

Psychodrama als Methode im Coaching

Grundbegriffe und Grundtechniken in Stichworten, von B. Migge

J. L. Moreno:

“Stationen”:
Wien, New York,
Beacon, Zerka



Jacob Levy Moreno, der unbescheidene Begründer des Psychodramas, wurde am 18. Mai 1889 in Bukarest geboren und **wuchs in Wien auf**. 1925 emigrierte Moreno in die Vereinigten Staaten. **In den USA** gründete er 1935 die erste psychodramatische Klinik in **Beacon**. In den 50er Jahren wurde Psychodrama von Morenos Schülerinnen und Schülern **nach Europa „re-importiert“** und weiterentwickelt. Neben Morenos klassischer Richtung bildeten sich Strömungen heraus, die das Psychodrama mit theoretischen Konzepten anderer Schulen (insbes. **Tiefenpsychologie und systemischer Therapie**) **kombinierten**. Die Ehefrau: **Zerka T. Moreno**.

Surplusreality

die innere, konstruierte, subjektiv wahre Realität in ihrer ganzen Vielfalt des Erlebens

Surplusrealität: Alles was in uns liegt, als unsere persönliche Geschichte, die alles beeinflusst, was wir sind und wie wir mit uns und anderen in Beziehung stehen. Wir sind uns selbst das größte Rätsel. Daher projizieren wir unsere innere Realität nach außen, in dem Versuch, einen besseren Blick auf sie zu haben? Wir schaffen uns ein Haus voller Spiegel und sehen uns selbst darin in der ganzen Vielfalt verzerrter Abbilder. Ein buddhistisches Sprichwort meint: Wer zu sehr in sich selbst nach seinem wahren Selbst sucht, wird sich in sich verlieren. Wer jedoch sich selbst in den Anderen sucht, wird sich darin finden. Die Surplusrealität ist eine konstruierte, subjektiv als wahr empfundene individuelle Realität und die Welt unserer Träume, Fantasien, Mythen, Märchen.

Spontaneity

Spontaneität hat drei Formen: a) die unangemessene Antwort auf einen äußeren oder inneren Umstand (pathologische Spontaneität), b) eine stereotype Spontaneität, als angemessene und schnelle Antwort auf einen Umstand; jedoch in hergebrachter immer gleicher Weise. Sie wirkt oft aufgesetzt. c) Eine echte Spontaneität als adäquate Antwort, die neue Möglichkeiten und Kreativität enthält. Diese Spontaneität ist jedem Menschen eigen, wird aber aus Angst, Rücksicht, Unwissenheit und Selbstbeschränkung nicht ausgelebt.

Catharsis

Katharsis: Dieses Wort hat im griechischen Schrifttum zahlreiche unterschiedliche Bedeutungen. Im Psychodrama gibt es zwei Grundtypen von Katharsis: a) Die kathartische Abreaktion ist das Ausleben eines aufgestauten Affektes (Wut, Trauer, Hass, Freude...). Sie „macht viel her“, verändert aber oft wenig. b) die integrative Katharsis: Sie führt zu einer Trennung von Vermischtem, zu neuer Klarheit, zu einem neuen Zusammenfügen, sie bringt „Klarheit“ und integriert Gefühle, Gedanken und Handlungen auf eine heilsame Weise.

Role



Rolle: Ein Muster des inneren und äußeren Verhaltens, das eine Person aus seiner Lebenserfahrung entnimmt, um mit den Erfahrungen seines Lebens (in seiner Surplusreality) zurecht zu kommen. Gesunde Personen nehmen viele Rollen ein und es fällt ihnen sehr leicht, von einer Rolle in ihre nächste Rolle zu wechseln. Ungesund ist es, wenn dieser Rollenwechsel nur noch erschwert möglich ist (to get stuck in a role) oder wenn die Rolle übermächtig wird und die Spontaneität und die Freiheit der Handlungswahl aufgehoben ist. Dann handeln wir keine Rollen mehr, sondern wir werden zu der Rolle.

