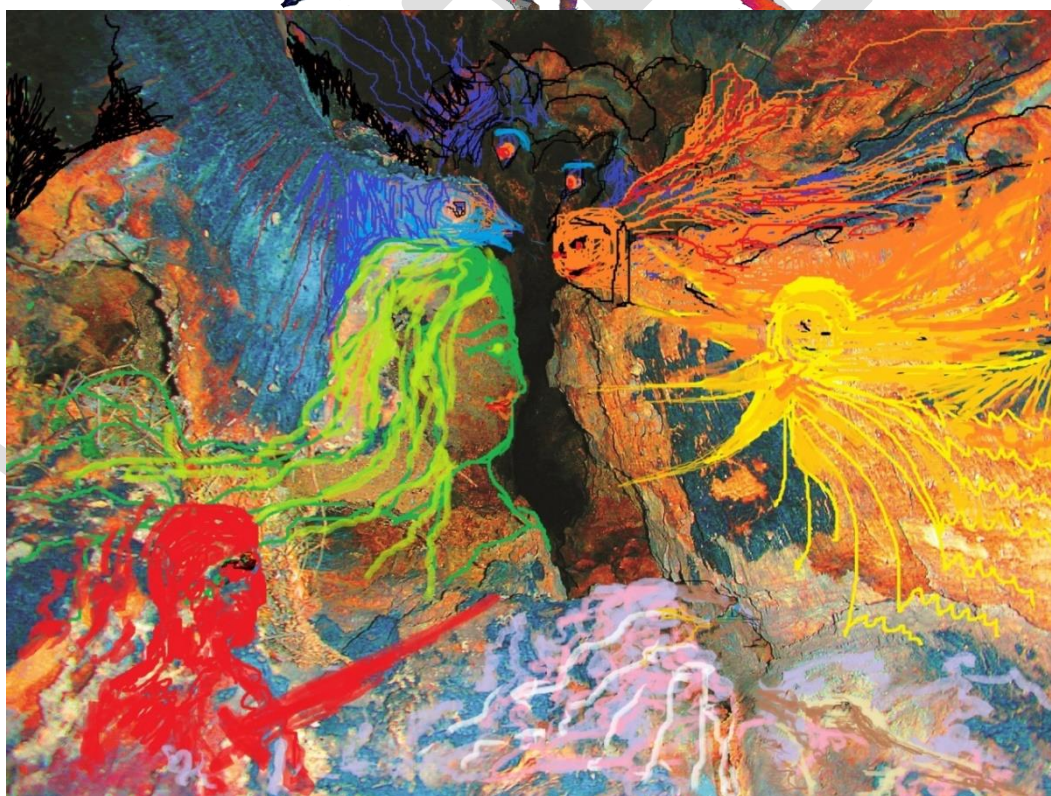


IKO EN MICA EN DE 7 TIJDGEESTEN

Mieke Vollenhoven



Colofon

Het verhaal ***Iko en Mica en de 7 tijdgeesten*** (15+) is ontwikkeld door Mieke Vollenhoven en onderdeel van de website Krachtenspel.nl. Alle informatie is te vinden op de website.

Het materiaal op deze website maakt het mogelijk om met deelnemers (jong en oud) te oefenen in sociale houdingen en beter om te gaan met krachten die in mensen en groepen spelen. Het gaat om de aanpak en preventie van sociale problemen zoals: agressie, werkstress, manipulatie, verslaving, nepnieuws, vooroordelen, intimidatie en verwarring. Hoe ga je daar mee om?

Auteur en illustraties: © Mieke Vollenhoven.

Met medewerking van: Jan Ausum, Dirk van der Spoel, Ruud Coumans en Roger Burcksen

Alle rechten voorbehouden.

