

Mens, ken je zelf ©

Levenskunst in praktijk



Hoe het leven goed te leven? Daar zijn geen pasklare antwoorden voor, nu religieuze en wereldlijke autoriteiten zich terugtrekken en traditionele leefwijzen verdwijnen. Hoe richtinggevende ideeën te vinden in een tijd die drukker, voller en sneller wordt? Een tijd die ons dwingt steeds meer te presteren in leven en loopbaan.

De dialogische spelvormen van **Mens, ken je zelf** zorgen voor onthaasting en verstillung. Levenskunst en samenspel schept **ruimte voor ontmoeting**. Zo kunnen wij als **homo ludens** eigentijdse antwoorden vinden.

De titel **Mens, ken je zelf** verwijst naar de wijsheidsspreuk **gnothi seauton** ofwel **ken u zelve** op de Apollotempel in Delphi in Griekenland, waarmee de westerse wijsheidstraditie omstreeks 600 jaar vC begon...

Mens, ken je zelf bestaat uit een zevental dialogische spelvormen, waarin de wijsheid uit deze traditie thematisch is verwerkt.

Maskeradespel: de vreemde ander!



is een onderzoekend spel naar de sociale maskers, waarmee mensen interacteren. Het spel laat je spelen met **koningswijsheid en narrenstreken!** Het nodigt uit het samenspel tussen mensen als een **maskerade** te zien en de **vreemde ander** (in zichzelf) te **ont-maskeren**.

Het **spelen** met maskers leert je een goed midden te vinden **tussen** een functionele identificatie met rollen en een totale onthechting van elke maatschappelijke rol.

ISBN: 978-90-822774-5-6 — Het Maskeradespel biedt een inleiding tot het Heldenspel.

Duur: ruim één dagdeel, voor 3 tot 8 spelers.

Ook toepasbaar in werkcontexten ter versterking van relationele kwaliteiten en ontwikkelingsprocessen en ter kennismaking met een **narrige**, filosofische begeleidingskunst.



Heldenspel: speel je zelf!



roept de waarde van dromen en verhalen in herinnering. Aan de hand van een **inspirerend rolmodel** onderzoek je een **waardevolle drijfveer**.

Daartoe kijk je in de **Heldenspiegel** met heldenverhalen en sprookjes. Welk motiverend verhaal herinner jij je uit je kindertijd? Is er een levende held die je nu inspireert? Door in het spel **de weg van een held** te volgen kun je je op jouw levensweg (her)oriënteren.

op jouw levensweg (her)oriënteren.

ISBN: 978-90-822774-6-3 — Duur: twee dagdelen, voor 4 tot 8 spelers.

Heldenbuitenspel: speel je zelf!

is zowel in de natuur of (bij slecht weer) in een ruime binnenlocatie te spelen.

ISBN: 978-94-92127-01-3 — Duur: twee dagdelen, voor 6 tot 16 spelers, voor groepen tot maximaal 24 spelers en teams. **Ook voor kinderen!**

Gnosisspel: speel je wijs!

stimuleert spelers hun eigen opvattingen over het leven en over levensgeluk te onderzoeken en die in woord en beeld vorm te geven.



Het woord **gnosis** is een oud-Grieks woord voor **wijsheid die verbonden is met zelfkennis**. Met het spel ontwikkel je kennis over **het volle leven** van binnenuit.

Tegen de achtergrond van de klassieke levenskunst en mythische thema's voeren spelers een dialoog over de betekenis van een persoonlijk geluksmoment en de eigen levensoriëntatie. Hoe kan die betekenis worden verrijkt met een besef van tragiek, van schaduwkanten van het leven, tot een visie op **het volle levensgeluk?**



ISBN: 978-90-822774-8-7 — Het Gnosisspel biedt een inleiding tot het Droomspel.

Duur: een dagdeel, voor 2 tot 8 spelers.

ISBN: 978-94-92127-00-6 — Ook beschikbaar in een Engelstalige versie.

Droomspel: doe je droomwens!

boort bij spelers het intuïtieve weten over een drijfveer aan en laat deze onderzoeken in het licht van levens-thema's. Zo beoefen je op speelse wijze levenskunst: je beweegt in een richting die **energie** geeft en herijkt **richtinggevende waarden** in leven en loopbaan.



