

Sinnerforschungs- Übung: LeBe-Kartenmethode

Die LeBe-Kartenmethode beruht auf den Erkenntnissen der zeitgenössischen empirischen Sinnforschung (T. Schnell) und findet ihren theoretischen Bezugsrahmen in der existenziellen Psychologie. Sie wurde hauptsächlich von den Psychologen Peter la Cour, Tatjana Schnell und Heidi Frølund Petersen entwickelt.¹

Ziel: Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich mit den Themenkomplexen: „Was macht mein Leben sinnvoll? Woraus schöpfe ich Sinn? Schaffe ich es, das, was ich als wichtig und zentral ansehe, in meinem Leben auch umzusetzen? Und wenn nicht – was könnte ich tun, um dies zu erreichen?“ Sie entdecken ihre persönlichen Sinnquellen und sind in der Lage diese zu verbalisieren und deren Bedeutung für ihr Leben zu reflektieren.

Es ist für viele Personen sehr schwierig und herausfordernd, sich solchen existenziellen Fragen zu stellen. Jedoch trägt die Beschäftigung mit ihnen in erheblichen Maße dazu bei, dass Wohlbefinden und Lebenskraft in positiver Weise gestärkt werden. Die LeBe-Kartenmethode kann hier eine wertvolle Unterstützung sein. Sie hilft dabei, persönliche Sinnquellen aufzudecken, zu benennen und im Dialog zu reflektieren.

Vorgehen:

Die LeBe- Kartenmethode wird in drei Teilen als Partnerübung durchgeführt. Dabei werden im ersten Durchgang die Rollen „Coach“ und „Teilnehmer“ vergeben, die dann im zweiten Durchgang wechseln.

1. Der Coach hält 26 Karten in Spielkartengröße bereit. Auf jeder dieser Karten ist jeweils eine bestimmte Aussage abgedruckt, die eine Lebensbedeutung repräsentiert. Auf der Rückseite befindet sich das entsprechende Symbol. Er liest dem Teilnehmer die Aussagen laut vor; dieser hört aufmerksam zu und entscheidet für jede Karte neu, ob er die Karte auf den Stapel rechts vor ihm (die Karte hat für ihn eine hohe Bedeutung), auf den Stapel links vor ihm (die Karte hat für ihn eine geringe Bedeutung) oder direkt auf den Stapel vor ihm (er kann die Karte im Moment noch nicht zuordnen) ablegt. Dieser Vorgang kann mehrere Durchgänge in Anspruch nehmen, bis der Teilnehmer für den Stapel rechts vor ihm nur noch fünf Karten ausgewählt hat.
2. Mit jeder dieser fünf Karten wird dann im zweiten Schritt eine halbstrukturierte Konversation durchgeführt: Der Coach fragt den Teilnehmer danach, wie er die Aussage auf der Karte für sich interpretiert, warum er sie für bedeutsam und wichtig hält und welche Möglichkeiten für eine persönliche Veränderung (bezüglich der Lebensdeutung) er mit dieser Karte verbindet.

¹ Tatjana Schnell: Psychologie des Lebenssinns, Heidelberg 2016.

LeBe-Kartenmethode, Material, Urheberrecht beachten:

Die Fragen lauten:

- a) „Was hatten Sie im Sinn, als Sie diese Karte ausgewählt haben?“ (Interpretation)
- b) „Können Sie mir sagen, warum dies für Sie bedeutsam ist?“ (Bedeutsamkeit)
- c) „Hat sich diese Bedeutung im Laufe der Zeit verändert? Wie ist es heute?“ (Wichtigkeit)
- d) „Leben Sie momentan im Einklang mit dieser Aussage, oder gibt es etwas, das Sie daran hindert?“ (Bedrohung)
- e) „Was müsste sich ändern, damit es in Ihrem Leben mehr zum Tragen kommt?“ (Veränderung)

