

Friederike Hellinger

Fantasiereisen

Impulse für die Sterbebegleitung



Mabuse-Verlag

Fantasiereisen

Soweit nachfolgend Gruppen- und Personenbezeichnungen Verwendung finden, ist auch immer deren weibliche Form gemeint.

Autoreninfo

FRIEDERIKE HELLINGER wurde 1984 in Thüringen geboren. Seitdem lebt sie mit einer seltenen Muskelerkrankung. 2010 schloss sie das Studium der Sozialen Arbeit in Leipzig ab und zog an die Ostsee. 2011 erschien ihr erstes Buch mit dem Titel *Künstlerisches Schaffen als eine Möglichkeit zur Bewältigung besonderer Lebenslagen*. Seit 2014 ist sie als ehrenamtliche Sterbegleiterin tätig. Außerdem illustrierte sie das Märchen *Der Drachenelfenjung*e von Iris Camilla Bieder, erschienen 2020.

Friederike Hellinger

Fantasiereisen

Impulse für die Sterbebegleitung

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk »Newsletter« an: online@mabuse-verlag.de.

2., erweiterte Auflage 2020
© 2017 Mabuse-Verlag GmbH
Kasseler Str. 1a
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 0 69 – 70 79 96 13
Fax: 0 69 – 70 41 52
verlag@mabuse-verlag.de
www.mabuse-verlag.de

Lektorat: Cornelia Caroline Funke M. A., Mainz
Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt am Main
Umschlagabbildung: Friederike Hellinger
Satz und Gestaltung: Christian Eberwien, Berlin

eISBN: 978-3-86321-459-3
ISBN: 978-3-86321-549-1

Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Vorwort	7
1 Einleitung	11
2 Sterbende Menschen begleiten	13
2.1 Die fünf Phasen des Sterbens nach Elisabeth Kübler-Ross	13
2.2 Bedürfnisse sterbender Menschen hören, sehen und verstehen	15
2.3 Total-Pain-Modell	17
3 Entspannung durch Fantasiereisen	21
3.1 Entspannungsverfahren mit ganzheitlichem Ansatz	21
3.2 Psychische und physische Entspannungsreaktionen	22
4 Fantasiereise als ein Medium zur Verbesserung der Lebensqualität	25
4.1 Ein hilfreiches Entspannungsverfahren für die Sterbebegleitung	25
4.2 Hinweise zur Vorbereitung	26
4.3 Hinweise zur Durchführung	30
4.4 Hinweise zur Reflexion	30
5 Anwendungsbeispiele	33
5.1 Dein Strandkorb am Ostseestrand	33
5.2 Feder im Wind	36
5.3 Zimmer der Geborgenheit	39
5.4 Der verwunschene Garten	42
5.5 Spaziergang im Auwald	45

5.6	Trommelklänge am Lagerfeuer	47
5.7	Mit den Augen eines Vogels sehen	50
5.8	Warmer Sommerregen	53
5.9	Herbstwald.....	56
5.10	Winterspaziergang am Meer	59
5.11	Dankbarkeit	62
6	Ausblick	65
	Literaturverzeichnis	67

Vorwort

Ich wurde 1984 geboren und lebe seit meiner Geburt mit einer seltenen Muskelerkrankung. Im Alter von vier Jahren konnte ich nur mit Hilfe ein paar wackelige Schritte gehen. Richtig laufen konnte ich nie. Wenn ich mit der Unterstützung von meinen Eltern und meiner Therapeutin etwas erlernte, verlernte ich es später wieder. Ich wurde unbeweglicher und schwächer. So gelang es mir, freihändig zu stehen und dann verlernte ich es wieder. Ich lernte, mich allein hinzusetzen und verlernte es wieder. Stolz zog ich mir allein die Hosen hoch. Ein Jahr später war dies nicht mehr möglich. In einer Rehabilitationseinrichtung lernte ich, mich mit Tricks und Hilfsmitteln allein vom Bett auf den Rollstuhl zu setzen. Seit vielen Jahren kann ich das nicht mehr. Inzwischen bin ich nicht mehr dazu in der Lage, mich in der Nacht allein zu drehen. Im Schlaf benötige ich ein Atemgerät. So erlebe ich immer wieder Abschiede von meiner Selbstständigkeit. Trotzdem bin ich ein glücklicher Mensch und möchte mein Leben mit keinem anderen Menschen tauschen. Wie kommt das?

Ich habe meine Familie und Freunde immer an meiner Seite, die mich dabei unterstützen, mein eigenes Lebenskonzept umzusetzen. Familie, Freunde und die richtigen Hilfsmittel gleichen meine körperlichen Einschränkungen aus. Ich lebe selbstbestimmt und genieße mein Leben. Mir ist bewusst, dass dies nur möglich ist, weil ich meine Wünsche und Bedürfnisse mitteile und sie ernst genommen werden. Ich habe erfahren, dass man auch in schwierigen Lebenssituationen Genuss, Freude und Glück empfinden kann. Auf diese Weise konnte ich mich im Krankenhaus zeitweise wie im Urlaub fühlen. Trotz Oberschenkelbruch fuhr ich mit meinem Mann, Freunden und meiner Familie im Klinikpark spazieren und ging Eis essen. Ich saß mit meiner Mutter auf dem Balkon in der Sonne. Es