



***OH-korten är en genre av spelkort och består av två kortlekar om vardera 88 kort. En kortlek med akvareller som hänvisar till våra vardagsliv och en med ord som utgör en verbal bakgrund till målningarna. När samtliga bilder läggs ovanpå samtliga ord ger kortlekarna 7744 kombinationsmöjligheter.***

OH-korten används som berättande sufflörer, vid coaching och som psykoterapeutiska verktyg. De har även en kraftfull ställning som pedagogiska hjälpmedel. OH-kortens bilder har ingen officiell eller traditionell tolkning. OH-korten har funnits sedan början av 1980-talet och har använts i många länder, i tusentals situationer av tusentals människor.

## INTRODUKTION

***OH-kortens används oftast för att befrämja varseblivning och fördjupa självinsikten. OH-korten kan sägas vara en konstform där de fungerar som en färgpalett, ett kollage för inspiration till berättande, måleri, teater, sång och dans.***

OH-korten är en obunden bok av ändlösa sidor som leder oss in i nya äventyr varje gång vi öppnar kortleken. Vi hittar lustiga historier fyllda av skratt, underbar poesi om kärlek och glädje, sorgliga berättelser om vanda och smärta – och personliga berättelser som vi kan dela med varandra.

Korten förenar bekanta bilder och ord på ständigt nya sätt och riktar sig till hela människan. Den målade bilden stimulerar vår intuitiva och känslomässiga sida (*höger hjärnhalva*). Ordet lockar vår rationella, analytiska sida (*vänster hjärnhalva*). Dessa stimuli leder oss mot en integrerad slutsats. Processen är densamma oavsett om vi använder OH-korten för oss själva eller tillsammans med andra.

OH-korten är ett sätt för människor att utbyta känslor, idéer och tankar i ett sammanhang som skyddar integritet och sårbarhet.

OH-korten är mångfasetterade och låter sig inte kategoriseras. OH-kortens bilder och ord är som ett nytt språk och ger nya innebörder till vardagliga händelser. Likt alla nya erfarenheter främjar de vår kreativitet, manar oss att se nya samband, dra nya slutsatser och omvärdera våra antaganden. Ju mer vi använder detta språk desto mer berikar det oss.

OH-korten är inte skapade för tävlingsändamål, inte för att ge den "starke" och "klipske" övertag över den "svage" eller "tröge". De är istället avsedda att kittla vår varseblivning, vår fantasi och underlätta utbytet av våra olika reaktioner.

OH-kortens innebörd växlar ständigt, precis som livet självt. Korten är en bok till vilken vi lägger nya sidor vid varje läsning. De är en språngbräda in till vår individualitet. Korten blir precis vad vi gör dem till.

Dessa 176 kort är ett material ur vilket ändlösa former utmejslas, medan vi leker och arbetar. Till de 7744 kombinationsmöjligheterna av bilder och ord måste läggas varianterna som våra olika tolkningar bidrar med – tolkningar som förändras medan vi glider framåt längs livets flod.

# FYRA ENKLA SÄTT ATT LÄRA KÄNNA KORTEN

## 1. OH-BERÄTTELSE

Det enklaste sättet att bekanta sig med korten är att skapa en berättelse med korten som utgångspunkt. Börja med att endast använda bildkortet. När korten är blandade, drar den första deltagaren ett kort och placerar det med framsidan uppåt. När detta är gjort, görs ett enkel påstående. Kanske kom bilden upp som visar en spade som står lutad mot en husvägg. Deltagaren säger tex: *"Jag går ut i trädgården för att gräva i blomsterrabatten."* Bara en mening, inte mer!

Nästa deltagare drar ett kort, lägger det med framsidan uppåt bredvid det första och påstår något som gäller både den nya bilden och vad den tidigare deltagaren sagt om den förra. Om bilden med en lastad åsna kommer upp kan deltagaren säga: *"Måste arbeta ner två påsar gödsel i jorden."* Den tredje deltagaren gör samma sak, och så vidare, tills alla kort har använts. Alla dessa uttalanden kommer tillsammans att bygga en historia - en underlig och lustig berättelse. Perception och fantasi raderar alla gränser och deltagarna lockas till skratt. *Ett tips: Fundera inte för mycket, använd de ord som först dyker upp!*

Gör på samma sätt genom att kombinera bildkortet med ordkortet. Lägg en bild ovanpå ett ord, associera och säg en mening som innehåller ordet, ordets innebörd eller ordets motsats. Gör uttalanden i första person. Använd "jag", "min" och "mitt" och använd presens/nutid. Deltagarna kan komma överens om en rubrik eller ett tema för berättelsen innan spelomgången inleds.

