

5. Anfangssituation, Vorstellung und thematischer Einstieg

5.1 Vorbereitungen

Nach der Begrüßung geht es in der ersten Seminareinheit hauptsächlich darum, organisatorische Fragen (z.B. Seminarzeiten, Küchendienst usw.) zu klären, die Teilnehmer mit den räumlichen Begebenheiten vertraut zu machen und sie mit Hilfe eines Steckbriefes näher kennenzulernen, um deren Erwartungen und Befürchtungen in Bezug auf das Seminar zu erfragen. Als nützlich hat sich erwiesen, jedem Teilnehmer eine Begleitmappe zum Sammeln der Arbeitsblätter auszuhändigen.

Damit der Einstieg in das Seminarthema erleichtert wird, ist es hilfreich, eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Dazu kann leise Entspannungsmusik, Kerzenlicht und eine Duftlampe beitragen. Eine weitere Vorbereitung der Anfangssituation ist die Darstellung des Seminarverlaufs in Form einer Galerie. So wird für jeden Seminartag ein Bild erstellt, auf dem das Hauptthema präsentiert wird. Sollen beispielsweise an einem Tag Videoaufnahmen gemacht werden, kann dies auf dem Plakat mit einer Bühne und einer Kamera dargestellt werden.

Diese Vorbereitungen sind wichtig, um Unsicherheiten der Gruppe im Bezug auf das Seminarthema zu nehmen und so die Arbeitsfähigkeit herzustellen.

Die Referenten haben die Aufgabe, Transparenz herzustellen. Es soll Klarheit über den Seminarverlauf und Raum für die Anliegen der Teilnehmer geschaffen werden. Ebenfalls wichtig ist das Benennen von „Schutzräumen“, d.h., daß die Möglichkeit eröffnet wird, den Raum zu verlassen, wenn Teilnehmer dies auf Grund einer starken emotionalen Betroffenheit für nötig befinden. Die Referenten weisen darauf hin, daß jeder Teilnehmer nur soviel von sich zu erzählen braucht, wie

er es für richtig hält. Es gibt keine Forderung nach „Seelenstriptease“. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist ein Gesprächsangebot seitens der Referenten. Dieses Angebot beinhaltet die Absprache eines Treffpunktes, den Teilnehmer aufsuchen können, um dort in Ruhe mit einem der Referenten oder einem Klassenkameraden zu sprechen. Deshalb ist es geradezu unumgänglich, daß das Seminar von zwei Referenten geleitet wird.

Da die Teilnehmer eine Mitverantwortung für das Gelingen des Seminars tragen, ist es nötig, sich an abgesprochene Regeln wie Seminaranfangszeiten und Pausenregelungen zu halten.

5.2 Grundsätzliches zu Anfangsmethoden

„Anfangsmethoden müssen mehrere Aufgaben erfüllen:

- sie sollen mithelfen, die TeilnehmerInnen untereinander bekannt zu machen, insofern sollen sie erste Informationen über die TeilnehmerInnen, ihren persönlichen Hintergrund, ihre Interessen usw. liefern;
- sie sollen die Erwartungen an Thema und Seminar sichtbar machen;
- sie sollen das Interesse der TeilnehmerInnen am Thema wecken, indem sie eigene Einstellungen dazu sichtbar machen, erste Probleme und Fragestellungen aufwerfen;
- sie sollen, wo immer dies möglich ist, einen ersten Zugang zum Thema schaffen.

Viele Anfangsmethoden können nur eine dieser Anforderungen erfüllen. Die Seminarleitung muß deshalb entscheiden, ob der Schwerpunkt mehr im thematischen Zugang oder mehr im Kennenlernbereich liegen soll.

Für die TeilnehmerInnen ist es zu Beginn eines Seminars hilfreich und wichtig, wenn

- sie etwas über die anderen TeilnehmerInnen erfahren: Was sind das für Leute? Woher kommen sie? Welche Ansichten haben sie? Gibt es Cliques, die gekommen sind? Wo stehe ich dabei? Usw.
- sie etwas über die Seminarleitung erfahren:
Wie verhält sich die Seminarleitung? Was wird von den TeilnehmerInnen erwartet? Wie ist der Arbeitsstil? Usw.
- sie etwas über den geplanten Seminarverlauf und den gemeinsamen Arbeitsstil erfahren: welche thematischen Aspekte sollen aufgegriffen werden?
Wie sind die Arbeitszeiten?
Wie wird das Thema erarbeitet?
usw.⁴⁰

5.3 Der Steckbrief

Diese Kriterien lassen sich mit dem folgenden Steckbrief erfüllen.