Role Development

Rollenentwicklung: Zunächst lernen wir eine Rolle (role taking), z.B. durch Modelling (Lernen am Modell). Das Modelllernen ist eine der effektivsten Lehrformen. Später erproben wir neue Rollen (role-playing). Entscheidend ist dabei die Freiheit, die uns bei der Rollenerprobung gewährt wird und die Unterstützung durch Eltern und Bezugspersonen. Nur wer ermutigt wird, ungewohnte Wege zu gehen, kann sich selbst entdecken und die Tiefe seines Daseins auch empfinden. Schließlich formen wir die Rollen nach unseren Vorstellungen um oder wir schaffen aus verschiedenen Mustern neue Rollen (role creation). Eine besondere Rollenentwicklung findet in sogenannten Überlebensrollen statt (survival roles). Diese Rollen werden angenommen, um das Überleben zu sichern (z.B. als kindliches Gewaltopfer). Sie führen ein Eigenleben und spielen ihr Skript immer und immer wieder, bis sie die Persönlichkeit eines Kindes verformen.

Tele

Tele: Ist die einfachste Art des „Fühlens“ zwischen zwei Personen. Es ist eine Zweiwege-Empathie, die das unbewusste Verstehen zwischen zwei Menschen oder einer Gruppe ermöglicht. In der psychodramatischen Arbeit kommt Tele nur zustande, wenn die Gruppenmitglieder oder Partner bereit sind Hilfsrollen (andere Personen) zu spielen, dass sie sich mit ihren Emotionen und Gedanken so sehr in die Rolle hineinbegeben, bis sie der Surplusreality des Protagonisten (die Person, die ihr Spiel inszeniert) entspricht.

Act Hunger

Handlungsstreben: Der Wunsch, die innere Realität kennen zu lernen und in eine äußere Handlung (Sprache, Bewegung, Emotionsäußerung u.a.) zu verwandeln: „The wish that spirit be made flesh“. Dies schließt auch den Wunsch mit ein, Unerledigtes zu erledigen und Angefangenes zu Beenden. Das Handlungsstreben ist vitaler und tiefgreifender, als der Wunsch nach Spaß, Ablenkung, ständiger Ruhe...

Open Tension Systems

Unerledigtes, nicht Gelöstes, Erfahrungen, die ein offenes Ende hatten, Bewegungen, die gestoppt werden mussten... – all dies tragen wir als „offene Rechnungen und Ballast“ (unfinished business) mit uns herum. Wenn eine Situation im Denken, Fühlen und Handeln beendet werden kann, findet das Bedürfnis Befriedigung und der Geist wird ruhiger.

Selbsterschaffung und -konstruktion

Autopoesis: Was wir tun (das ist Denken, Fühlen, Handeln, Spüren...: „*da sein*“) ist durch unsere Vorstellung von der Umgebung und unserer Stellung darin beeinflusst und gelenkt. Viele unserer Reaktionen sollen die Balance unseres inneren Systems sichern und dienen dem Überleben in unserer wahrgenommenen Umwelt.

Concretization

Konkretisieren: Das tatsächliche Handeln bietet dem Protagonisten (Hauptperson, Klient, Patient, Themengeber) die Möglichkeit, den inneren Beobachter beiseite zu lassen und das Erleben erfahrbar zu machen. Dabei werden viel mehr Bilder, Gefühle, Körpererinnerungen, Gedanken „erinnert“, als beim Sprechen oder imaginieren allein. Der Protagonist bekommt das Gefühl, dass sein inneres Erleben überschaubarer und umgänglicher wird. Handlungen und Gedanken, sowie Körpergefühle und Emotionen werden nachvollziehbar und erfahrbar gemacht:

Trance, Identification and Imagination

Psychodramatische Trance: In einem guten Psychodrama wird das „als ob“ zu einem tatsächlichen Erleben. Die Selbstbeobachtung wandelt sich in ein Selbsterleben und das Herauserzählen wird zu einem Heraushandeln. Auch die „Zuschauer“ werden durch eine starke Identifikation und innere Beteiligung in das Spiel hineingezogen. In der Einzel- und Gruppenarbeit werden außerdem viele Imaginationsübungen (ähnlich wie in der Hypnotherapie, dem katathymen Bilderleben) genutzt oder die Arbeit wird bewusst mit „archetypischen“ Themen (z.B. in Form von Märchenarbeit) durchgeführt. All diese Techniken erlauben ein „De-Hypnotisieren“ aus einer festgefahrenen selbstkonstruierten Alltagstrance.

