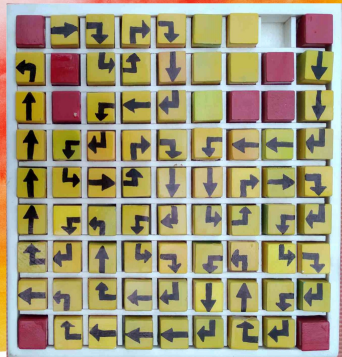


Vitametrie®



**Ein Spiel für die
Menschlichkeit**



Inhaltsverzeichnis

Vitametrie® - Einleitung.....	Seite 3
Die Rede des Häuptling Seattle.....	Seite 4
Die kleinen Leute von Swabedoo	Seite 9
Der Professor für Zeitmanagement.....	Seite 14
Vitametrie® - Symbolik und Sinn.....	Seite 16
Vitametrie® - Spielablauf und Regeln.....	Seite 19
Vitametrie® - Das Ziel des Spiels.....	Seite 27
Vitametrie® - Spielsituationen – Beispiele....	Seite 29
Vitametrie® - Hinweise und Tipps.....	Seite 31
Vitametrie® - eine unglaubliche Vielfalt.....	Seite 32
Vitametrie® - Ein Spiel für die Menschlichkeit...	Seite 33

Vitametrie® - Einleitung

Danke, dass sie Interesse an meinem Spiel Vitametrie® haben. Vitametrie® ist mein Beitrag für einen Weg des bewussten Lebens. Hiermit meine ich, dass wir uns zunächst einmal bewusst sind, dass wir dieses Leben geschenkt bekommen haben. Es hat nichts "gekostet", es ist das Wertvollste, das wir bekommen haben. Daraus folgt doch, dass wir angehalten sind, mit diesem Geschenk so achtsam und liebevoll umzugehen, wie wir es nur können.

Das gleiche gilt doch wohl auch für alles, was unser Leben ermöglicht: Für das Wasser, für die Luft, für die Wärme, für die Nahrungsmittel, für die Pflanzen, für die Tiere.....also für den Planeten ERDE. Was das bedeutet, hat uns **Häuptling Seattle in seiner Rede vor dem Präsidenten der USA im Jahre 1855 (siehe Kapitel unten)** beeindruckend dargelegt.

Wir sind auch nicht alleine auf dieser Erde. Also begegnen uns immer wieder Situationen, in denen wir mit anderen Menschen, Meinungen, Überzeugungen und Regeln (Gesetzen) auskommen müssen. Und wir alle kennen die Schwierigkeiten und Problem, die daraus entstehen. Aber etwas ist doch unser aller Ziel: "Wir wollen hier auf dieser Erde glücklich sein!" Die Methapher von **Die kleinen Leuten von Swabedoo (siehe Kapitel unten)** möge uns bewusst machen, worauf wir unser Bewusstsein ausrichten sollten, b.z.w. wohin wir geraten sind.

Und schliesslich gibt uns der Bericht **Vom Professor für Zeitmanagement (siehe Kapitel unten)** den Impuls hineinzuerspüren, uns klar zu werden und dann bewusst zu entscheiden, unser Leben daraufhin auszurichten, was in Zukunft für uns wirklich wichtig ist.

Diese drei Schilderungen/Berichte und mein eigenes Leben haben mich dazu gebracht, das Spiel Vitametrie® zu entwickeln. Mit dem Spiel Vitametrie® beginnt der Weg zu einem neuen Bewusstsein, zuerst spielerisch, dann aber vielleicht auch für das eigene Leben im Alltag, im Beruf, in der Partnerschaft und allgemein im Umgang mit allen Lebewesen und der Erde. Wie das Spiel Vitametrie® aussieht und wie man es spielt, finden Sie in diesem Begleitheft oder im Internet unter www.vitametrie-spiel.com.

Herzlichen Grüßen
Ihr Joachim Heuser

Die Rede des Häuptling Seattle

Der Große Häuptling in Washington sendet Nachricht, dass er unser Land zu kaufen wünscht. Der Große Häuptling sendet uns auch Worte der Freundschaft und des guten Willens. Das ist freundlich von ihm, denn wir wissen, er bedarf unserer Freundschaft nicht. Aber wir werden sein Angebot bedenken, denn wir wissen: wenn wir nicht verkaufen, kommt vielleicht der weiße Mann mit Gewehren und nimmt sich unser Land. Wie kann man den Himmel kaufen oder verkaufen – oder die Wärme der Erde? Diese Vorstellung ist uns fremd.

Wenn wir die Frische der Luft und das Glitzern des Wassers nicht besitzen, wie könnt Ihr sie von uns kaufen? Wir werden unsere Entscheidung treffen. Was Häuptling Seattle sagt, darauf kann sich der Große Häuptling in Washington verlassen, so sicher wie sich unser weißer Bruder auf die Wiederkehr der Jahreszeiten verlassen kann.

Meine Worte sind wie die Sterne, sie gehen nicht unter. Jeder Teil dieser Erde ist meinem Volk heilig, jede glitzernde Tannennadel, jeder sandige Strand, jeder Nebel in den dunklen Wäldern, jede Lichtung, jedes summende Insekt ist heilig, in den Gedanken und Erfahrungen meines Volkes. Der Saft, der in den Bäumen steigt, trägt die Erinnerung des roten Mannes.

Die Toten der Weißen vergessen das Land ihrer Geburt, wenn sie fortgehen, um unter den Sternen zu wandeln. Unsere Toten vergessen diese wunderbare Erde nie, denn sie ist des roten Mannes Mutter. Wir sind ein Teil der Erde, und sie ist ein Teil von uns. Die duftenden Blumen sind unsere Schwestern, die Rehe, das Pferd, der große Adler sind unsere Brüder. Die felsigen Höhen, die saftigen Wiesen, die Körperwärme des Ponys und des Menschen – sie alle gehören zur gleichen Familie.

Wenn also der Große Häuptling in Washington uns Nachricht sendet, dass er unser Land zu kaufen gedenkt, so verlangt er viel von uns. Der Große Häuptling teilt uns mit, dass er uns einen Platz gibt, wo wir angenehm und für uns leben können. Er wird unser Vater und wir werden seine Kinder sein. Aber kann das jemals sein? Gott liebt euer Volk und hat seine roten Kinder verlassen. Er schickt Maschinen, um dem weißen Mann bei seiner Arbeit zu helfen, und baut große Dörfer für ihn. Er macht euer Volk stärker, Tag für Tag. Bald werdet Ihr das Land überfluten wie Flüsse, die die Schluchten hinabstürzen nach einem unerwarteten Regen.

Mein Volk ist wie eine ablaufende Flut – aber ohne Wiederkehr. Nein, wir sind verschiedene Rassen. Unsere Kinder spielen nicht zusammen, und unsere Alten erzählen nicht die gleichen Geschichten. Gott ist euch gut gesinnt, und wir sind Waisen. Wir werden euer Angebot, unser Land zu kaufen, bedenken. Das wird nicht leicht sein, denn dieses Land ist uns heilig.

Wir erfreuen uns an diesen Wäldern. Ich weiß nicht – unsere Art ist anders als eure. Glänzendes Wasser, das sich in Bächen und Flüssen bewegt, ist nicht nur Wasser; sondern das Blut unserer Vorfahren. Wenn wir euch das Land verkaufen, müsst Ihr wissen, dass es heilig ist, und eure Kinder lehren, dass es heilig ist und dass jede flüchtige Spiegelung im klaren Wasser der Seen von Ereignissen und Überlieferungen aus dem Leben meines Volkes erzählt. Das Murmeln des Wassers ist die Stimme meiner Vorfäter. Die Flüsse sind unsere Brüder – sie stillen unseren Durst. Die Flüsse tragen unsere Kanus und nähren unsere Kinder.

Wenn wir unser Land verkaufen, so müsst Ihr euch daran erinnern und eure Kinder lehren: Die Flüsse sind unsere Brüder – und eure –, und Ihr müsst von nun an den Flüssen eure Güte geben, so wie jedem anderen Bruder auch. Der rote Mann zog sich immer zurück vor dem eindringenden weißen Mann – so wie der Frühnebel in den Bergen vor der Morgensonne weicht. Aber die Asche unserer Väter ist heilig, ihre Gräber sind geweihter Boden. Und so sind diese Hügel, diese Bäume, dieser Teil der Erde uns geweiht.

