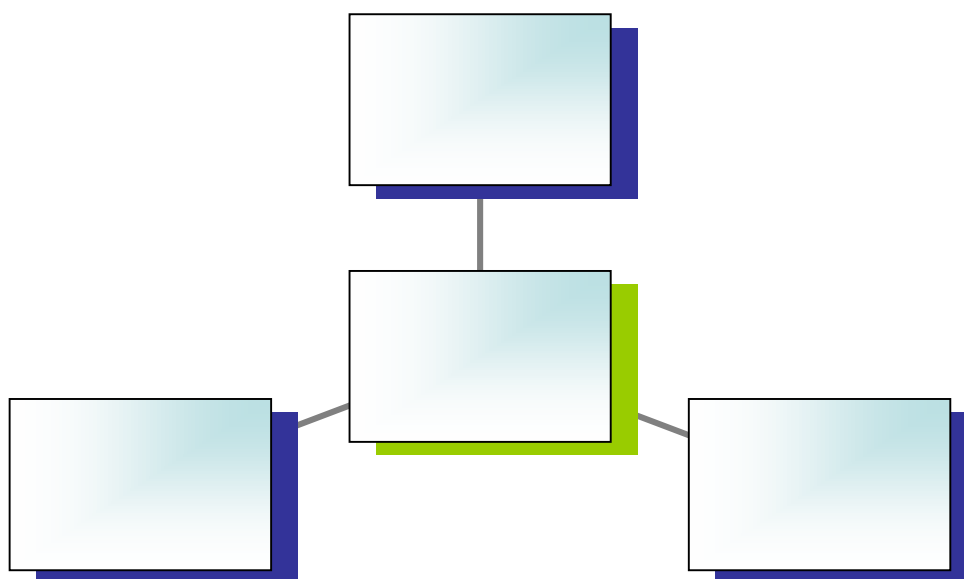
Wichtig bei der Durchführung des Formates ist, dass die Tarotkarten, anderes als beim reinen Kartenlegen, losgelöst von ihrer reinen divinatorischen Bedeutung betrachtet werden können. Wichtig ist allein, was A für sich in der Karte entdeckt. Dies kann sich zum Teil erheblich von der „eigentlichen“ Bedeutung der Tarotkarte (Anm.: siehe Anhang) unterscheiden. B kann aber insofern eingreifen, dass er die „eigentliche“ Bedeutung beschreibt, damit A dies in seinen inneren Dialog mit einbeziehen kann.

Die vierte und letzte Durchführung des Formates **Rendezvous mit deinen Archetypen** fand in der vorliegenden Endfassung des Formates statt und diese möchte ich im Folgenden eingehender beschreiben.

Problemsituation:

A (40 Jahre, verheiratet, ein Kind) möchte gerne ein Buch, am besten gleich einen Bestseller, schreiben. Sie findet jedoch seit Jahren kein Thema, über das sie schreiben könnte. Sie findet keinen Anfang.

Folgende Karten wurden gezogen:



Bei der Durchführung des Formates traten folgende Schwierigkeiten auf:

- A war irritiert darüber, dass auf der Position **das DUNKEL** eine für sie positiv besetzte Karte zu liegen kam,
- A hatte als gläubige Person Probleme damit, den Teufel als eine unterstützende Kraftquelle, eine Ressource zu sehen,
- bei der Kartenposition **das LICHT** kam darüber hinaus ein beschränkender Glaubenssatz zum Vorschein.

A fand bei der Durchführung des Formates **Rendezvous mit deinen Archetypen** für sich heraus, dass sie

- ihre Kraft bei der Umsetzung ihres Wunsches derzeit selbst bremst. Sie ist sich nun im Klaren darüber, dass die Umsetzung ihres Wunsches einen großen Kraftaufwand erfordert. Kraft, die ihr dann in anderen Lebensbereichen evtl. nicht zur Verfügung steht, weil sie sich mit Haut und Haar dieser Sache verschreibt.
- ihren Wunsch einen Bestseller zu schreiben sehr leidenschaftlich und mit Hingabe verfolgen würde. Sie befürchtet nun, dass sie dabei ihr soziales Umfeld vernachlässigen würde und Mann und Kind darunter leiden müssten (Ökologie). Um diesen einschränkenden Glaubenssatz aufzuheben, suchte A nach einer Person von der sie glaubt, dass sie sich dem Schreiben mit Haut und Haar verschrieben hat, ohne dass ihr soziales Umfeld darunter leidet. Sie fand Joanne K. Rowling, assoziierte sich mit ihr, wurde zu Joanne K. Rowling und ankerte von ihr ein Symbol.
- sich bei ihrem Weg zum Bestseller dafür entscheiden muss, es also ein uneingeschränktes „JA“ erfordert. Wenn sie sich nun endlich dafür entscheidet, dann ist sie sich sicher, dass sie vielerlei Unterstützung auf ihrem Weg erhalten wird.