## 2. KÄRLEK ÄR...

Lägg ordkortet KÄRLEK med framsidan uppåt och placera ett bildkort ovanpå med bilden upp. Inled en mening med "Kärlek är..." och avsluta den med något som är kopplat till bildkortet. En mening till varje kombination räcker. Gör likadant med varje ordkort. Denna variant är enkel och mångfasetterad. Den kan generera många sorts associationer som kan bli samtalsämnen eller stoff till andra uttrycksformer som musik, bildkonst, skådespeleri o.s.v.

## 3. MOSAIK...

Placera ett bildkort på ett tomt papper. (A4 eller större.) Tänk på bilden som om den vore en detalj i en större målning.

- Hur skulle den fullständiga bilden se ut?
- Vad händer utanför bilden?
- Hur fortsätter målningen bortom kortets gränser?

Yngre barnen njuter av den här leken eftersom den inte kräver ett stort ordförråd. Istället för att berätta om kortet, kan de enkelt utveckla bilden med hjälp av kriterier.

## 4. MOTSATSER...

Dela in alla bildkorten i två högar, en med positiva bilder och en med negativa. Gör uppdelningen utan alltför mycket eftertanke och analys. Ta sedan korten i den negativa högen, ett i taget, och tolka dem på ett positivt sätt. Eller, efter att ha beskrivit det negativa som korten framkallar, låt berättelsen föras vidare mot ett positivt slut.

# REGLER OCH ETIKETT

*När vi spelar tillsammans med andra, är det bra att följa några enkla etikettregler. Avsikten med etikettreglerna är att skapa en stämning av tillit och trygghet. Reglerna värnar om öppenhet och OH-korten kan ge näring åt självinsikt och självkänsla.*

OH-korten omfattar en stor mängd bilder och ord. Givetvis går det bra att använda ett begränsat urval av korten under ett spel.

Användningen av OH-korten ger allra mest när deltagarna pratar utifrån sig själva och inte fjärrar sig från det sagda under skenet av objektivitet. Personliga associationer är mest spännande och berörande, särskilt när de kopplas till aktuella känslor och händelser. OH-korten lämpar sig föga för generaliseringar, filosofi och ideologi. För att utvinna guldet ur OH-korten bör följande råd tillämpas.

## NÅGRA PUNKTER ATT HA I MINNET VID ANVÄNDNING AV OH-KORTEN:

**1. I OH respekterar vi varandras integritet.**

*Jag kan välja att inte spela vissa dragna kort. Det kan jag göra utan motivering, utan att visa draget kort. Ingen bör ifrågasätta min rätt att stå över.*

**2. I OH respekterar vi varandras speltid.**

*Jag avbryter inte någon.*

**3. I OH respekterar vi varandras tolkningar.**

*Jag omtolkar inte dina kort, inte ens i mitt inre. Det finns ingen "rätt" eller "fel" tolkning av OH-korten. Jag säger inte emot dig eller argumenterar mot dina tolkningar. Jag kan uttrycka nyfikenhet inför det sagda,*

eller be dig om ett förtydligande för att bättre lära känna dig. Jag stöder dina tankeprång på bästa sätt.

4. **I OH respekterar vi varandras personligheter.**

När jag spelar mina kort förväntar jag mig inte att du ser vad jag ser, att du utläser vad jag utläser.

## VARIATIONER OCH ALTERNATIV

OH-korten kan användas på många sätt och på en rad skilda nivåer – från uppsluppet berättande till insiktsfull självrannsakan.

Vart och ett av följande spelförslag kan rymma varianter anpassade efter deltagarnas egna förutsättningar. Dock bör etikettreglerna beaktas vid varje speltillfälle. Ibland behöver nya spelare lära sig hur OH-korten används. En god idé är att läsa etikettsreglerna högt innan spelet börjar. Undvik att avbryta spelet genom att berätta om reglerna. OH-kortens spel är avsedda att fungera utan ledare.

Bland de varianter som beskrivs nedan är den första - Klassisk OH - själva grundstenen för OH-kortens många användningsområden, där djup, tyngd, medkänsla och förnöjsamhet erbjuds.

