

Methodischer Ablauf der Gestaltung eines Lebenspanoramas

Im gestalttherapeutischen Methodenfundus gibt es verschiedene Anleitungen für die Arbeit mit einem Lebenspanorama, welche hauptsächlich nach dem tetradischen System nach Hilarion Petzold und den Überlegungen von Hildegund Heintl aufgebaut sind (Petzold 2003, 125 ff) . Ich habe es für die existenzielle Arbeit adaptiert und möchte es im Folgenden vorstellen:

Der idealtypische Verlauf eines Prozesses z.B. in der Arbeit mit der Methodik des Lebenspanoramas umfasst im „tetradischen System“ der Integrativen Therapie vier Phasen: Initialphase, Aktionsphase, Integrationsphase und Neuorientierungsphase (Leitner, 2010, S.246).

Die Durchführung eines Lebenspanoramas wird vorab vereinbart und durch die Therapeutin genau erklärt. Meiner Erfahrung nach empfiehlt es sich, eine Doppeleinheit dafür zu vereinbaren. Der Raum ist ruhig und wird durch den Therapeuten angenehm gestaltet. Mögliche Störfaktoren werden ausgeschaltet. Ich stimme mich als Therapeutin auch auf diese Reise ein. Ich richte mir einen guten Platz ein, lasse Gedanken und Gefühle los, die mich in meiner Gegenwärtigkeit stören können. Ich schwinde mich gedanklich auf mein Gegenüber ein und stimme die Anleitung der Initialphase auf den Klienten ab, ohne suggestive Annahmen zu tätigen, sondern einen freien, offenen Raum für die Rückschau zu ermöglichen (vgl. Petzold / Orth, 1993, 150f).

Initialphase

Vorbereitung eines ruhigen Raumes, die Anleitung wird leise mit Pausen des Innehaltens durch den Therapeuten mit ruhiger Stimme vorgetragen

Anleitung des Therapeuten:

“Setzen oder (legen) Sie sich entspannt hin, suchen Sie sich eine angenehme Position, schließen Sie die Augen, um die gegenwärtige Welt ein wenig draußen zu lassen und um in die innere Welt einzutauchen. Lassen Sie sich mit Ihrem Atem in den Körper hineinragen, reisen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen. Spannen Sie die Muskeln kräftig an und lassen Sie sie wieder los, gehen Sie hinein in den Fluss des Atems. Spüren Sie jetzt Ihren Körper, seine inneren Regungen, seine Rhythmen und lassen Sie Empfindungen und Bilder, die aufkommen und zum Verweilen einladen, einfach an sich vorüberziehen. Vielleicht taucht ein Naturbild auf, eine Anhöhe, die Sie einlädt, auf ihr Leben zurückzublicken.

Fokus auf das eigene Leben richten: Versuchen sie nun, die Lebensstraße zurückzuwandern, vom heutigen Tag in die Vergangenheit. (An dieser Stelle können individuelle Impulse gesetzt werden, die der Therapeut aus der Biographie schon weiß: Orte, Lebensdaten, Übergänge). Welche Farben, Schauen sie nach rechts und links auf diesen Weg, gehen Sie diese Lebenslandschaft entlang. *Wichtig ist, dass der Therapeut dem Klienten viel Zeit für innere Bilder lässt.*

Fokus existenzielle Themen und auf das Bewältigen von Krisen richten:

Wenn wir jetzt das Panorama unserer Lebenserfahrungen an uns vorbeiziehen lassen, richten wir unsere besondere Aufmerksamkeit auf Erfahrungen mit Brüchen und Krisen, aber auch auf Heilendes. Wir schauen auf unserem Lebensweg zurück weiter auf das, was uns geprägt hat. Vielleicht begegnet uns ein Thema, ein Mensch immer wieder (*Innehalten*). Wir kommen an Zeiten unseres Lebens vorbei, wo jemand mit uns gegangen ist, wo wir bewahrt worden sind. Wir begegnen Zeiten des Alleinseins.

Welche Gefühle, Gedanken und Bilder tauchen dabei auf (*Innehalten*) ... Gehen Sie weiter zurück, Jahr um Jahr in ihrer Geschichte, mit dem Blick auch auf das, was schmerzlich oder kränkend war. Lassen sie dabei Ihre Gefühle fließen. Wenn etwas zu schmerzlich oder zu bedrohlich wird, gehen Sie weiter, an einen anderen Ort Ihrer Geschichte, an einen Ort der Gemeinschaft, der Geborgenheit, des Wohlbefindens und des Gesundwerdens, verweilen sie dort ein wenig, bevor sie weiter auf ihrer Lebensstraße zurückgehen. Welche Plätze waren ein Zuhause für Sie? Wo haben Sie sich so richtig lebendig gefühlt? Durchschreiten Sie Ihr Lebensbild weiter durch das Erwachsenenalter, hin zu Jugend und Kindheit.

