



## Was sagen mir die Karten?

**MYSTISCHER HOKUSPOKUS ODER SINNVOLLE LEBENSHILFE?**

**REDAKTEURIN YVONNE ADAMEK WAR SICH DA BEIM THEMA**

**TAROT NICHT SO SICHER UND HINTERFRAGTE DEN TREND**

Meine polnische Oma hat mir von klein auf Karten gelegt. Zum Ärger meiner eher pragmatisch veranlagten Mutter, die den ganzen Zinnober bis heute für reine Zeitverschwendung hält. Ich selbst befinde mich irgendwo dazwischen. Mein Verstand kann nur schwer glauben, dass ein paar zufällig gezogene Karten meine Zukunft voraussagen können. Doch meine Oma hatte verdammt oft recht – mit meiner Fünf in der Mathe-Vorabiklausur genauso wie damit, dass ich mein Geld einmal mit Schreiben verdienen würde. War das Zufall oder kann man den Karten wirklich trauen?

### SICH SELBST ERKENNEN

Fest steht: Es gibt offenbar viele, die sie zurate ziehen oder sonst wie auf höhere Mächte bauen. U.S. Games Systems, einer der führenden Herausgeber von Tarotdecks in den USA, wo Spiritualität und freie Religionen schon länger einen großen Stellenwert besitzen, konnte seinen Jahresumsatz bereits fünfmal in Folge

verdoppeln. Und hierzulande setzen Gurus und spirituelle Meister:innen Umfragen zufolge jährlich zwischen 25 und 35 Milliarden Euro um. Vielleicht hängt das damit zusammen, dass wir gerade stark verunsichert sind. Von Katastrophen wie dem Klimawandel und einer globalen Pandemie, aber auch von einem Überangebot an Möglichkeiten und einem Wegbrechen von Sicherheiten.

Tarotreaderin Noemi Christoph findet es jedenfalls nachvollziehbar, dass sich in Krisenzeiten viele mehr dem Spirituellen zuwenden. „Es war eine schwierige Phase meines Lebens, in der ich die Karten das erste Mal für mich entdeckte“, erklärt sie. „Ich war ein unglücklicher Teenager, kam in der Schule nicht mit meinen Klassenkamerad:innen zurecht und wurde ausgegrenzt.“ Die mystische Bildsprache des Kartendecks half ihr dabei, sich selbst besser kennenzulernen. Anders als bei Wahrsagekarten richtet man beim Tarot den Blick nämlich nicht

unbedingt in die Zukunft, sondern ins Innere. „Das Tollste daran ist, dass die Karten so viele unterschiedliche Situationen des menschlichen Lebens und der Spiritualität zeigen. Wir neigen dazu, uns mit unseren Herausforderungen alleine zu fühlen und zu glauben, dass nur wir mit genau diesem Thema zu kämpfen haben.“ Beim Tarot, so Noemi, sehen wir aber viele dieser Themen gespiegelt und können erkennen, dass wir und unsere Probleme zutiefst menschlich sind. „Die Herrscherin zeigt uns zum Beispiel, dass es okay ist, nicht immer nur nach vorne zu pushen, sondern sich auch mal zurückzulehnen. Der Teufel hingegen befasst sich mit dem Thema Selbstsabotage. Jede einzelne Karte spiegelt also einen anderen Teil von uns und hilft so dabei, uns selbst besser zu verstehen und anzunehmen.“

### BILDER STATT WORTE

In der Psychotherapie ist die Verwendung von Bildern und Metaphern eine gängige Praxis. Am bekanntesten ist >

## „Regelmäßiges Kartenlegen kann eine Form der Selbstfürsorge sein.“

wohl der Rorschach-Test, bei dem Patient:innen beschreiben sollen, was sie bei der Betrachtung eines bestimmten Tintnmusters sehen oder fühlen. „Einige Erwartungen oder Gefühle sind so tief in uns verborgen oder manchmal auch einfach zu schwer zu lesen, als dass wir für sie Worte finden könnten“, erklärt die klinische Psychologin Chloe Carmichael. „Bilder wie beim Rorschach oder Tarot können uns dabei helfen, sie zu erkennen und zu benennen.“ Tatsächlich faszinierten Tarotsymbole wie Narr, Herrscher, Kraft und Sonne bereits den Psychoanalytiker C. G. Jung. Für den Freud-Schüler stecken in den