Die Rückseite der Karte: Hinweis auf Balance

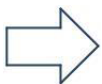
Die Rückseite der Karte ist mit einem Symbol bedruckt, das für eine der fünf Sinndimensionen stehen:



- Vertikale Selbsttranszendenz („Eine höhere Macht“)



- Horizontale Selbsttranszendenz („Das größere Ganze“)



- Selbstverwirklichung („Mich entwickeln“)



- Ordnung („Struktur und Sicherheit“)



- Wir- und Wohlgefühl („Für mich sorgen/mit anderen sein“)

Coach und Teilnehmer betrachten gemeinsam die Symbole der fünf ausgewählten Karten dahingehend, wie viele Dimensionen sie repräsentieren. Wenn sich fünf gleiche Symbole, oder nur zwei verschiedene Symbole finden, kann dies einen Hinweis auf geringe Balance darstellen. In einem anschließenden Gespräch kann daran angeknüpft werden mit dem Versuch, weitere zusätzliche Sinndimensionen zu eröffnen.

1. Dem Coach kommt in dem gesamten Gespräch die Aufgabe zu, Aussagen zu strukturieren, aktiv zuzuhören und die Prioritäten, Entscheidungen und andere wichtige Aussagen des Teilnehmers zu notieren.

Wenn ich Unrecht sehe, greife ich ein.

Ich schöpfe Kraft aus meinem Glauben.

Mein Ziel ist es, im Einklang mit der Natur zu leben.

Es ist mir wichtig, mich und mein Verhalten zu ergründen.

Ich lege großen Wert auf gesunde Ernährung.

Ich arbeite daran, die Welt ein Stückchen besser zu machen.

Es gibt Dinge, die ich als heilig bezeichnen würde.

Ich suche nach Herausforderungen.



**Unabhängigkeit ist für mich
ungemein wichtig.**

**Wenn ich die Möglichkeit
dazu habe, demonstriere ich
meine Stärken.**

**Ich suche ständig nach
Aufgaben, durch die ich
Neues lerne.**

**Es ist mir wichtig,
herausragende Leistungen zu
erbringen.**

Freiheit geht mir über alles.

**Ich gehöre zu denen, die gern
alles hinterfragen.**

**Ich finde, Picasso hatte Recht:
das wichtigste im Leben ist es,
kreativ und phantasievoll zu
sein.**

**Bewährtes sollte man nicht in
Frage stellen.**





**Unabhängigkeit ist für mich
ungemein wichtig.**

**Wenn ich die Möglichkeit
dazu habe, demonstriere ich
meine Stärken.**

**Ich suche ständig nach
Aufgaben, durch die ich
Neues lerne.**

**Es ist mir wichtig,
herausragende Leistungen zu
erbringen.**

Freiheit geht mir über alles.

**Ich gehöre zu denen, die gern
alles hinterfragen.**

**Ich finde, Picasso hatte Recht:
das wichtigste im Leben ist es,
kreativ und phantasievoll zu
sein.**

**Bewährtes sollte man nicht in
Frage stellen.**



Man sollte immer auf dem Boden der Tatsachen bleiben.

Jeder Mensch braucht klare Werte, an die er sich halten kann.

Vernunft ist das Maß aller Dinge.

Ich brauche die Nähe zu anderen Menschen.

Es ist mir wichtig, an jedem Tag mindestens einmal herzlich zu lachen.

Für alles, was die Liebe betrifft, nehme ich mir besonders viel Zeit.

Man muss sich regelmäßig verwöhnen.

Ich mache mir häufig Gedanken darüber, wie ich anderen eine Freude bereiten kann.



**Ich will jeden Moment meines
Lebens ganz bewusst
wahrnehmen.**

**Ich strebe nach innerer
Harmonie.**



**Ich will jeden Moment meines
Lebens ganz bewusst
wahrnehmen.**

**Ich strebe nach innerer
Harmonie.**