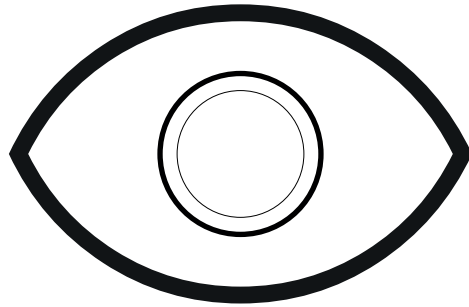




VOM BETRACHTEN DES
SELBST

EINE ANLEITUNG

SELBST BETRACHTUNGEN

Spielinhalt

- 1 Kartenhalter, zweiteilig
- 16 Karten »Zustand«
- 12 Karten »Form«
- 16 Karten »Farbe«
- 8 Karten »Größe«
- 16 Karten »Symbol«
- 16 Karten »Foto«
- 20 Leerkarten
- 9 Sprühschablonen
- 1 Spraydose
- 1 Paar Schutzhandschuhe
- 1 Schablone Buchstaben für neue Zustände

SELBSTBETRACHTUNGEN

Einladung zum Spiel mit dem Selbst

Dieses Spiel ist kein Wettbewerb. Es gibt keine Regeln, kein Richtig, kein Falsch. Nur dich – und den Mut, dich zu betrachten. Ein Sich-selbst-Zuschauen – nicht um zu bewerten, sondern um zu begegnen.

Somit geht es um das neugierige Spiel mit dem eigenen Selbst, um das Erforschen deiner Zustände, Formen, Farben, deiner Grenzen und Möglichkeiten. Du darfst dich neu entdecken, dir Fragen stellen, Antworten geben.

Es beginnt mit fünf Karten und einem Impuls aus dir. In welchem Zustand bist du? Wie willst du sein? Oder lässt du den Zufall entscheiden? Nutze das Spiel als Experimentierraum. Als Raum, in dem du sichtbar werden, dich zeigen kannst.

Tritt ein.

Spiel mit.

Werde Akteur:in und Zuschauer:in zugleich.

Denn das, was du hier findest, bist du.

Immer wieder neu.

PS: SELBST/BETRACHTUNGEN ist ein Prozess, das Spiel ein offenes Projekt und zeigt den Stand vom 18.06.2025.

SELBSTBETRACHTUNGEN

Das Spiel und seine Varianten

Das Spiel beginnt, in dem du eine Karte zu deinem Zustand auswählst und diese um vier weitere ergänzt. Welche Variante deine Auswahl prägt, entscheidest du:

- 1) Realität: Deine Wahl ist bestimmt von deiner Situation im jetzigen Moment. Wie ist dein aktueller Zustand?
- 2) Vision: Welchen Zustand wünschst du dir? Wähle dafür die entsprechenden Karten.
- 3) Zufall: Kein Plan? Lasse den Zufall entscheiden. Lege die Karten verdeckt vor dich und ziehe fünf daraus.
- 4) Handlung: Eine Sonderform des Spiels. Wähle eine Zustand von den neun Stencils aus und teile der Welt dies mit.

Stelle die ausgewählten Karten (Varianten 1 bis 3) auf das dafür vorgesehene Board und betrachte sie – in diesem Moment oder zu einem späteren Zeitpunkt. Verweile und kehre zurück. Nehme das Tagebuch und dokumentiere deinen Zustand, ergänze ihn um eigene Betrachtungen. Starte neu.

Im Folgenden sind die einzelnen Karten beschrieben und wie du mit ihnen umgehen kannst. Sie sind eine spielerisches Angebot an dich, an dein Selbst.

Viel Freude beim Betrachten.

SELBSTBETRACHTUNGEN

Tagebuch

Während du spielst, begleitet dich das Tagebuch als Raum für eigene Gedanken, Gefühle und Entdeckungen. Es ist kein Muss, aber eine Einladung: Schreibe auf, was du in dir spürst, was dir die Karten zeigen, welche Gedanken und Bilder auftauchen.

Das Tagebuch ist dein Spiegel und dein Gesprächspartner zugleich. Hier kannst du festhalten, wie sich dein Zustand verändert, welche Formen und Farben dich besonders ansprechen, welche Fotos und Symbole für dich eine tiefere Bedeutung bekommen.

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, dein Tagebuch zu führen. Du kannst schreiben, zeichnen, kleben oder einfach Stichworte sammeln.

So wird dein Spiel mit dem Selbst zu einer Reise, die über den Moment hinausgeht. Dein Tagebuch zeigt dir den Weg durch dein Inneres, Schritt für Schritt, Karte für Karte.

Datum		Zeit	
Ort			
Beteiligte			
Zustand		☐ Realität ☐ Vision ☐ Zufall ☐ Handlung	
▲ Raum für Farbe, Form, Gewicht, Bild oder Symbol			
Betrachtung			

SELBST
BETRACHTUNGEN



Name

Beginn

Ende

SELBST BETRACHTUNGEN

Zustand

Der Zustand ist der Ausgangspunkt.

Er ist das, womit du kommst, wohin du willst – oder das, was dich findet. Manchmal klar benennbar: Wut, Freude, Angst. Manchmal nur ein Etwas im Nebel, ein inneres Ziehen. Der Zustand ist keine Rolle, keine Maske, keine Haltung – er ist das, was in dir lebendig ist oder werden soll.

Diese Karte lädt dich ein, innezuhalten und wahrzunehmen: Wie bin ich da? Was bewegt mich? – Entdecke das Selbst und entscheide, was du davon zeigen willst.