## 1. KLASSISK OH för 2-5 spelare

Läs etikettreglerna hög innan spelet börjar. Lägg bild- och ordkorten nedåtvända i varsin hög. Varje spelare drar på måfå ett bildkort och ett ordkort. Korten läggs framför spelaren och granskas i smyg först när de ska tas i bruk - för att främja spontaniteten.

Varje spelare får, när det blir dennes tur, bestämma om korten ska användas eller ej – eventuellt bytas ut. Korten som "utforskas" vänds upp så att alla deltagare kan se dem. En "utforskning" följs av ett "gensvar".

### Utforskning

Utforskningen består av följande steg:

- a) **Beskriv** bilden. Var tydlig och fantasifull.
- b) **Läs** ordet och beskriv innebörden det har för dig.  
Lägg märke till ordets ljud och klang.
- c) **Fokusera** på känslorna som kombinationen av de två korten väcker.  
Var personlig och subjektiv. Tillåt korten att vara suggestiva och metaforiska. Kom ihåg att det inte finns någon "rätt" eller "fel" tolkning av korten.
- d) **Relatera** tolkningen av kortkombinationen till din nuvarande livssituation. Använd presens/nutid och "jag" istället för "man". Undvik villkor som "om", "kanske" eller "dock". Undvik "jag tror" och "jag borde". Undvik även generaliseringar och filosoferande. Berätta inte långrandiga historier om forna händelser. Berör det förflutna kortfattat och endast då det belyser nutiden.
- e) **Ge** utforskningen ett tydligt slut.  
Exempelvis: "Nu är jag klar."

### Gensvar

När en deltagare avslutat utforskningen ger de övriga deltagarna ett kort gensvar genom att visa någon sorts reaktion, om så bara en bekräftande ordlös sympatyttring. Detta ger utforskandet en känsla av fullbordan och avslut. Alla spelarna blir delaktiga. Utan gensvar kan utforskaren uppleva sig ensam, uthängd eller blottad.



Gensvar ska endast ske på vad som sagts. Fortsätt inte tolkningen av korten och hänvisa inte till något som utelämnats under utforskningen. Var kortfattad i ditt gensvar och sätt dig inte själv i centrum. Undvik frestelsen att ge råd eller börja analysera... och ge dig inte in i diskussion.

Deltagarna kan under gensvaret ställa frågor för att bättre förstå vad som sagts - men utan av värdera eller bedöma. Lyssnarna kan eventuellt uppmärksamma utforskaren på någon gest, en röstförändring eller något annat som hände under utforskningen.

*KLASSISK OH är vanligtvis avslutad efter tre spelomgångar. I det läget kan deltagarnas tre kortkombinationer läggas ut och deras möjliga samband undersökas.*

#### VARIANT AV KLASSISK OH

Tre bild- och ordkortskortkombinationer läggs upp. Samspelet och sambandet mellan dessa bildar grunden för utforskningen. Varianten passar både bra att spela i grupp och på egen hand.

#### 2. ROUND-UP – 2-12 spelare (en bra uppvärmning)

Detta är ett tyst spel, en visuell konstform utan förklaringar, kommentarer eller gensvar. Lägg minst 8 ordkort uppåtvända. Lägg bildkortet nedåtvända. Den första spelaren drar ett bildkort och lägger det uppåtvänt på det ord som tycks bilda den lämpligaste kombinationen. Sen lägger varje spelare i tur och ordning samma bild på valfritt ord för att forma en annan kombination. Olika spelare kan även använda sig av samma ord. När alla har använt bilden dras en ny bild och används på liknande sätt.

#### **Round-Up variant A**

Använd bildkortet som en brygga mellan två eller flera ordkort och skapa därigenom ett mer förtydligat tyst uttalande.

#### **Round-Up variant B**

Kommentera kortfattat spelet av ett kort i en kombination.

### **Round-Up variant C**

Utbyt kortfattade frågor och svar om de kort som spelas. Round-Up kan även kombineras med OH-BERÄTTELSE.

### **3. OH MED LJUD OCH RÖRELSE – 4 spelare eller fler**

En av de mer roande varianterna är denna, där inget språk används. Deltagarna drar bild- och ordkortskombinationer och förmedlar sina tolkningar endast genom ljud - inga ord. Efter några omgångar används kroppsspråk till uttolkningarna och inget ljud. Efter ytterligare omgångar kan ljud återinföras. Den här tekniken kan bli grund för vidare utveckling mot improviserad teater, mimande, låtsaspråk o.s.v.