Wir wissen, dass der weiße Mann unsere Art nicht versteht. Ein Teil des Landes ist ihm gleich jedem anderen, denn er ist ein Fremder, der kommt in der Nacht und nimmt von der Erde, was immer er braucht. Die Erde ist sein Bruder nicht, sondern Feind, und wenn er sie erobert hat, schreitet er weiter. Er lässt die Gräber seiner Väter zurück und kümmert sich nicht. Er stiehlt die Erde von seinen Kindern und kümmert sich nicht. Seiner Väter Gräber und seiner Kinder Geburtsrecht sind vergessen. Er behandelt seine Mutter, die Erde, und seinen Bruder, den Himmel, wie Dinge zum Kaufen und Plündern, zum Verkaufen wie Schafe oder glänzende Perlen. Sein Hunger wird die Erde verschlingen und nichts zurücklassen als eine Wüste .

Ich weiß nicht – unsere Art ist anders als eure. Der Anblick eurer Städte schmerzt die Augen des roten Mannes. Vielleicht, weil der rote Mann ein Wilder ist und nicht versteht. Es gibt keine Stille in den Städten der Weißen. Keinen Ort, um das Entfalten der Blätter im Frühling zu hören oder das Summen der Insekten. Aber vielleicht nur deshalb, weil ich ein Wilder bin und nicht verstehe. Das Geklappere scheint

unsere Ohren zu beleidigen. Was gibt es schon im Leben, wenn man nicht den einsamen Schrei des Ziegenmelkervogels hören kann, oder das Gestreite der Frösche am Teich bei Nacht? Ich bin ein roter Mann und verstehe das nicht. Der Indianer mag das sanfte Geräusch des Windes, der über eine Teichfläche streicht, und den Geruch des Windes, gereinigt vom Mittagsregen oder schwer vom Duft der Kiefern.

Die Luft ist kostbar für den roten Mann. Denn alle Dinge teilen denselben Atem: das Tier, der Baum, der Mensch – sie alle teilen denselben Atem. Der weiße Mann scheint die Luft, die er atmet, nicht zu bemerken. Wie ein Mann, der seit vielen Tagen stirbt, ist er abgestumpft gegen den Gestank.

Aber wenn wir euch unser Land verkaufen, dürft Ihr nicht vergessen, dass die Luft uns kostbar ist, dass die Luft ihren Geist teilt mit all dem Leben, das sie enthält. Der Wind gab unseren Vätern den ersten Atem und empfängt ihren letzten. Und der Wind muss auch unseren Kindern den Lebensgeist geben. Und wenn wir euch unser Land verkaufen, so müsst Ihr es als ein besonderes und geweihtes schätzen, als einen Ort, wo auch der weiße Mann spürt, dass der Wind süß duftet von den Wiesenblumen.

Das Ansinnen, unser Land zu kaufen, werden wir bedenken, und wenn wir uns entschließen anzunehmen, so nur unter einer Bedingung: Der weiße Mann muss die Tiere des Landes behandeln wie seine Brüder. Ich bin ein Wilder und verstehe es nicht anders. Ich habe tausend verrottende Büffel gesehen, vom weißen Mann zurückgelassen – erschossen aus einem vorüber fahrenden Zug. Ich bin ein Wilder und kann nicht verstehen, wie das qualmende Eisenpferd wichtiger sein soll als der Büffel, den wir nur töten, um am Leben zu bleiben. Was ist der Mensch ohne die Tiere? Wären alle Tiere fort, so stürbe der Mensch an großer Einsamkeit des Geistes. Was immer den Tieren geschieht, geschieht bald auch den Menschen. Alle Dinge sind miteinander verbunden.

Was die Erde befällt, befällt auch die Söhne der Erde. Ihr müsst eure Kinder lehren, dass der Boden unter ihren Füßen die Asche unserer Großväter ist. Damit sie das Land achten, erzählt ihnen, dass die Erde erfüllt ist von den Seelen unserer Vorfahren. Lehrt eure Kinder, was wir unsere Kinder lehren: Die Erde ist unsere Mutter.

Was die Erde befällt, befällt auch die Söhne der Erde. Wenn die Menschen auf die Erde spucken, bespeien sie sich selbst. Denn das wissen wir, die Erde gehört nicht den Menschen, der Mensch gehört zur Erde – das wissen wir. Alles ist miteinander verbunden, wie das Blut, das eine Familie vereint. Alles ist verbunden. Was die Erde befällt, befällt auch die Söhne der Erde. Der Mensch schuf nicht das Gewebe

des Lebens, er ist darin nur eine Faser. Was immer Ihr dem Gewebe antut, das tut Ihr euch selber an. Nein, Tag und Nacht können nicht zusammenleben. Unsere Toten leben fort in den süßen Flüssen der Erde, kehren wieder mit des Frühlings leisem Schritt, und es ist ihre Seele im Wind, der die Oberfläche der Teiche kräuselt.

Das Ansinnen des weißen Mannes, unser Land zu kaufen, werden wir bedenken. Aber mein Volk fragt, was denn will der weiße Mann? Wie kann man den Himmel oder die Wärme der Erde kaufen – oder die Schnelligkeit der Antilope? Wie können wir euch diese Dinge verkaufen – und wie könnt Ihr sie kaufen? Könt Ihr denn mit der Erde tun, was Ihr wollt – nur weil der rote Mann ein Stück Papier unterzeichnet und es dem weißen Mann gibt? Wenn wir nicht die Frische der Luft und das Glitzern des Wassers besitzen – wie könnt Ihr sie von uns kaufen? Könt Ihr die Büffel zurückkaufen, wenn der letzte getötet ist?

Wir werden euer Angebot bedenken. Wir wissen, wenn wir nicht verkaufen, kommt wahrscheinlich der weiße Mann mit Waffen und nimmt sich unser Land. Aber wir sind Wilde. Der weiße Mann, vorübergehend im Besitz der Macht, glaubt, er sei schon Gott – dem die Erde gehört. Wie kann ein Mensch seine Mutter besitzen?

Wir werden euer Angebot, unser Land zu kaufen, bedenken. Tag und Nacht können nicht zusammenleben – wir werden euer Angebot bedenken, in das Reservat zu gehen. Wir werden abseits und in Frieden leben. Es ist unwichtig, wo wir den Rest unserer Tage verbringen. Unsere Kinder sahen ihre Väter gedemütigt und besiegt. Unsere Krieger wurden beschämt. Nach Niederlagen verbringen sie ihre Tage müßig und vergiften ihren Körper mit süßer Speise und starkem Trunk. Es ist unwichtig, wo wir den Rest unserer Tage verbringen. Es sind nicht mehr viele. Noch wenige Stunden, ein paar Winter, und kein Kind der großen Stämme, die einst in diesem Land lebten oder jetzt in kleinen Gruppen durch die Wälder streifen, wird mehr übrig sein, um an den Gräbern eines Volkes zu trauern, das einst so stark und voller Hoffnung war wie das Eure.

Aber warum soll ich trauern über den Untergang meines Volkes? Völker bestehen aus Menschen – nichts anderem. Menschen kommen und gehen wie die Wellen im Meer. Selbst der weiße Mann, dessen Gott mit ihm wandelt und redet, wie Freund zu Freund, kann der gemeinsamen Bestimmung nicht entgehen. Vielleicht sind wir doch – Brüder. Wir werden sehen.

Eines wissen wir, was der weiße Mann vielleicht eines Tages entdeckt: Unser Gott ist derselbe Gott. Ihr denkt vielleicht, dass Ihr ihn besitzt, so wie Ihr unser Land zu besitzen trachtet aber das könnt Ihr nicht. Er ist der Gott der Menschen – gleichermaßen der Roten und der Weißen. Dieses Land ist ihm wertvoll. Und die Erde verletzen, heißt ihren Schöpfer verachten.

