

Studientag 11: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Schuld und Vergebung

11.1 Phantasiereise

Die Kursleitung beginnt mit warmer, ruhiger Stimme, während dazu leise Musik spielt: Stellen Sie sich einen strahlenden Sommertag vor. Die Sonne scheint warm und hell. Sie sind an einem Ort, an dem Sie sich gern aufhalten: auf einer Almwiese in den Bergen voller blühender Blumen, am Strand mit einem weiten Blick über das Meer, an einem schattigen Platz auf einer Waldlichtung, in einem Park mit alten Bäumen, einfach dort, wo Sie sich wohlfühlen. (Pause!)

Schauen Sie sich in Ruhe um. Was sehen sie? Was hören Sie? Stille, Vogelgezwitscher, rauschende Brandung? Sie sehen den blauen Himmel, kleine, weiße Wölkchen ziehen vorbei. Sie lassen sie ziehen, schieben sie weg, wie all die Gedanken, die jetzt stören könnten. Sie lassen alles hinter sich, legen alles Gepäck ab, was sie mitgeschleppt haben, genießen den Augenblick. (Pause!)

Dann kehre Sie langsam in die Gegenwart zurück.