

Psychodrama

Spontanität

Kreativität

Spontanität ist die angemessene Reaktion auf eine neue Situation

Einstieg

Jedes Mal wenn eine Gruppe sich trifft, braucht die Gruppe eine Erfahrung, die sie als Einheit formt. Der Einstieg gilt als relativ neutrale Aktivität. Jedem ist es selbst überlassen inwieweit er seine Zurückhaltung aufgibt. Wichtig: Auch die Leiterin braucht einen Einstieg!

Protagonist

Der Erfolg eines jeden Psychodramas hängt von der Auswahl der Protagonisten ab. Der Protagonist meldet sich freiwillig. Er braucht die Unterstützung der Gruppe. Die Leiterin eines Psychodramas stimmt sich völlig auf den Protagonisten ab und „folgt“ ihm.

Doppelgängerin

Die Doppelgängerin stellt sich hinter den Protagonisten mit der Absicht, ein Teil von ihm zu werden. Sie kann auf diese Weise etwas ausdrücken, was in der Szene verborgen ist (Gefühle, Gedanken). Es ist wichtig für die Doppelgängerin zu folgen, nicht zu führen! (pace, pace, pace). Die Doppelgängerin ist eine einzigartige Methode, das Wesen von Konflikten mitzuteilen und eine der effektivsten, um Empathie auszudrücken.

Tele

Tele ist der Begriff, den Moreno benutzt, um die Beziehung der Gruppenmitglieder untereinander zu beschreiben – ihre Gemeinsamkeiten, ihre Unterschiede, ihre Anziehungen und Abstossungen, ihre Nähe und Distanz. Er redet nicht in erster Linie vom Inhalt dieser Beziehungen, obwohl dieser auch zum Tragen kommt. Stattdessen spricht er über das unsichtbare Band, das einige Mitglieder verbindet, auch wenn sie sich zuvor vielleicht noch nie gesehen haben, sowie über die unsichtbare Strahlung, die andere davon abzuhalten scheint, überhaupt miteinander Kontakt aufzunehmen.

Rollentausch

Der Rollentausch ist eine der schnellsten und direktesten Methoden, um die Mitwirkenden im Leben des Protagonisten kennen zu lernen.

Sharing

Die wichtigste Phase des Psychodramas ist der Austausch, der nach der Vorführung stattfindet.

1. Rollensharing: Der erste Teil des Austausches verlangt die Auflösung der Rollen für den Protagonisten und die Mitspieler
2. Transfer: Der zweite Teil ist der Austausch mit den anderen Gruppenmitgliedern. Inwiefern hat dich das, was du eben gesehen hast, persönlich betroffen?

Wichtig: Nicht zulassen, dass in der Gegenwart des Protagonisten über ihn geredet wird!

Literatur, Verband, Weiterbildungen – eine Auswahl

- Mut zum Psychodrama, Ein praktischer Leitfaden, Eva Leveton, Verlag Iskopress
- Psychodrama Therapie, Ein Handbuch, Jutta Fürst, Klaus Ottomeyer, Facultas
- Psychodrama in der Schweiz: Psychodrama Hevetia PDH, Interessenverband der Psychodramatiker und Psychodramatikerinnen in der Schweiz, www.pdh.ch
- Moreno Institut Schweiz für Psychodrama, Gruppenpsychotherapie und Soziometrie www.moreno-institut.ch
- Moreno Institut Überlingen für Psychodrama, Soziometrie Gruppenpsychotherapie morenoinstitut-ueberlingen@t-online.de