Auch die Weißen werden vergehen – eher vielleicht als alle anderen Stämme. Fahret fort, euer Bett zu versuchen, und eines Nachts werdet Ihr im eigenen Abfall ersticken. Aber in eurem Untergang werdet Ihr hell strahlen – angefeuert von der Stärke des Gottes, der euch in dieses Land brachte und euch bestimmte, über dieses Land und den roten Mann zu herrschen. Diese Bestimmung ist uns ein Rätsel. Wenn die Büffel alle geschlachtet sind, die wilden Pferde gezähmt, die heimlichen Winkel des Waldes schwer vom Geruch vieler Menschen und der Anblick reifer Hügel geschändet von redenden Drähten – wo ist das Dickicht – fort, wo der Adler – fort, und was bedeutet es, Lebewohl zu sagen dem schnellen Pony und der Jagd:

Das Ende des Lebens – und den Beginn des Überlebens. Gott gab euch Herrschaft über die Tiere, die Wälder und den roten Mann, aus einem besonderen Grund – doch dieser Grund ist uns ein Rätsel. Vielleicht könnten wir es verstehen, wenn wir wüssten, wovon der weiße Mann träumt, welche Hoffnungen er seinen Kindern an langen Winterabenden schildert und welche Visionen er in ihre Vorstellungen brennt, so dass sie sich nach einem Morgen sehnen. Aber wir sind Wilde, die Träume des weißen Mannes sind uns verborgen. Und weil sie uns verborgen sind, werden wir unsere eigenen Wege gehen. Denn vor allem schätzen wir das Recht eines jeden Menschen, so zu leben, wie er selber es wünscht – gleich wie verschieden von seinen Brüdern er ist. Das ist nicht viel, was uns verbindet. Wir werden euer Angebot bedenken. Wenn wir zustimmen, so nur, um das Reservat zu sichern, das ihr versprochen habt. Dort vielleicht können wir unserem kurzen Tage auf unsere Weise verbringen. Wenn der letzte rote Mann von dieser Erde gewichen ist und sein Gedächtnis nur noch der Schatten einer Wolke über der Prärie, wird immer noch der Geist meiner Väter in diesen Ufern und diesen Wäldern lebendig sein. Denn sie liebten diese Erde, wie das Neugeborene den Herzschlag seiner Mutter. Wenn wir euch unser Land verkaufen, liebt es, so wie wir es liebten. Kümmert euch, so wie wir uns kümmern. Behaltet die Erinnerung an das Land, so wie es ist, wenn Ihr es nehmt. Und mit all eurer Stärke, eurem Geist, eurem Herzen, erhaltet es für eure Kinder und liebt es – so wie Gott uns alle liebt.

Denn eines wissen wir: unser Gott ist derselbe Gott. Diese Erde ist ihm heilig. Selbst der weiße Mann kann der gemeinsamen Bestimmung nicht entgehen. Vielleicht sind wir doch – Brüder. Wir werden sehen“.

Die kleinen Leute von Swabedoo

Vor langer, langer Zeit lebten kleine Leute auf der Erde. Die meisten von ihnen wohnten im Dorf Swabedoo, und sie nannten sich Swabedoodahs. Sie waren sehr glücklich und liefen herum mit einem Lächeln bis hinter die Ohren und grüßten jedermann.

Was die Swabedoodahs am meisten liebten, war, einander warme, weiche Pelzchen zu schenken. Ein jeder von ihnen trug über seiner Schulter einen Beutel, und der Beutel war angefüllt mit weichen Pelzchen. So oft sich Swabedoodahs trafen, gab der eine dem anderen ein Pelzchen. Es ist sehr schön, einem anderen ein warmes, weiches Pelzchen zu schenken. Es sagt dem anderen, dass er etwas Besonderes ist, es ist eine Art zu sagen „Ich mag Dich!“ Und ebenso schön ist es, von einem anderen ein solches Pelzchen zu bekommen. Du spürst, wie warm und flaumig es an deinem Gesicht ist, und es ist ein wundervolles Gefühl, wenn du es sanft und leicht zu den anderen in den Beutel legst. Du fühlst dich anerkannt und geliebt, wenn jemand dir ein Pelzchen schenkt, und du möchtest auch gleich etwas Gutes, Schönes tun. Die kleinen Leute von Swabedoo gaben und bekamen gern weiche, warme Pelzchen, und ihr gemeinsames Leben war ganz ohne Zweifel sehr glücklich und fröhlich.

Außerhalb des Dorfes, in einer kalten, dunklen Höhle, wohnte ein großer, grüner Kobold; Eigentlich wollte er gar nicht allein dort draußen wohnen, und manchmal war er sehr einsam. Er hatte schon einige Male am Rand des Dorfes gestanden und sich gewünscht, er könnte dort mitten unter den fröhlichen Swabedoodahs sein, aber er hatte nichts, was er hätte dazutun können – und das Austauschen von warmen, weichen Pelzchen hielt er für einen großen Unsinn. Traf er einmal am Waldrand einen der kleinen Leute, dann knurrte er nur Unverständliches und lief schnell wieder zurück in seine feuchte, dunkle Höhle.

An einem Abend, als der große, grüne Kobold wieder einmal am Waldrand stand, begegnete ihm ein freundlicher kleiner Swabedoodah. „Ist heute nicht ein schöner Tag?“ fragte der Kleine lächelnd. Der grüne Kobold zog nur ein grämliches Gesicht und gab keine Antwort. „Hier, nimm ein warmes, weiches Pelzchen“, sagte der Kleine, „hier ist ein besonders schönes. Sicher ist es für dich bestimmt, sonst hätte ich es schon lange verschenkt.“ Aber der Kobold nahm das Pelzchen nicht. Er sah sich erst nach allen

Seiten um, um sich zu vergewissern, dass auch keiner ihnen zusah oder zuhörte, dann beugte er sich zu dem Kleinen hinunter und flüsterte ihm ins Ohr: „Du, hör mal, sei nur nicht so großzügig mit deinen Pelzchen. Weißt du denn nicht, daß du eines Tages kein einziges Pelzchen mehr besitzt, wenn du sie einfach an jeden, der dir über den Weg läuft, verschenkst?“ Erstaunt und ein wenig hilflos blickte der kleine Swabedoodah zu dem Kobold hoch. Der hatte in der Zwischenzeit den Beutel von der Schulter des Kleinen genommen und geöffnet. Es klang richtig befriedigt, als er sagte: „Hab ich es nicht gesagt! Kaum mehr als 217 Pelzchen hast du noch in deinem Beutel. Also, wenn ich du wäre: Ich würde vorsichtig mit dem Verschenken sein!“

Damit tappte der Kobold auf seinen großen, grünen Füßen davon und ließ einen verwirrten und unglücklichen Swabedoodah am Waldrand zurück. Er war so verwirrt, so unglücklich, daß er gar nicht darüber nachdachte, dass das, was der Kobold da erzählte, überhaupt nicht sein konnte. Denn jeder Swabedoodah besaß einen unerschöpflichen Vorrat an Pelzchen. Schenkte er ein Pelzchen, so bekam er sofort von einem anderen ein Pelzchen, und dies geschah immer und immer wieder, ein ganzes Leben lang – wie sollten dabei die Pelzchen ausgehen?

Auch der Kobold wusste das – doch er verließ sich auf die Gutgläubigkeit der kleinen Leute. Und noch auf etwas anderes verließ er sich, etwas, was er an sich selbst entdeckt hatte, und von dem er wissen wollte, ob es auch in den kleinen Swabedoodahs steckte. So belog er den kleinen Swabedoodah ganz bewußt, setzte sich in den Eingang seiner Höhle und wartete.

