

## Willenspanorama

Die Panorama –Technik ist am „life - span - development – approach“ der klinischen Entwicklungspsychologie (Der Mensch entwickelt sich und lernt in der ganzen Lebensspanne) ausgerichtet. Panoramaarbeiten in der Gruppe sind zu verschiedenen Themen möglich: Lebenspanorama, Gesundheitspanorama, Krankheitspanorama, Arbeitspanorama, Willenspanorama, Familienpanorama, Panorama der Paarbeziehung, Techniken wie den bebilderten Lebenslauf, Lebensgeschichte sowie Tagebuch bzw. Therapie oder Analysetagebücher.

### Zum Willenspanorama:

Das Willenspanorama ist eine Bildgeschichte des eigenen Willens. Wer / was hat meinen Willen gefördert, behindert oder beschädigt? Wann, wie und wodurch...? Von den frühen Erinnerungen an dokumentieren die Patient/Innen ihre Erinnerungen, Eindrücke, Meinungen und Wertungen auf große Papierbögen. Durch die Dreizügigkeit kommen wesentliche Aspekte der Willenssozialisation durch relevante Bezugspersonen in den Blick:

1. Förderndes: Anregungen, Freiraum geben, Aufgaben selbst machen lassen, positive Beispiele, Ermutigung, Hilfen und Unterstützung bei Zielfindung und Zielrealisierung, Lob, Wertschätzung.
2. Defizite: Mangelserfahrungen bei denen das o. g. gefehlt hat, keine Imitationsmodelle, keine Hilfen.
3. Negativfaktoren: Kritik, Entwertung, Strafe, schlechtes Beispiel, Verhinderung von Eigenaktivität, negative „selbsterfüllende Prophezeiungen“, double binds

### Arbeitsanweisung:

Setzen oder legen Sie sich entspannt hin und suchen Sie sich eine bequeme Haltung. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Jetzt spannen Sie alle Muskeln einmal kräftig an und lassen wieder los, entspannen Sie sich. Überlassen Sie sich dem Fluss des Atmens, spannen Sie sich noch einmal an und lösen sich wieder. Lassen Sie sich in die Entspannung hinein fallen. Spüren Sie jetzt Ihren Körper, seine inneren Regungen, seine Rhythmen, lassen Sie Empfindungen, Gefühle und aufkommende Bilder einfach an sich vorbeiziehen. Der Körper ist Ihre Geschichte, er hat alle Ihre Lebenserfahrungen aufgenommen. Gute und schlechte, angenehme und schmerzliche von Kindeszeiten an.

Versuchen Sie nun die Lebensstraße zurück zu wandern vom heutigen Tag in die Vergangenheit und zurück. Schauen Sie nach links und rechts auf diesem Weg, wie auf eine Landschaft. Wenn Sie jetzt das Panorama Ihrer Lebenserfahrungen an sich vorbeiziehen lassen, richten Sie Ihre besondere Aufmerksamkeit auf Erfahrungen mit ihrem eigenen Willen und ihrer Willensbildung. Was hat Ihnen geholfen zu entdecken, was Sie selber wollen und was nicht. Was oder wer hat sie gefördert? Was oder wer hat sie daran gehindert, ihren eigenen Willen zu entdecken, sich auszuprobieren? Was hat Ihnen gefehlt, Erfahrungen mit dem eigenen Willen machen zu können?

Gehen Sie nun zurück, Jahr um Jahr in Ihrer Geschichte, mit dem Blick auf ihre Erfahrungen mit dem eigenen Willen.

Hatten Sie Möglichkeiten den eigenen Willen zu äußern, ihn zu kommunizieren, ihn durchzusetzen? Fanden Sie Verständnis, Unterstützung oder Ermutigung zu sagen und zu tun, was Sie wollen? Konnten sie positive Erfahrungen mit dem eigenen Willen sammeln?

Haben Sie negative Konsequenzen gespürt oder wurden Sie in Ihrer Willensäußerung und Willensbildung beschränkt?

