

Leseprobe aus: **Lebenskompass – Die Karten**  
von Susanne Hühn/Anna-Rahel Morgentau.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung  
des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Lebenskompass – Die Karten](#)

SUSANNE HÜHN  
Mit Bildern von Anna-Rahel Morgentau

# LEBENS KOMPASS

die Karten

Mit der Kraft der  
Elemente zu innerer  
Klarheit finden

40 Karten mit Anleitung

 Schirner  
Verlag



## **Botschaft der Luft**

# Erweitere deinen Blickwinkel.

Wie würde die Situation mit ein wenig mehr Abstand aussehen?

Wie könntest du offener auf die Situation schauen?

Welche höhere Sichtweise würde dir helfen?

Wie könntest du die Angelegenheit noch betrachten?

## **Botschaft des Wassers**

Erlaube dir, dich deiner  
Wahrheit hinzugeben.

Was brauchst du, um deine innere Wahrheit zu erkennen?

Wie könnte dir das Vertrauen in deine eigenen Wahrnehmungen den Weg zu deiner Wahrheit weisen?

Was brauchst du, um deiner inneren Wahrheit zu folgen?

Was würde sich verändern, wenn du deiner inneren Wahrheit folgen würdest?





**Botschaft der Erde**

Deine Lebenskraft  
gehört dir allein.

Welche innere Kraft darfst du noch mehr für dich selbst statt für andere einsetzen?

Wenn du es wüsstest: In welchen Bereichen gibst du noch zu viel, sei es dein Geld, deine Zeit, deine Aufmerksamkeit?

Was erhoffst du dir von deiner Aufopferung?

Wie könntest du dir erlauben, zunächst dich selbst gut zu nähren und dann erst andere?

## Botschaft des Feuers

# Wahre Inspiration ist unaufhaltsam.

Was wäre, wenn du niemandem mehr erlauben würdest, deine Begeisterung zu bremsen?

Wie könntest du Schwarzsehern aus dem Weg gehen?

Die Karte sagt: »Du hast die richtige Idee.«  
Wie hilft dir diese Botschaft dabei, ins Handeln zu kommen?

Was brauchst du noch, um deinem Plan zu vertrauen und ihn umzusetzen?



## **Botschaft der Mitte**

# Die richtige Zeit ist gekommen.

Was wäre, wenn du heute schon alles  
hättest, um anzufangen, deine Träume zu  
realisieren?

Wie kannst du deinem Impuls, zu beginnen,  
folgen?

Wenn du dir ganz sicher wärst: Was wäre  
dein erster Schritt?

Auch wenn es plötzlich kommen mag:  
Was ist heute in Hinblick auf deine  
Wunscherfüllung möglich?



# Einleitung

Bauch kontra Kopf, Herz gegen Verstand, Liebe versus Vernunft ... Oft ist es schwierig, die richtigen Entscheidungen für sein Leben zu treffen. Je bewusster wir sind, desto komplexer scheinen die Dinge zu werden. Es gibt immer ein Für und ein Wider, ein Entweder-oder. Wir möchten ja auf unser Herz hören, ohne den Verstand völlig auszuschalten, wir möchten sogar unser Inneres Kind und unsere Gefühle in unser Leben miteinbeziehen. Wir wollen wirklich das Richtige tun. Die alten Vorstellungen über das, was richtig und was falsch ist, haben ausgedient. Wir wissen, dass wir nicht immer und unter allen Umständen funktionieren müssen. Wir wollen wie Pippi Langstrumpf sein und unser Leben so gestalten, wie es uns gefällt, und doch sind wir ständig hin- und hergerissen zwischen den verschiedenen Aspekten, die eine Angelegenheit mit sich bringt.

Das Herz hüpfte vor Freude, wenn wir darüber nachdenken, ans Meer zu ziehen, aber der Geldbeutel ächzt, die uns nahestehenden Menschen wollen uns nicht gehen lassen, und ob wir an unserem Wunschort einen Job finden, steht in den Sternen. Wir können durchatmen, wenn wir darüber nachdenken, unseren Beruf an den Nagel zu hängen und etwas ganz anderes zu machen, doch der Bauch zieht sich vor Existenzangst zusammen, und die Gedanken beginnen, zu kreisen. Wir wollen mit einem Menschen eine feste Beziehung eingehen, doch in uns tobt ein Krieg: Das Innere Kind schreit vor Angst, wieder verlassen zu werden, der Kopf mahnt zur Gelassenheit,

das Herz will mit dem anderen verschmelzen, und der Bauch zeigt uns, was er von der Sache hält, indem wir nichts mehr essen können oder Unmengen in uns hineinschlingen. Und dann gibt es da noch unsere Spiritualität: Auch die Seele – oder wie immer du diese höhere Kraft nennen möchtest – will bei unserer Entscheidungsfindung mitmischen. Das sind fünf verschiedene Impulse, fünf Aspekte, die wir unter einen Hut bringen sollen, und alle sagen etwas anderes – also tun wir oft gar nichts. Es sind einfach zu viele Stimmen.