Vor seinem Haus in Swabedoo saß der kleine, verwirrte Swabedoodah und grübelte vor sich hin. Nicht lange, so kam ein guter Bekannter vorbei, mit dem er schon viele warme, weiche Pelzchen ausgetauscht hatte. „Wie schön ist dieser Tag!“ rief der Freund, griff in seinen Beutel und gab dem anderen ein Pelzchen. Doch dieser nahm es nicht freudig entgegen, sondern wehrte mit den Händen ab. „Nein, nein! Behalte es lieber, rief der Kleine, „wer weiß, wie schnell sonst dein Vorrat abnimmt. Eines Tages stehst du ohne Pelzchen da!“ Der Freund verstand ihn nicht, zuckte nur mit den Schultern, packte das Pelzchen zurück in seinen Beutel und ging mit leisem Gruß davon. Aber er nahm verwirrte Gedanken mit, und am gleichen Abend konnte man noch dreimal im Dorf hören, wie ein Swabedoodah zum anderen sagte: „Es tut mir leid, aber ich habe kein warmes, weiches Pelzchen für Dich. Ich muss darauf achten, dass sie mir nicht ausgehen.“ Am kommenden Tag hatte sich dies alles im ganzen Dorf ausgebreitet. Jedermann begann, seine Pelzchen aufzuheben. Man verschenkte zwar immer noch ab und zu eines, aber man tat es

erst nach langer, gründlicher Überlegung und sehr, sehr vorsichtig. Und dann waren es zumeist nicht die ganz besonders schönen Pelzchen, sondern die mit kleinen Stellen und die schon etwas abgenutzten.

Die kleinen Swabedoodahs wurden misstrauisch. Man begann, sich argwöhnisch zu beobachten, man dachte darüber nach, ob der andere wirklich ein Pelzchen wert war. Manche trieben es so weit, dass sie ihre Pelzbeutel nachts unter den Betten versteckten. Sireitigkeiten brachen darüber aus, wieviele Pelzchen der oder der besaß. Und schließlich begannen die Leute, warme, weiche Pelzchen gegen Sachen einzutauschen, anstatt sie einfach zu verschenken. Der Bürgermeister von Swabedoo machte sogar eine Erhebung, wieviele Pelzchen insgesamt vorhanden waren, ließ dann mitteilen, daß die Anzahl begrenzt sei und rief die Pelzchen als Tauschmittel aus. Bald stritten sich die kleinen Leute darüber, wieviele Pelzchen eine Übernachtung oder eine Mahlzeit im Hause eines anderen wert sein müsste. Wirklich, es gab sogar einige Fälle von Pelzchenraub! An dämmerigen Abenden fühlte man sich draußen nicht mehr sicher, an Abenden, an denen früher die Swabedoodahs gern im Park oder auf den Straßen spazieren gegangen waren, um einander zu grüßen, um sich warme, weiche Pelzchen zu schenken. Oben am Waldrand saß der große, grüne Kobold, beobachtete alles und rieb sich die Hände.

Das Schlimmste von allem geschah ein wenig später. An der Gesundheit der kleinen Leute begann sich etwas zu verändern. Viele beklagten sich über Schmerzen in den Schultern und im Rücken, und mit der Zeit befahl immer mehr Swabedoodahs eine Krankheit, die Rückgraterweichung genannt wird. Die kleinen Leute liefen gebückt und in schweren Fällen bis zum Boden geneigt umher. Die Pelzbeutelchen schleiften auf der Erde. Viele fingen an zu glauben, dass die Ursache ihrer Krankheit das Gewicht der Beutel sei, und dass es besser wäre, sie im Hause zu lassen und dort einzuschließen. Es dauerte nicht lange, und man konnte kaum noch einen Swabedoodah mit einem Pelzbeutel auf dem Rücken antreffen. Der große, grüne Kobold war mit dem Ergebnis seiner Lüge sehr zufrieden. Er hatte herausfinden wollen, ob die kleinen Leute auch so handeln und fühlen würden wie er selbst, wenn er, wie das fast immer der Fall war, selbstsüchtige Gedanken hatte. Sie hatten so gehandelt! Und der Kobold fühlte sich sehr erfolgreich.

Er kam jetzt häufiger einmal in das Dorf der kleinen Leute. Aber niemand grüßte ihn mit einem Lächeln, niemand bot ihm ein Pelzchen an. Stattdessen wurde er misstrauisch angestarrt, genauso, wie sich die kleinen Leute untereinander anstarrten. Dem Kobold gefiel das gut. Für ihn bedeutete dieses Verhalten die „wirkliche Welt“!

In Swabedoodah ereigneten sich mit der Zeit immer schlimmere Dinge. Vielleicht wegen der Rückgraterweichung, vielleicht aber auch deshalb, weil ihnen niemand mehr ein warmes, weiches Pelzchen gab – wer weiß es genau? – starben einige Leute in Swabedoo. Nun war alles Glück aus dem Dorf verschwunden. Die Trauer war sehr groß.

Als der große, grüne Kobold davon hörte, war er richtig erschrocken. „Das wollte ich nicht“, sagte er zu sich selbst, „das wollte ich bestimmt nicht. Ich wollte ihnen doch nur zeigen, wie die Welt wirklich ist. Aber ich habe ihnen doch nicht den Tod gewünscht.“ Er überlegte, was man nun machen könnte, und es fiel ihm auch etwas ein.

Tief in seine Höhle hatte der Kobold eine Mine mit kaltem, stacheligem Gestein entdeckt. Er hatte viele Jahre damit verbracht, die stacheligen Steine aus dem Berg zu graben und sie in einer Grube einzulagern. Er liebte dieses Gestein, weil es so schön kalt war und so angenehm prickelte, wenn er es anfaßte. Aber nicht nur das: Er liebte diese Steine auch deshalb, weil sie alle ihm gehörten. Und immer, wenn er davor saß und sie ansah, war das Bewußtsein, einen großen Reichtum zu besitzen, für den Kobold ein schönes, befriedigendes Gefühl.

Doch jetzt, als er das Elend der kleinen Swabedoodahs sah, beschloss er, seinen Steinreichtum mit ihnen zu teilen. Er füllte ungezählte Säckchen mit kalten, stacheligen Steinen, packte die Säckchen auf einen großen Handkarren und zog damit nach Swabedoo.

Wie froh waren die kleinen Leute, als sie die stacheligen, kalten Steine sahen! Sie nahmen sie dankbar an. Nun hatten sie wieder etwas, was sie sich schenken konnten. Nur: Wenn sie einem anderen einen kalten, stacheligen Stein gaben, um ihm zu sagen, dass sie ihn mochten, dann war in ihrer Hand und auch in der Hand desjenigen, der den Stein geschenkt bekam, ein unangenehmes, kaltes Gefühl. Es machte nicht so viel Spaß, kalte, stachelige Steine zu verschenken wie warme, weiche Pelzchen. Immer hatte man ein eigenartiges Ziehen am Herzen, wenn man einen stacheligen Stein bekam. Man war sich nicht ganz sicher, was der Schenkende damit eigentlich meinte. Der Beschenkte blieb oft verwirrt und mit leicht zerstochnen Fingern zurück.

So geschah es, nach und nach, immer häufiger, daß ein kleiner Swabedoodah unter sein Bett kroch, den Beutel mit den warmen, weichen Pelzchen hervorzog, sie an der Sonne ein wenig auslüftete, und, wenn einer ihm einen Stein schenkte, ein warmes, weiches Pelzchen dafür zurückgab. Wie leuchteten dann die

Augen des Beschenkten! Ja, mancher lief schnell in sein Haus zurück, kramte den Pelzbeutel hervor, um auch an Stelle des stacheligen Steines ein Pelzchen zurück zu schenken. Man warf die Steine nicht fort, o nein! Es holten auch nicht alle Swabedoodahs ihre Pelzbeutelchen wieder hervor. Die grauen, stacheligen Steingedanken hatten sich zu fest in den Köpfen der kleinen Leute eingemischt. Man konnte es aus den Bemerkungen heraushören:

- ◆ *Weiche Pelzchen? Was steckt wohl dahinter?*
- ◆ *Wie kann ich wissen, ob meine Pelzchen wirklich erwünscht sind?*
- ◆ *Ich gab ein warmes, weiches Pelzchen, und was bekam ich dafür? Einen kalten stacheligen Stein! Das soll mir nicht noch einmal passieren.*
- ◆ *Man weiß nie, woran man ist: heute Pelzchen, morgen Steine.*

Wahrscheinlich wären wohl alle kleinen Leute von Swabedoo gern zurückgekehrt zu dem, was bei ihren Großeltern noch ganz natürlich war. Mancher sah auf die Säckchen in einer Ecke seines Zimmers, angefüllt mit kalten, stacheligen Steinen, auf diese Säckchen, die ganz eckig waren und so schwer, daß man sie nicht mitnehmen konnte. Häufig hatte man nicht einmal einen Stein zum Verschenken bei sich, wenn man einem Freund begegnete. Dann wünschte der kleine Swabedoodah sich im geheimen und ohne es je laut zu sagen, dass jemand kommen möge, um ihm warme, weiche Pelzchen zu schenken. In seinen Träumen stellte er sich vor, wie sie alle auf der Straße mit einem fröhlichen, lachenden Gesicht herumgingen und sich untereinander Pelzchen schenkten, wie in den alten Tagen. Wenn er dann aufwachte, hielt ihn aber immer etwas davon zurück, es auch wirklich zu tun. Gewöhnlich war es das, dass er hinausging und sah, wie die Welt „wirklich ist“.