Eerste uitgave © 2018

Tweede uitgave © 2024

www.krachtenspel.nl

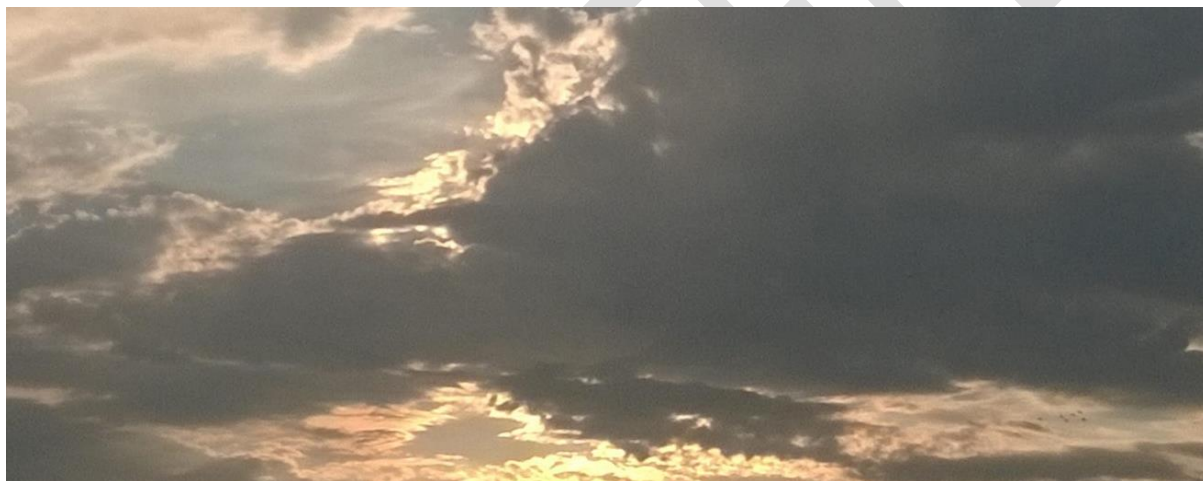
INHOUDSOPGAVE

Vooraf	4
Een dikke brief	5
1. Een mooi begin	9
2. De brief van Mica	13
3. De tijdgeesten ontspoord	16
4. Iko en Mica	18
5. De Aanvaller	19
6. De Opjager	21
7. De Manipulator	23
8. De Verdover	26
9. De Kwaadspreker	29
10. De Overheerser	32
11. De Paniekgeest	35
12. De regenboog	37
Overzicht werkmateriaal	40

VOORAF

Dit is een verhaal met alle kleuren van de regenboog. Het vurige rood in dit verhaal staat voor strijd lust en leven; het warme oranje voor liefde en samenwerken. Het stralende geel voor wijsheid en inzicht; het frisse groen voor heerlijk genieten. Het heldere blauw voor praten, helder communiceren. Het diepzinnige indigo voor grip op problemen en bescherming. En het mysterieuze violet-roze verwijst naar dromen en idealen. Het zijn de kleuren van de regenboog, van de natuur en in dit verhaal van zeven krachten in mensen, we noemen ze in dit verhaal tijdgeesten.

De krachten van mensen gaan allerlei kanten op, net als in de natuur. Het vuur in mensen kan zacht gloeien en heftig branden. Gevoelens kunnen als water in een kabbelend beekje stromen, maar ook hard als ijs worden. Het verstand kan als het licht van de zon stralen, maar zich ook verbergen als een schaduw in de nacht. Mensen zijn net als het weer. De lucht kan helderblauw, bewolkt, vol regen of wit van de sneeuw zijn. Licht en donker wisselen elkaar af, een adembenemend schouwspel. Zo mooi zijn de krachten; zolang mensen ze kunnen hanteren.



Soms wordt de lucht te donker. Het vuur te heftig. De storm te krachtig. Dan kunnen mensen hun krachten niet meer aan. Strijdlust kan uitmonden in agressie... Werklust in stress of een depressie. Het rood kan in mensen te fel worden, het geel te dof, het blauw te grijs. Soms verkleurt er meer dan mensen kunnen verdragen. Mensen kunnen fantasten, opjagers, vechtersbazen, angsthazen en praatjesmakers worden. Soms lijken het niet langer hun eigen krachten te zijn. Veel mensen verlangen naar meer zonneschijn na een tijd van regen. Dan gaan hun kleuren weer stralen. Herken je dat? Over dat verlangen gaat dit verhaal.

Dit verhaal is geschreven om duidelijk te maken hoe krachten in mensen en groepen veranderen. Je kunt ontdekken welke patronen en mechanismes er spelen en hoe je de krachten kunt hanteren. In het verhaal maak je kennis met twee jonge mensen, een man en een vrouw, Iko en Mica. Ze zijn op avontuur en ontdekken onderweg veel over zichzelf, elkaar en de wereld om hen heen. Ze noemen de zeven krachten die ze tegenkomen tijdgeesten. Zullen Iko en Mica bij alle ontmoetingen op tijd in de gaten hebben wanneer hun krachten van kleur verschieten? En hoe lossen ze dat op?