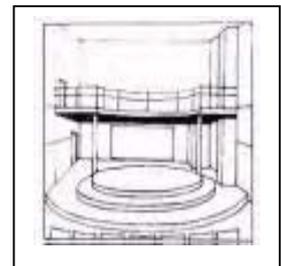


Protagonist

Der Protagonist ist der Problemsteller, Autor, Hauptdarsteller, Klient, ... des Spiels. Er wählt das Thema und setzt es mit Hilfe des Spielleiters (Leiters, Coachs, Supervisors, Therapeuten) in Szene. Der Protagonist ist dafür verantwortlich, dass das Spiel wahr bleibt und sich an seiner wirklichen inneren Realität orientiert.

Psychodramatic stage

Die Bühne ist vom übrigen Raum getrennt: Gedanklich, durch eine Schnur, oder wie hier rechts in Beacon als Psychodrama-Theater. Die Bühne ist nicht nur der physische Raum. Sie ist Vorstellungswelt und erlaubt, Zeitreisen, Fantasien, Rollenvielfalt, schöpferische Selbstverwirklichung und vielfältige Perspektivenwechsel.



Director

Der Spielleiter ist verantwortlich für das Zustandekommen und die Koordination des Spiels. In allen Spielphasen (beispielsweise: Warming up, Protagonistenwahl, Bühnenaufbau, Rollenwahl / Hilfs-Ich-Wahl, Spiel, Sharing) übernimmt er die Anleitung und unterstützt den Protagonisten und die Gruppe.

Group members Auxiliary egos

Mitspieler ermöglichen eine besondere Erfahrung: Das die Welt keine Erweiterung unseres Selbst ist. Die Mitspieler verkörpern die Rollen oder Personen, die der Protagonist gewählt hat. Dadurch, das er in diese Rollen tauscht / wechselt, erfährt er deren Gefühle, Gedanken und erkennt, dass ihr Verhalten nicht ausschließlich auf ihn bezogen war oder ist und dass es eine Welt gibt, die einerseits komplett vom ihm getrennt existiert und andererseits immer mit ihm verbunden ist. Diese klärende Erfahrung rückt viele alte Gedanken und Gefühle in ein neues Licht und ermöglicht neue Erfahrungen. Als **Hilfs-Ich** kann ein Mitspieler den Protagonisten begleiten und doppelnd (s.u.).

Double



Das Doppel (doppeln): Als Kleinkinder haben wir alle Phasen durchlebt, in denen wir bereits versuchten, selbstständig zu sein, voller Energie und Erkundungsdrang. Gleichzeitig war jedoch noch die Vorstellung oder das Gefühl vorhanden, als wären die Eltern eine wirkliche Verlängerung eines selbst, als gehörten sie zu einem selbst. Wie die Eltern unser Handeln kommentierten, klingt daher oft noch nach (z.B. als kommentierende „Persilfrau“). Diese kommentierenden Stimmen können werten, ermutigen, können Gefühltes und unausgesprochenes in Worte kleiden. Der Leiter (oder ein Hilfs-Ich) kann mit der Technik des Doppeln Halbbewusstes oder Zurückgehaltenes in „Ich-Form“ für den Protagonisten aussprechen und ihm so den Zugang zu seinem wahren Ich oder Kern ermöglichen. Dabei muss er sich sehr mit Interpretationen zurückhalten und sein Doppeln als „Angebot“ sehen. Er fragt daher oft nach: „Ist das so? Sind wir auf dem richtigen Weg? Oder...?“

Doppeln in der „Ich-Form“ und immer nachfragen oder offen lassen, ob es passt bzw. stimmig ist! Einfaches Doppeln: Unausgesprochenes spiegeln. Klärendes Doppeln: Naheliegende innere Erkenntnisse aussprechen. Aufdeckendes Doppeln: Unbewusstes bewusst machen. Konfrontierendes Doppeln: Unvereinbarkeiten oder Widersprüche aussprechen...

