

## Übung 13

## Zeitreise in die Zeit vor dem Seminar bis heute

### *Rahmenbedingungen*

<b>Dauer</b>	45 Minuten
<b>Teilnehmerzahl</b>	bis zu 20 Personen
<b>Raum</b>	ein normal großer Raum mit Stuhlkreis
<b>Material</b>	keines

### *Inhalte*

**Zielsetzung** Die Teilnehmenden sollen sich zurückversetzen in die Zeit, als sie die Entscheidung trafen, an diesem Seminar teilzunehmen, und sich ihrer Motivation und Erwartungen bewusst werden. Ebenfalls sollen sie sich das vergangene Seminar und dadurch die Inhalte, die Wahrnehmungen und Empfindungen in Erinnerung rufen, die möglicherweise eine Bedeutung für diesen dritten Seminartag haben.

**Beschreibung** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, sich entspannt hinzusetzen, tief durchzuatmen und -wenn sie mögen- die Augen zu schließen.

Nach einigen Minuten leitet die Kursleitung die Zeitreise an:

„Sie gehen zurück in die Zeit vor dem ersten Seminar. Sie hörten von dieser Fortbildung. - Vielleicht gab Ihnen eine Kollegin den Flyer. - Vielleicht haben Sie eine Mail geöffnet, in der der Flyer angehängt war. - Versuchen Sie sich an den Augenblick zu erinnern, als Sie zum ersten Mal von dieser Fortbildung gehört oder gelesen haben.“

Pause

„Sie haben mit Kolleginnen und Kollegen darüber gesprochen, aber auch mit Familienmitgliedern und sich entschieden teilzunehmen. Was ging Ihnen alles durch den Kopf? - Was hat Ihre Entscheidung erleichtert? - Gab es Gegenargumente?“

Pause

„Dann kam der Tag, an dem Sie zur Fortbildung fuhren. Sie kamen mit dem Auto oder mit dem Bus. - Was ging Ihnen auf der Fahrt durch den Kopf? - Hatten Sie Befürchtungen? - Hatten Sie Hoffnungen?“

Pause

„Nun saßen Sie in der Runde Ihrer Kolleginnen und stellten sich vor. Sie sehen die Gesichter und Sie sehen vielleicht noch, wo die Kolleginnen gesessen haben. - Die Referent/innen stellten ihr Programm vor. - Sie machten viele Übungen und bekamen einige Inputs. - Sie haben sich umfassend mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer auseinandergesetzt. - Was ist Ihnen von diesen Tagen am eindrucksvollsten in Erinnerung?“

Pause

„In der Zwischenzeit waren Sie wieder mit den alltäglichen Aufgaben beschäftigt. - Vielleicht gab es in dieser Zeit Situationen, in denen Ihnen die Themen Krankheit, Sterben und Tod näher rückten, vielleicht waren sie aber auch ‚ganz weit weg‘.

Und wieder kam der zweite Teil der Fortbildung näher und Sie machten sich auf den Weg nach ..... Im Auto oder im Bus verblassten die Erinnerung an das, was Sie am Morgen erlebt haben und Ihnen kamen die Erinnerungen an das letzte Seminar hoch, Sie versuchten, Namen oder Personen in Ihr Gedächtnis zu rufen. Sie freuten sich vielleicht auf die Begegnung?

Ihnen fielen vielleicht noch Themen ein, die Sie ansprechen wollten, oder Sie sind ganz offen hergekommen, ohne bestimmte Erwartungen.“

Pause

„Nun sind Sie hier und sitzen in der Runde Ihrer Kolleg/innen. Sie öffnen die Augen und kommen in Ruhe von Ihrer Reise zurück und besinnen sich auf das Hier und Heute.“

Die Teilnehmer/innen sollen ausreichend Zeit haben, wieder anzukommen. Ggf. kann die Kursleitung um ein Handzeichen bitten, das deutlich macht, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder ‚da‘ sind.

Die Kursleitung kann sich zur Auswertung verschiedener Fragen bedienen:

„Was kam mir nach dieser Zeitreise spontan in den Sinn?“ oder

„Gab es Empfindungen, die sich während der Zeitreise bemerkbar machten?“ oder

„Hat diese Zeitreise Fragen aufgeworfen?“ oder

„Gibt es nach dieser Zeitreise bestimmte Erwartungen oder Wünsche an den nun folgenden Tag?“