Bildern Fragmente der menschlichen Psyche. Sobald wir sie betrachten, rufen sie spontane Assoziationen in uns hervor, die uns helfen, Situationen zu erfassen, einzuordnen und darauf zu reagieren. Chloe Carmichael ist da etwas verhaltener. Sie selbst würde Tarotkarten nie in einem wissenschaftlichen Zusammenhang verwenden. Privat sei das jedoch etwas anderes. „Sofern jemand zur Bildsprache des Tarots einen Zugang findet, kann das regelmäßige Kartenlegen eine gesunde Form der Selbstfürsorge sein, weil wir uns beim Versuch, die Karten zu interpretieren, Zeit nehmen, um in uns hineinzuhorchen und unsere Bedürfnisse und Gefühle auszuloten. Zeit, die im Alltag oft fehlt.“

aus dem Jahr 1910, orientiert, aber auch aktuelle Themen wie Diversität und weibliches Empowerment aufgreift. „Die Bilder sind modern, kraftvoll und lebendig – so wie die Personen, die sie verwenden.“ Beide Künstlerinnen hoffen, dass durch die modernen Decks noch mehr Menschen Zugang zum Tarot finden. „Wir haben die Karten extra so gestaltet, dass sie einfach zu verstehen sind und andere dazu ermutigen, sich einen Raum zu schaffen, der Freude, Sicherheit und Frieden in diese chaotische Welt bringt, in der wir gerade leben.“

Auch Noemi Christoph ist begeistert davon, wie viele kreative Karten es mittlerweile gibt. Anfänger:innen empfiehlt sie jedoch, mit einem klassischen Deck wie dem von Rider-Waite-Smith zu starten. „Um Tarot zu lernen, ist es wichtig, eine persönliche Beziehung zu den Karten aufzubauen, also ihre Bedeutung zu verstehen und diese auch mit dem eigenen Leben zu verknüpfen. Das braucht etwas Zeit und Geduld.“ Zu abstrakte Decks können diesen Prozess erschweren. Um möglichst früh schöne Einsichten und Erlebnisse zu haben und nicht etwa wieder die Lust zu verlieren, empfiehlt sie, täglich eine oder mehrere Karten zu ziehen und sich davon zu kleinen Veränderungen inspirieren zu lassen. „Mit der Zeit entwickelt sich so nicht nur ein Gespür für die Symbolik der Karten, sondern eben auch ein tieferes Verständnis von uns selbst und unseren Bedürfnissen.“ ●

### SO FUNKTIONIERT'S

Tarot ist eine Art Kartenorakel. Ein Deck besteht aus 78 Karten. 22 zählen zur großen Arkana (lat. für Geheimnis), 56 bilden die kleine Arkana. Die große Arkana behandelt große Lebensentscheidungen und Umbrüche. Die kleine Arkana liefert Antworten auf alltägliche Fragen. Je nach Deck und Fragestellung kann die Bedeutung einer Karte variieren. Die Idee dahinter ist, sich möglichst intensiv mit dieser Bedeutung auseinanderzusetzen und sich so Unbewusstes ins Bewusstsein zu rufen und einfacher Entscheidungen zu treffen.

### KRAFTVOLL UND LEBENDIG

„Jede Karte bringt ihre ganz eigene Medizin mit sich“, sagt die Amerikanerin Lauren Brewer. „Man findet in ihnen Selbstliebe, Self-Care, Lust aufs Leben und Kreativität.“ Gemeinsam mit ihrer Freundin Christine Vazquez betreibt sie den Onlineshop prettyspirits.com, wo sie neben Heilsteinen, Pendeln und Räucherstäbchen auch ein selbst gestaltetes Tarotkartendeck verkauft. „Spiritualität und besonders Tarotkarten gehören mittlerweile zum Leben vieler moderner Frauen dazu“, sagt Lauren. Und das sollen auch die Illustrationen auf den Karten widerspiegeln. Deshalb haben sie und Christine ein Deck entworfen, das sich in den Grundzügen an der traditionellen Symbolik eines der beliebtesten Tarots, dem Rider-Waite-Smith