Mirror

Der Spiegel (spiegeln) liefert Informationen von draußen. Diese Informationen müssen nicht mit dem inneren Erleben übereinstimmen. Ein gutes Beispiel ist unsere eigene Ansage auf dem Anrufbeantworter oder eine Videoaufzeichnung unserer (Beratungs-) Arbeit. Oft sind wir mit dem Gehörten oder Gesehenen nicht einverstanden und empfinden die Wahrnehmung als verzerrt oder fremd. Diese klärende Erfahrung kann auch im Psychodrama gemacht werden, wenn andere Personen „einen selbst“ (den Protagonisten) spielen – so wie sie den Protagonisten wahrnehmen. Der Spiegel ermöglicht es auch, das ängstliche Protagonisten aus dem Spiel her austreten, wenn sie zu sehr befürchten, sich selbst zu spielen und an zu starke eigene Gefühle zu gelangen.

Role reversal

Rollenwechsel (Tauschen, Wechseln) ist das wichtigste Element im Psychodrama. Dabei tritt der Protagonist oder ein Mitspieler

bewusst in das „Herz und die Augen“ einer anderen Person ein und nimmt die Welt aus dessen Perspektive wahr. Es ist eine Reise oder besser ein neugieriger Besuch im Universum eines anderen Menschen. Dem Protagonisten oder Mitspieler ist jederzeit klar, dass es ein Wechsel auf Zeit ist. Der Rollenwechsel verbessert das Verständnis für die Menschen, die in uns und um uns wichtige Rollen einnehmen und er ermöglicht dem Protagonisten, sich selbst aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Rollenwechsel ist mehr und unterscheidet sich auch von Empathie oder Verständnis.

Sociometry



Die Soziometrie erkundet die Rollen, welche wir in verschiedenen Situationen des Lebens einnehmen und erkundet das Verhalten, welches wir darin ausüben. Sie erforscht unser inneres System der Welt, die Art, wie wir unseren Bezug zu Menschen, Dingen, Erfahrungen geordnet haben (durch Gefühl, Sinne, Denken, Handlung usw.). Sie erforscht auch die unvermeidbaren Prozesse von Übertragung und Projektion in einer Gruppe. Im Psychodrama soll der Klient in seinem ganzen soziometrischen Kontext gesehen werden: in seiner inneren und äußeren Realität und Beziehungswahrnehmung und -gestaltung. Dazu gehören Gefühle des Anzogenenseins, der Ablehnung, der Zugehörigkeit, der Enttäuschung u.v.a.m. Eine häufig angewandte Methode der Soziometrie ist das

Action Sociogramm

Aktionssoziogramm (einige Beispiele): Soziometrische Wahl: Gruppenmitglieder können gebeten werden, dem Mitglied einer Gruppe, das sie als Protagonisten spielen sehen möchten, die Hand auf die Schulter zu legen oder sich hinter sie zu stellen. Einteilen: Gruppenmitglieder können sich in die eine oder andere Ecke des Raumes stellen, die zu einer bestimmten Frage ein „Ja“ oder „Nein“ repräsentiert. Spektrogramm oder Skalieren: Gruppenmitglieder können sich auf einer Skala von 1-10 aufstellen, die als „Barometer“ für ein Gefühl oder als Maßstab für eine andere Frage gewählt wird...