Zowel individueel als in een kleine groep dwaal je **labyrintisch** over het speelbord: een **landschap vol symboliek**. Al reizend voelt je leven als een droom en komt je droomwens tot leven. De spelronden zijn gewijd aan levensthema's: eigenheid, vorming, voor- en tegenspoed, beproevingen, en ontmoetingen op de levensreis. Op weg naar je bestemming ondervind je de spanning tussen de dwang van het levenslot en het volgen van je eigen koers. In dat spanningsveld beproef je jouw in het leven gevolgde oriëntatie.



ISBN: 978-90-822774-7-0 — Duur: zes dagdelen, voor 2 tot 8 spelers.

Het is mogelijk het spel als team te spelen en **persoonlijke** en **gemeenschappelijke waarden** te onderzoeken.

Kompassiespel: het goede leven!

laat spelers de betekenis van **het goede in relatie tot tragiek** verkennen ter kennismaking van een filosofische begeleidingskunst. De spelopdrachten zijn erop gericht de koers in **leven en loopbaan** op het **innerlijk kompas** af te stemmen.

Met behulp van de symboliek van de vier elementen en mythologische verhalen word je uitgenodigd een **persoonlijke fascinatie** hand in hand met een **thema in je eigen beroepspraktijk** te onderzoeken.

In de 6^e eeuw voor het begin van onze jaartelling voerden natuurfilosofen een debat over welk van de vier elementen de oorsprong van het leven bevat.

Een onderzoekende benadering van deze vraag markeert de overgang van een **magisch-mythische beleving** van de wereld naar een rationeel wereldbeeld.

ISBN: 978-94-92127-05-1 — Het Kompassiespel biedt een inleiding tot het Levensvisiespel.

Duur: een dagdeel, voor 2 tot 8 spelers.



Levensvisiespel: stem je innerlijk kompas!

is een filosofisch spel voor het ontwikkelen van **onderzoekende kwaliteiten**. Het faciliteert de verwoording en verbeelding van je eigen **levensvisie**. Met behulp van een filosofisch kompas, mythische verhalen en ethische perspectieven stem je je **innerlijk kompas** af.



Spelopdrachten en dialoog tijdens de levenskunstige reis over het speelbord **vol symboliek** laten spelers de betekenis van een eigen thema ont-dekken als **een queeste in het labyrint van het leven**.

De klassieke weg van zelfkennis vraagt mensen zich open te stellen voor wat zich wil laten kennen, zowel in de wereld buiten ons als in ons zelf.

Zo binnen zo buiten, zo boven zo beneden...

Rond 600 vC sprak Herakleitos van Efese, die **de duistere** werd genoemd:

'Grenzen van de ziel zul je niet vinden, hoe ver je ook gaat en welke weg je ook bewandelt, zo diep is haar grond.'

ISBN: 978-90-822774-9-4 — Duur: 9 dagdelen, voor 4 tot 8 spelers.

Wijsheidspel: zinvolle ontmoetingen!

is op maat gemaakt voor de beroepsgroep facilitators en voor een vakbond. Het spel heeft tot doel deelnemers aan een conferentie door een inspirerende aftrap in een **actieve modus** te brengen.

ISBN: 978-94-92127-04-4 — Duur: ½ dagdeel, met een veelvoud aan spellen geschikt tot meer dan 100 spelers.

Een spelvorm — voor ontmoeting en dialoog, voor vraagverheldering en reflectie op waarden, voor planvorming en uitvoering — is een creatieve manier om mensen en organiseren op elkaar af te stemmen.



Laat ook een spel- of dialoogvorm op maat maken met eigen logo: voor deelnemers aan een congres of reünie, voor een team of bedrijf, organisatie of club. Spel en dialoog voegen waarde toe aan leven en werk!



Colofon

© Thymia, filosofische praktijk voor levenskunst en creatieve ontwikkeling, Weesp, 2014

Auteur, spelbeschrijving en conceptontwikkeling: dr. Heidi S.C.A. Muijen;
Redactie en grafische vormgeving spelmaterialen, brochures en websites: ir. Joke M. Koppius-Odink; **Spelbord landschap van levensgeluk:** Agnes Roothaan

Meer informatie

Thymia

Postadres: Middenstraat 71
1381 XB Weesp

t: (+31) 0294-481 312
m: (+31) 06-12 601 349

e: info@thymia.nl

w: thymia.nl — mensenjenzelf.nl — watisdequestie.nl



Wat is de kwestie? – Wat is de kwestie! ©

De kunst van het dialogeren



De titel van de speelse dialogevormen *Wat is de kwestie? – Wat is de kwestie!* verwijst naar het idee, dat in elke kwestie een vraag – *questie* – als begin van een ontdekkingsreis – *queste* – verscholen ligt. Door de symbolen op de *dialogotafel* met elkaar te doorgronden, onderzoeken deelnemers een kwestie *van binnenuit*. Een coöperatieve veeleer dan strategische of concurrerende uitwisseling van ieders authentieke ervaring ontstaat door dialoog. *Dia* betekent in het Grieks *door een opening heen*. *Loog* komt van *logos*, verwijzend naar de wetmatige basis en ordening in de natuur, en de ordeningen die wij zelf aanbrengen: redenerend en verbaal zowel als associërend en intuïtief.

