

LeBe Kartenmethode

Eine dialogbasierte Erkundung persönlicher Sinnquellen

7-Karten Version zur Nutzung bei **kognitiven Einschränkungen**

Diese Version der LeBe-Kartenmethode wurde entwickelt, um ein Gespräch über Sinn und existenzielle Themen mit Menschen zu beginnen, von denen nicht erwartet werden kann, dass sie die intensivere Übung mit 26 Karten durchführen, die etwa eine Stunde dauert. Einschlägige kognitive Einschränkungen können z.B. aufgrund von Demenz oder schwerer Krankheit auftreten.

Das Ziel dieser Version der Kartenmethode zur Nutzung bei kognitiven Einschränkungen ist es, einem Gespräch über den Lebenssinn Struktur und Input zu geben. Die Methode ist ein Hilfsmittel, aber kein fertiges Rezept für ein sinnvolles Gespräch. Diese 7-Karten-Version ist daher für Fachleute gedacht, die bereits in der Lage sind, ein existenzielles Gespräch zu führen. Die Anwendung muss angepasst werden, wenn das Gespräch nicht wie erwartet verläuft oder wenn andere wichtige Themen auftauchen.

Material

Es liegen zwei Arten von Karten vor:

5 Karten erkunden die Sinnquellen der Gesprächspartner:innen

- o Ich arbeite daran, die Welt ein Stückchen besser zu machen.
- o Ich suche nach Herausforderungen.
- o Bewährtes sollte man nicht in Frage stellen.
- o Ich brauche die Nähe zu anderen Menschen.
- o Religion ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens.

2 Karten sprechen die Erfahrungen von Sinnerfüllung und Sinnkrise direkt an:

- o Ich habe ein erfülltes Leben.
- o Mein Leben erscheint mir sinnlos.

Durchführung

Vorstellung der Karten

Stellen Sie die Karten vor, zum Beispiel wie folgt:

Können wir offen darüber sprechen, was für Sie von Bedeutung ist und war, was Ihrem Leben einen Sinn gegeben hat? Ich habe hier einige Karten mit Aussagen darauf. Sie beschreiben Sinnquellen, die anderen Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt in ihrem Leben als wichtig erschienen. Ich werde Sie nun fragen, was Sie von diesen Sätzen halten, also was sie für Sie bedeuten.

Beginn des kartenbasierten Gesprächs

Nachdem eventuelle Fragen geklärt sind, kann das Gespräch beginnen:

Sie legen eine der fünf Karten, die die Sinnquellen beschreiben, vor die/den Gesprächspartner:in, am besten auf einen Tisch. Die Reihenfolge ist nicht wichtig. Lesen Sie die Karte laut vor.

Fragen Sie: *Können Sie mir sagen, was Sie über diesen Satz denken?*

Gehen Sie auf das ein, was gesagt wird. Lassen Sie das Gespräch fließend und flexibel verlaufen und sorgen Sie für einen langsamen Verlauf. Machen Sie sich Notizen. Lassen Sie das Gespräch dorthin führen, wo die/der Gesprächspartner:in hin möchte. Stellen Sie vertiefende Fragen, um das Gesagte zu erkunden, aber führen Sie keine neuen Themen ein. Lassen Sie das Thema ausklingen, bevor die nächste der fünf Karten vorgelegt wird.

Manche Gesprächspartner:innen formulieren in Worten oder Sätzen, was bedeutsam und wichtig für sie ist. Manchmal kann dies dazu führen, dass neue Bereiche eröffnet werden. Bei anderen kann sich das Gespräch als Erzählung zu bestimmten Lebensabschnitten entwickeln, als Rückbesinnung darauf.

Wenn über alle fünf Karten mit den Sinnquellen gesprochen wurde, werden die letzten beiden Karten (Sinnerfüllung/Sinnkrise) gleichzeitig nebeneinander gelegt.

Fragen Sie: *Was denken Sie darüber?*

Lassen Sie sich auch hier von der/dem Gesprächspartner:in leiten, fragen Sie nach weiteren Details.

Für ein 30-minütiges Gespräch sollten Sie 3 bis 5 Minuten pro Karte einplanen; für ein einstündiges Gespräch sollten Sie etwa 6 bis 8 Minuten pro Karte einplanen.

Auswahl von ein oder zwei Karten

Wenn alles besprochen wurde, fragen Sie:

Können Sie eine oder zwei Karten auswählen, mit denen Sie sich besonders identifizieren, die eine besondere Bedeutung für Sie haben?

Fragen Sie sodann nochmals nach, warum die Karte/n ausgewählt wurden.

Ende des Gesprächs

Sie können das Gespräch mit der Frage beenden, ob Änderungen im Hinblick auf die gewählte/n Aussage/n gewünscht werden. (Zum Beispiel kann die Aussage „Ich brauche die Nähe zu anderen Menschen“ zu Veränderungen im Alltag einladen.)

Wenn nach dem Gespräch noch ausreichend Energie vorhanden ist, können Sie die wichtigsten Karten umdrehen und das Konzept auf der Rückseite lesen. Hat es etwas mit dem zu tun, was besprochen wurde?

Die Rückseiten beziehen sich auf die Theorie und die empirischen Erkenntnisse, die hinter der Kartenmethode stehen. Die Kenntnis dieser Theorie und der empirischen Befunde wird die Natürlichkeit und Qualität der Gespräche erheblich steigern.

Literatur

la Cour, P., & Schnell, T. (2020). Presentation of the Sources of Meaning Card Method: The SoMeCaM. *Journal of Humanistic Psychology, 20*(1), 20-42.
<http://doi.org/10.1177/0022167816669620>

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology, 4* (6), 483-499.

Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences, 51*(5), 667-673.

Schnell, T. (2020). *The Psychology of Meaning in Life*. London: Routledge.

Schnell, T. & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Göttingen: Hogrefe.

Struer-Tranberg, T.M (2019). Development and Feasibility Testing of a Therapeutic Interview to Explore Sources of Meaning in Palliative Care Patients. Master Thesis, SDU