Vor dem Beginn der Vorstellungsübung Steckbrief werden die Teilnehmer darauf hingewiesen, daß es sich um eine Einzelarbeit handelt und jeder aufschreiben kann, was ihn bewegt. Beim Vorstellen kann der Teilnehmer entscheiden, was er der Gruppe davon preisgeben möchte:

Steckbrief

1. Mein Name, oder wie ich genannt werden möchte.
2. Meine drei wichtigsten Lebenssituationen.
3. Fähigkeiten, die ich an mir verändern oder weiterentwickeln möchte.
4. Was passieren muß, damit dieses Seminar total schief geht.

5. Was ich dazu beitragen könnte, daß es total schief läuft.

6. Mein Lebensmotto.

7. Wo ich jetzt lieber sein würde.

8. Meine Verbindung mit dem Thema.

(Nicht schriftlich beantworten)

Erläuterungen zu den Fragen des Steckbriefes:

1. Mit dieser Frage soll die Anredeform geklärt werden. Um eine persönliche Atmosphäre zu schaffen, kann sich der Teilnehmer z.B. mit seinem Spitznamen ansprechen lassen.

2. Die Frage nach den Lebenssituationen beinhaltet die Aufforderung, etwas über sich selbst zu erzählen. Je nach Vorerfahrungen oder Erwartungen an dieses Seminar kann bei dieser Frage bereits eine Öffnung/Selbstoffenbarung einzelner Teilnehmer entstehen, die über schmerzliche, einschneidende und/oder schöne Erlebnisse berichten.

3. Die Frage nach den Fähigkeiten, die verändert oder weiterentwickelt werden sollen, dient der Selbstoffenbarung vor der Gruppe und zwingt, über die eigenen Fähigkeiten nachzudenken. Die Antwort gibt die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Selbstkritik zu üben, ohne jedoch angreifbar zu werden. Die positive Formulierung macht dies möglich.

4. Durch die paradoxe Fragestellung, was passieren muß, daß das Seminar schief geht, erfahren die Referenten, welche Befürchtungen die Teilnehmer in Bezug auf das Seminar haben. Die Teilnehmer haben so

⁴⁰ Gugel, Günther, a.a.O., S. 45

die Möglichkeit, sich über Störquellen zu äußern, dies jedoch distanziert zu tun.

Die Referenten können durch sensibles Zuhören und Mitschreiben auf Metaplankarten, die später thematisch geordnet an die Wand gehängt werden, erfahren, was das „Thema“ der Gruppe ist.⁴¹

Sollte mehrfach die Befürchtung „Streit in der Gruppe“ formuliert werden, wird das Konfliktpotential offensichtlich.

5. Die Frage, was jeder zum Mißlingen des Seminars beitragen kann, soll jedem die eigene Verantwortung für den positiven Verlauf des Seminars klarmachen, denn wenn Störfaktoren benannt sind, ist es einfacher, diese auszuschalten.

6. Die Frage nach dem Lebensmotto gibt Aufschluß über die derzeitige Lebenssituation, sowie Träume und Zukunftsvorstellungen der Teilnehmer.

7. Die Frage, wo die Teilnehmer jetzt lieber wären, zeigt den Referenten, in wieweit die Teilnehmer beim Seminar angekommen sind und unterstreicht in den häufigsten Fällen, daß die meisten nicht freiwillig da sind.

8. Die Frage nach den Erfahrungen im Zusammenhang mit Sterben und Tod soll nicht schriftlich beantwortet, sondern nur angedacht werden. Sie wird später genauer behandelt, soll aber die Teilnehmer zu diesem Zeitpunkt bereits anregen, darüber nachzudenken.

5.4 Persönlicher Erfahrungsaustausch über das Thema Sterben und Tod

⁴¹ vgl. Kapitel 3.2 Zielgruppenspezifische Problemfelder

Durch die letzte Frage, welche Verbindung die Teilnehmer zu Sterben und Tod haben, wird der Zusammenhang zum Seminar und dem Thema hergestellt. Diese Frage wird nach Abschluß der Vorstellungsrunde isoliert behandelt, weil die Erfahrung gezeigt hat, daß die Teilnehmer sich auf diese Weise intensiver damit befassen. Außerdem wird der Fragebogen vom Einzelnen mit unterschiedlicher Intensität bearbeitet, so daß die Teilnehmer zu unterschiedlichen Zeitpunkten mit der Arbeit fertig werden. Um Unruhe im Raum zu vermeiden, können sich die Teilnehmer mit der 8. Frage gedanklich auseinandersetzen. Das Herausgreifen der Frage unterstreicht die Wichtigkeit der Erfahrungen für das Seminar und soll deshalb ausführlicher von den Teilnehmern beantwortet werden. U.U. fließen so nicht nur die beruflichen, sondern auch die privaten Erlebnisse mit ein.