Kom mee op reis en ontdek je eigen krachten.

EEN DIKKE BRIEF

Iko krijgt een brief. Een dikke brief, zonder afzender. Maar zijn naam staat erop. Hij maakt hem open en ziet dat er ook tekeningen in staan. Hij leest:

'De wereld is mooi en er is tegelijk gedonder in de wereld. Soms kun je worden meegezogen. Dan sta je opeens aan de ene of andere kant. De tijdgeest kan je soms, voordat je het weet, te pakken nemen terwijl je dat eigenlijk niet wilt. Ken je dat? Dan is deze brief voor jou. Het maakt niet uit hoe jong of oud je bent. Hier is een verhaal om de krachten van de tijdgeest, de tijdgeesten, op tijd te pakken te krijgen als ze te ver gaan.'

Iko is niet jong of oud. Hij zit er ergens tussen in. Wie zijn die tijdgeesten eigenlijk? vraagt hij zich af. Om welke krachten gaat het? En wie steekt hierachter? Hij gaat op de bank liggen en leest verder:

'Je kunt de tijdgeesten niet zien, maar wel opmerken. In jezelf en in anderen. Als je van die krachten de naam weet en het gezicht, kun je ze makkelijker herkennen.'

Ik geloof niet in spoken of rare geesten, denkt Iko. Maar als je bijvoorbeeld heel boos wordt, kan er een kwade geest over je komen. Zouden ze dat bedoelen?

Hij heeft wel eens gehoord over 'de tijdgeest'. Dat sloeg dan op wat mensen wel en niet deden in een bepaalde tijd. Maar had je daar dus meer van? Hij leest verder:

'De krachten zijn op zich goed, hun kleuren zijn prachtig. Maar ze kunnen ook lastig zijn of zelfs gevaarlijk worden. Soms laten ze je dingen doen die je eigenlijk niet wilt. Als je weet om welke krachten het gaat en hoe ze werken, kun je voorkomen dat het mis gaat. Daarom is het nodig om de tijdgeesten een naam te geven en een gezicht.'

Iko kijkt naar de tekeningen in de brief, maar hij kan de geesten niet herkennen.

'In deze brief laat ik je eerst iets van de schaduwkant van de tijdgeesten zien. De geest die te kwaad kan worden, kunnen we de Aanvaller noemen.'

En de Paniekgeest is er eentje in de lucht met mistflarden.



De Aanvaller



De Paniekgeest

De derde geest is een Opjager. Als mensen sneller gaan praten, elkaar opjagen en niet meer goed weten wat ze doen, dan kunnen we die geest de Opjager noemen.

OK, denkt Iko en zijn gezicht klaart op. Nu heb ik er drie. De aanvaller, de paniekgeest en de opjager. Hij kan zich niet voorstellen dat hij veel last van die tijdgeesten kan krijgen. Hij heeft nog nooit iemand aangevallen. Nou ja, niet echt. En van grote paniek is er bij hem ook nooit sprake geweest. Hij is ook geen type dat zich makkelijk laat opjagen. Zo snel is hij meestal niet. Behalve als het op hardlopen aan komt. Maar hij wil er wel meer van weten:

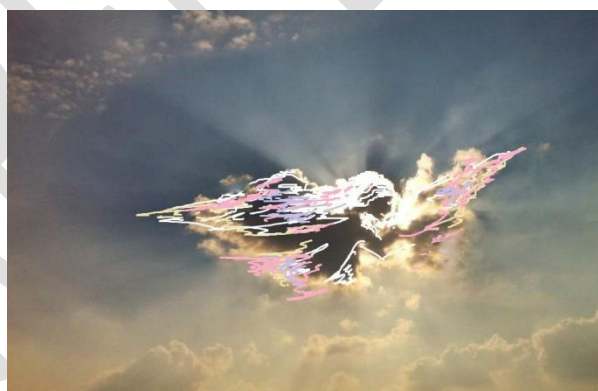


De Opjager

'Eigenlijk zijn het goede krachten die bij elkaar horen. Als ze in balans zijn, zijn het kwaliteiten in mensen. De Aanvaller is eigenlijk een dappere strijdgeest die voor het goede vecht. De Paniekgeest is eigenlijk een droomgeest die zijn fantasie gebruikt.'