Social Atom

Das soziale Atom: Es ist eine soziometrische Methode, in der ein Diagramm oder eine Skizze die wichtigsten Bezugspersonen oder -wesen darstellt und den emotionalen Bezug zu ihnen (der Kern unserer inneren Beziehungswelt). Häufig wird für eine Frau ein Kreis gewählt, für einen Mann ein Dreieck, für geschlechtslose Wesenheiten ein Quadrat. Die Symbole werden mit einem Selbstsymbol verbunden. Durch die Art der Verbindungsstriche wird die Qualität der emotionalen Beziehung angegeben. Durch die Größe der Symbole und ihrem Abstand zum Selbstsymbol wird die Stärke der Beziehungsemotion angegeben.

Variations of the Social Atom

Verschiedene Soziale Atome: Das Soziale Atom kann sich auf folgende Bereiche beziehen (je nach Anleitung des Coachs, Leiters): das „psychologische soziale Atom“ (die Personen, zu denen

Read a Social Atom



Social Atom in Action

Warm-up

Enactment

momentan eine stärkere emotionale Bindung besteht), das individuelle soziale Atom oder das kleine Atom (die kleinste Personengruppe, die wir brauchen, um in Balance zu bleiben), das kollektive soziale Atom (die kleinste Anzahl von Gruppen, die wir benötigen, um in Balance zu bleiben), die guten Bekannten, die „aus den Augen verlorenen“, die Ursprungsfamilie (jetzt oder aus Kinderperspektive), Entwicklungsstufenatom, Essensatom, Sexatom, Substanzatom (Alkohol, Drogen etc.), Medikationsatom (Substanzen, die zu einem guten Lebensgefühl benötigt werden), Cross-cultural-Atom, Adoptionsatom, Elternatom, Atom der Elternkindheit, Atom der Großelternkindheit..., ein reines leuchtendes Atom, ein Wunschatom, ein Fantasieatom, ein Generationenatom.... Bei der Auswertung des Sozialen Atoms wird auf die Reihenfolge eingegangen, in der der Zeichner seine Symbole angeordnet hat. **Auswertungstipps:** Wenn Symbole ausradiert oder verändert wurden, weist das auf Unklarheiten, Angst oder unerledigte Geschäfte hin. Große oder vom Selbstsymbol weit entfernte Symbole haben häufig etwas mit Autoritätskonflikten und Angst zu tun. Kleine und nahe Symbole repräsentieren gelegentlich negative Übertragungen oder konkurrierende Geschwister. Überlappungen von Symbolen weisen auf ungenügende Differenzierung oder Abgrenzung hin. Horizontale oder Rechts-Links-Unterteilungen (bisections) geben oft Aufschluss über Vergangenheit und Zukunft, Männer und Frauen, Gutes und Schlechtes o.a. Finden sich Hinweise auf Ausgesparte oder Vergessene? Wirken Linien oder Symbole diffus, krakelig...? Die Auswertung kann 30-120 Minuten dauern und bezieht fast immer systemische und tiefenpsychologische Aspekte mit ein.

Das Soziale Atom kann im Laufe einer Beratung oder Therapie mehrfach gezeichnet werden und gibt im Laufe von Wochen Aufschluss über wichtige Wachstumsprozesse oder über veränderte Sicht- und Erbensweisen.

Soziales Atom in Aktion: Es konkretisiert das schriftliche Soziale Atom und holt die Figuren des Protagonisten auf die Bühne.

Erwärmen: Es kann sich um Diskutieren, Erzählen oder um Körperübungen handeln. Alles, was zur Einstimmung auf eine gute gemeinsame Arbeit dienlich ist, kann als Warm-up genutzt werden. Das Aufwärmen soll den Protagonisten und die Gruppe auf das Hier und Jetzt einstimmen und soll ermöglichen, dass ein falsches Selbst für kurze Zeit Urlaub machen darf, damit der Protagonist fühlen kann, woran er arbeiten möchte oder muss und damit er spüren kann, wie tief die Arbeit gehen kann.