Wat is de kwestie? – Wat is de kwestie!

bestaat uit een vijftal speelse dialogevormen, elk met een eigen thema.

Wat is de kwestie? –

Wat is de kwestie!

speelse dialogevormen



Quintessencespel: de vijf elementen!



bevat *wijsheid en symboliek* van de vijf elementen met aanwijzingen en vragen voor het faciliteren van *dialogen in een kleine kring*.

De *wijsheidsspreuken* en de *symbolen* nodigen je uit tot *drie verschillende vormen van kringgesprekken*.

Deze staan beschreven op drie Jokerkaarten:

1 **Kwintetten**, 2 **Kairos wikt en weegt...** en 3 **Bij Hermes!**

De vier symbolen duiden op verschillende wijzen van ontmoeten:

- het **oog** als de spiegel van de ziel
- het **hart** dat kracht van kwetsbaarheid herbergt
- de **spiraal** op een reis naar binnen in afstemming met het innerlijk kompas
- de **hand** schudden, als gebaar voor menselijke ontmoeting

ISBN: 978-90-822774-0-1 – Het spel biedt een inleiding tot het Questiespel.

Duur: een half tot een heel dagdeel per spelvorm, voor een kleine groep spelers. Met meerdere spellen geschikt voor grote groepen tot meer dan 100 spelers.

Questiespel: de queeste in het labryrint!



laat je de richting, die je in het leven hebt gekozen, bespiegelen als een *questie* – een vraag met een *queste* als antwoord. Met elkaar ga je dialogen aan over de questie en over wat waarde geeft in het leven.

De symboliek in het spel nodigt je uit je te bezinnen welke koers je op je *levensreis* hebt gekozen. Hoe gebruik je tekenen op weg naar het centrum, de *quintessence* ofwel het vijfde element? Daar komen weg en doel samen!

Drie vormen van kringgesprekken creëren speelruimte voor betekenisvolle dialogen en ontmoetingen. Ze vormen wegwijzers op de *queste in het labryrint* en laten je *de wereld anders zien en zijn*. *Zinnvolle ontmoetingen dragen ertoe bij, dat je wordt wie je bent...*

ISBN 978-90-822774-1-8 – Duur: één tot twee dagdelen, voor 2 tot 8 spelers.



Pythiaspel: doe een worp!

heeft als doel op creatieve wijze de *vraag achter een vraag* te verkennen. Letterlijk en figuurlijk doe je een worp, die een spoor met raadselachtige aanwijzingen oplevert. Door met verbeelding het spoor te volgen ontdek je een persoonlijk thema. Dat thema beschrijf je, als een poëtisch advies over je vraag, in een *haiku*.



Zoals de *Pythia* vroeger in de tempel van Delphi haar advies in orakeltaal gaf, zo speel je nu zelf de *priesteres* met dit orakelspel met mythische beelden en een labryntisch kompas.



Deelnemers spelen voor zichzelf en/of voor elkaar afwisselend de rol van de *Pythia* (priesteres en orakel) en de vragensteller.

ISBN: 978-90-822774-2-5 – Duur: een dagdeel, solo en in één of meerdere tweetallen te spelen. Met meerdere spellen geschikt voor grote groepen.

Beeldendialoog: een kwestie als queeste!

faciliteert *gemeenschappelijk onderzoek* van *kwesties* die mensen individueel of gemeenschappelijk bezig houden. De *Beeldendialoog* vindt plaats rondom een beschilderde dialogotafel of met een dialogotafelkleed *Wat is de kwestie? – Wat is de kwestie!* (ISBN: 978-94-92127-02-0) Het materiaal biedt structuur en symboliek voor het voeren van een speelse dialoog vanuit de vraag hoe de kwestie deelnemers heeft geraakt.

Wanneer je je openstelt voor de beelden op de dialogotafel, gaan deze voor je werken als *symbolische wegwijzers* op een reis naar *de kern van de kwestie*. Een *taal van de ziel* ontstaat, wanneer je je laat aanspreken en je je op eigen wijze uitspreekt: vanuit gevoel en intuïtie, met de kracht van verbeelding.