An dieser Stelle kommen Teilnehmer oft mit bislang verdrängten Gefühlen der Trauer in Berührung oder auch mit Schuldgefühlen. Schuldgefühle können z.B. darin bestehen, sich von einem Verstorbenen nicht verabschiedet zu haben, obwohl dies möglich gewesen wäre. Aber auch die Erinnerungen an extreme Sterbesituationen, z.B. einem Erstickungstod beigewohnt zu haben, kann aktualisiert werden, die Erinnerung an die Hilflosigkeit in dieser Situation kann zurückkehren. Ängste, die im Berufsalltag im Umgang mit Kranken und Sterbenden entstehen, werden genannt. Damit sind solche Ängste gemeint, wie besorgt zu sein, selbst zu erkranken oder zu sterben.

5.5 Berichte von wiederbelebten Personen aus Literatur und Praxis

Selten, aber dafür um so eindringlicher, berichten Teilnehmer von eigenen Sterbeerlebnissen, die bei den anderen Teilnehmern Reaktionen wie ungläubiges Zuhören, Schockiertheit aber auch Neugierde hervorrufen.

Im folgenden werden einige Sterbeerlebnisse beschrieben, um darzustellen, daß Sterben anders ist, als die meisten Teilnehmer sich vorstellen.

In einem Seminar berichtete ein Teilnehmer von seinem Mopedunfall und beschrieb, daß er die Kreuzung mit dem Unfallgeschehen von oben beobachtet hat. Er konnte über Details berichten, obwohl er den Aussagen der Retter zufolge komatös war. Er empfand dabei keinen Schmerz.

Eine andere Teilnehmerin berichtete von einem Wespenstich, der bedingt durch eine allergische Reaktion, zu einem Herz- und Atemstillstand führte. Sie erinnert sich, das ganze Szenario von der Trage aus wahrgenommen und gesagt zu haben: „Laßt mich, es ist alles in Ordnung.“ Dem Rettungsdienst zufolge war auch diese Frau komatös.

An die Erfahrungsberichte der Teilnehmer schließen sich Beispiele aus der Literatur an.

Ein Schweizer Architekt, der bei einem Verkehrsunfall aus dem Auto geschleudert wurde und mit 18 Knochenbrüchen bewußtlos liegen blieb, berichtet folgendes: „Ich schwebte über der Unfallstelle und sah dort meinen leblosen, schwerverletzten Körper genau in der Lage liegen, die ich später im Polizeibericht beschrieben fand ... „Man kann nichts mehr machen, er ist tot.“ Man wollte meinen Körper vom Straßenrand entfernen und fragte das Militär, wo es eine Decke gebe, um meine Leiche zu bedecken. Ich wollte lachen, ich wollte ihnen sagen: Leute, macht doch keinen Zirkus, ich bin noch gar nicht ganz gestorben. Ich fand das alles ein bißchen komisch, aber es störte mich keineswegs. Es machte mir geradezu Spaß, die Bemühungen der Leute mit ansehen zu können ... Es war interessant, diese schreckliche Szene zu sehen, wie nach einem Autounfall ein Mensch „unten“ starb. Besonders interessant war, daß dieser Mensch ich selber war und ich mich selber von oben her als Zuschauer ohne Emotionen, ganz ruhig in einem himmlischen, glücklichen Zustand, in einer „göttlichen Harmonie“ genau beobachten konnte. Es ist sehr selten, daß ein Mensch sich sterben sieht. Aber noch interessanter ist es, daß dies ohne Aufregung geschieht und mit der Befriedigung: Endlich sterbe ich. Dieses war mein erstes vierdimensionales Erlebnis. Etwa drei Meter hoch schwebte ich über meiner Unfallstelle. Meine Sinnesorgane funktio-

nierten, mein Gedächtnis konnte alles registrieren. Ich spürte keine Hindernisse.“⁴²

Ein weiterer Bericht beschreibt das Sterbeerleben des Filmproduzenten Viktor S., der nach einem Herzinfarkt 23 Minuten klinisch tot war. Er schilderte nach seiner Wiederbelebung folgendes: „Ich bewegte mich sehr schnell auf ein strahlend helles Netz zu, das an den Schnittpunkten seiner leuchtenden Stränge mit einer kalten Energie sondergleichen vibrierte. Das Netz war wie ein Speergitter, das ich nicht durchbrechen wollte. Für einen kurzen Moment schien sich meine Fortbewegung zu verlangsamen, aber dann war ich in dem Gitter. Als ich mit ihm in Berührung kam, steigerte sich das Lichtflimmer zu solcher Intensität, daß es mich zu gleicher Zeit verzehrte und verwandelte. Ich empfand keinen Schmerz. Das Gefühl war weder angenehm noch unangenehm, doch es füllte mich ganz aus. Von da an war alles anders - wie, läßt sich mit Worten nur sehr unvollkommen wiedergeben. Das ganze war wie ein Transformator, ein Energieumwandler, der mich in eine Formlosigkeit jenseits von Zeit und Raum transportierte. Ich befand mich nicht an einem anderen Ort, denn die räumlichen Dimensionen waren aufgehoben, sondern in einem anderen Zustand.“⁴³