Das Spiel: siehe das umfangreiche Beispiel im Text: „Psychodrama als systemische Methode?“ Das Spiel kann als kleine Vignette einzelne Elemente aus einem Gesamtzusammenhang herausgreifen. Dann dauert es oft nur wenige Minuten. Oder es kann als großes Aktionssoziogramm beginnen und dauert dann oft 90 bis 120 Minuten. Oder es wird nur ein Gefühl, oder eine

Beziehung als kleine Skulptur aufgestellte (eingefrorenes oft symbolhaftes oder karikierendes Szenenbild mit einer oder mehreren Personen).

Soliloquy

Soliloquy: Manchmal braucht der Protagonist im Psychodrama die Gelegenheit, sich neben das Spiel zu stellen oder das Spiel kurz zu unterbrechen und durch es hindurchzugehen, um seinen Gedanken freien Lauf zu lassen und sich dann in der ersten Person von der Seele zu reden, was ihn gerade bewegt. In Deutschland sagt man meist: „Lassen sie uns `mal zur Seite gehen und auf das Schauen, was da ist... was geht Ihnen so durch den Kopf..?“

Sharing

Die Abschlussrunde (sharing): In der Abschlussrunde können die Mitspieler und Zuschauer ihre Gefühle und Gedanken äußern, die das Spiel in ihnen geweckt hat. Die Äußerungen sollten nicht das Spiel kommentieren oder dem Protagonisten Rat und Trost geben. Im Sharing werden Gefühle und Gedanken geäußert, die durch den Prozess der Identifikation „hochkamen“: „Was da aus meinem eigenen Leben in mir geweckt wurde und plötzlich hochkam, war...“ Es handelt sich also nicht um eine „normale“ Feedback- oder Ratgeberrunde. Durch den Prozess der Identifikation liegt in jedem Spiel für alle Teilnehmer und für die Zuschauer genügend Potential, um Wachstum oder Heilung anzuregen.

Interview

Interview: Der Leiter spricht mit dem Protagonisten, den Mitspielern in ihren Rollen, dem Protagonisten, wenn er in die Rolle eines Mitspielers getauscht ist. So kann er die internalisierten Objekte und Beziehungsgestalten des Protagonisten kennen lernen und auf diese Weise auch dem Protagonisten zu einem ganz neuen Verständnis seiner inneren Objekte (seiner subjektiven Realität) verhelfen. Der Leiter stellt einfache Verständnisfragen (die haben enorme Kraft!), bis er und der Protagonist verstehen, was die einzelnen Personen wirklich sagen oder meinen (noch ohne Interpretation, Wertung o.ä.) oder er wechselt von Problemen zu Zielen, von Zielen zu Ressourcen oder umgekehrt und er vertieft Gefühle oder kühlt sie bei Bedarf auch wieder durch gezielte Fragen ab.



Cooking

Feststellen, ob der Klient im Topf **Problem – Ressource – Ziel** steht. Die Töpfe wechseln können: Fragen, die in einen anderen Topf führen. Ergänzung: Fragen, die zwischen den Dimensionen **Körper – Kognition – Emotion – Handlung**(skompetenz) wechseln!

Dann: **Temperatur regulieren:**

Erhitzen: Fragen, die dicht an die Abwehr oder den Seinskern führen (oder an Grundthemen von Scham, Schuld, Verlustangst u.a.) und Assoziation fördern .

Abkühlen: Fragen, die vom Klienten weg zu Generalisierungen, Dissoziation oder zu Anderen führen.