Während des gesamten Formates befand sich A in einem tranceartigen, nach innen gekehrten Zustand. Vieles lief in einem inneren Dialog ab, A teilte mir ihre Gedankengänge jedoch mit. Nach ihrer eigenen Aussage bekam sie durch das Format viele Anregungen und auch neue Sichtweisen. Aspekte, die ihr bisher nicht klar waren.

In einer Beratung würde ich an folgenden Themenbereichen weiter arbeiten:

- Arbeit mit einschränkende Glaubenssätzen, Glaubenssätze austauschen
- Teile verhandeln,
- Disney's Kreativitätsstrategie,
- Motivationsschub durch die vertiefte Arbeit mit kritischen Submodalitäten (nicht nur visuelle, sondern auch auditive und kinästhetische Submodalitäten).

9 Literaturliste

Bandler, Richard	Unbändige Motivation
Banzaf, Hajo:	Tarot-Spiele. Methodik, Legesysteme, Deutungsbeispiele
O'Connor, Joseph & Seymour, John:	Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung
Ötsch, Walter & Stahl, Thies:	Das Wörterbuch des NLP
Pollack, Rachel:	Tarot – 78 Stufen der Weisheit

<http://www.nlpworld.de>
<http://www.tarot.de>

10 Anlage

Interviewbogen zur Ermittlung der visuellen Submodalitäten

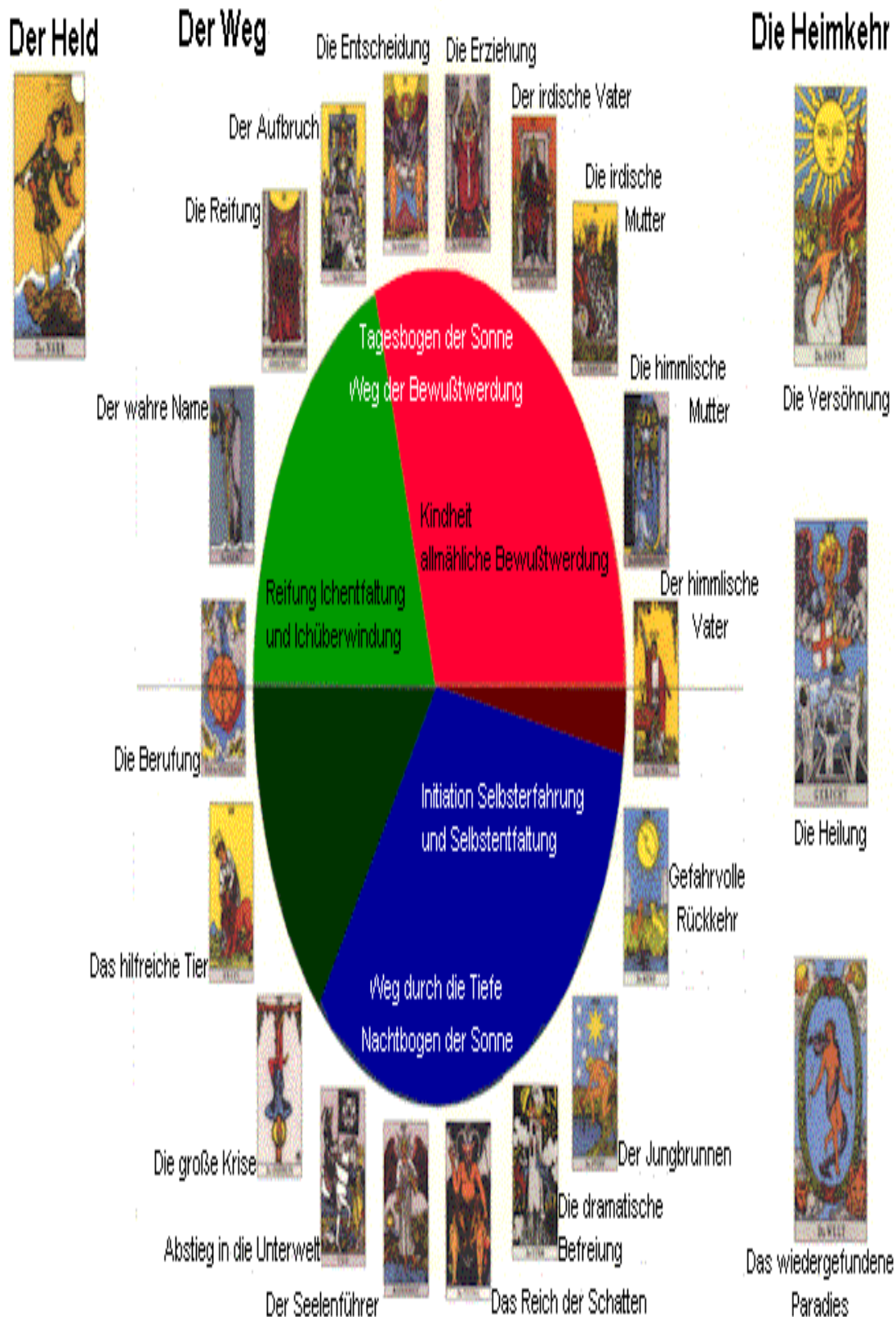
Die Reise des Helden im Tarot

Die Bedeutung der Karten der Großen Arkana

Interviewbogen zur Ermittlung der visuellen Submodalitäten

	Wünschenswert, wahrscheinlich	Nicht wünschenswert, unwahrscheinlich
assoziiert / dissoziiert		
Bild / Film		
Farbe / schwarzweiß		
Größe des Bildes / Leinwand		
Begrenzung / Rahmen		
Entfernung		
Position des Bildes		
Form des Bildes		
Bewegung im Bild		
Details im Bild – originalgetreu		
Kontrast / Schärfe – Klarheit		
drei- / zweidimensional		
Ausrichtung – gerade / gekippt		
Oberfläche – matt / glänzend		
Perspektive – Blickwinkel Hintergrund – farbig		

Die Reise des Helden im Tarot



Die Bedeutung der Karten der Großen Arkana