Es scheint immer mindestens einen inneren Anteil zu geben, der mit einer Entscheidung sehr unglücklich wird und der voller Angst ist. Worauf sollen wir hören? Unser gesundes inneres Warnsystem hat ebenso seine Berechtigung wie das Herz. Der Bauch ist genauso weise wie der gesunde Menschenverstand. Unsere Seele will sich auf der Erde verwirklichen, und gleichzeitig wollen wir unser Dach über dem Kopf bezahlen können.

Gerade wenn wir gute Entscheidungen treffen möchten, die uns weiterbringen und unser Leben verbessern, tun wir uns schwer, und das ist auch gut so. Denn das zeigt uns, dass wir Verantwortung für unser Tun übernehmen wollen und es uns eben nicht zu leicht machen. Wir wollen nach bestem Wissen und Gewissen handeln und alle Aspekte einer Angelegenheit bedenken.

Das Dilemma, alles richtig machen zu wollen, um sich selbst und andere nicht in Gefahr zu bringen, plagt die Menschheit schon, seit sie denken kann. Die Menschen haben eine ebenso einfache wie geniale Lösung gefunden, wie man sich alle Aspekte einer Sache anschauen

kann, um Klarheit zu erlangen: Sie befragen die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde, die im Medizinrad den Himmelsrichtungen zugeordnet sind. Auch das Zentrum des Medizinrades wird zurate gezogen. Dieses hat ein eigenes Element, eine eigene Kraft, gleichzeitig vereint man von dort aus alle Himmelsrichtungen und Elemente in sich und hat sie im Blick.

Mithilfe dieses Kartensets kannst du Kontakt zu den Elementen aufnehmen, auch ohne eine schamanische Ausbildung zu haben. Die Karten helfen dir, die Weisheit der Elemente auf umkomplizierte Weise zu nutzen, um kluge, für dich in jeder Hinsicht stimmige Entscheidungen zu treffen.

Du wirst Heilung durch die Balance der Elemente in dir erfahren, damit du deine Entscheidungen auch wirklich aus deiner Kraft und nicht aus der Vermeidung von erneuter Verletzung heraus treffen kannst. Du wirst dich selbst in einem neuen Gleichgewicht erleben. Mithilfe von Coachingfragen, die du für dich, aber auch für andere nutzen kannst, wirst du dich und das ganz persönliche, individuelle Zusammenspiel der Elemente in dir immer tiefer erkennen. Du kannst erfahren, in welchen Bereichen du zum Beispiel eher aus dem Inneren Kind heraus, das wir im Element Wasser finden, handelst und wo du zu kopflastig bist, also das Element Luft überbetonst. Du kannst jede Entscheidung, die du treffen willst, auf neue Weise durchdenken, durchfühlen und mit deiner inneren Wahrheit abstimmen.

# Die Verwendung der Karten

Jede Karte bietet dir eine berührende Botschaft. Du erkennst, welches Element dir etwas mitteilen möchte, und darfst seinen Impuls in dich aufnehmen. Zu jeder Botschaft gibt es mehrere Coachingfragen, die lösungsorientierte Gehirnareale ansprechen, die im Alltag wenig zum Einsatz kommen. Erlaube dir, die Fragen auf dich wirken zu lassen. Sie sind wie Anker, die du in diese Gehirnteile auswirfst.

Wichtig ist: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten auf Coachingfragen. Es sind keine rhetorischen oder Fangfragen, sondern sie geben dir Hilfestellung auf deinem Weg zu deiner individuellen Wahrheit. Lasse die Fragen in dich einsinken und in dir wirken. Sei dir gewiss: Die Antworten kommen zur rechten Zeit. Deine Wahrheit kann ganz anders sein als alles, was du bisher zu deinem Thema gelesen hast oder was dir Experten oder deine Eltern und Großeltern erzählt haben.

Die Elemente geben dir also Impulse, die dir helfen, dich und deine Ziele zum Erfolg zu führen – was immer Erfolg für dich bedeutet. Du kannst so in jeder Situation deinen Weg finden, dich selbst im Gleichgewicht deiner inneren Kräfte neu ausrichten und deine Wahrheit erkennen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit den Karten zu arbeiten. Du kannst sie als Coachingkarten nutzen, indem du dich intensiv mit den Fragen beschäftigst, aber auch als Orakelkarten, indem du den Fokus auf die Botschaften legst. Hier sind einige Anregungen:

