

## 9. Selbsterfahrung

---

### 9.1 Geleitete Meditation

In diesem Seminarabschnitt stehen Selbsterfahrungsaspekte im Vordergrund, denn wie bereits beschrieben ist ohne persönliche Betroffenheit die Auseinandersetzung mit dem Thema nicht möglich.<sup>73</sup>

Der Raum muß für die Teilnehmer vorbereitet sein, d.h. es muß ausreichend Platz geschaffen werden, damit die Teilnehmer sich mit Decken auf den Boden legen können, ohne dem anderen zu nahe zu sein und somit gegenseitige Störungen auszuschließen. Die Atmosphäre sollte durch eine Duftlampe, Kerzenlicht und Meditationsmusik sehr ruhig und behaglich gestaltet werden. Ein wichtiger Aspekt für das Gelingen der geleiteten Meditation ist ein wohltemperierter Raum, da die Teilnehmer durch die entspannte Muskulatur während der Phantasiereise leicht frieren und dann auf keinen Fall dem Sprecher des Textes folgen können. An Tagungsorten, an denen auch noch andere Gruppen anwesend sind, empfiehlt es sich, diese über das Programm zu informieren und um Ruhe zu bitten. Nach Abschluß dieser Vorbereitungen kann die Übung beginnen. Sobald alle Teilnehmer auf dem Boden liegen, liest der Referent folgenden Text vor:

„Die Zeitmaschine“

Legt Euch bequem hin, mit dem Rücken auf den Boden,  
die Beine nebeneinander, die Arme neben den Körper.

Schließt die Augen und versucht, Euch zu entspannen.

Achte auf Deinen Atem und spüre in die Bewegung

Deines Körpers hinein wie sich Dein Brustkorb hebt und

wieder senkt..... Laß Deinen Atem kommen und gehen....

---

<sup>73</sup> vgl. Kapitel 4.2, Zielsetzung des Seminars

Du brauchst ihn nicht zu kontrollieren....

Laß alle um Dich herum nebensächlich werden, sei ganz bei Dir,  
kümmere Dich nur um Dich.....

Du wirst ruhig, immer ruhiger.....

Es ist (aktuelle Jahreszeit), die letzte Woche im (aktueller Monat), (aktueller Wochentag), (Vor- oder Nachmittag). Es ist (aktueller Wochentag, aktuelles Datum).

Spüre wie mit jedem Atemzug, jedem Herzschlag die Sekunden vergehen,

wie die Zeit an diesem (aktueller Wochentag) voranschreitet.

Versuche, in den Strom der Zeit mit hineinzugehen, einzutauchen .

Schau zurück, vor 4 Minuten hast du die Augen geschlossen.

4 Minuten sind vergangen.

Und während du daran denkst, schreitet die Zeit voran.

Jedes zurückschreiten in Gedanken ist von einem Voranschreiten der Zeit begleitet.

Das ist Zeit. Wir stehen im Strom der Zeit.

Nun sitzt du in einer Zeitmaschine, die durch deine Zeit fährt,  
durch deine Lebenszeit.

Diese Zeitmaschine sieht aus ,wie ein gemütliches Zugabteil.

Dicke Polster, große Fenster links und rechts.

Du machst es Dir so richtig bequem.

Erste Bilder tauchen in den Fenstern auf.

Die Umgebung, in der du aufgewachsen bist - Deine Stadt, Dein Dorf.....

Das Haus oder die Wohnung.....Dein Zimmer.... Dein Bett.....Deine Kuscheltiere.

Die Zeitmaschine fährt weiter.

An den Bildern, die in den Fenstern auftauchen, immer wenn die Zeitmaschine ihre Fahrt verlangsamt, merkst Du, daß diese Reise ein ganz bestimmtes Thema hat,

Dich zu ganz bestimmten Situationen Deines Lebens zu bringen.

Beim Blick durch das linke Fenster der Zeitmaschine siehst du Situationen,

in denen Du Dich einsam, traurig, hilfsbedürftig gefühlt hast, in denen du hilflos warst.

Beim Blick durch das rechte Fenster siehst du Situationen, in denen Du Dich geborgen, aufgehoben, dazugehörig und zufrieden gefühlt hast.

