

## Mein Lebenspanorama

Dauer: ca. 2 Stunden

Zielgruppe: Jugendliche ab 17 Jahren

Gruppengröße: 8-16

Du brauchst:

- DIN A3 Bögen pro Gruppenmitglied (oder größer)
- Filzstifte oder Wachsmalkreiden

Das was wir erleben, die Erfahrungen, die wir machen prägen uns und unsere Wahrnehmung, unserer Interessen und unser Urteilsvermögen und somit auch unsere Entscheidungen. Es kann also sinnvoll sein sich seine prägenden Lebenserfahrungen anzuschauen um sich seiner eigenen „Verhaltensmuster“ und Entscheidungsgrundlagen bewusst zu werden. Die Panorama- Methode bietet hierzu Gelegenheit. Geeignete Themen sind:

- Meine Lern- und Leistungsgeschichte
- Meine Körper- und Gesundheitsgeschichte
- Meine religiöse Geschichte
- Meine Geschichte als Bub zum Mann/als Mädchen zur Frau
- Meine Kunstgeschichte
- Meine Prüfungsgeschichte

Eine Einführung in das ausgewählte Thema geben wie z. B. „ Ich habe mir gedacht, wir machen heute eine Reise in die Vergangenheit und schauen uns unsere Erfahrungen an, die wir zum Thema „Lern- und Leistungsgeschichte gemacht haben. Seid ihr damit einverstanden?“. Wichtig ist auch evtl. nachzufragen, ob es etwas gibt, was die Gruppenmitglieder nicht möchten oder wie der Rahmen sein muss, damit sie sich darauf einlassen können. Z. B. mit der Frage: „Was braucht ihr, um euch auf diese Reise einlassen zu können?“. Es soll eine entspannte Atmosphäre herrschen und die Gruppenmitglieder können sich auch hinlegen, wenn sie möchten. Günstig wären auch einige Impulse zur „Zentrierung“ wie z.B. „Achte bewusst auf deinen Atem“. Solche Impulse aber nur bei TeilnehmerInnen einsetzen, die dafür offen sind und sie nicht als befremdlich oder peinlich empfinden. Notfalls geht es auch ohne solche "Zentrierungshilfen".

Nun kannst du mit ruhigen, klaren Sätzen eine (Rückwärts)Reise durch das bisherige Leben anleiten, um mit der thematischen "Brille" Szenen zu suchen, die zum Thema passen wie etwa beim Thema "Lernen":

"Welche Szene kommt mir in den Sinn bei dem Satz: Da hab ich was gelernt]? ... In welcher Rolle war ich da? ... Wer oder was war da noch dabei? ... Was habe ich da gelernt? ... Und jetzt wandere ich noch ein Stück zurück: Welche andere Szene kommt mir in den Sinn?" Zuletzt einlangames Zurückführen in die Gegenwart, vielleicht mit ein paar ergänzenden Fragen: "Welche Menschen waren für mich bei diesen Szenen besonders wichtig? ... Habe ich bestimmte Erfahrungen immer wieder gemacht oder gibt es deutliche Unterschiede? ... Kommt dann langsam wieder hierher ... spürt euch auf dem Stuhl sitzend oder am Boden liegend und bereitet euch darauf vor. die Augen zu öffnen und eure Erfahrungen auf dieser Reise aufzuzeichnen. .... Versucht nicht, ganz genau das wiederzugeben, was vor euren Augen war...schreibt eventuell Stichworte dazu, das Wichtige kommt sicher zum Ausdruck."

Der nächste Schritt ist das Zeichnen der inneren Bilder. Wichtig ist darauf hin zu weisen, dass es nicht auf das Zeichengeschick ankommt, sondern auf die innere Beschäftigung mit dem Erlebten während des Malens. Nach dem Zeichnen kann ein kurzer Austausch („Wie ist es mir gegangen; Was habe ich festgestellt; Mir ist bewusst geworden, dass...; usw.“) zu zweit oder dritt folgen, das nimmt Hemmungen. Im Plenum kann dann darüber diskutiert werden, was die Gemeinsamkeiten oder die Unterschiede zwischen den einzelnen Erfahrungen sind. Z. B: mit derartigen Fragen: "Findet die deutlichste Gemeinsamkeit in euren Erfahrungen .... Und dann auch die deutlichsten Unterschiede."

Wichtig ist hier auch der Hinweis, dass es keineswegs um "Interpretationsübungen" und auch nicht um "Lösungen" von alten Problemen und Konflikten geht, sondern ausschließlich um Verdeutlichung und Anteilnahme.

Aus: „Das ist Gestaltpädagogik“, René Reichel und Eva Scala, 2005, Ökotopia Verlag