

## Bewusstsein braucht Raum

Das Kartenspiel (Katrín Linzbach)

Quelle: zeitzuleben.de / von Judith Wischhof



**„Bewusstsein braucht Raum. Das Kartenspiel“** von Katrin Linzbach –  
Bonn: [Selbstverlag Katrin Linzbach] – ISBN: 978-3-00-041841-9 – 25,75 €

Wie viele Menschen haben Ihnen heute schon ein Lächeln geschenkt? Welche wunderschönen Dinge haben Sie heute schon auf Ihrem Weg zur Arbeit entdeckt? Und welchen Termin würden Sie gerne absagen und sich stattdessen selbst etwas richtig Gutes tun?

Na, die letzte Frage ist vermutlich recht leicht zu beantworten. Aber ich glaube, nur wenige sind so achtsam, dass sie spontan aufzählen könnten, wie viele Menschen einen am Tag anlächeln...

Das Kartenspiel „Bewusstsein braucht Raum“ möchte genau diese Achtsamkeit in Ihnen hervorrufen und Ihnen die Augen für die schönen Dinge im Leben öffnen.

Dabei ist das Prinzip denkbar simpel: Ziehe jeden Tag eine Karte und mache das, was darauf steht.

Und das haben Nicole und ich auch gemacht. 40 Spielkarten gibt es, 20 also für jeden von uns beiden.

Wir haben jeden Tag ein Kärtchen gezogen und die Aufgaben nach bestem Wissen und Gewissen erfüllt. Haben 3 Dinge weggeworfen und ein Brainstorming zum Thema Wunder gemacht (wobei ich für mich lieber Wunder durch Glück ersetzt habe). Wir haben unsere Lieblingslieder gehört, haben versucht, ganz bewusst zu essen, und jemandem eine Freude gemacht.

Und das hat meistens richtig Spass gemacht.

Am meisten gefreut habe ich mich über meinen „Joker“: Heute hat dein Lieblingslaster freie Fahrt. Wow. Sie können sich gar nicht vorstellen, wie toll das ist, wenn jemand anderes (und sei es nur eine einfache Karte) einem ein Freiticket für die eigenen Laster gibt. Ich habe nämlich gleich alle meine Laster bedient. Habe an diesem Tag ausgiebig geraucht, habe mir ein Schnitzel aus dem Gasthaus nebenan geholt, dazu eine Flasche Wein aufgemacht und danach noch ordentlich Chips gegessen. Ja, schön war's! Und gut, dass es diese Karte nur einmal gibt.

Mit einigen Kärtchen konnten wir aber auch nicht so viel anfangen. Zum Beispiel den ganzen Tag auf die eigene Kommunikation und die Füllwörter, die man verwendet, achten. Das ist einfach enorm schwierig und über einen ganzen Tag konnten wir nicht so bewusst darauf achten. Da braucht es vermutlich sehr viel mehr Training und ein paar gute Erinnerer. Oder schwierig fand ich die Karte, bei der man ein klärendes Gespräch führen sollte. Auf Teufel komm raus sollte so etwas meiner Meinung nach nicht unbedingt geschehen. Kann ich auch gar nicht. Ich brauche eher einen Anlass dafür ...

Alles in allem bietet dieses Kartenspiel aber schöne Anregungen, um den Alltag zu unterbrechen. Um sich auf Erfahrungen einzulassen, die man sonst nicht machen würde, und Dinge in seiner Lebenswelt zu beobachten, die man sonst so nicht wahrnimmt