So fährst Du durch die verschiedenen Stationen Deiner Zeit, Deines Lebens und blickst immer wieder durch das linke und rechte Fenster.

Es kommt da Deine Kinderzeit.....Schulzeit.....Ausbildungszeit.....

Lehrzeit.....Studienzeit.....Arbeitszeit.....Beziehungszeit.....Hochzeit.....

Lebenszeit.....

Laß Dir Zeit, die Bilder und die damit verbundenen Gefühle in Dir hochkommen zu lassen.....

Unser Zeitmaschinenabteil ist größer geworden.

Du sitzt nunmehr mit mehreren darin.

Um Dich herum siehst Du teils bekannte, teils unbekannte Gesichter.

Es sind alles Menschen, die in Deinem Leben eine Rolle gespielt haben, die Du geliebt oder abgelehnt hast.....die Dir Freude bereiteten, oder Dich traurig machten.

Bei denen du Zuflucht, Hilfe suchtest, vor denen Du Angst hattest.....

Seh Dir die Menschen an, erinnere Dich an ihre Namen,

darin in welcher Situation Du mit ihnen gewesen bist,

welche Gefühle sie in Dir wecken.

Hast Du Deine Beziehung zu ihnen beendet.....?

Wie hast Du sie beendet.....?

Hast Du Abschied genommen.....?

Die Zeitmaschine kehrt nun langsam zum Ausgangspunkt zurück.

Du hast nochmals die Gelegenheit, Deine bisherige Lebenszeit zu betrachten.

Welche Wünsche, Hoffnungen, Erwartungen haben Dich bewegt, bewegen Dich immer noch.....?

Welche Ängste und Zweifel....., Wie bist Du mit Trauer, Trennung, Hilflosigkeit fertig geworden.....?

Laß Dir auch hier Zeit, Deine Gefühle aufkommen zu lassen.

Das alles hast Du überlebt.....

Gucke jetzt, welche Spuren Dein bisheriges Leben hinterlassen hat.

Die erfüllten und nicht erfüllten Erwartungen, die Enttäuschungen, die Hilflosigkeit, die Trauer.....

Wenn wir jetzt langsam die Augen öffnen, sehen wir, daß uns unsere gemeinsame Lebensreise nach (Seminarort) geführt hat.

Unser Interesse an dem Thema Krankheit, Sterben, Tod hat uns hier zusammengebracht.

Wir dehnen und strecken uns....., setzen uns auf und sehen uns im Raum um, schauen unsere Nachbarn und die ganze Gruppe an.

Jetzt möchte ich Euch einen Vorschlag machen.

Das, was Ihr auf Eurer Reise mit der Zeitmaschine erlebt habt, das was Euch bei Themen wie „Hilflosigkeit“, „Trauer“, „Enttäuschung“, „Abschied“, wichtig ist, aufzumalen. Es können abstrakte Bilder sein, Ihr könnt Euch mit Farben ausdrücken oder realistisch malen.

Nehmt Euch Papier und Stifte. Ihr habt .... Stunden Zeit.

Danach werdet Ihr Euch Euere Bilder vorstellen.

## 9.2 Kreative Auswertung

Das Zeitangebot kann je nach Aufgabenstellung variiert werden. Sollten die Teilnehmer beispielsweise animiert werden, ihren „Lebensfluß“, d.h. ihren Lebenslauf in Form eines Flusses oder als Zug, zu malen, ist dies erfahrungsgemäß mit großem Zeitaufwand, in der Regel über drei Stunden, verbunden. Weniger Zeit, ca. eine Stunde, beansprucht die Variante, die Teilnehmer durch Farben ihre Gefühle darstellen zu lassen, d.h. es sollen keine gegenständlichen Bilder entstehen. Die Gruppe sollte möglichst im Raum bleiben, um zu verhindern, daß sich die Teilnehmer in dieser Zeit z.B. mit Tischtennis spielen beschäftigen, anstatt zu malen. Sollte es einigen jedoch emotional wie auch räumlich zu eng werden, sollen sie den Raum verlassen können.