Monodrama

Monodrama: Im Monodrama spielt der Leiter mit dem Klienten und einem oder mehreren leeren Stühlen (übrigens: Fritz Perls hat sich den „leeren Stuhl“ der Gestalttherapie in Seminaren bei Moreno abgeschaut). Diese Form des Psychodramas ist sehr wirkungsvoll und bringt oft viel Bewegung in die Einzelarbeit mit Klienten. Der leere Stuhl kann Eltern repräsentieren, Arbeitskollegen, Geliebte, den Klienten zu verschiedenen Zeiten (als Kind, Jugendlicher, ohne „das Problem“, nach der „Heilung“, in drei Jahren...). Eine Sonderform des Monodramas ist das **Autodrama**, das der Protagonist ohne (oder nur mit sehr geringer Unterstützung) des Leiters spielt. Der Protagonist kann dabei selbst die Tiefe und die Themen der Arbeit wählen. Das nimmt gelegentlich die Angst, vom Leiter in eine bestimmte Richtung gedrängt zu werden, konfrontiert zu werden oder etwas aufdecken zu müssen, das noch nicht reif dafür ist. Eine Autodrama ist eine Art „Selbstgespräch“ in mehreren Rollen (wie – allerdings in pathologischer Form – bei Gollum im Film „Herr der Ringe“).

Autodrama

Safety Guidelines

Wichtige Regeln, um nicht zu verletzen: **1)** Versuchen Sie nie, das Thema des Klienten in eine Richtung zu lenken oder ihre Handlungs-idee oder ihre Lösungsvorstellung vorzuschreiben („*do never pre-script the clients material...*“ Moreno). Fragen Sie häufig: „Sind wir da auf der richtigen Fährte? Fühlt sich das OK an...?“ Im Psychodrama geht es nicht um wahre Wahrheiten oder Regeln, sondern um subjektive Wahrheiten und um neue Erfahrungen und Wahlmöglichkeiten. Es geht auch nicht um die Sichtweise oder die theoretischen Überzeugungen des Leiters. **2)** Nutzen Sie niemals Schocktechniken: „Werfen“ Sie den Klienten nie in Situationen, Gefühle oder Bilder, die er nicht selbst in seinem Tempo entwickeln konnte. **3)** Stellen Sie nicht eine traumatische Vergangenheit wieder „realistisch“ her. Einzelne Elemente einer solchen Vergangenheit können natürlich im Hier und Jetzt bearbeitet werden – niemals aber im Da und Dort der vergangenen Realität. **4)** Erlauben Sie viel Zeit für Sharing! **5)** Machen Sie niemals Therapie (Heilung oder Heilsversprechen u.ä.), wenn Sie dazu nicht ausgebildet sind und keine staatliche Erlaubnis haben! Es wäre unseriös, anmaßend und es ist eine Straftat.



Near-Psycho-dramatic Techniques

„Papierarbeit“: Im Psychodrama wird die Technik des Briefeschreibens häufig genutzt, um innere Objekte anzusprechen, mit denen man offene Rechnungen hat: wenn man etwas nie bekommen hat, etwas nie gegeben hat... **Beispiele für Briefe**, die man an andere richten kann oder die man von anderen bekommt. Diese Briefe werden nie abgeschickt:

- Um Vergebung bei anderen bitten
- Sich selbst vergeben
- Ärger ausdrücken
- Brief von anderen, die Ärger über einen ausdrücken
- Brief von jemandem, den man verletzt hat
- Jemandem von seinem Schmerz erzählen

- Brief an Großeltern oder an Verstorbene

Samsaras

- Der Wunsch, sich wieder zu sehen oder neu anzufangen
- Ein Brief an die eigene Krankheit...

Briefe helfen Klienten, zu verstehen, zu vergeben und Dinge gehen zu lassen.

Psychodrama-Themen („Spiele“)

Wozu Psychodrama-Spiele? Die Hindus sagen, dass alle geistigen Impressionen, *Samsaras*, welche als Erfahrungen des Lebens in uns Spuren hinterlassen haben, als Körper-Geisterfahrung gespeichert sind. Zu jeder Impression gibt es ein Umfeld aus sinnlichen, emotionalen, gedanklichen und szenischen Erfahrungen und Beziehungserfahrungen, die alle mit der Impression unauflöslich verwoben sind. Wir können jeden Teil dieser gespeicherten Impression berühren und gelangen so zu vielen Türen, hinter denen sich einzelne Aspekte der Impression bewahren. Im Psychodrama werden einige dieser Teile berührt und bewegt, um die Gesamtheit von Denken, Fühlen, Handeln und Körper wieder erfahrbar zu machen.