Große Arkana: von *lateinisch* Arkanum = Geheimnis. Zweiundzwanzig Karten des Tarot, die im Unterschied zu den übrigen 56 Karten der Kleinen Arkana auch Trumpfkarten genannt werden. Dieses Wort geht auf Triumph zurück, was insofern interessant ist, als dass einige Tarotkenner den Ursprung der Symbolik dieser Karten in den Triumphzügen sehen. Dabei handelte es sich um sehr beliebte Aufführungen an mittelalterlichen Höfen, die ihrerseits vermutlich auf alte Fruchtbarkeitsriten im Kult um die große Mittelmeergöttin zurückgehen. In der Symbolik dieser 22 Karten liegt die eigentliche Weisheit des Tarot. Gleich einem Bildband schildern sie den Lebensweg des Menschen und übermitteln damit aus alter Zeit ein Wissen über den Sinn und die Aufgabenstellungen im Leben eines jeden Einzelnen.

0 oder XII Der Narr

Der Narr symbolisiert das Kind in uns. Er steht für spontanen Neubeginn und vorurteilsfreie Offenheit. Er ist Ausdruck spielerischer Unbekümmertheit, lebensfroher Sorglosigkeit und zeigt, dass wir einen neuen Lebensbereich staunend und ohne feste Erwartungen, und oft auch ohne Vorkenntnisse, betreten. Dabei kann er sowohl für ein kindliches Gemüt stehen und demzufolge Leichtsinns, törichte Naivität, Verspieltheit aber auch Dummheiten anzeigen oder aber die Schlichtheit weiser und demutsvoller Einsicht, zu der wir am Ende einer langen, oft mühevollen Suche gelangen können. Der Narr kann den Schalk und den Flegel in der Art Till Eulenspiegels verkörpern, aber auch den einzig ehrlichen Berater am Hofe als alter ego des Königs. In jedem Fall lebt er voll und ganz in der Gegenwart, ist Ausdruck von Offenheit und spontaner Ehrlichkeit, stets bereit, neue Erfahrungen zu machen. Ob diese Haltung jedoch unserer hartnäckigen Weigerung entspringt, je erwachsen zu werden, oder die lebenskluge Einsicht geistiger Reife ist, kann nur außerhalb der Karte beurteilt werden. Der Narr weist immer auf erfrischende Erfahrungen hin, die zwar manchmal tollpatschige oder chaotische Züge tragen, aber, selbst wenn wir »auf die Nase fallen«, keine wirkliche Gefahr bedeuten.

