

Die Kraft des Lebenspanoramas

Mit den Ressourcen unserer eigenen Geschichte im Gepäck besser mit Herausforderungen in der Gegenwart umgehen

Von Sonja Kupferschmid Boxler

Eine dankbare Haltung unserem Lebensweg gegenüber macht uns selbstwirksamer und auch unsere Emotionen können wir dadurch besser regulieren. Sich dabei kreativ auszudrücken, bietet eine zusätzliche Quelle, um das Lebenspanorama in seiner ganzen Kraft zu entfalten.

«Was wir in der Fülle unseres vergangenen Lebens verwirklicht haben, diesen inneren Reichtum kann uns keiner mehr nehmen. All das haben wir in die Wirklichkeit hineingerettet. Und mag es auch vergangen sein – eben in der Vergangenheit ist es für die Ewigkeit gesichert! Denn vergangen sein ist auch eine Art von Sein, ja vielleicht die sicherste.» (Frankl 1948)

Die Bedeutung unserer Lebensgeschichte

Unser Leben besteht aus verschiedenen Bereichen - je nach dem mit welcher Haltung wir unterwegs sind, geben wir dem einen oder anderen mehr Gewicht. Welchen Dingen wir wie viel Bedeutung schenken ist sehr individuell und beeinflusst unser Lebenspanorama nachhaltig.

Welchen Einfluss unsere Prioritäten haben können, zeigt folgende kurze Geschichte: Ein Student war auf dem

Weg zu einer wichtigen Prüfung. Als er durch die Gänge lief, fiel ihm eine Tür auf, die er noch nie zuvor gesehen hatte. Er wusste, wenn er durch diese Türe ginge, würde er ein erfülltes Leben haben – Glück, Zufriedenheit und alles, was er sich wünschte. Aber er musste ja zur Prüfung! Und er sagte sich: «Nachher, nach der Prüfung gehe ich durch diese Tür!» Und er ging nach der Prüfung diesen Gang wieder entlang, aber die Tür war weg.

Einige Jahre später schritt derselbe Mann – mittlerweile als Manager in einem grossen Unternehmen, erfolgreich, anerkannt, beliebt – zu einem wichtigen Geschäftsmeeting. Es sollten grundlegende Entscheidungen für das Unternehmen getroffen werden. Da war sie wieder, diese Tür, die Glückseligkeit verströmte. Und er wusste: «Wenn ich durch diese Türe träte, wäre ich zufrieden und glücklich.» Und er sagte sich: «Nachher, nach dem Meeting habe ich Zeit, dann werde ich durch diese

Türe gehen!» Und nach dem Meeting – Sie ahnen es schon – war die Tür nicht mehr da.

Viele Jahre später: Unser Mann sitzt in seinem Garten auf seiner Bank, schaut seinen Enkeln beim Spielen zu, hat alle Zeit der Welt. Und da ist sie wieder, diese Tür, die Glückseligkeit preist. Und er denkt sich: «Jetzt gehe ich hindurch!» Aber als er aufstehen will, versagen ihm die Beine (Höcker 2011).

Im Kontakt mit alten, kranken oder sterbenden Menschen werden wir oft Zeuge des Bedürfnisses die eigene Lebensgeschichte zu erzählen und Bilanz zu ziehen. Diese Erkenntnis ebnete den Weg für die Arbeit mit dem «Lebenspanorama», ein bewährtes Mittel, um aus der Kraft der Erinnerungen zu schöpfen (Petzold & Lückel 1985).

Ursprünglich ein diagnostisches und therapeutisches Instrument, wird dieses heute oft in der Begleitungsarbeit eingesetzt. Denn unsere eigene Geschichte kann uns in herausfordernden Situationen wichtige Erkenntnisse liefern und vorhandene Ressourcen stärken. Unsere Erinnerungen widerspiegeln unsere Identität und zeigen auf, wie wir uns selbst sehen und verstehen. Wenn wir Menschen in ihrer Resilienzentwicklung professionell begleiten, sollten wir im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung, den Lebensweg der Person miteinzubeziehen. Eine positive Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstverständnis ist ein wichtiger Schritt in der Resilienzförderung. Indem wir uns über unsere Geschichte mit dem liebevollen Auge der Dankbarkeit Gedanken machen, können wir nämlich die Ressourcen der Vergangenheit für aktuelle Herausforderungen nutzen.

Die folgenden Ausführungen sollen die Wirkfaktoren der Lebensrückschau für die Resilienzförderung veranschaulichen. Nehmen Sie sich davon, was Sie bereichert, inspiriert und was Sie in Ihrer Tätigkeit als Resilienztrainerin oder





Resilienztrainer aufnehmen wollen.