Fokus auf Personen, die wesentlich sind und waren. Den Lebensweg geht man nicht alleine. Schauen sie, mit wem sie durchs Leben gingen, gehen, gehen werden. Welche Menschen tauchen auf diesem Weg wieder auf? Wen sehen Sie? Und an wem ziehen Sie still vorüber? Ist etwas offen geblieben? Gibt es jemandem noch etwas zu sagen oder gibt es noch etwas zu tun? Wurde etwas verabsäumt? Verweilen Sie, spüren Sie nach und gehen Sie dann weiter (*Innehalten*).

Fokus auf das Leibliche und auf alle Erinnerungen richten. Spüren sie die Reaktionen ihres Körpers auf alles, wenn sie auf der Lebensstraße zurückwandern. Gehen sie jetzt ihren Weg weiter, soweit sie ihn zurückgehen können, hindurch durch Ihre Kindheit bis zur Geburt. Welche Erinnerungen oder Erzählungen kommen da in Ihnen auf? *Innehalten.* Sind Sie in dieser frühen Zeit angekommen, so sagen Sie Ihr Geburtsdatum und Ihr Alter laut in den Raum!

Nun drehen Sie um und gehen den Lebensweg noch einmal zurück, um dann wieder in der Gegenwart, am heutigen Tag, anzukommen. Betrachten Sie noch einmal die vorbeiziehenden Landschaften wie bei einer Zugfahrt. Betrachten Sie mit einem Blick die Krisen, die bewältigten Lebensphasen. Achten Sie darauf, welche Menschen damit in Verbindung stehen und betrachten Sie im Vorbeiziehen auch die Lösungen und Entlastungen. Welches Gefühl überkommt Sie mit dem Blick auf das gelebte Leben? Gehen Sie weiter bis zum heutigen Tag und wenn Sie dort angekommen sind, öffnen Sie die Augen. (*Auch hier Zeit zum Innehalten und Ankommen geben*) “.

Aktionsphase

“Blicken Sie auf dieses noch leere, weiße Papier, lassen Sie sich von den Farben ansprechen und beginnen Sie dann, das Panorama Ihres Lebens zu gestalten. Benutzen Sie alle Farben, die Sie ansprechen. Nutzen Sie den gesamten Raum des Blattes. Sie sind in der Gestaltung frei. Versuchen Sie das, was im Spüren, im Empfinden, im Gefühl, in der Erinnerung als Stimmung auftaucht, in Formen, Farben, abstrakt, konkret oder symbolisch auszudrücken. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, wenn Sie die Ereignisse auf Ihrem Lebensweg gestalten in den verschiedenen Phasen Ihres Lebens bis hin zur Gegenwart – auch Zukünftiges, was vielleicht aufgetaucht ist, darf auf diesem Bild seinen Platz finden.“

Hier empfehle ich im Rahmen der Doppelstunde eine kleine Pause.

Integrationsphase

Die erste Besprechung findet im Rahmen dieser Sitzung statt, jedoch, so meine Erfahrung, nimmt die existenzielle Arbeit mit dem Lebenspanorama mehrere Einheiten in Anspruch, die in zeitnaher Folge ausgemacht werden sollten.

Der Klient darf das Bild zunächst betrachten und als Ganzes auf sich wirken lassen und aufkommende Gedanken, Gefühle, Erlebnisse verbalisieren. Vielleicht findet sich ein Titel, der über das Panorama geschrieben werden kann. Anschließend kommen

wir ins Gespräch. Es können auch Notizen und Vermerke für existenzielle Themen gemacht werden, die später besprochen oder bearbeitet werden möchten. Die Therapeutin schreibt mit, unterstützt dialogisch und geht aktiv mit.

In folgenden Sitzungen beginnen wir oft wie externe Betrachter, die eine Ausstellung besuchen. Auch ich teile meine Eindrücke und Empfindungen, stelle Fragen und eröffne immer wieder neu den Rahmen für ein existenzielles, dialogisches Gespräch. Es können in den Einzelarbeiten auch andere gestalttherapeutische Methoden zur Anwendung kommen. Ich habe dabei gute Erfahrungen mit Aufstellungen (z.B. von Figuren zur Ergänzung zur Zeichnung) oder Stuhlarbeit gemacht.

Die Arbeit am Lebenspanorama zu existenziellen Fragen kann mehrere Sitzungen in Anspruch nehmen.

Phase der Neuorientierung Der Klient hat sein Leben bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt betrachtet. Vieles ist ihm dabei bewusst geworden, vieles möchte gesehen und ausgesprochen werden. Ein Lebenspanorama wird immer mit einem Abstand rückwärtig verstanden und kann jedoch auch erlebte Emotionen in ähnlicher Weise reaktivieren. Hier ist die Therapeutin in ihrer Haltung und Kompetenz gefragt. Hier kommen existenzielle Themen, aber auch Lebensbilanzen zum Vorschein. Petzold / Orth (1990) schlagen zur Vertiefung die Arbeit die "Vergrößerungstechnik" vor, wo auf einem neuen Blatt ein Ausschnitt des Lebenspanoramas fokussiert wie durch eine Lupe betrachtet vergrößert dargestellt und bearbeitet wird. Ich erlebe das als sehr hilfreich. Wichtig sind für mich bei der Betrachtung des Lebenspanoramas immer auch zukunftsweisende Aspekte, die eine Veränderung der gegenwärtigen Situation und Sichtweise erlebbar machen.