Das ist der Grund, warum das Verschenken von warmen, weichen Pelzchen nur noch selten geschieht, und niemand tut es in aller Öffentlichkeit. Man tut es im geheimen und ohne darüber zu sprechen. Aber es geschieht! – Hier und dort, immer wieder. Ob du vielleicht auch eines Tages....?

Der Professor für Zeitmanagement

Eines Tages wurde ein alter Professor der französischen nationalen Schule für Verwaltung gebeten, für eine Gruppe von etwa 15 Chefs großer nordamerikanischer Unternehmen eine Vorlesung über sinnvolle Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war einer von fünf Stationen ihres eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte daher nur eine Stunde Zeit, sein Wissen zu vermitteln. Zuerst betrachtete der Professor in aller Ruhe einen nach dem anderen dieser Elitegruppe (sie waren bereit, alles was der Fachmann ihnen bringen wollte, gewissenhaft zu notieren). Danach verkündete er:

"Wir werden ein kleines Experiment durchführen." Der Professor zog einen riesigen Glaskrug unter seinem Pult hervor, das ihn von seinen Schülern trennte und stellte ihn vorsichtig vor sich. Dann holte er etwa ein Dutzend Kieselsteine, etwa so groß wie Tennisbälle, hervor und legte sie sorgfältig, einen nach dem anderen, in den großen Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er langsam auf und fragte sein Schüler: „Ist der Krug voll?“ Und alle antworteten "Ja."

Er wartete ein paar Sekunden ab und fragte sein Schüler: "Wirklich?" Dann verschwand er erneut unter dem Tisch und holte einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Sorgfältig verteilte er den Kies über die großen Kieselsteine und rührte dann leicht den Topf um. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Kieselsteinen bis auf den Boden des Krugs. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: „Ist dieser Krug voll?“ Dieses Mal begannen seine schlaunen Schüler, seine Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: "Wahrscheinlich nicht!" "Gut!" antwortete der Professor. Er verschwand wieder unter seinem Pult und diesmal holte er einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den großen Kieselsteinen und dem Kies auf. Wieder fragte er: "Ist dieses Gefäß voll?" Dieses Mal antworteten seine schlaunen Schüler ohne zu zögern im Chor: „Nein!“ "Gut!" antwortete der Professor. Und als hätten seine wunderbaren Schüler nur darauf gewartet, nahm er die Wasserkanne, die unter seinem Pult stand, und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte sein Schüler: "Was können wir Wichtiges aus diesem Experiment lernen?"

Der Kühnste unter seinen Schülern - nicht dumm - dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: „Daraus lernen wir, dass, selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis an den Rand voll ist, wir, wenn wir es wirklich wollen, immer noch einen Termin oder andere Dinge, die zu erledigen sind,

einschieben können. „Nein“, antwortete der Professor, „darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können ist folgendes: wenn man die großen Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, werden sie später niemals alle hineinpassen.“

Es folgte ein Moment des Schweigens. Jedem wurde bewusst, wie sehr der Professor recht hatte. Dann fragte er: "Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine? Eure Gesundheit? Eure Familie? Eure Freunde? Die Realisierung eurer Träume? Das zu tun, was euch Spaß macht? Dazulernen? Eine Sache verteidigen? Entspannung? Sich Zeit nehmen ...? Oder etwas ganz anderes? Was wirklich wichtig ist, ist dass man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt. Wenn nicht, läuft man Gefahr, es nicht zu meistern ... sein Leben. Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet (der Kies, der Sand), verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge in seinem Leben. Deshalb vergesst nicht, euch selbst die Frage zu stellen: ‚Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben?‘ Dann legt diese zuerst in euren Krug des Lebens." Mit einem freundlichen Wink verabschiedete sich der alte Professor von seinem Publikum und verließ langsam den Saal.

Vitametrie® - Symbolik und Sinn

Das Spiel Vitametrie® symbolisiert unser Leben wie folgt:

1. Das Spielbrett steht für den Raum, in dem wir leben. Also für die Erde, für die Welt, in der wir leben. Der Vergleich sei erlaubt, auch wenn das Spielbrett 2-dimensional und unser Lebensraum 3-dimensional ist. 3 Oberflächen der Spielsteine für den Wegebau geben dem Spiel das Aussehen. In der hier beschriebenen Ausführung sind es Pfeile. Daher heisst diese Ausführung auch "Vitametrie® - Vektorwelt". Andere Oberflächen ergeben andere Ausführungen. In Zukunft wird es das Spiel mit den gleichen Regeln, aber in den Ausführungen Eiswelt, Dschungelwelt, Wüstenwelt, Märchenwelt, u.a. geben.
2. Die Ereignisfelder stehen für bestimmte Ereignisse im Leben. Ereignisse, die wir also bewusst auslösen und den Umgang mit ihnen kennen. Die Ereignisfelder sind in den Farben rot, gelb und grün, wie bei einer Verkehrsampel gekennzeichnet. Bei rot werden neue Hindernisse (siehe Punkt 4) ins Leben/ins Spielfeld eingefügt, bei gelb werden bestehende Hindernisse versetzt/verschoben/vertagt und bei grün werden Hindernisse aus dem Spielfeld/aus der Welt entfernt.
3. Die Schicksalsfelder sind mit einem Januskopf markiert. Wenn man auf sie trifft, passiert etwas Unvorhergesehenes, etwas Überraschendes. Das kann günstig für den Lebensweg sein, oder einen Lebensweg abrupt beenden.
4. Die roten Hindernis-Steine sind die Blockaden, die Schwierigkeiten und die Herausforderungen, mit denen wir fertig werden müssen.
5. Die Pfeile sind unser Lebensweg.
6. Das Auge – es ist das Auge eines Engels – bietet einen Ausweg aus einer misslichen Lage. Richtig eingesetzt, macht es einen blockierten Weg wieder frei. Es symbolisiert eine universelle Hilfe, die wir in unserem Leben alle schon einmal erfahren durften.

7. Die Wege der Mitspieler sind die Wege unserer Mitmenschen, seien es Familienmitglieder, Freunde, Bekannte, Fremde, u.s.w. Wir stehen in engem Kontakt mit allen Mitspielern und helfen uns gegenseitig, die Wege so zu bauen, dass wir gemeinsam ALLE FELDER DES SPIELFELDS besetzen können.

Das Spiel Vitametrie® ist ein Paradigmenwechsel zu den meisten bekannten Spielen. Mit dem Spiel Vitametrie® kann man zunächst auf spielerische Art und Weise seine Bewusstheit prüfen und spüren, ob und wie es sich anfühlt, wenn man etwas anderes macht, wenn man die Werte und Prioritäten, die man gelernt und sein Leben lang gelebt hat, verändert. Genauer:

- Wie fühlt es sich an, wenn es nicht mehr um das Gewinnen geht? Wenn man nicht mehr der Beste sein will/muss und dafür belohnt wird?
- Wie fühlt es sich an, wenn man das Spiel, seine Welt, weitgehend selbst gestalten kann, wenn es nur ganz wenige Regeln, Gesetze und Vorschriften gibt?
- Wie fühlt es sich an, eine Aufgabe in einer Gemeinschaft mit Anderen zu lösen, ohne Konkurrenz, Rechthaberei und Besserwisserei?
- Wie fühlt es sich an, die Aktionen der Anderen zu akzeptieren und sich gegenseitig zu helfen?
- Wie fühlt es sich an, wenn man die Aufgabe zusammen mit den Anderen erfolgreich gelöst hat? Wie, wenn es nicht geklappt hat?