Im Spiel ist der Zustand die Basis – aus ihm entwickeln sich Gewicht, Form, Farbe, Symbol und Bild. Der Zustand ist nicht statisch. Er darf sich wandeln, sobald er gesehen wird. Du musst ihn nicht erklären, nur erkennen.

PS: Die Zustände basieren auf einer ChatGPT-Analyse eigener Tagebucheinträge.

ZUSTAND	ZUSTAND	ZUSTAND	ZUSTAND	ZUSTAND
Neugier	Liebe	Angst	Hoffnung	

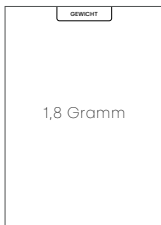
SELBSTBETRACHTUNGEN

Form



Jede Empfindung lässt sich in eine Form bringen. Ist sie kantig, rund, spitz, offen, geschlossen? Diese Karte zeigt symbolisch die Gestalt deines Selbst. Die Form ist eine Brücke zwischen deinem Inneren und der äußeren Darstellung. Eine Antwort auf Fragen: Wie bin ich? Wie will ich sein? Wie will ich mich zeigen?

Gewicht



Diese Karte lädt dich ein, dein Gewicht zu erspüren. Fühlt sich der Moment schwer oder leicht an? Gibt es eine Last in dir – oder etwas, das dich hebt? Das Gewicht steht sinnbildlich für die Tiefe oder Leichtigkeit deines Selbst. Es geht um dein subjektives Empfinden, nicht um eine objektive Messung.

PS: Verwendung dafür findet der Font „Silka“, der passend in acht Schriftstärken ausgebaut ist.

Farbe



Farben tragen Stimmungen, wecken Assoziationen, sprechen jenseits der Worte. Diese Karte lädt dich ein, dein Selbst farblich zu verorten. Ist es warm oder kalt, hell oder dunkel, schrill oder blass?

PS: Grundlage für die Farbauswahl bilden die von mir verwendeten Sprühdosen der letzten Jahre.

SELBSTBETRACHTUNGEN

Foto



Ein Bild aus dem Leben. Diese Karte zeigt einen konkreten Moment, eingefroren und doch offen für Interpretation. Das Foto ist wie ein Spiegel – was du darin siehst, sagt mehr über dich als über das Abgebildete. Es kann dir als Projektionsfläche, als Ausgangspunkt für neue Bedeutungen, Erinnerungen oder Erkenntnisse dienen.

PS: Die Fotos sind eigene Aufnahmen, aus der Zeit 2023-25.

Symbol



Ein Symbol kann ein Tier, ein Zeichen, ein Objekt oder ein archetypisches Bild sein. Es ist vielfältig in seiner Bedeutung. Diese Karte fordert nicht das Denken, sondern das intuitive Erkennen. Welches Symbol steht für das, was du gerade in dir trägst oder tragen willst?

PS: Die Zeichen stammen aus der Icon-Sammlung von Google, die ich für meine Arbeit nutze und hier aus dem Kontext gerissen werden.

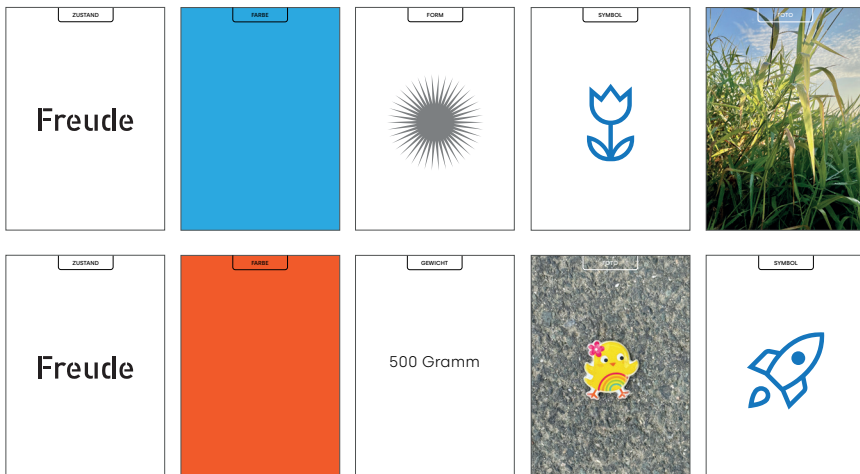
Erweiterungen

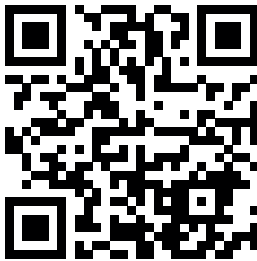
Die Kartensets lassen sich beliebig um neue Zustände, Farben, Formen, Fotos und Symbole erweitern. Dazu liegen dem Spiel Leerkarten bei und für den Stencil-Font eine Schablone in der Schriftgröße, die für die Kategorie Zustand verwendet wurde.

SELBSTBETRACHTUNGEN

Aktionen

Durch die vier Varianten des Spiels – Realität, Vision, Zufall und Handlung – ergeben sich unterschiedliche Möglichkeiten der Aktionen. Du kannst dir am Morgen deinen Zustand auf das Kartenboard stellen, um am Abend zu schauen, wie sich dieser veränderte. Oder du wählst zufällig aus und bist frei in deiner Interpretation. Die Optionen sind zahlreich und mit ihnen der Ausdruck. Und sollten dir die Karten nicht reichen, handle und trage dein Selbst nach außen ...





SELBST BETRACHTUNGEN

© Olaf Thiel @ vierzwei

Ein Projekt im Rahmen der Abendakademie der HGB Leipzig
Sommersemester 2025

Kurs: Visuelle Autobiografien und Selbstporträts –
Das ICH/SELBST in der künstlerischen Arbeit

Leitung: Katharina Schreiter