Archetyp: das Kind

I Der Magier

Der Magier bedeutet Klugheit, Geschicklichkeit, Selbstbewusstsein und eine aktive Lebensgestaltung. Er steht für eine Zeit in der wir auch schwierige Probleme meistern und Herausforderungen mit einem geschärftem Bewusstsein und wacher Lebensklugheit erfolgreich begegnen. Obwohl diese Karte die Stärke der Bewusstseinskräfte darstellt, drückt sie damit nicht aus, dass das Gespür und andere unbewusste Kräfte vernachlässigt werden dürfen. Im Gegenteil: Die außerordentliche Einflusskraft und Wirksamkeit, die durch den Magier angezeigt sind, beruhen auf dem Geheimnis tiefer Harmonie zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Nur die dadurch entstehende innere Gewissheit kann Berge versetzen.

Archetyp: das Schöpferische

II Die Hohepriesterin

Die Hohepriesterin steht für die unbewussten Kräfte, für unser Feingespür, unser Ahnungsvermögen und eine oft unerklärliche aber tief verwurzelte Gewissheit. Sie ist der Schlüssel zu der geheimnisvollen Wahrheit, die sich dem Zugriff des logisch denkenden Verstandes entzieht. Sie weiß, dass die Wahrheit, die wir aussprechen können, niemals die ewige Wahrheit ist. Mit ihrer lichten Seite ist sie Ausdruck von Geduld, Verständnis, Nachsicht, Güte und der Bereitschaft zu verzeihen, und setzt als Helferin, Heilerin oder Seherin die Macht der unbewussten Kräfte zum Wohle anderer ein. Ihre Schattenseite dagegen entspricht dem Archetyp der »dunklen Schwester«, der Hexe, die die Macht der Seelenkräfte nutzt, um andere zu verführen, zu lähmen oder anders zu schädigen. In der

Tarotdeutung wurde aber immer ihre freundliche, hilfreiche Seite hervorgehoben. Sie gilt traditionell als eine der drei Schutzkarten, was der Vorstellung der christlichen Mythologie entspricht, wonach der Held, der unter dem Schutz der Jungfrau steht, unverletzlich ist.

Archetyp: das Empfangende (Yin)

III Die Herrscherin (Kaiserin)

Die Herrscherin verkörpert die unerschöpfliche Kraft der Natur, mit der sie immer neues Leben hervorbringt. Sie steht damit für Lebendigkeit, Fruchtbarkeit, Wachstum und die Geburt des Neuen. Sie ist die unversiegbare Quelle alles Lebens, die unser kreatives Potenzial und unsere Fähigkeit anzeigt, Impulse aufzunehmen und daraus Neues entstehen zu lassen. Das heißt auf der körperlichen Ebene Wachstum und Fruchtbarkeit, auf der seelischen Ebene künstlerische Schaffenskraft, auf der Ebene des Verstandes Ideen- und Erfindungsreichtum und im Bereich des Bewusstseins Erkenntniszuwachs. Die ständige Geburt des Neuen bedeutet die fortwährende Veränderung unseres Lebens, und manchmal auch die Notwendigkeit, die Schmerzen dieser Geburten zu ertragen.

Archetyp: die Mutter (Mutter Natur)

IV Der Herrscher (Kaiser)

Der Herrscher steht für Beharrlichkeit, für unser Verlangen nach Strukturen, Stabilität, Sicherheit und Kontinuität. In seiner besten Weise zeigt er sich als der Verwirklicher, als die Tatkraft, die Ideen, Wünsche und Absichten zu Wirklichkeit werden lässt. Darüber hinaus steht er für unseren Ordnungssinn, für Nüchternheit, Disziplin, Verantwortung und wirklichkeitsnahe Handlungsweise.

Archetyp: der Vater (Vater Staat)

V Der Hierophant (Hohepriester)

Der Hierophant steht für die Welt des Glaubens und einem der Glaubensgewissheit entspringenden tiefen Vertrauen. In alter Zeit galt er als eine der drei Schutzkarten des Tarots, die den Verlauf einer Angelegenheit grundsätzlich günstig stimmten. Dies Verständnis hat viel für sich, da die durch ihn ausgedrückten Vertrauenskräfte sich sowohl auf unser Selbstvertrauen beziehen, als auch auf das Vertrauen in den tiefen Sinn unseres persönlichen Lebens und einem sich daraus ergebenden Vertrauen in unsere Zukunft. Darüber hinaus zeigt diese Karte den Weg der Ethik und Tugend und steht für unsere auf moralischen Grundwerten beruhenden persönlichen Vorsätze.