Die Arbeit mit dem «Lebenspanorama»

Über das autobiografische Gedächtnis gelangen wir zum eigenen Lebenspanorama. Dieses ist jedoch nicht immer zuverlässig und unsere Erinnerungen verändern sich im Laufe des Lebens. Die Gedächtnisforschung zeigt, dass die autobiografischen Erinnerungen nicht objektive, sondern subjektive Rekonstruktionen von Ereignissen sind. Wenn die Mutter z.B. wieder einmal erzählt, wie gerne man als Kind Fahrrad gefahren ist und man nur denkt, dass kann auf keinen Fall ich gewesen sein - dann ist man vermutlich Zeuge dieses Phänomens geworden. Wie sich die Wahrnehmung unserer Autobiografie im Laufe der Zeit wandelt, widerspiegelt die Entwicklung des eigenen Selbstverständnisses. Wenn wir uns also mit dem eigenen Lebenspanorama auseinandersetzen, verändern wir auch den Blick auf uns selbst (Perring-Chiello 2014).

Bei der Arbeit mit dem Lebenspanorama führen sich die Teilnehmenden ihren individuellen Lebensweg in einer Gesamtschau vor Augen, indem sie wichtige Ereignisse und Episoden in einem Bild darstellen. Dabei ist es wichtig der Kreativität freien Lauf zu lassen und Farben, Formen, Muster und Symbole zu nutzen, um den Lebensverlauf zu verbildlichen. Zudem sollte bewusst eine Vogelperspektive eingenommen werden. Die Teilnehmenden werden so zum Autor oder zur Autorin der eigenen Lebensge-

schichte und entwickeln so ihre Resilienz weiter.

Mit einer positiven und neugierigen Haltung der eigenen Geschichte gegenüber werden Ressourcen gestärkt. Dankbarkeit fördert dabei eine unterstützende Grundhaltung und Kreativität erweitert unseren Horizont. Zusammen entfalten sie die Kraft des «Lebenspanoramas».

Dankbarkeit

Die Forschung hat gezeigt, dass Dankbarkeit eine der wirksamsten Glücksstrategien ist. Sie führt uns vor Augen, wofür wir dankbar sind und was wir nicht als selbstverständlich erachten können.

Indem wir positiv auf unseren Lebensweg zurückblicken, kann Dankbarkeit konkret gelebt werden. Denn selbst ein extrem positives Ereignis wird erst positiv, wenn wir ihm die entsprechende Aufmerksamkeit schenken. Als Resilienztrainerin oder Resilienztrainer geht es also darum Menschen dabei zu unterstützen, die positiven Ereignisse auf ihrem Lebensweg zu erkennen und die Negativen in einen Rahmen zu setzen. Dadurch kann die Dankbarkeit ihre Wirkung entfalten und als wichtige Ressource die Kraft des Lebenspanoramas verstärken.

Es gibt viele Möglichkeiten seine Dankbarkeit auszudrücken, sei es z.B. mündlich oder schriftlich. Die Forschung hat gezeigt, es ist nicht entscheidend in welcher Form, sondern dass wir uns ausdrücken, und das am besten individuell und kreativ.

Kreativität

Kreativität kann als die menschliche Fähigkeit verstanden werden, Erfahrungen und Erlebnisse zu versprachlichen bzw. in Symbole zu fassen und so die Welt immer wieder neu wahrzunehmen.

Eine Studie von Kamal und Ray (2016) hat gezeigt, dass die Möglichkeit sich künstlerisch auszudrücken, unsere Emotionen positiv beeinflusst und unser Selbstwertgefühl verbessert. Dafür wurden Erwachsene zwischen 18 und 60 Jahren untersucht, die sich in einem offenen Atelierformat 45 Minuten individuell künstlerisch ausleben konnten. Dabei kam heraus, dass kreatives Ausdrücken (sei es beim Zeichnen oder Schreiben) mit einer neugierigen Haltung einhergeht und wir dadurch die Welt immer wieder neu wahrnehmen. Dieser Perspektivenwechsel ermöglicht uns Ressourcen in der eigenen Vergangenheit zu finden und zu stärken.