Wie wäre es, wenn man die Erkenntnisse, den Sinn und die Erfahrungen aus dem Spiel Vitametrie® in unser Leben integrieren würden? Wenn also das Spiel Vitametrie® als "Blaupause" für unser wahres Leben hier auf diesem Planeten sein würde? Wenn das Spiel Vitametrie® einen Impuls für eine geänderte Bewusstheit geben könnte?

Und eigentlich ist doch alles schon in uns vorhanden. Unsere ureigensten menschlichen Werte sind seit Anbeginn unserer Existenz tief in uns gespeichert. Wir haben uns aber einfüllen lassen von den Errungenschaften der modernen Welt. Wir haben neue Werte geschaffen, die uns vermeintlich glücklicher machen, und sind doch in einen Teufelskreis geraten. Machen wir uns doch einmal wieder bewusst, was wirklich für uns wichtig ist, was wir wirklich brauchen und mit welchen Tätigkeiten wir unsere Lebenszeit verbringen.

Möge das Spiel Vitametrie® hierzu Anregungen geben

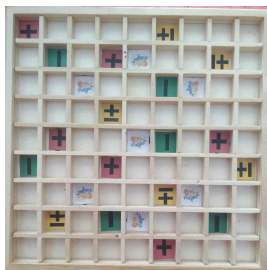


Vitametrie® - Spielablauf und Regeln

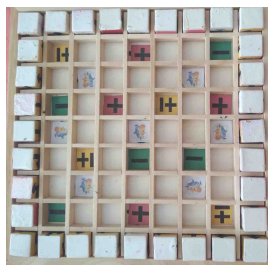
Spielgrösse und Spieler

Das Spielbrett hat $9 \times 9 = 81$ Felder. Damit können 1 – 8 Spieler komfortabel spielen (an jeder Seite des Spielbrettes sitzen dann 2 Spieler).

Um die Spielzeit zu verkürzen, kann die Anzahl der Felder auf $7 \times 7 = 49$ Felder verkleinert werden. Dazu werden die äusseren Felder so mit 32 Spielsteinen besetzt, dass die weissen Seiten oben liegen.



grosses Spielfeld



kleines Spielfeld

Spielsteine

Die Spieler haben keine eigenen Spielsteine. Es gibt einen "Pool" von 81 Spielsteinen, der für alle Spieler da ist.

Die 6 Seiten der Spielsteine sind unterschiedlich gestaltet. Die Seite, die oben liegt, bestimmt die Bedeutung des Steins. Es gibt diese 6 Bedeutungen:

Oberseite	Bedeutung des Spielsteins
rot	Hindernisstein
Auge	Engel
Pfeil (3 Seiten)	Wegebau
weiss	Feld kann nicht mehr bespielt werden

Plättchen für die Ereignis- und Schicksalsfelder

Es gibt 81 Plättchen, die genau in die Spielfelder passen. Damit können die Ereignis- und Schicksalsfelder in der Konfigurationsphase – siehe unten - gelegt werden. Es gibt:

Symbol	Anzahl	Bedeutung
Rotes Plus	20	Ereignisfeld
Gelbes PLUS-MINUS	20	Ereignisfeld
Grünes Minus	20	Ereignisfeld
Januskopf	21	Schicksalsfeld

Das Symbol ist auf der einen Seite, die Rückseite ist leer (Holzfarben). Wir empfehlen, die Plättchen zunächst so zu legen, wie das Bild "grosses Spielfeld" zeigt. Alle anderen Felder werden mit den Plättchen so belegt, dass die Rückseite oben liegt. Damit haben alle Spielsteine die gleiche Höhe.



Nun befinden sich im Spielfeld **18 Ereignisfelder**. Diese dürfen nur für den Wegebau ' (Spielsteine mit gelber Seite und Pfeilen nach oben), nicht mit den Hindernis-Steinen (Spielsteine mit roter Seite nach oben) besetzt werden.

Hat ein Spieler bei der Verlängerung eines Weges einen Pfeilstein auf ein rotes **PLUS** gesetzt, führt er folgende "Würfelprozedur" durch: E nimmt 3 Spielsteine (quasi als Würfel) in die Hand und lässt sie auf den Tisch fallen. Die Anzahl der roten und weissen Seiten, die oben liegen, ist die Anzahl der Hindernis-Steine, die neu ins Spiel gesetzt werden. Hat er dies getan, ist der nächste Spieler an der Reihe.



Hinweis: Am Ende des Spiels kann es sein, dass nur noch 1 oder 2 Spielsteine übrig sind. Dann kann die Würfelprozedur nicht mehr mit 3 Steinen, sondern nur noch mit den verbliebenen Steinen durchgeführt werden.



Ein Ereignisfeld mit dem grünen **MINUS** bedeutet, dass Hindernis-Steine vom Spielfeld entfernt werden. Die Anzahl der betreffenden Hindernis-Steine wird durch die "Würfelprozedur" bestimmt.



Das Ereignisfeld mit dem gelben **PLUS-MINUS** bedeutet, dass Hindernis-Steine auf dem Spielfeld versetzt werden. Hierbei dürfen Felder, auf denen bereits Hindernis-Steine standen, nicht wieder belegt werden. Die Anzahl der betreffenden Hindernis-Steine wird wieder durch die "Würfelprozedur" bestimmt.

Das Schicksalsfeld



Es gibt 7 Schicksalsfelder. Sie zeigen einen **Januskopf**. Steht ein Spieler vor einem Schicksalsfeld und will es mit einem Pfeilstein besetzen, nimmt er einen beliebigen Stein und "würfelt" damit. Nun muss er das Schicksalsfeld mit der oben liegenden Seite besetzen.

Also gilt:

Oberseite	Besetzung des Schicksalsfeldes mit
rot	einem roten Hindernisstein
Auge	einem Engel
Pfeil	gelben Pfeilstein mit diesem Pfeil setzen
weiss	Nichts tun. Ein anderer Spieler kann den Vorgang wiederholen.

Wenn er einen Engel setzt, dann darf er gleich mit einem Pfeilstein weitergehen. Dabei darf er sich ein freies Feld neben dem Engelstein wählen. Die verbleibenden freien Felder neben dem Engelstein können als neue Weganfänge genutzt werden.

Herzengel setzen

Für das ganze Spiel und alle Mitspieler gibt es Herzengel, also "Helfer in grosser Not".
Es gilt:

Anzahl Spieler	Anzahl Herzengel
1	3
2	2
3 und mehr	1

Ein Herzengel kann an jede Position gesetzt werden, wo ein gelber Pfeilstein steht. Der Pfeilstein wird entfernt, der Herzengel an diese Position gesetzt und nun setzt der Spieler einen weiteren Pfeilstein auf eines der freien Felder, die neben dem Herzengel liegen. **Es ist ein Doppelzug.** Der Effekt ist, dass blockierte Wege wieder frei werden und verlängert werden können.

Wenn Engel und Herzengel gesetzt werden, gibt es daneben ein oder zwei freie Spielfelder. Diese Felder können nun als Anfangsfelder neuer Wege mit Pfeilsteinen besetzt werden.

Achtung: Am Ende des Spiels, also wenn alle Felder des Spielbretts besetzt sind, müssen alle Herzengel, die zum Spiel gehören, gesetzt sein!