- Mische alle Karten, und ziehe eine als Tagesimpuls.
- Mische alle Karten, stelle dabei deine Frage, und ziehe so viele Karten, wie du möchtest. Decke sie nacheinander auf, und lasse dich durch die Impulse zu einem Ergebnis führen.
- Sortiere die Karten nach den fünf Elementen, und mische jeden Stapel, während du an dein Anliegen denkst. Ziehe dann eine Karte von jedem Stapel.
- Lege ein Medizinrad in deiner Wohnung oder in der Natur (siehe S.25). Sortiere die Karten entsprechend der Elemente, und lege jeden Stapel in die Himmelsrichtung, in die er gehört. Ziehe für jede Richtung eine oder mehrere Karten, und lasse sie auf dich wirken.
- Kombiniere die Karten mit anderen Kartensets und Legemethoden. Nutze sie als Klärungskarten oder zur Unterstützung, wenn du ein Thema genauer beleuchten willst.
- Sortiere die Karten entsprechend der Elemente, und lege mit den Stapeln ein Medizinrad, indem du sie in die jeweilige Richtung legst. Nimm nun ein anderes Kartenset hinzu, zum Beispiel ein Tarot oder die Lenormand-Karten, und ziehe aus diesem eine Karte für jede Richtung. Decke sie auf, sie bestimmen das Thema des jeweiligen Elementes. Decke nun eine Karte aus jedem Elementestapel auf, und kombiniere die Impulse der Karten intuitiv miteinander.

- Kombiniere das Kartenset mit anderen Orakel- oder Klärungstechniken, zum Beispiel dem systemischen Aufstellen oder der gestalttherapeutischen Arbeit. Ein Beispiel dafür findest du auf S.27. Die gezogenen Karten zeigen, welches Element überbetont oder unterrepräsentiert ist, und helfen durch die Botschaften, Klarheit in der entsprechenden Angelegenheit zu erlangen.



# Die Elemente und du – eine geniale Verbindung

Wenn man davon ausgeht, dass jedes Element bestimmte Eigenschaften hat, die sich auch in uns Menschen widerspiegeln, dann ergibt es Sinn, sich seine Themen und Fragen in Bezug auf diese Elemente anzuschauen. Wir kennen die Zuordnung verschiedener Aspekte zu den Elementen aus vielen Bereichen, zum Beispiel aus der Astrologie, dem Feng-Shui, der Traditionellen Chinesischen Medizin, dem Ayurveda und aus dem Medizinrad. Das Gute ist: Du musst kein Astrologe, Ayurveda-Experte oder Schamane sein, um die Kraft der Elemente für dich zu nutzen. Es ist ganz einfach, diese Elemente in dir zu erleben, und es bringt dich in einen natürlichen Kontakt mit dir. Wir alle bestehen aus Feuer (Verdauung, Stoffwechsel), Wasser (Blut, Lymphe und alle anderen Flüssigkeiten im Körper), Erde (Zellen) und Luft (Atem), und deshalb haben wir auch einen selbstverständlichen Zugang zu den Elementen.

Wie können wir uns diese Elemente und ihre Eigenschaften vorstellen?

## Das Feuer in dir

### **Das Feuer steht für ...**

- deine Inspiration, für großartige Ideen, für deine Begeisterung, für das, wofür du brennst.
- deine Tatkraft und die Fähigkeit, die Welt mit deinen Ideen zu befruchten.
- deine männliche Seite, den Inneren Mann, mit dem du im Außen handelst und dein Inneres sichtbar werden lässt.
- deine Anbindung an deinen Willen, an deine Kraft, an deine Fähigkeit, nach vorn zu gehen und dich zu zeigen.
- deine Leidenschaft und deine Kompromisslosigkeit, mit denen du die Dinge angehst. Bist du ein Mann, dann spürst du dich selbst über deine Tatkraft und deine Leidenschaft. Bist du eine Frau, dann erlebst du sie als innere Stärke, die dich frei macht, zu tun, was du wirklich willst.
- Transformation.

Das Element Feuer symbolisiert deine Sternensaat, das, was du zur Erde bringen willst, dein neues Bewusstsein. Im Feuer spürst du, ob du ein Vorhaben mit deiner Tatkraft unterstützen willst oder ob dein inneres Feuer erlischt, wenn du es in ein Projekt einfließen lässt.

## **Mit dem Feuer findest du Antworten auf die folgenden Fragen:**

- Hast du die Kraft, dein Vorhaben umzusetzen?
- Begeistert es dich wirklich?
- Kannst du die nötigen Schritte gehen und dich durchsetzen?
- Ist es überhaupt deine Idee, gehört sie also zu deiner eigenen Feuerkraft, oder bedienst du die Idee eines anderen?
- Brennt dein inneres Feuer auch langfristig für dein Vorhaben, oder fühlt es sich eher wie ein kurzlebiges Strohfeuer an?
- Fühlst du, dass dein Spirit mit dir spricht, erkennst du dich selbst in deinen Ideen wieder?
- Nimmst du deine Ideen und Inspirationen ernst und zeigst dir auf diese Weise, dass du dich selbst liebst?

Im Medizinrad finden wir das Element Feuer im Osten, weil hier die Sonne aufgeht. Hast du eine andere Zuordnung kennengelernt, dann nutze das, was für dich stimmig ist. Die Kräfte sind immer wirksam, gleich, welcher Lehre du folgst.