Lassen Sie ihre Gefühle auf dem Weg durch ihre Lebenslandschaft spielen. Spüren Sie den Regungen ihres Körpers nach. Geben Sie den Gedanken, Gefühlen und Empfindungen einen Raum. Da wo diese zu schmerzlich oder zu bedrohlich sind, gehen Sie weiter an einen anderen Ort, an den Ort, wo Sie Unterstützung und Ermutigung gefunden haben. Verweilen Sie dort ein wenig, bevor Sie weiter auf ihrer Lebensstraße zurück gehen. Verschiedene Menschen werden Ihnen begegnen, Situationen werden aufkommen. Den Lebensweg geht man nicht alleine, schauen Sie, mit wem Sie durch das Leben gingen, gehen und gehen werden. Spüren Sie die Einflüsse dieser Menschen auf ihre Willensbildung. Achten Sie auf Worte, auf Reaktionen und auf die Einflüsse auf das, was Sie wollen oder nicht. Spüren Sie den Reaktionen ihres Körpers nach, wenn Sie auf der Lebensstraße zurück wandern. Wird etwas zu bedrückend, gehen Sie einfach weiter zu einer anderen Station ihres Lebens. Gehen Sie jetzt ihren Weg soweit, wie Sie ihn zurück gehen können, möglichst bis zur Kinderzeit oder der Situation in der Schwangerschaft, die Sie vielleicht aus Erzählungen kennen. Wie deutlich haben Sie ihren Willen als Kind erlebt? Waren sie willensstark oder anpassungsbereit? Sind Sie in dieser frühen Zeit angekommen, so sagen Sie laut ihr Geburtsdatum und ihr Alter in den Raum.

Kommen Sie nun allmählich zurück in die Gegenwart. Setzen Sie sich nun langsam wieder auf. Ihr Papierbogen ist ja schon vorbereitet. Ihre Stifte liegen schon bereit, geben Sie sich Zeit, lassen Sie sich von einer Farbe ihrer Wahl ansprechen und beginnen Sie dann das Panorama ihrer Erfahrung mit dem eigenen Willen und mit dem Prozess der Willensbildung zu zeichnen.

Finden Sie Farben, Formen und Symbole für all das, was förderlich war, einen eigenen Willen auszubilden, für das was Sie gehindert hat zu spüren was Sie wollen oder was andere wollen. Achten Sie auf die verschiedenen Einflüsse von außen, die dazu beigetragen haben, einen starken oder schwachen Willen auszubilden. Benutzen Sie alle Farben, die Sie ansprechen. Nutzen Sie den Raum des Blattes. Sie sind in der Gestaltung ganz frei. Versuchen Sie ihre Empfindungen, Gedanken und Gefühle in Form und Farben, abstrakt, konkret, figural oder symbolisch auszudrücken. Lassen Sie ihrer Phantasie freien Lauf, wenn Sie die Ereignisse auf ihrem Lebensweg gestalten in Kindheit, Jugend, Erwachsenenzeit bis in die Gegenwart. Ihre Situation mit dem, was Sie wollen oder nicht wollen, mit ihrer Willensbildung und der Bewusstwerdung von Willen.

Stellen Sie sich auch künftige Situationen vor. Was wünschen Sie sich in Bezug auf ihren eigenen Willen? Wo sind Möglichkeiten eines bewussten Umganges mit dem was Sie wollen oder was Sie nicht wollen. Wo wünschen Sie sich Veränderung? Werden Sie deutlicher Nein sagen können? Werden Sie wissen, was Sie wollen? Werden Sie sagen, was Sie wollen oder nicht wollen? Wo sehen Sie sich in der Zukunft mit dem was Sie wollen oder nicht? Folgen Sie ihrer Imaginationskraft und greifen Sie soweit in die Zukunft wie es Ihnen möglich ist. Beginnen Sie jetzt mit der Darstellung. Sie haben ca. ½ Stunde Zeit, die Sie gestalten dürfen.