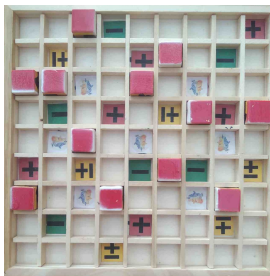


Spielphase 1: Konfiguration des Spielfeldes

Die Spieler legen zunächst fest:

- * wie viele Spielfelder gestrichen werden (weisse Steine)
- * wie viele Ereignisfelder des jeweiligen Typs,
- * wie viele Schicksalsfelder,
- * wie viele Hindernissteine und
- * wie viele Engel

sie in dem Spiel verwenden wollen. Sie haben also die Freiheit, sich ein eigenes Spielfeld, in der Metapher: eine eigene Welt zu kreieren, in der sie dann ihre Wege gehen.



Dann entscheiden die Spieler, wer anfängt und nun werden zuerst die Plättchen und dann die Hindernissteine einzeln und nacheinander im Uhrzeigersinn auf das Spielfeld gesetzt.

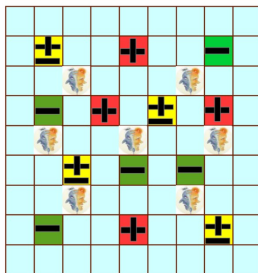
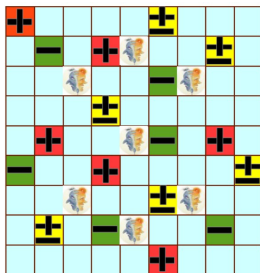
Das linke Bild zeigt eine "Welt", die als erstes Beispiel empfohlen wird. Hier sind es je 6 Ereignisfelder, 7 Schicksalsfelder, 12 Hindernissteine und 1 Engel (nicht sichtbar).

Beim kleinen Spielfeld (49 Felder) empfehlen wir 7 Hindernis-Steine.

Achtung: Die Hindernis-Steine, also Spielsteine mit der roten Seite nach oben, werden in freie Spielfelder gesetzt und dürfen keine Ereignis- oder Schicksalsfelder bedecken.

Konfigurationsvorschläge

Im Lieferumfang des Vitametrie® Spiels befinden sich je ein Konfigurationsvorschlag für das grosse Spielfeld (9 x 9) und das kleine Spielfeld (7 x 7).



Die Spielphase der Konfiguration ist für die Spielgruppe eine hochinteressante, spannende und einende Aufgabe. Sie reizt zum Experimentieren und wirkt sich unmittelbar auf die Möglichkeiten und Chancen beim Wegebau aus. Sie gehört zum vollständigen Spielablauf und sollte immer durchlaufen werden.

Am Anfang kann es hilfreich sein, erst einmal einen dieser Konfigurationsvorschläge zu benutzen, um gleich mit dem Wegebau zu beginnen und die Auswirkungen der Konfiguration auf den Wegebau kennenzulernen.

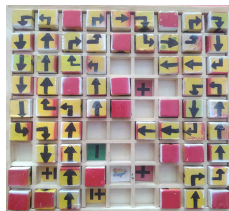
Diese beiden Konfigurationsvorschläge sind so angelegt, dass das Ziel des Spiels, gemeinsam alle Felder zu besetzen, erreicht werden kann.
Nun beginnt Spielphase 2, der Wegebau.

Spielphase 2: Wegebau

Jeder Spieler setzt einen Pfeilstein (Spielstein mit gelber Seite und Pfeil nach oben) als Beginn seines Weges. Dieser Anfangsstein kann beliebig ins Spielfeld gesetzt werden – auch auf Ereignisfelder. Hat jeder Spieler seinen Anfangsstein gesetzt, geht es im Uhrzeigersinn weiter und ein Weg wird mit einem Pfeilstein verlängert. Also an der Pfeilspitze weiter geradeaus oder Abzweig nach rechts oder links.

- **Achtung 1:** Verlängerungen können am eigenen Weg, aber auch an den Wegen der Mitspieler angesetzt werden!
- **Achtung 2:** Es ist nicht erlaubt, Wege “rückwärts” zu verlängern, also einen Pfeilstein “vor” den Anfangsstein zu setzen, u.s.w.
- **Hinweis:** Es kann aber durchaus passieren, dass die Verlängerung eines Weges an den Anfangsstein eines anderen Weges kommt. So wachsen also diese beiden Wege zu einem Weg zusammen.

So geht es Stein für Stein weiter.



Beispiel: Ein Wegebau mit 3 Wegen / Spielern

Herzengel



Es kann vorkommen, dass Felder nicht mehr durch Pfeilsteine erreichbar sind, durch die Ereignisfelder auch nicht mit Hindernissen besetzt werden können und somit leer bleiben würden. Hier kann ein Herzengel helfen. Der Herzengel ist ein Spielstein mit dem Auge auf der Oberseite.

Pro Spiel, egal ob im kleinen oder grossen Spielfeld gespielt wird, empfehlen wir so viele Herzengel, wie die Tabelle angibt. Mit dem Herzengel kann ein beliebiger Pfeil-Stein ersetzt werden. Nun entstehen neben dem Herzengel ein oder mehrere freie Felder. Eines davon darf der Spieler nun mit einem passenden Pfeilstein besetzen. Der vorher blockierte Weg kann nun fortgesetzt werden. Das Verfahren ist ein **“Doppelzug”**. Ein anderes freies Feld neben dem Herzengel kann später als Anfang eines neuen Wegs genutzt werden.

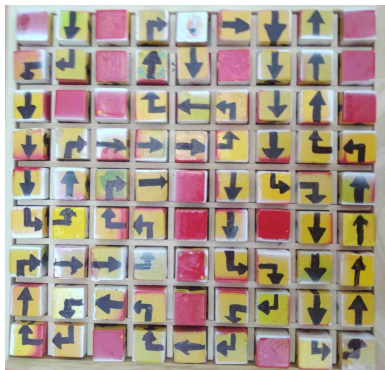


Hier war in 4 benachbarten Feldern ein Weg im Kreis gebaut. Der Engel am linken oberen Feld “öffnete” den Kreis und so konnte nach links und oben weitergebaut werden.

Vitametrie® - Das Ziel des Spiels

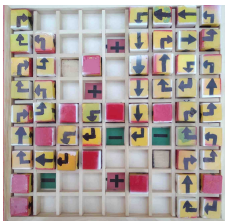
Das Ziel des Spiels ist, alle Felder des Spielbretts zu besetzen.

(Mit gelben Pfeilen, roten Hindernissen und Engeln).



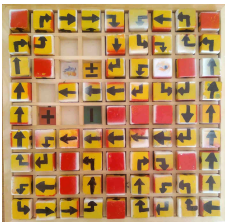
Vitametrie® - Spielsituationen – Beispiele

Situation 1:



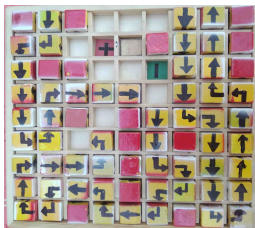
4 Spieler haben mit 4 Wegen begonnen. Nun sind die zu 2 Wegen zusammengewachsen

Situation 2



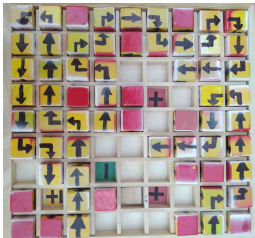
Ein Herzengel macht den Weg nach links und unten frei

Situation 3:



Im mittleren Bereich: 2 Felder können noch durch Pfeilsteine ausgefüllt werden. Aber ein Feld bleibt zunächst leer. Es könnte durch das Ereignis PLUS mit einem Hindernisstein besetzt werden.

Situation 4:



Eine "normale", interessante Situation: Drei Wege, überall kann verlängert werden. Bei der Verlängerung alle 3 Wege entsteht ein leeres Feld.

Vitametrie® - Hinweise und Tipps



1. Die Schicksalsfelder beeinflussen den Wegebau sehr stark. Insbesondere können sie Wege beenden. Daher ist es ratsam, die Schicksalsfelder frühzeitig zu besetzen, um die Auswirkungen noch gut auffangen zu können.
2. "Sackgassen" sind eine Herausforderung. Statt den Weg in eine "Sackgasse" zu bauen (und dort zu beenden), sollte man den Spiess umdrehen und einen Weg in einer Sackgasse beginnen.
3. Wenn man die Wahl hat, ein freies Feld oder ein Ereignisfeld zu besetzen, sollte man das Ereignisfeld wählen. Denn dann ist ein Ereignis bespielt, das Ereignisfeld ist besetzt und ein freies Feld kann später z.B. mit einem roten Hindernisstein besetzt werden, was beim Ereignisfeld ja nicht geht. Hindernissteine dürfen ja nicht auf Ereignisfelder gesetzt werden.