Archetyp: der Sinn

VI Die Liebenden

Diese Karte steht für die Herzensentscheidung und verbindet dabei zwei große Themen. Sie weist auf eine große Liebeserfahrung hin, führt aber auch die Erkenntnis vor Augen, dass mit diesem Schritt eine notwendige Entscheidung verbunden ist: die Absage an den bisherigen Lebensrahmen (das Elternhaus, die vielen Liebeleien, das Junggesellendasein) und das klare Bekenntnis zu der einen Liebe. Nur dieser Schritt führt zu der überwältigenden Erfahrung, die diese Karte zeigt. Deshalb wurde die Karte früher »Die Entscheidung« genannt. Sie kann auch auf notwendige Entscheidungen hinweisen, die wenig oder gar nichts mit Liebe zu tun haben. In solchen Fällen bedeutet sie, dass wir uns aus vollem Herzen entscheiden sollen, ohne Groll und ohne uns Türchen offen zu halten. Welchen der beiden Themenkreise die Karte betont, lässt sich nur vor dem Hintergrund der gestellten Frage feststellen. In jedem Fall bedeutet sie das große, vorbehaltlose »Ja«.

Archetyp: der Scheideweg

VII Der Wagen

Der Wagen steht für den großen Sprung nach vorn. Er zeigt, dass wir uns aus vertrautem Umfeld lösen und eigene Wege gehen. Dabei sind Freiheitsdrang, Ehrgeiz, die Suche nach dem verlorenen Paradies oder schlicht unser Geltungsbedürfnis die treibenden Kräfte. Der Wagen ist die einzige Tarotkarte, die den Aufbruch voller Zuversicht und Freude zeigt. In allen anderen Fällen ist der Abschied von Gefühlen der Schwere und der Angst gekennzeichnet. Hier jedoch geht es um forsches, unverzagtes Vorwärtsdrängen, um Unternehmungslust und große Risikobereitschaft. Die Karte zeigt hohe Geschicklichkeit an (das Lenken des Wagens), gleichzeitig aber auch Unerfahrenheit (das Betreten einer unbekanntem Welt). Deshalb muss sie auch als eine Warnung verstanden werden, die eigenen Kräfte nicht zu überschätzen, nicht zu selbstsicher und euphorisch aufzutreten. Stattdessen sollten wir rechtzeitig zur Einsicht gelangen, dass wir noch viel zu lernen haben.

Archetyp: der Aufbruch

VIII Die Kraft

Die Karte Kraft hat eine gewisse Verwandtschaft mit der Karte des Magiers (I). Ähnlich wie dort beruht auch hier die außerordentliche Stärke auf dem Geheimnis einer tiefen inneren Harmonie. Ist die große Einflusskraft des Magiers im harmonischen Einklang von bewussten und unbewussten Kräften begründet, so sind die Lebenskraft, der Mut und die Leidenschaft dieser Karte Ausdruck der Versöhnung des zivilisierten Menschen mit seiner animalischen Natur. Gleich den Märchen in denen ausnahmslos jeder scheitert, der das hilfreiche Tier verletzt oder tötet, macht diese Karte deutlich, dass es nicht das Ziel sein kann, unsere Instinktnatur abzuwürgen, um den Verstand zum uneingeschränkten Herrscher zu machen. Vielmehr gilt es, den in uns lebenden, teils Furcht erregenden archaischen Kräften offen zu begegnen, um sie durch liebevolle Annahme und sanfte Gewalt allmählich zu zähmen. Auf diese Weise stehen uns nicht nur diese Urkräfte zur Verfügung, sondern auch alle Kraftreserven, die wir bislang verbraucht haben, um diese Instinkte zu unterdrücken.

Archetyp: die Zähmung

IX Der Eremit

Der Eremit ist die Karte der Zurückgezogenheit und der inneren Einkehr. Sie kennzeichnet introvertierte Lebensphasen, in denen wir uns gegen Fremdeinflüsse abschirmen, um abseits von Geschäftigkeit und vielen Menschen zur Ruhe und vor allem zu uns selbst zu kommen. Damit steht der Eremit für bedeutsame Erfahrungen, in denen wir erkennen können, wer wir sind, was wir wollen und wie wir dahin kommen. Er vereinigt in sich zwei wertvolle Extreme: die Tiefe des Erlebens und die Höhe der Erkenntnis. Zu Unrecht wird diese Karte von vielen Menschen gefürchtet. Nur dort, wo seine Qualitäten missverstanden werden, kommt es zu Ängsten der Einsamkeit, der Verlassenheit. Wer dem Ruf des Eremiten bereitwillig folgt, wird sich bereichert finden an Klarheit, Kraft und der beglückenden Erfahrung, mit sich allein sein zu können.