ISBN: 978-90-822774-3-2 – Duur: één tot twee dagdelen, in een kleine groep tot maximaal 8 spelers.



Existentiespel: volg je weg!

stimuleert een *morele dialoog* over thema's uit leven en loopbaan, die spelers zelf inbrengen. Gemeenschappelijk onderzoek gaat in het spel samen met reflectie op je persoonlijke waarden. Kritisch belicht je de wijze waarop je normatieve overtuigingen zich hebben gevormd.

Aan de hand van vier dialoogvelden ontrafel je een kwestie als een morele vraag in het licht van:

- de **filosofie van de levenskunst: het goede leven**
- de moraal van gehoorzaamheid en het **ideaal van meesterschap in het leven**
- de moraal van **autonomie** en maakbaarheid van het leven
- de **existentiële trouw** aan zichzelf en het kunnen **spelen met perspectieven**

Door de vraag in de diepte te onderzoeken maak je spelenderwijs kennis met **ethische perspectieven** en spin je je thema uit tot een *morele rode draad* op je levensreis.

ISBN: 978-90-822774-4-9 – Duur: twee dagdelen, voor 4 tot 6 spelers.

Thymia, filosofische praktijk voor levenskunst en creatieve ontwikkeling

- ontwikkelt *spel- en dialogevormen* om ruimte te geven aan ontmoeting als *ludische vorm* van *begeleiding*
- verzorgt *kunst dialogische praktijken* voor groepsprogramma's – in samenwerking met partners
- maakt *levenskundige woorden en werken*, lezingen, boeken, artikelen die verbeelding en denkkraft aanspreken
- ontwerpt *dialoog- en spelvormen op maat* voor team of bedrijf, congres of organisatie, event of reünie, club of vriendenkring voor *zin in leven en werk*



Visie en missie

Vanuit de visie dat *regel is regel* nooit het laatste woord mag hebben wanneer waarden op het spel staan, ontwikkelt *Heidi Muijen* de dialogische spelvormen *Mens, ken je zelf* en de speelse dialogevormen *Wat is de kwestie? – Wat is de kwestie!* Uitgangspunt is de *wederzijdse (h)erkenning als vrij individu* en het doel elkaar te versterken op de levensreis. Een *utopie (nergens plaats)?* Nee, een *eutopie (goede plaats)!*

De begeleider

Samenspel en samenspraak vormen het hart van *Mens, ken je zelf* en van *Wat is de kwestie? – Wat is de kwestie!* Spel en dialoog houden een *ruimte van ontmoeting* open door de spelregels: bereid zijn tot een creatief samenspel, open bevragen en antwoorden, en daarop aanspreekbaar zijn.

Degenen die een dialogische spelvorm of een speelse dialogevorm in eigen kring of beroepspraktijk willen gebruiken, kunnen zich met behulp van spel- en dialoogwijzer, jokerkaarten en/of instructiebladen voorbereiden. De lagen in spel en dialoog *sensitief* te kunnen begeleiden en bespelen, vraagt er wel om eerst minstens één keer in de rol van speler deel te nemen.

De begeleiding van spel en dialoog kent *filosofische, ludische en begeleidingsaspecten*. Het is de *kunst* deze aspecten goed samen te vlechten in een dialogisch en creatief proces. Deze kunst vergt een samenvoegen van kundigheid in het begeleiden van mensen en inzicht in de symboliek van het spel materiaal, in de mythologische thema's en in de filosofische levenskunst.

Leren begeleiden van de spel- en dialogevormen



Voor wie zich verder willen bekwamen in de *kunst van spelen en dialoogbegeleiding*, bestaan er passende *masterclasses*. Ze worden afgestemd op ieders behoefte en wensen, zodat ze optimaal aansluiten bij de doelgroepen met wie deelnemers werken. Het primaire werkmateriaal in de masterclasses is ieders eigen ervaring en oefening met de spel- en dialogevormen.

Huiskamerworkshops met spel en dialoog

voor een sfeervol samenzijn in eigen kring, zoals een verjaardag of een herdenking. In het samenspel kunnen gebeurtenissen of doelen van een groep, gezin of team en ook de ontwikkeling van leven en loopbaan centraal staan.

Afhankelijk van de groepsgrootte en het thema dat aan de orde is, stemt Heidi Muijen af welke spel- of dialoogvorm het meest geschikt is.

Bestel een spel en vraag een (huiskamer)workshop aan!