Vitametrie® - eine unglaubliche Vielfalt

Die Konfiguration des Spiels Vitametrie® ist bisher wie folgt beschrieben: Grosses Spielfeld mit 81 Feldern, kleines Spielfeld mit 49 Feldern, 25 Ereignis- und Schicksalsfelder, 12 bzw. 7 Hindernissteine, 1, 2 oder 3 Engel, je nach der Anzahl der Spieler. **Das ist aber nur eine Empfehlung!** Das Spiel kann nach eigener Phantasie frei konfiguriert werden, ja es ist sogar möglich, zwei oder mehr Spielbretter aneinander zu legen um ein richtig grosses Spielfeld zu bauen. Das ist "das Sahnehäubchen" bei Vitametrie®. Damit bietet Vitametrie® eine riesige Variantenvielfalt, macht die Spieler zu Schöpfern der eigenen Spielfläche, der eigenen Welt und des eigenen Spielerlebens.

1. Kreieren von eigenen Spielfeldern, indem mit weissen Steinen Felder blockiert werden, oder indem mehrere Spielbretter aneinander gelegt werden



2. Statt 12 Hindernissteine eine selbst gewählte Zahl von Hindernissteinen wählen
3. Statt die Anzahl der empfohlenen Herzengel mehr oder weniger für das ganze Spiel zulassen. Oder: Jeder Spieler bekommt einen Herzengel.
4. Mehr oder weniger als die empfohlenen Ereignis- und Schicksalsplättchen einsetzen. Das Einsetzen dieser Plättchen in die Spielphase 1, also in die der Konfiguration des Spielfeldes einbauen.

Da bleibt doch nur zu wünschen:

Viel Erfolg und viel Spass mit Vitametrie®

Vitametrie® - Ein Spiel für die Menschlichkeit

Das Spiel Vitametrie® kann als Übungsfeld für das Leben hier auf der Erde und als Schulung für die Entwicklung einer neuen Bewusstheit dienen. Schaut man im Internet nach dem Begriff Bewusstheit, dann findet man:

*Unsere **Bewusstheit** ist unsere Aufmerksamkeit. Wir können diese willentlich auf etwas richten. Es ist unser Fokus, wie eine Taschenlampe, womit wir auf etwas scheinen.*

Unsere Aufmerksamkeit richten wir darauf, was wir gelernt haben, was uns unsere Ahnen, besonders die Eltern und Großeltern vorgelebt haben. Was wir selber in Beruf, Familie und Freizeit erlebt haben, und was wir von Politikern, den Kirchen und den Medien gelehrt bekamen und wie wir in dieser Gesellschaft interagieren. So sind wir "programmiert" und haben unser Leben eingepasst in die Strukturen, Gesetze und Regeln, die uns unmittelbar betreffen. Und was wurde uns als erstrebenswert eingebrannt, damit wir alle glücklich und zufrieden leben können?

- Jeder kann in Freiheit und Wohlstand leben
- Jeder wird vor einem Gericht gerecht und gleich behandelt
- Jedem wird geholfen, wenn er krank wird oder einen Unfall hat
- Jeder kann mit Fleiss und Arbeit Wohlstand erreichen
- Demokratie ist eine der besten Staatsformen, die es gibt
- Demokratie schafft Rahmenbedingungen, die für alle Bürger gut sind
- Die Meinungsfreiheit ist ein Grundrecht jeden Bürgers
- u.a.m.

Wer die Augen nicht verschliesst, muss wohl sagen, dass diese "Programmierung" in der westlichen Welt, in den USA und in China zu Strukturen und Systemen geführt hat, die unbeherrschbar geworden sind, die gerade zusammenbrechen und uns Menschen in eine

Existenzkrise gestürzt haben. Durch die Globalisierung und durch das Internet werden diese Zustände beschleunigt und transparent. Durch die rigerose Ausbeutung der Erde stehen wir vor Problemen, die wir uns noch gar nicht vorstellen können. “Wir kriegen das schon hin”, “wir haben die Lösungen schon in der Schublade” denn wir sind ja schliesslich “die Krönung der Schöpfung”. Was für eine Hybris, was für eine Anmassung, was für eine Ignoranz! Da gab es noch in der jüngsten Vergangenheit ein Korrektiv: Wenn sich ein Produkt, eine Erkenntnis, ein Verfahren als “falsch” erwiesen hat, wenn es also Schaden statt Verbesserung angerichtet hat, dann wurde es abgeschafft oder gestoppt. Denken wir an Asbest im Hochbau oder an das Beruhigungsmedikament Contergan. Heute ist dieses Korrektiv quasi ausgehebelt. Mit aller Macht und allen Mitteln werden wir mit krankmachenden Produkten und Verfahren versorgt, obwohl die Verantwortlichen sehr genau wissen, was sie tun.

Es ist an der Zeit, dass wir endlich lernen, dass die Erde ein “endlicher” Planet ist. Es ist an der Zeit zu akzeptieren, dass die Schöpfung “vollkommen” ist, und dass es die beste Strategie ist, sich diesem Wunderwerk hinzugeben und in Symbiose mit dieser Erde zu leben. Es ist an der Zeit unsere Gier, Arroganz und Überheblichkeit ablegen. Es ist an der Zeit uns klar zu machen, dass wir ständig an dem Ast sägen, auf dem wir sitzen!

Wir brauchen also eine andere Bewusstheit!

Wenn man nun alle Fakten mit gesundem Menschenverstand ehrlich, ernsthaft und mutig betrachtet, müssen wir unsere **Bewusstheit**, unsere Aufmerksamkeit willentlich auf solche Werte richten, die uns ein gesundes, glückliches und friedvolles Leben hier auf der Erde

schenken:

- weg von der Angst – hin zum **Vertrauen**
- weg vom Kampf – hin zur **Liebe**
- weg vom Machen – hin zum **Geschehen lassen**
- weg vom Abgeben der Verantwortung an andere – hin zur **Eigenverantwortung**
- weg von der Abhängigkeit – hin zur **Freiheit**
- weg von Selbstgefälligkeit - hin zur **Bescheidenheit**
- weg vom Egosimus – hin zur **Demut**
- weg von der Ohnmacht – hin zum **Selbstvertrauen**
- weg von der Gier – hin zur **Genügsamkeit**
- weg von der Besserwisserei – hin zum **Mitgefühl**
- weg von untauglichen **Werten** – hin zu einer neuen **Bewusstheit**

Das Spiel Vitametrie® ist anders als die Spiele, mit denen wir gross geworden sind. Es geht nicht ums Gewinnen, es geht nicht um Kampf, nicht darum, der Beste zu sein und zu Siegen. In Vitametrie® spielt eine Gruppe gemeinsam nach einfachen, eingängigen Regeln, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Und dieses Ziel ist sinnvoll, ehrlich und transparent für alle. Es gibt keine Tricks, kein Ausstechen anderer, kein Gewinnen und Verlieren. Vitametrie® lenkt die Bewusstheit auf folgende Werte:

- Alle helfen sich
- Alle sind ehrlich und friedlich
- Alle bringen sich mit Ideen und Taten ein
- Alle können das Spiel mitgestalten
- Alle haben Mut
- Alle schätzen sich wert
- Alle fühlen sich als ein Teil des Ganzen
- Alle ziehen an einem Strang
- Alle haben Spass

Ja, und so wünschen wir uns doch auch unser Leben hier auf dieser Erde, oder? Wenn wir uns auf Vitametrie® einlassen, verändern wir unsere Bewusstheit. Wir üben und lernen Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die wir tief in und drin schon kennen, aber vergessen haben. Wir machen spielerisch Erfahrungen, die wir auch **im Leben einsetzen können, wenn wir denn den Mut dazu haben.**

So sei es!