Archetyp: der Weise

X Das Rad des Schicksals

Je nach der Art, wie wir unserem Schicksal gegenüber treten, erleben wir das Schicksalsrad entweder als Ausdruck unserer Macht- und Hilflosigkeit oder als Hinweis auf eine Lebenserfahrung, an der wir wachsen und reifen können. Auf der Ereignisebene zeigt das Rad in der Tat häufig Situationen, auf die wir zunächst keinen Einfluss haben. Der Abschwung des Rades heißt dann, dass unsere Vorhaben einfach nicht klappen. Das Wetter, der Straßenverkehr, ein Fluglotsenstreik, die Tücke des Objektes oder eine andere »höhere Gewalt« machen unsere Pläne zunichte. Auf einer tiefen Ebene steht diese Karte für unsere Lebensaufgabe. Dabei symbolisiert das Rad das Rad der Zeit, das sich nun

soweit vorwärts gedreht hat, dass die Zeit gekommen ist, das zu verwirklichen oder zu meistern, was Gegenstand der Frage war.

Archetyp: das Rad der Zeit / die Lebensaufgabe

XI Die Gerechtigkeit

Die Karte Gerechtigkeit beinhaltet mehrere Themenkreise. Sie steht für die klare, objektive Erkenntnis, für das bewusst und entschieden getroffene Urteil, für Unbestechlichkeit, Ausgewogenheit und Fairness und zeigt, dass wir zu unserem Recht kommen. Auf einer alltäglichen Ebene heißt sie, dass wir unsere Umwelt wie unser Echo erleben, und wir im Guten wie im Schlechten mit den Folgen unseres Tuns konfrontiert werden: Dort wo wir uns aufrichtig und fair verhalten, werden unsere Handlungen anerkannt und entsprechend honoriert; wo wir aber mit fragwürdigen Mitteln Vorteile erschleichen wollen, werden wir scheitern. Damit drückt diese Karte auch ein hohes Maß an Selbstverantwortlichkeit aus. Sie zeigt, dass uns nichts geschenkt aber auch nichts vorenthalten wird, und dass wir damit für all das, was wir bekommen und erleben allein und selbst die Verantwortung tragen.

Archetyp: Gerechtigkeit

XII Der Gehängte

Der Gehängte bedeutet bei vordergründiger Betrachtung, dass wir festsitzen und in der Klemme stecken. Bei tief greifenden Fragen und hintergründiger Betrachtung jedoch liegt in der äußeren Unbeweglichkeit dieser erzwungenen Ruhe sowohl Notwendigkeit wie Gelegenheit, durch tiefgründiges Erfassen zu gewandelter Weltsicht und zu einer Lebensumkehr zu gelangen. Die Passivität, zu der wir in solchen Phasen verurteilt sind, wird am besten am Bild einer Krankheit deutlich, die in der Tat auch oft durch diese Karte angezeigt wird. Zu dem vom Gehängten ausgedrückten Erleben sagt C. G. Jung: »Hängenbleiben kann (...) sogar ein positiv zu bewertendes "hanging on" sein, welches zwar einerseits eine scheinbar unüberwindliche Schwierigkeit bedeutet, andererseits aber eben deshalb jene einzigartige Situation darstellt, welche die größte Anstrengung erfordert und darum den ganzen Menschen auf den Plan ruft.«

Archetyp: das Opfer

XIII Der Tod

Der Tod bedeutet den Abschied, das große Loslassen, das Ende. Damit ist er wohl der Wegbereiter für das Neue, das Kommende; die Karte selbst jedoch stellt uns zunächst das Ende vor Augen. Dabei kann es gut sein, dass es sich um ein von uns lang ersehntes, befreiendes Ende handelt, aber selbstverständlich machen wir mit dem Thema dieser Karte auch unsere schmerzhaftesten Erfahrungen. Im Gegensatz zur 10 der Schwerter, die das willkürliche und damit auch vorzeitige Ende anzeigt, steht diese Karte immer für das natürliche Ende und dafür, dass sich etwas tot gelaufen hat, dass es an der Zeit ist, etwas loszulassen. Zu Unrecht gehört der Tod zu den gefürchtetsten Karten. Schönfärber, die ihn nicht verstehen, deuten ihn nur als den Kündler des Neuen und übersehen dabei das tiefe Erleben des Abschieds und die damit verbundenen lebensbejahenden Erfahrungen. »Wir haben das Leben vom Sterben getrennt, und das Intervall zwischen beiden ist Furcht.« sagt Krishnamurti und »Sie können nicht leben, ohne zu sterben.« .

