

„Was wäre, wenn ...?“ Lebensqualität im Wandel

Eine Hinführung zur Dynamik persönlicher Wünsche

Methode: Imagination

Zeit: 45 Minuten

Einleitung

Lebensqualität ist ein komplexer Begriff, der die Frage: „Wie geht es dir?“ auf allen vier Dimensionen des Menschseins individuell umfasst.

Die Persönliche Kompetenz beinhaltet somit bewusstes Wahrnehmen der eigenen Werte und Wünsche, um so Lebensqualität in seiner aktuellen Bedeutung zu erfassen. Eine neue Erfahrung kann Wandelbarkeit und Dynamik von Lebensqualität verdeutlichen.

Dieser Erfahrung folgt dann möglicherweise ein Verständnis für ähnliche und auch andere Erfahrungen und Erlebnisweisen von Mitmenschen und Patienten.

Vorschläge für die Erarbeitung, Imagination Teil 1

- Unter der Fragestellung: „Was wäre wenn,“ lesen Sie den Teilnehmern nach Schaffen einer ruhigen und entspannten Atmosphäre zunächst den ersten Teil der Imagination langsam vor. Die Teilnehmer haben dabei ihre Augen geschlossen.
- Lassen Sie an den gekennzeichneten Stellen (...), Pausen, damit die Gedanken „reisen“ können.
- Während der Imagination, legen Sie die in der Meditation erwähnte Liste (Material) vor die einzelnen Teilnehmer.

Impulse für die Integration, Imagination Teil 1 (Gruppenarbeit)

- Wählen Sie aus der Liste, die Ihnen vorliegt, fünf Gegenstände aus (10 Minuten).
- Setzen Sie sich bitte in Kleingruppen zusammen (2–3 TN Neigungsgruppen)!
- Tauschen Sie sich über Ihre Wahl aus. Worauf fiel Ihre Wahl? Weshalb?

Vorschläge für die Imagination Teil 2

- Nach dem Austausch in den Kleingruppen folgt der 2. Teil der Imagination. Die Teilnehmer machen es sich wieder bequem und schließen die Augen.
- Sie lesen mit entsprechenden Pausen den Text zur geleiteten Fantasiereise vor.

Impulse für die Integration, Imagination Teil 2 (Plenum)

- Was ist für Ihre Lebensqualität bedeutsam? Was verändert sich in Krankheit? Verändern sich Schwerpunkte?
- Kann / Mag jemand von solchen Erfahrungen der Veränderlichkeit für das, was Lebensqualität ausmacht sprechen?

Lernziele

- Die Teilnehmer machen sich eigene Vorstellungen von Lebensqualität bewusst.
- Die Teilnehmer erkennen die Dynamik der Vorstellungen von Lebensqualität.

Material: Imagination, Teil 1

Bitte schließen Sie Ihre Augen:

Stellen Sie sich vor, Ihr Herzenswunsch wäre eine Reise auf eine einsame Insel im südlichen Pazifik...Sonne, Wärme, Palmen, klares Wasser, Freude und vielleicht vieles mehr...

Da erfahren Sie, dass ein lieber Mensch Ihnen eine Flugreise spendiert hat.

Ganz günstig war er an eine Flugkarte gekommen und möchte Ihnen diesen Herzenswunsch erfüllen. Stellen Sie sich das vor. Sie dürfen es sich jetzt für viele Wochen nach Herzenslust gut gehen lassen... Was wäre das nicht alles...schwimmen gehen, ausschlafen, feiern, sonnen...Und nun soll es losgehen. Sie haben Ihren kleinen Koffer gepackt, mit allen nützlichen Utensilien. Mehr als die allernützlichsten Utensilien passen einfach nicht hinein. Es ist gerade das Nötigste an Kleidung und Drogerieartikeln; noch einige Handtücher, Sonnenbrille und Sonnenhut. Papiere und Geldbörse werden Sie in Ihrer Jackentasche bei sich tragen.

Da erhalten Sie doch tatsächlich noch eine kleine verzauberte Tasche.

Eine verzauberte Tasche? Ja tatsächlich, eine gute Fee schenkt sie Ihnen! In diese Tasche dürfen Sie Fünferlei einpacken und mitnehmen. Die Fee sagt: Was du dir auch wünschst, von der Liste, die ich dir geben werde, fünferlei darfst du in der Zaubertasche mitnehmen, auf deiner Reise.....Sorgfältig schauen Sie sich die Angaben auf der Liste an. Die Entscheidung liegt allein bei Ihnen.

Nun öffnen Sie die Augen wieder. Sie sehen vor sich die Liste. 10 Minuten haben Sie nun Zeit, sich „Fünferlei“ auszuwählen.

Material: Die Liste der Fee:

1000 Euro	das Lieblingsbuch	Handy
Liebblingsessensgericht	neue Leselektüre	Süßigkeiten
Utensilien meines Hobbies	Sonnenschirm	Espressomaschine
Briefpapier / Stifte	Liegestuhl	Coldpacks
CD's / CD-Player	Eisbombe in Kühltasche	Kuscheltier
Laptop	Fahrrad	...
Ventilator	Inliner	...
pers. Erinnerungsstücke	Luftmatratze	...
Fotos	meine Freundin/Freund	...
Schmuck	Geschwister	...
Besonders schickes Kleidungsstück	Einen anderen lieben Menschen	...
Schnorchel /Schwimmflossen	Besondere Kosmetika zum „Ausgehen“	...
Surfbrett	Warmes Kleidungsstück	...
Dose zum Sammeln von Muscheln
Medikamente	Schlauchboot	...

Der Platz..... ist für eigene Schwerpunkte vorgesehen. Tragen Sie dort bei Bedarf weitere Gegenstände ein.

Material: Imagination, Teil 2

Bitte schließen Sie Ihre Augen:

Der Urlaub im Pazifik entspricht voll und ganz Ihren Erwartungen. –
Viele Wochen freuen sie sich Ihres Lebens dort – Sie entspannen, gehen schwimmen, feiern mit Ihren neuen Freunden, machen lange Strandspaziergänge...
und Sie freuen sich an den „Fünfen“ aus der Zaubertasche.
Eines Nachts jedoch liegen sie wach auf Ihrer Matte und können nicht einschlafen. Ihnen ist es trotz der Wärme ganz kalt, Ihre Glieder fühlen sich bleiern an. – Sie wälzen sich hin und her und suchen Schlaf und Erleichterung, vergeblich –
Plötzlich verspüren Sie auch Übelkeit und Kopfschmerzen. –
Mühsam erreichen Sie die Toilette und müssen sich übergeben. –
Die Kopfschmerzen sind nun sehr stark. Stunden vergehen, ohne nennenswerte Besserung. Sie liegen auf Ihrer Matte, dösen vor sich hin....
und Ihnen fällt noch einmal die Liste der Fee ein. –
Innerlich gehen Sie diese noch einmal durch. –
Was hätten Sie aus Krankheitssicht nun eingepackt?
Wo gibt es Überschneidungen, wo hätten Sie jetzt ganz anders ausgewählt?
Lassen Sie sich 2 Minuten Zeit mit Ihren Überlegungen.

Öffnen Sie Ihre Augen.
Schauen Sie auch noch einmal in die Liste.
Was hätten Sie aus Sicht der oder des Kranken eingepackt?