## 9.3 Betreuungsarbeit der Referenten

Für diese Personen muß einer der Referenten an einem verabredeten Ort Gesprächsbereitschaft signalisieren. Häufig ist zu beobachten, daß die Teilnehmenden, denen durch das Malen Krisensituationen einfallen und dies Gefühle von Trauer, Angst oder Schuld auslöst, sich gegenseitig stützen und trösten. Hieraus kann sich ein positiver Impuls für die gesamte Gruppendynamik entwickeln, d.h. vorsichtig und verständnisvoll miteinander umzugehen. In der Gruppe wird füreinander gesorgt. Dies ist eine Erfahrung, die viele Kurse bis dahin noch nicht gemacht haben, nämlich sich nach eigenem Bekunden zum ersten mal von den Klassenkameraden angenommen fühlen. Dieser Aspekt des füreinander Sorgens spielt eine zentrale Rolle bei der Arbeit mit Patienten, denn es hat sich immer wieder gezeigt, daß ein Pflgeteam, das für sich selber sorgt, weit aus besser mit Krisensituationen fertig wird. Ein Denkanstoß, der in diesem Zusammenhang den Teilnehmern weitergegeben werden kann, ist,

daß nur wer in der Lage ist, für sich selbst zu sorgen, auch der Aufgabe gewachsen ist, für andere zu sorgen.

#### 9.4 Auswertung der Seminareinheit

Im nächsten Arbeitsschritt versammeln sich alle Teilnehmer im Seminarraum und setzen sich auf den Boden vor ihr Bild. Die Referenten fordern die Teilnehmer auf, sich umzusehen. Sie sollen sich die Frage stellen, welches Bild eines anderen Teilnehmers sie besonders interessiert und sie sich erklären lassen möchten. Diese Übung beginnt in der Regel in Zweierkonstellationen, führt jedoch im Laufe der Zeit zu Dreier- oder gar größeren Gruppen, die sich die Bilder vorstellen und diese besprechen. Erfahrungsgemäß gehen sie dabei mit einer großen Sensibilität vor.

Die Referenten halten sich in dieser Arbeitsphase im Hintergrund und steigen nur mit ein, wenn Gesprächsbedarf konkret signalisiert wird. Sie sollten selbst nicht an der Übung teilnehmen, da sie die Gruppe oder auch Einzelne betreuen müssen. Die Gruppe muß über diese Aufgabe informiert werden, weil sonst der Eindruck entsteht, daß diese sich selbst offenbaren sollen, die Referenten sich jedoch bedeckt halten. Außerdem existieren bei einigen Teilnehmern Vorstellungen und Ängste, daß die Referenten in der Lage sind, intime Dinge aus dem Bild herauszulesen, die nicht für die Öffentlichkeit gedacht sind.<sup>74</sup> Aus diesem Grund dürfen die Referenten sich bei einer Bildbesprechung nur einbringen, wenn die eindeutige Zustimmung des Malers vorhanden ist. Nach den Gesprächen in den Kleingruppen entscheidet die Gruppe, ob die Bilder im Raum aufgehangen oder zusammengerollt und weggelegt werden sollen.

Nach dieser Einheit ist eine lange Pause notwendig, damit die Teilnehmer sich beruhigen können bzw. Raum für Gespräche ist. Teilnehmer berichten immer wieder, daß die wirklich tiefgehenden Gespräche außerhalb

---

<sup>74</sup> vgl. Kapitel 4.2, Zielsetzung des Seminars

des Seminarraumes stattfinden, daß aber Seminareinheiten wie diese erst den Impuls für die Auseinandersetzung mit unangenehmen Themen und sich selbst geben.

In dieser Selbsterfahrungseinheit werden verschiedenste Aspekte, die für die Pflege und die Begleitung Sterbender elementar sind, berührt. Dazu gehört beispielsweise die Hilfslosigkeit, die es auszuhalten gilt, wenn ein Mensch trauert. Weiterhin gehört dazu, sich selbst im Moment der Stille und der Ohnmacht auszuhalten.<sup>75</sup> Die Berührung mit eigenen Krisensituationen und den damit verbundenen Gefühlen kann zu einem besseren Einfühlungsvermögen im Umgang mit Kranken und Sterbenden führen.

---

<sup>75</sup> vgl. Film: Bannenberg, Manfred, a.a.O.