Archetyp: der Abschied

XIV Die Mäßigkeit

Die Bedeutung der Karte Mäßigkeit wird verständlicher, wenn wir sie das rechte Maß nennen. Sie verkörpert den gesunden Gegensatz zu der ihr im Tarotspiel folgenden Karte des Teufels (XV), der das Unmaß darstellt. Harmonie, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Seelenfriede sind dagegen die wesentlichen Merkmale, die die Mäßigkeit charakterisieren. Damit zeigt diese Karte das beglückende Erleben, gesund und in unserer Mitte zu sein, gut mit uns umzugehen, uns selbst zu mögen, uns in Ruhe zu lassen und aus dieser Haltung heraus auch im harmonischen Einklang mit unserem Umfeld zu sein. Auf einer tiefen Ebene zeigt sich in dieser Karte der Seelenführer und damit ein inneres Wissen, dass uns gerade in schwierigsten Situationen den richtigen Weg weist.

Archetyp: der Seelenführer

XV Der Teufel

Von allen Karten des Tarots lässt sich der Teufel (seiner Natur entsprechend) am schwersten erfassen, da er für jeden ein eigenes Gesicht trägt. Das Gemeinsame der von ihm gekennzeichneten Erfahrungen ist vor allem das Erleben von Abhängigkeit, Willenlosigkeit, das Scheitern guter Vorsätze sowie Handlungsweisen, die gegen die eigenen Überzeugungen verstoßen. Der Teufel entspricht der dunklen Seite vieler Tarotkarten: Gegenüber dem Magier (I) ist er der Schwarzmagier. Er ist Teil der dunklen Seite der Hohenpriesterin (II), das scheinheilige und den Materialismus verkündende Gegenprinzip zum Hohenpriester (V), die zu Machtkampf oder seelenloser Lüsternheit verkümmerte Seite der Liebenden (VI), der bestechliche oder selbstgerechte Schatten der Gerechtigkeit (VIII). Er verkörpert die ungezügelte Gier der Kraft (XI), die Maßlosigkeit im Gegensatz zum rechten Maß (XIV) und ist Herrscher über weite Teile der Mondlandschaft (XVIII). Als Versucher erscheint uns der Teufel natürlich in aller Regel in einer verlockenden Form. Die Karte zeigt, dass wir mit dem Feuer spielen und höllisch (!) aufpassen müssen, uns dabei nicht die Finger zu verbrennen. Auf einer tiefen Ebene bedeutet sie, dass wir im Umfeld der Frage mit unserer Schattenseite in Berührung kommen.

Archetyp: Finsternis

XVI Der Turm

Der Turm zeigt, dass wir uns in einem Bereich vermeintlicher Sicherheit eingemauert haben, der plötzlich ins Wanken gerät. Dabei handelt es sich durchweg um Strukturen, die uns zu klein und zu eng geworden sind. Davon können Überzeugungen und Lebensgrundsätze ebenso betroffen sein wie unser Sicherheitsdenken in beruflicher und finanzieller Hinsicht und nicht zuletzt auch persönliche Freundschaften und andere Kontakte. In allen Fällen steht der Turm für ein Konzept, das uns früher einmal in wohlthuendem Maße Sicherheit, vielleicht auch Geborgenheit gab, dem wir nun aber entwachsen sind. In der Regel sind es überraschende Erfahrungen, manchmal auch wahre Geistesblitze, die das alte Konzept zusammenbrechen lassen. Da es dabei um die vermeintliche Basis unserer Sicherheit geht, werden diese plötzlichen Veränderungen zunächst häufig als Katastrophe erlebt. Erst wenn der erste Schock überwunden ist, spüren wir erleichtert, dass wir nur von altem Ballast befreit wurden. Dieser Durchbruch kann sowohl durch eigene Erkenntnis als auch durch ein äußeres Ereignis ausgelöst werden. Das I Ging sagt dazu: «Das Gewitter mit Donner und Blitz überwindet die störende Spannung in der Natur».

Archetyp: der Umbruch

XVII Der Stern

Der Stern ist die Karte der Hoffnung, der Weisheit und des Einblicks in höhere Zusammenhänge. Er zeigt, dass wir Dinge planen oder beginnen, die weit in die Zukunft reichen und in deren positiven Verlauf wir berechnete Hoffnungen setzen dürfen. Dabei sind wir uns häufig in diesem Frühstadium der weittragenden Wirkung unseres Handelns noch

gar nicht bewusst. Erst der Rückblick macht uns klar, welche entscheidenden Weichen in den Zeiten gestellt wurden, die durch den Stern gekennzeichnet sind. Ähnlich wie bei der Saat bedarf es einiger Zeit, um die fruchtbare Auswirkung der Handlung zu erkennen. In der traditionellen Deutung wurde der Stern als eine der drei Schutzkarten angesehen, die das erfolgreiche Gelingen verkünden.