Diese Menschen haben den „Blick nach Drüben“ gemacht. Und alle berichten, daß es nach einer kurzen Phase der Angst nichts schreckliches oder schmerzliches an sich hatte.⁴⁴ Eckart Wiesenhütter berichtet in diesem Zusammenhang über zwei Männer, die Sterbeerlebnisse beim Ertrinken hatten.

„Sie beide seien sich einig darin, daß sie wieder ertrinken wollten, wenn sie sich die Todesart wählen könnten. Früher hätten sie, wenn sie an eine solche Möglichkeit dachten, große Angst vor dem Tod gehabt. Die sei heute völlig weg. Man könne zwar nicht von Selbstmordge-

⁴² Hampe, Johann Christoph, *Sterben ist doch ganz anders*, Gütersloh 1990, 3. Aufl., S. 61-62

⁴³ Hampe, Johann Christoph, a.a.O., S. 82

⁴⁴ Vgl., Wiesenhütter, Eckart, *Blick nach Drüben*, Gütersloh 1976, 3. Aufl

danken sprechen, aber wie eine stille Sehnsucht begleite ihn die Rück-
erinnerung an das Sterbeerleben. Er glaube schon, daß er bei einem
erneuten Ertrinken zunächst wieder Angst und Ersticken als fürchterli-
ches Widerfahrnis durchmachen müsse. Aber dann folge ja die Erlö-
sung als das viel größere Erleben.“⁴⁵

Dieses Zitat, daß der Gruppe vorgelesen wird, sorgt für Diskussionen
über miterlebtes Sterben und der Erkenntnis, daß niemand ermessen
kann, was ein schöner Tod ist. Die subjektive Wahrnehmung, daß ein
Mensch „friedlich eingeschlafen“ ist, mag auf den Betrachter beruhi-
gend wirken, das Erleben des Verstorbenen bleibt jedoch unüberprüf-
bar.

Hampe führt dazu aus, daß wir uns vor Augen führen können, wie der
Tod von außen aussieht, was er in unserer Gesellschaft bedeutet und
was wir zu erwarten meinen, wenn wir ihm entgegensehen. Es gibt
jedoch keine Gewißheit über den Tod, und alles was wir meinen und
sehen, kann eine Täuschung sein.⁴⁶

Mit dem Hinweis auf die Ausführungen von Hampe werden die Teil-
nehmer aufgefordert, über das Recht auf ein „waches“ Sterbeerleben
nachzudenken, d.h. warum viele Patienten im Sterben stark beruhi-
gende Medikamente bekommen, ohne gefragt zu werden. Einige Teil-
nehmer gestehen ein, sich darüber noch keine Gedanken gemacht zu
haben. Andere äußern, daß sie es nicht ertragen, leidende Menschen zu
sehen, und deshalb dem Menschen die Entscheidung über die
Schmerztherapie nicht überlassen wollen. Dieser wichtige Punkt wird
das Seminar begleiten, denn es geht u.a. um das Selbstbestimmungs-
recht der Menschen.⁴⁷

5.6 Organisatorische Anmerkungen

Je nach Gruppenstärke ist es notwendig, die Vorstellungsrunde zu
unterbrechen, weil die Konzentrationsfähigkeit erfahrungsgemäß

⁴⁵ Wiesenhütter, Eckart, a.a.O., S. 13

⁴⁶ vgl. Hampe, Johann Christoph, a.a.O., S. 41

nachläßt und den letzten Teilnehmern nicht mehr richtig zugehört wird.

Dadurch, daß jeder sich selbst der Gruppe vorgestellt hat, wurden erste Redeängste überwunden.

Da die Teilnehmer nach Abschluß dieser Einheit über den geplanten Seminarverlauf informiert sind, sind in der Regel bestehende Unsicherheiten darüber behoben..

Nach dem Steckbrief ist eine längere Erholungspause notwendig, um die erhaltenen Informationen zu verarbeiten und den Übergang zur nächsten Seminareinheit zu gewährleisten.

⁴⁷ vgl. Kapitel 11.11 Selbstbestimmungsrecht der Patienten