Wirksamkeit

Aktuelle Forschungen haben den Zusammenhang zwischen dem autobiografischen Gedächtnis und spezifischen Ressourcen untersucht. Dabei sind konkrete Kompetenzen herausgefiltert worden, die durch die Arbeit mit dem Lebenspanorama gestärkt werden können. Eine Studie von Paesch und Kollegen (2021) hat beispielsweise gezeigt, dass eine positive Selbsteinschätzung von Erinnerungen dazu führt, dass Personen selbstwirksamer unterwegs sind, Emotionen besser regulieren können und insgesamt ein besseres psychisches Wohlbefinden haben.

- **Selbstwirksamkeit**

Wenn wir von Resilienz sprechen, kommen wir nicht um das Konzept der Selbstwirksamkeit herum. Die Selbstwirksamkeit ist definiert als die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Im Resilienzkonzept ist diese Fähigkeit als kognitive Ressource einzuordnen. Durch das Erinnern an Situationen, die wir auf unserem Lebensweg bereits bewältigt haben, kann die Selbstwirksamkeit gesteigert werden.

- **Emotionsregulation und Problemlösung**

Eine gesteigerte Selbstwirksamkeit trägt wiederum zur Verbesserung der Emotionsregulation und Problemlösung bei. Die Erinnerungen

an selbstwirksame Momente, führen wiederum zu einem besseren Umgang mit negativen Erlebnissen auf dem Lebensweg. Wenn wir unsere Emotionen regulieren können und uns auf positive Momente fokussieren, nehmen wir automatisch eine dankbare Grundhaltung ein.

- **Psychisches Wohlbefinden**

Indem wir einen dankbaren Blickwinkel auf unser Lebenspanorama einnehmen und uns handlungsfähiger fühlen, können wir Stress reduzieren. Dadurch wird unser psychisches Wohlbefinden und allgemein unsere Gesundheit verbessert.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass egal ob wir uns an den letzten Urlaub, an das Essen beim Italiener um die Ecke oder an ein schwieriges Gespräch mit dem Chef erinnern, unsere Rückblicke sind subjektiv und beeinflussen, wie wir uns und die Welt sehen. Mit einer dankbaren Haltung können wir unsere vergangenen Ressourcen für zukünftige Herausforderungen nutzen. Die Arbeit mit dem „Lebenspanorama“ bietet diese Möglichkeit und stärkt so unsere Resilienz.

Reflexion

Was waren für Sie besondere Meilensteine auf Ihrem Lebensweg und für welche Situationen sind Sie dankbar? Welche Herausforderungen haben Sie erfolgreich gemeistert und welche Ressourcen haben sie dabei genutzt?

Literaturverzeichnis

Frankl, V. (1948). Der unbewusste Gott. Amandus: Wien.

Höcker, A. (2011). Die Türe, in: H. Hess (Hg.). Erzählbar. managerSeminare: Bonn.

Kaimal, G., & Ray, K. (2016). Free art-making in an art therapy open studio: changes in affect and self-efficacy, In: Arts & Health, S. 1-13.

Paersch, C., Schulz, A., Wilhelm, F. H., Brown, A. D., & Kleim, B. (2021) Recalling Autobiographical Self-Efficacy Episodes Boosts Reappraisal-Effects on Negative Emotional Memories, In: Emotion, S.1-11.

Perrig-Chiello, P. (2014). Autobiografische Erinnerung: Fakt oder Fiktion?, In: UniPress, S.16-17.

Petzold, H.G. & Lückel, K. (1985). Die Methode der Lebensbilanz und des Lebenspanoramas in der Arbeit mit alten Menschen, Kranken und Sterbenden, In: Mit alten Menschen arbeiten.

Die Autorin



Sonja Kupferschmied Boxler

ist als Geschäftsleitungsmitglied beim Coachingzentrum Olten für die Entwicklung von Coaching- und Resilienzausbildungen zuständig.

Als Arbeits- und Organisationspsychologin und Klinische Psychologin verfügt sie über wissenschaftlich fundiertes Know-how im Bereich der Psychologie.

Das Coachingzentrum Olten ist ein Kompetenzzentrum für Coaching, betriebl. Mentoring, Supervision und Resilienztraining. Seit 20 Jahren bildet das Coachingzentrum Olten Beratungspersonen aus und begleitet Einzelpersonen, Teams und Organisationen.

Coachingzentrum Olten – seit 20 Jahren erfolgreich am Markt



Möchten Sie Menschen in Veränderungsprozessen begleiten? Bilden Sie sich zum Coach und betriebl. MentorIn weiter und lernen Sie im Lehrgang Coaching Mentoring beim Coachingzentrum Olten wirkungsvolle Impulse zur Weiterentwicklung kennen.



CZO Coachingzentrum Olten GmbH
Konradstrasse 30 | 4600 Olten
www.coachingzentrum.ch