### **4. BOLLPLANK – på egen hand**

OH-korten är en spännande spegel, en chans till självanalys av känslolivet, en språngbräda till härledning och granskande av möjligheter. Bild- och ordkortskombinationer kan dras varje dag - som en inledning eller avslutning av dagen. OH-korten kan användas som ett bollplank när ett beslut ska fattas, som en hjälp att få en ny infallsvinkel, ett annorlunda perspektiv på saken. Här är kanske en trio av kombinationerna det mest fruktbara. (Se VARIANT AV KLASSISK OH)

### **5. STJÄRN-MÖNSTER – på egen hand**

Ett mer sammansatt, inåtvänt alternativ är att skapa en mandala – en cirkel av kort med en bild- och ordkortskombination i mitten. Dra 7, 9 eller 13 kort från vardera kortlek. Lägg bildkorten på ordkorten. Placera den mest utmanande eller mest meningsfulla kombinationen i centrum med de övriga kombinationerna vid spetsarna, som en stjärna runt centrum. 6 kortkombinationer blir ett hexagram, en sexuddig stjärna, 8 kort ett oktogram och 12 kort en 12- uddig stjärna. Upplev korten, tänk gärna högt och relatera de yttre korten till centrum och till varandra. Stegvis växer en bild fram. Dina tankar skapar en stor ordning och kanske kan några nya insikter anas.

### **6. OH-KORTEN TILLSAMMANS MED BARN**

OH-BERÄTTELSE tycks fungera allra bäst tillsammans med barn. De vuxna måste vara mycket noga med att beakta etikettråden.

## 7. OH-KORTEN I UNDERVISNINGEN

I skolan kan kombinationer av OH-kortens bilder och ord eller enskilda bildkort utgöra underlag för bildkonst, berättelser, dikter eller sånger. OH-korten främjar kreativitet och utvecklar intuitionen. Eftersom OH-korten finns på en mängd språk, kan de även användas i språkundervisning.

## 8. ATT SKRIVA SITT LIV

Spontana berättelser sprungna ur OH-kort kan fungera som en mental spegel, ett sätt att komma i balans med aktuella bryderier. OH-korten är givande för dagboksskrivande. Ett dagligt utforskande av en bild- och ordkorts-kombination kan bli porten in till det undermedvetna och förse författaren med insikt om krafterna bakom rådande psykologiska processer. Utforskandet av OH-kort kan göras på samma sätt som när drömmar bearbetas och tolkas. Detta stämmer särskilt väl när jag-perspektivet upprätthålls.

## LYRIKEN I OH-KORTEN

OH-korten är inte avsedda att tolkas bokstavligt. Grundidén bakom bild- och ordkorts-kombinationerna är det korsvisa djupdykandet mellan tanke och känsla - vänster och höger hjärnhalva. De motsägelsefulla, paradoxala och tvetydiga tolkningarna som kortkombinationerna ger upphov till, gynnar alla typer av skrivande - flödesskrivande, dagboksskrivande, prosa och poesi.

The following card decks and books are now available:

- The OH-Cards, by Ely Raman
- COPE, Marina Lukyanova (with Ofra Ayalon)
- SAGA, by Ely Raman
- MYTHOS, by Ely Raman
- 1001, artwork Andrée Pouliot
- SHEN HUA, artwork Han Wei
- ECCO, artwork John David Ellis
- HABITAT, artwork Christian Gronau
- PERSONA, by Ely Raman
- PERSONITA, artwork Ely Raman & Marina Lukyanova
- MORENÁ, artwork WaldeMar de Andrade e Silva
- QUISINE, artwork Anke Siebert.
- ORCA, by Alexandra Morton.
- RACCOON, by A. Douglas / Ch. Gronau.
- CLARO

Limited Edition Cards

- BOSCH, by Hieronymus Bosch
- BEAUREGARD, artwork Joan Beaugard
- LYDIA JACOB STORY, artwork Raymond Waydelich
- TAHITI, Excerpts from the South Sea paintings of Paul Gauguin

12



*Bildkort.nu*

Köp fler OH-kortlekar och få fler tips och idéer på [www.bildkort.nu](http://www.bildkort.nu)

© Ely Raman, Moritz Egetmeyer, 2006

FÖR MER INFORMATION  
OH Verlag  
Pf. 1251  
D-79196 Kirchzarten  
Germany

[www.OH-Cards.com](http://www.OH-Cards.com)  
Fax: +49 (0) 7661-6312  
Epost: [OH-Publishing@t-online.de](mailto:OH-Publishing@t-online.de)