Strijdgeest



Droomgeest

Iko kan zich wel iets voorstellen bij de strijdgeest, maar de droomgeest ziet hij nog niet zitten. Hij vindt het maar vreemd. Hij loopt naar de koelkast en pakt iets te drinken. De dappere strijdgeest spreekt hem wel aan. Die droomgeest kan hem gestolen worden. Hoewel, hij heeft natuurlijk wel dromen... maar wat heeft die geest met paniek te maken? Misschien is de schrijver van de brief wel een vreemde vogel. Hoe kan een droomgeest nu een paniekgeest worden?

'Je vraagt je misschien af hoe het mis kan gaan met deze geesten. Goede krachten in de mens kunnen de weg kwijtraken. De droomgeest raakt in de war. De strijdgeest kan zo boos worden dat hij in het wilde weg om zich heen slaat. Als deze krachten uit hun evenwicht zijn, krijgen mensen er last van.'

Iko kan zich voorstellen dat bepaalde krachten vreemd gaan doen als ze uit balans zijn. Hoeveel moeite heeft hij niet gehad om te wennen in de buurt waar hij nu woont en nog niemand kende? Al zijn vrienden met wie hij het zo leuk had, woonden nu ver weg. Daar kun je je rot onder voelen of je gevoel wordt vlak. Misschien gaan die krachten daar wel over. Het

wordt donker in de kamer. Hij doet het licht aan, de gordijnen dicht en leest nieuwsgierig verder.

'De kracht van de tijdgeest is soms als een vuur dat mensen niet kunnen tegenhouden. Een draaikolk waarin je niet kunt zwemmen. Een muur die te hoog is om overheen te klimmen. Of een storm waarin je niet kunt lopen zonder te vallen. Je kent het misschien wel uit je dromen. Je kunt het voelen als de krachten in jou van streek raken. Je buik doet pijn. Je hart klopt in je keel. Je gaat rare dingen zeggen. Of je trekt je terug en bouwt een muur om je heen.'

Dat soort gevoelens kent Iko. In sommige films moeten mensen het opnemen tegen kwade machten. Maar deze geesten gaan over krachten die in jezelf zitten. Maar wat kun je daar dan mee? Hij doet alsof er niets aan de hand is als hij zich rot voelt. En als het echt niet gaat, dan gaat hij met zijn vrienden praten. Maar ja, die had hij nu juist niet meer in de buurt. Hij neemt een slok en leest verder:

'Er komt gedonder als mensen deze krachten niet op tijd herkennen. Als ze niet voelen dat een bepaalde geest het overneemt. Dan worden ze door die kracht gepakt. Net als in je dromen, maar dan echt.'

Iko is gewend om een oplossing te zoeken of om helemaal niets te doen als hij het niet ziet zitten. Maar in deze brief lijkt het erop dat je de krachten in je geest kan bedwingen. Kan hij dat? Zou het wat uitmaken als hij ze kan herkennen? Bij zichzelf of anderen? Hij denkt van niet, maar is wel benieuwd welke tijdgeesten er nog meer zijn.

'Soms is het moeilijk op te merken dat een van je krachten uit balans is. Sommigen tijdgeesten zien er mooi uit en zorgen dat je je eerst lekker voelt. De prachtige Genietgeest kan een Zwijmelgeest worden. Die ken je wel.'

'Dan ga je te veel drinken, slikken of wil je steeds meer kopen en word je in een draaikolk meegezogen. Het gebeurt thuis, op straat, op je werk en op school. Het gebeurt in het klein en in het groot.'



Zwijmelgeest

OK, denkt Iko. Nog drie te gaan. Bij de genietgeest kan hij zich inderdaad wel wat voorstellen. Uiteraard. Hij heeft laatst nog een kater gehad na een avondje stappen. Hoe gevaarlijk kunnen de tijdgeesten worden, vraagt hij zich af. En zouden er achter de grote problemen in de wereld ook krachten van een tijdgeest zitten? Krachten die mensen niet meer in de hand hebben?

'Soms wordt de kracht van de tijdgeesten heel groot. De tijdgeesten kunnen in groepen oppermachtig worden. Die tijdgeesten zijn er ook. Daarover hoor je later misschien meer.'

Enfin, hij heeft nu over vier tijdgeesten gelezen en begrijpt dat het krachten in mensen zijn. Met lichte en donkere kanten. Maar hij heeft nog geen idee hoe je die tijdgeesten kan bedwingen. Wat zou hij moeten doen als hij een van die krachten tegenkomt?

