

Studientag 1: Einander Kennenlernen

Persönliche Erfahrungen mit Abschied und Tod

1. 10 Sterben – Loslassen Übung

Bei der nächsten Übung¹ geht es darum, emotional zu erleben, was es bedeutet, von allem, was einem im Leben wichtig ist, Abschied nehmen zu müssen.

Alle bekommen fünf kleine Zettel und sollen das Folgende für sich aufschreiben:

1.

Ein Ziel, das ich unbedingt in meinem Leben erreichen möchte.

Erst wenn alle diesen Zettel beschriftet haben, kommt der nächste Auftrag!

2.

Ein Mensch, mit dem ich noch etwas Wichtiges zu klären habe.

Wieder wird ausreichend Zeit zum Überlegen gegeben.

3.

Der Name des Menschen, der mir im Augenblick am nächsten ist, bei dem ich Geborgenheit und Liebe empfinde.

Es sollte nicht mehr als höchstens zwei Namen genannt werden!

4.

Ein materieller Gegenstand, an dem ich sehr hänge.

5.

Eine meiner Fähigkeiten, die mir sehr viel bedeutet.

(Alternativ könnte auch genannt werden: „meine Gesundheit“ oder „meine kognitiven Fähigkeiten“)

Die Kursleitung bittet die Teilnehmenden, sich schweigend von einem der fünf Zettel zu trennen und ihn bewusst zur Seite zu legen. Denn das, was sie jetzt ablegen, wird künftig ihrem Leben unwiderruflich fehlen. Das gibt es dann nicht mehr!

Dieser Schritt wird zweimal wiederholt. Nach jedem Schritt spüren die Teilnehmenden dem nach, wie es ihnen mit dem Verlust und dem verbliebenen Rest geht.

Wenn jeder nur noch zwei Zettel in den Händen hält, nimmt die Kursleitung jedem einen Zettel fort und legt ihn unesehen auf den jeweiligen Stapel der abgelegten Zettel (oder jeweils der rechte Nachbar macht das ebenfalls ohne den Zettel zu lesen). Jetzt müssen die Teilnehmer etwas loslassen, bei dem sie keine Wahl mehr haben, sondern das ihnen einfach genommen wird, ohne dass sie etwas dagegen tun können. Auch hier sollen die eigenen Gefühle bewusst wahrgenommen werden. Dann bittet die Kursleiterin, dass jeder den letzten Zettel selbst auf seinen Stapel legt.

Das Ganze geschieht schweigend, mit langen Pausen und der wiederholten Aufforderung, genau auf seine Gefühle und Gedanken zu achten, sich aber noch nicht zu äußern. Anschließend sucht jeder sich einen Partner oder eine Partnerin und tauscht sich über die gemachten Erfahrungen aus. Ein Gespräch im Plenum schließt diese Übung ab.

¹ Die Idee zu dieser Übung habe ich übernommen aus: Monika Müller, Wolfgang Heine-
mann: Ehrenamtliche Sterbebegleitung: Handbuch mit Übungsmodulen für Auszubildende,
Göttingen 2. Aufl. 2015 S.205