Drama games



Beispiele für Psychodrama-Themen (Spiele):

Persönlichkeitsbildung, Selbstklärung, inneres Wachstum, Selbstsicherheit

- Der Geist (die Atmosphäre) meines Elternhauses
- Regeln der Familie
- Unbewusste Familienbotschaften
- Übernommene Gefühle
- Versteckte Schatten der Familie
- Bindungen in der Familie
- Vereinbarungen in der Familie
- Wenn die Möbel erzählen könnten
- Den Untertitel und das Kleingedruckte zeigen
- Die Eltern in mir
- Verluste der Familie
- Die guten Botschaften von damals
- Eigene Stärken und Fähigkeiten
- Gott, Glauben und Gläubigkeit in der Familie
- Die Kindheit der Eltern
- Die Kindheit der Vorfahren
- Die Geschichte des eigenen Namens
- Ich als Baby
- Mein Leben ohne jede Freiheit
- Mein Leben in größtmöglicher Freiheit
- Mein Leben in wahrer Verantwortung
- Der Zoo, in dem ich als Tier lebe
- Das Gewächshaus, in dem ich als Pflanze lebe
- Die Geschwister
- Das Traurigkeitsbarometer
- Lebewohl sagen
- Die Toten und Vermissten
- Die eigenen Begrenzungen
- Fehlgeburten und frühe Verluste
- Trennung von Krankheit und Person
- Große Wunden der Kindheit
- Stufen des Größerwerdens
- Das leere Nest
- Die Bedürfnisse
- Was darf ich wissen (kann ich glauben, soll ich tun)?
- Autoritäten

- Neid und Missgunst in mir und um mich
- Das Boot hier, mit den Anderen
- Das Boot meines Lebens
- Die neue Firma mit denen hier und mein Platz darin
- Das fantasierte Kind
- Die Furcht der Eltern
- Mobbingopferfähigkeiten
- Depressionen heute und damals
- Sich hinter einer Rolle verstecken
- Das narzisstische (oder: schizoide, depressive, zwanghafte, phobische, hysterische) in mir
- Abhängigkeiten und Trauma (Dutzende Einzelspiele!)
- u.v.a.

Business

- Der Personenüberblick am Arbeitsplatz
- Die Aufgaben bei der Arbeit
- Arbeitsatom
- Was steht dem Erfolg im Weg?
- Ist-Zustände und Symptome
- Zielzustände und Zielfallen
- SPEZI-Flexibel-Zielarbeit: **S**innlich konkret, **p**ositiv ausgedrückt (in Szene gesetzt), **E**igenerreichbarkeit (selbst erreichbar im Team), **Z**usammenhang während (auf den Kontext abgestimmt und auf die spezifischen Rollen), **I**ntention erhaltend (die Kernbotschaft durch die Zukunft tragen und in das Ziel einbauen), **F**lexibel bleiben auf dem Weg zum Ziel (Achtsam bleiben für die Auswirkungen)
- Phasen zum Ziel (Ideen, Auswahl, Konzept, Aktion)
- Metaprogramm-Balance
- Balanced Scorecard
- Teamidentität (Logical Level Alignment: Werte und Glauben, Fähigkeiten und Strategien, Verhalten, Umfeld...)
- Vision und Mission
- Das Boot (s.o.)
- u.v.a.

Books

Bücher:

Deutsch:

Eva Leveton: Mutz zum Psychodrama, Iskopress, 234 S.

Lewis Yablonsky: Psychodrama, Klett-Kotta, 254 S. (klein gedruckt)

Peter Soppa: Psychodrama, Leske + Budrich, 232 S.

F. v. Ameln et al: Psychodrama, Springer, 540 S.

Englisch:

Marcia Karp : The Handbook of Psychodrama, Brunner-Routledge, 302 S.

Peter Felix: Psychodrama with Trauma Survivors, J. Kingsley Pub., 346 S.

Tian Dayton: The Drama Within, Health Communications, 269 S.