Bij zichzelf of iemand anders? Gewoon op tijd stoppen, is makkelijker gedacht dan gedaan. Zeker in een groep. Maar zoveel is inmiddels wel duidelijk voor Iko: voor de schrijver van de brief gaat het erom dat mensen de krachten op tijd herkennen, namen geven en meer in beeld gaan brengen. Daarom staan er natuurlijk tekeningen bij en hebben ze een gezicht. Zo kun je het beter onthouden. Hij leest het slot:

'In het verhaal over de 7 tijdgeesten kun je lezen wie de tijdgeesten zijn, in wat voor wereld ze leven, wat ze doen en wat je zelf kunt doen als je de krachten bij jezelf of anderen tegenkomt. Wil je die wereld meemaken? Kijk dan op www.Ghkkjhg74gi.nl Dit is alleen voor jou bedoeld.'

Wat een rare website, denkt Iko en slaat de bladzij om. Die is leeg. Hij pakt zijn tablet en kijkt op de site. Het is een spel *The game of 7 spirits*, met een verhaal waarin hij zelf tijdgeesten kan opsporen. En hij ziet een jonge vrouw die hem wel aanspreekt. Haar ogen spreken boekdelen en trekken hem sterk aan. Hé, kent hij die vrouw niet ergens van? Ze lijkt op zijn vroegere klasgenootje Mica! Hij klikt op het verhaal en ...

1. EEN MOOI BEGIN



... klikt op START en komt in een prachtige droomwereld terecht. Er staat een verhaal bij en tekeningen, net als in de brief. En zichzelf, Iko, is de hoofdpersoon. Tot zijn verbazing is de naam van de jonge vrouw Mica. Hoe is het mogelijk! Hij leest wat de tijdgeesten kunnen:

'Ergens, in een paradijselijke wereld, leven mensen in vrede. Ze hebben een mooi leven met elkaar. Zeven krachten stralen in hen: de rode strijdgeest, oranje werkgeest, goudgele wijsgeest, groene genietgeest, blauwe praatgeest, indigo heersgeest en de violet-roze droomgeest. Zo is het als dit verhaal begint.



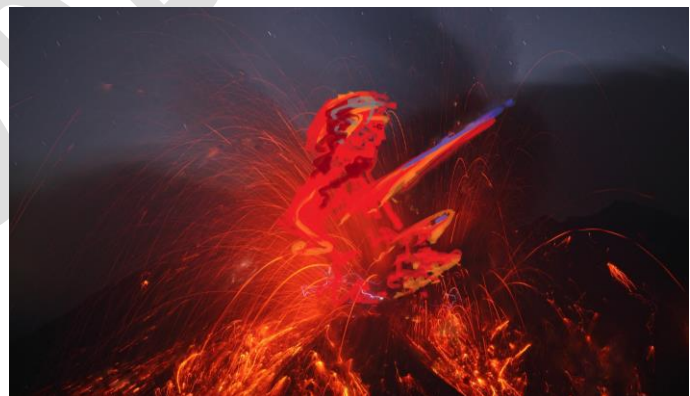
Soms stralen de krachten in mensen meer dan anders. Het rood wordt dan zo vlammend als een zwaard, het oranje zo warm als een kampvuur, het geel zo stralend als een ster, het groen zo fris als het water in een groot meer, het blauw zo open als een lied, het indigo zo donker en beschermend als de nacht, het violet-rose zo dromerig als een roze wolk...

Iko en Mica, twee jonge mensen, leven in deze wereld waarin het soms een paradijs lijkt maar waar het ook flink kan stormen. Ze hebben allebei krachten waarin ze uitblinken. Iko heeft een sterke wil en kan goed vechten. Mica straalt, is wijs en kan mensen aan het denken zetten. Zij kennen de lichte en donkere kant van hun krachten. Ze kennen het vuur in zichzelf dat zacht kan gloeien of heftig branden. Ze ervaren hun gevoelens, die als een kabbelend beek kunnen stromen, maar die ook helemaal tot rust kunnen komen. Ze kunnen stralen als sterren en weten dat hun licht zich ook achter wolken kan verbergen. Iko en Mica zijn net als het weer. Licht en donker wisselen elkaar af. Ze noemen zeven krachten in mensen tijdgeesten omdat ze er op tijd bij willen zijn als ze opspelen. Herken jij de krachten in jezelf?



De zeven krachten

Door de vurige strijdgeest worden mensen dappere strijders. Deze kracht helpt Iko en Mica om te vechten voor wat ze willen en te overleven. Daar is geen geweld voor nodig. Maar als het moet, kunnen ze vechten als leeuwen. Ze beheersen de felle krachten van de strijdgeest.



