



Hospiz Elias

Ludwigshafen, 21.04.2020

#Bildung&Werk_jetzt_online_12

Liebe Mit-Menschen, Betroffene, Sterbliche, sich-über-kleine-Dinge-Freunde, heute möchten wir uns für alle Rückmeldungen auf unsere Onlineaktion bedanken, die in den vergangenen Wochen bei uns eingegangen sind. Schön, dass wir Sie auf diesem Weg erreichen können. Schreiben Sie uns gerne weiterhin Ihre Anregungen, Wünsche oder Widersprüche, das inspiriert uns. 😊

Diese Woche war in einigen Emails vom Wunsch nach einem baldigen Wiedersehen zu lesen. In den Medien wird nun immer öfter über Lockerungsmaßnahmen diskutiert. Die Sehnsucht nach einem „DANACH“ ist spürbar. Aber wie das wohl aussehen wird – so genau weiß das noch keiner. Vermutlich aber wird nicht mehr alles so sein wie vorher.

„Die Welt *as we know it* löst sich gerade auf. Aber dahinter fängt sich eine neue Welt zusammen, deren Formung wir zumindest erahnen können.“ Höre ich in einem Radiointerview. Es ist ein Gespräch mit dem Zukunftsforscher und Visionär Matthias Horx. Und er bietet uns eine spannende Übung an:

Von der ZUKUNFT aus ZURÜCK ins Heute schauen.

- Stellen wir uns eine Situation im Herbst vor
- Ist alles so wie früher? Oder sogar besser?
- Worüber werden wir uns rückblickend wundern?

Der Forscher erklärt dazu: Beim klassischen „in die Zukunft schauen“ sehen wir immer auch auf das, was „auf uns zukommen könnte“. Und da das auch

die Probleme und Gefahren beinhaltet, die wir aus unserer Erfahrung kennen, sind wir oft blockiert, Neues zu wagen. Bei dieser Technik hier setzen wir uns innerlich mit der Zukunft in Verbindung. So entsteht eine Brücke zwischen Heute und Morgen. In einer Art „Zukunfts-Sprung“ überwinden wir innere Barrieren und erleben uns selbst unmittelbar in der Zukunft: Wie genau fühlt sich das an? Was habe ich bewältigt? Was habe ich Neues gelernt? Was brauche ich hier gar nicht mehr? Von hier aus lässt sich entspannt zurückblicken...

Da fällt mir ein Zitat des dänischen Schriftstellers Sören Kierkegaard ein: „Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.“

Natürlich: Gehen müssen wir den Weg. Das nimmt uns keiner ab. Dennoch könnte diese Technik helfen, den Blick zu weiten für die Möglichkeiten des Andersmachens. Wir können unsere Intuition und Phantasie nutzen, um eine bisher nicht denkbare Zukunft vorwegzunehmen und Lösungsideen zu erkennen.

Vor einigen Jahren kam ich mit einer Patientin an einen Punkt des „nicht weiter gehen Könnens“ in ihrem Sterbeprozess. „Ich habe Angst, weil ich nicht weiß, was da ist.“ Meine spontane Antwort damals: „Das weiß ich auch nicht. Aber was würden Sie sich denn wünschen?“ Ich bekam einen erstaunten Blick und dann eine ganz klare Antwort: „Musik! Musik müsste da sein, dann wär alles gut...“ So habe ich also für Sie musiziert ... und dabei ist sie gegangen...

Manchmal geben uns unsere Träume und Visionen die Kraft, dort weiterzumachen, wo die Hoffnung aufhört.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen traumhafte Auszeiten, die Sie neue Wege und Lösungsansätze erkennen lassen in undurchsichtigen Zeiten.

Ihre

Annekathrin Raue

Koordinatorin AHPB

Miriam Ohl

Leitung Bildungswerk