Archetyp: Hoffnung

XVIII Der Mond

Die Mondkarte führt uns in den geheimnisvollen Bereich des Dunklen und der Nacht. Sie steht für die Bilderwelt der Seele, für unsere Ahnungen, Sehnsüchte und Träume. Die helle Seite des Mondes bedeutet daher romantische Träumereien, lebhaftes Phantasie und starkes Empfindungsvermögen. In der Regel jedoch zeigt diese Karte die dunkle Nachtseite des Mondes, die Abgründe unserer Seele. Sie steht damit für Ängste, Unsicherheit, Alpträume und andere dunkle Ahnungen, die uns bedrücken. Diese Stimmung wird am besten deutlich, wenn wir uns vorstellen, nachts durch einen einsamen Wald zu gehen, den wir bei Tage unbesorgt durchqueren, der uns aber im Dunkeln das Fürchten lehrt, auch wenn wir genau wissen, dass dort keine realen Gefahren auf uns lauern. Die Karte zeigt das Grauen vor dem Unsichtbaren und Unheimlichen, den Dämonen der Alten, die in unserer aufgeklärten Zeit neue Namen erhielten: Bakterien, Viren, Millirem, Glykol, verbleite Luft, saurer Regen und Bekarel. Auf einer tiefen Ebene steht sie für die Angstschwelle, die es zu überwinden gilt, weil sich dahinter eine weite Welt neuer und bereichernder Erfahrungen eröffnet.

Archetyp: die Nacht

XIX Die Sonne

Die Sonnenkarte ist Ausdruck von großer Lebensfreude, Vitalität, Wärme und Zuversicht. Sie steht auch für die erhellenden Kräfte des Bewusstseins, mit denen wir zur Klarheit gelangen und Sorgen, Irritationen und unheimliche Ängste überwinden. Darüber hinaus ist sie Sinnbild jugendlicher Frische und des Gefühls wie neugeboren zu sein. Sie kennzeichnet die Sonnenseite des Lebens. Sie fordert auf, die Dunkelheit zu überwinden und unsere Sonnennatur zur Entfaltung zu bringen. Auf einer tieferen Ebene ist sie Symbol des weisen Menschen, der zu einer ursprünglichen, schlichten und unbekümmerten Lebensweise zurück gefunden hat.

Archetyp: die Versöhnung

XX Das Gericht

Die Karte das Gericht wird leicht falsch verstanden, wenn man sich vom Namen der Karte leiten lässt. Gericht, insbesondere das hier gemeinte Jüngste Gericht, wird von uns in erster Linie mit Bestrafung, Verdammnis und daher mit Angst und Schrecken in Verbindung gebracht. Die Bedeutung einer Karte kann aber immer nur dem Bild und den dahinter liegenden seelischen und mythologischen Bildern entnommen werden. Die hier dargestellte Auferstehung zeigt das ergreifende Erlebnis der Erlösung und der Befreiung dessen, was zuvor verschüttet oder gefangen war, sie zeigt, dass das Wahre, das Göttliche dem dunklen Kerker entsteigt und ans Licht kommt. Damit hat diese Karte eine durch und durch beglückende Bedeutung und zeigt den entscheidenden Schritt zur Selbstwerdung, den gelungenen Prozess alchimistischer Wandlung, der aus dem Niederen das Höhere werden ließ. Auf einer mehr alltäglichen Ebene bedeutet diese Karte die Erlösung von Sorgen und Nöten, von Hemmungen und Scheu und die Befreiung aus undankbaren Situationen und Verbindungen. Sie kann ferner ein Hinweis sein, dass im Umfeld dieser Karte unser »Schatz« liegt.

Archetyp: die Erlösung

XXI Die Welt

Die Welt zeigt die wieder gefundene Einheit, das Erleben größter Harmonie und den höchst erfreulichen Ausgang einer Entwicklung. Im äußeren Erleben heißt das, dass wir unseren Platz gefunden haben, eben den Platz, an den wir gehören. Auf der Ebene einer inneren Erfahrung zeigt die Karte, dass wir einen bedeutenden, vielleicht sogar den entscheidenden Schritt zur Selbstwerdung, zu wahrer Authentizität und Ganzheit gemacht haben. Auf der Ereignisebene steht sie für glückliche Zeiten, in denen wir offen und voller Lebendigkeit am richtigen Ort das richtige tun und unser Dasein genießen.

Archetyp: das wieder gefundene Paradies