De vrolijke werkgeest maakt het vuur in mensen verder wakker. Deze kracht geeft hen verlangen naar liefde en kracht om stevig door te werken. Iko en Mica worden minnaars en handige werkers. Ze bouwen hun leven met anderen op en kunnen hun tijd prettig indelen.



De stralende wijsgeest zorgt voor inzicht en wijsheid. Deze kracht laat Iko en Mica zien wie ze zijn en hoe zij hun kwaliteiten verder kunnen ontwikkelen. Daardoor gaan ze twinkelen als sterren en laten ze zich leiden als dat nodig is.



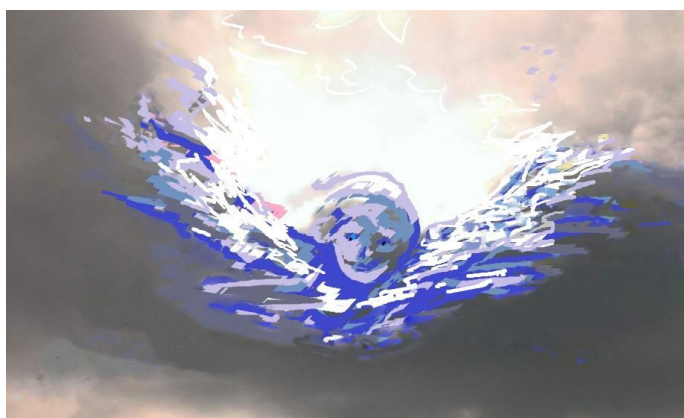
De heerlijke genietgeest leert hen genieten van de liefde en het leven en sfeer te maken. Deze kracht neemt hen mee in de stroom van het leven en laat zien hoe ze op tijd hun grenzen kunnen stellen en bijsturen. Er groeit een natuurlijke balans tussen geven en nemen.



De heldere praatgeest leert hen een duidelijke taal, waardoor ze elkaar goed gaan begrijpen en aanvoelen. Ook worden ze vertellers van verhalen. Soms wordt het verhaal een lied en zingen ze de sterren van de hemel.



De rechtvaardige heersgeest laat zien hoe ze hun leven kunnen leiden en grip kunnen krijgen op moeilijkheden. Deze kracht laat zien waar kansen liggen. Ze stellen samen regels en wetten vast om te zorgen dat alle mensen tot hun recht kunnen komen.



De mysterieuze droomgeest geeft dromen die perspectief geven. Deze kracht voedt hun verlangen naar een wereld van liefde. Ze gaan betekenis geven aan wat er gebeurt en plannen maken. Kunstenaars met een visie gaan dromen verbeelden.



Zo worden Iko en Mica strijders, werkers, wijze mensen, sfeermakers, vertellers, leiders en dromers. Levenskunstenaars. Je ziet de tijdgeesten niet, maar wel de kracht die zij uitstralen.'

Iko denkt na over de kracht van de tijdgeesten. Nu heeft hij ze alle zeven op een rijtje. Hij herkent vooral de strijdgeest en de genietgeest. Welke kracht zal hij kiezen om mee te spelen? Of kan dat niet? Hij bekijkt het vervolg van het spel en ziet de vragen staan. Er staat bij: Beantwoord deze vragen en je weet wie jij bent in het spel! Als hij het niet doet, kan hij niet verder. Hij vult de vragen in door de tijdgeesten aan te klikken.

- ❖ *In welke krachten herken jij jezelf?* Iko klikt de strijdgeest en de genietgeest aan.
- ❖ *Welke kracht mag jou in dit spel helpen?* Hij denkt even na en kiest dan voor de wijsgeest.
- ❖ *Welke kracht is voor jou wel eens lastig om op tijd te beheersen?* Tja, dat is de genietgeest.
- ❖ *Welke kracht kies jij om mee te spelen?* Dat weet hij direct: de strijdgeest!
- ❖ *Waar wil jij voor vechten als strijder?*

Lastige vraag! Hij kan kiezen uit Rechtvaardigheid, Vrijheid, Vrede, Macht en Bezit. Hij weet het niet. Wat is voor hem zó belangrijk dat hij ervoor wil vechten? Hij kiest Rechtvaardigheid... maar weet het niet zeker. En over de rest van de vragen moet hij nog even puzzelen voordat hij weet hoe het bij hem zit...