

Fachkurs „Zeig mir, was du sagen willst...“ Psychodrama-Techniken 30. September – 2. Oktober 2005 / Leitung Anna Chesner

Der Workshop mit Anna Chesner war als Wahlmodul des NDK Drama – Kreativ- und Theatertechniken in der psychosozialen Arbeit 2005/6 ausgeschrieben und dauerte drei Tage.

Diese drei Tage entpuppten sich als intensives Arbeiten an eigenen Themen, als Lernen an den Themen der anderen Kursteilnehmerinnen*, als gemeinsames Spielen und Lachen und manchmal auch Weinen. Es erforderte Mut, das eigene in die Gruppe einzubringen um gemeinsam daran zu arbeiten und zu wachsen. Anna hat es jedoch wunderbar verstanden durch Übungen ein vertrauensvolles und kreatives Klima in der Gruppe herzustellen. Ich habe Anna als sehr kompetente Fachfrau und starke Persönlichkeit kennengelernt. Durch ihre jahrelange Erfahrung in Psychodrama konnte sie scheinbar mühelos unsere Gruppe jederzeit führen, hatte die einzelnen ProtagonistInnen und deren Thema, sowie auch das Befinden der anderen Mitspielerinnen und der ganzen Gruppe im Auge. Ich bin sicher, dass diese Fähigkeiten unerlässlich sind für das sichere Begleiten einer Gruppe durch ein Psychodrama.

Für diejenigen Interessierten, welche die Methode des Psychodramas „noch“ nicht kennen, hier der Versuch einer Beschreibung.

Zu Beginn stellt jede Teilnehmerin in wenigen Sätzen „ihr“ Thema vor unter dem Motto: Wenn wir mein Thema wählen würden, hiesse es....Danach wird gemeinsam eruiert, welches Thema in der Gruppe auf das grösste Interesse stiess. Die Person, deren Thema gewählt wird, ist die Protagonistin des ganzen Psychodramas und wird durch die Leiterin mit Fragen, Vorschlägen und Regieanweisungen durch das ganze Psychodrama begleitet. Die Protagonistin wird aufgefordert, eine Situation aus dem aktuellen Alltag zu schildern, in der das Thema besonders präsent ist. Diese Situation wird danach szenisch dargestellt. Die Protagonistin wählt aus, wer welche Person ihrer Szene spielen soll. Dabei werden auch Personen dargestellt, die vielleicht in der Szene nicht persönlich anwesend sind, jedoch einen wichtigen Beitrag zum Thema darstellen und die Protagonistin beeinflussen. Die Protagonistin spielt zuerst sich selber und danach andere Personen der Szene im Rollentausch. So erhält sie Gelegenheit, ihre eigene Position und ihre Gefühle dabei auszuleuchten und danach in der Rolle der anderen Person(en) die Situation zu erleben. Es ist sehr eindrücklich, wie erhellend das mehrmalige Wiederholen der „kleinen“ Szene für die Protagonistin, die Mitspielenden und auch die Zuschauerinnen ist. Eine wichtige Methode bei diesem „Spiel“ ist das „Doppeln“. Die Protagonistin erhält ein „Double“. Diese Person nimmt zusätzlich zur Protagonistin deren Rolle ein und macht aus dieser Position Vorschläge an die Protagonistin, was sie sagen, fühlen oder denken könnte. So kommt manche unausgesprochene situative Wahrheit ans Licht. In einem zweiten Schritt, wird auf die gleiche Weise eine Szene aus der Vergangenheit gespielt, in der das gleiche Thema präsent war. Es liegt auf der Hand, dass in diesem Teil oft Szenen aus der Herkunftsfamilie auftauchen. Also aus dem Umfeld, in dem die meisten Muster die wir auch als Erwachsene brauchen, erlernt wurden. In dieser zweiten Szene ist es essenziell, dass eine „stimmige Lösung“ gefunden wird, die es der Protagonistin im Anschluss ermöglicht, ihre damals eingeübten Muster zu erweitern oder zu verändern. Dies geschieht zum Beispiel, in

dem in der Szene ausgesprochen werden kann, was damals wichtig gewesen wäre aber nicht möglich war.

Mit der dritten Szene begeben wir uns wieder in die Gegenwart. Die erste Szene wird wieder aufgenommen und die Protagonistin hat die Möglichkeit mit den dazugewonnen Einsichten neue Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren und deren Wirkung zu erleben.

Am Schluss des Psychodramas ist es unerlässlich, dass sich alle „entrollen“, also die gespielte Rolle bewusst ablegen. Danach tauschen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen aus. Sie berichten was sie in der übernommenen Rolle erfahren, gefühlt, verstanden haben. Alle haben die Möglichkeit zu erzählen, wie sie das bearbeitete Thema aus dem eigenen Leben kennen und welche Erkenntnisse sie für sich selber aus dem Psychodrama gewonnen haben.

Diese drei Tage Psychodrama mit Anna Chesner haben bei mir einen starken Eindruck hinterlassen. Ich habe erlebt, wie unglaublich vielfältig und bereichernd die Gruppe für das eigene Lernen sein kann. Ich habe nicht nur inhaltlich von den eigenen Themen und denen der anderen gelernt, wir haben auch, wie nebenbei, drei Tage „Geben und Nehmen“ geübt. Nehmen bedeutet im Falle des Psychodrama, dass die Protagonistin die Aufmerksamkeit, die Energie und Zeit der ganzen Gruppe nimmt, bzw. erhält um ihr Thema zu bearbeiten. Dabei der Gruppe jedoch Einblick in ihr Leben, ihre Erfahrungen, ihre Gefühle gibt und so die Voraussetzung für gemeinsames Lernen erst schafft. Es ist ein grosses Geschenk, welches sie der Gruppe damit macht.

Vielen Dank an Anna Chesner für die ernsthafte und dabei fröhliche Leitung unserer Psychodramen und an Brigitte Spörri-Weilbach für die Organisation und Mitgestaltung des Workshops.

Monika Allenspach

Ich bin 39 Jahre alt und arbeite als dipl. Sozialarbeiterin FH im Beratungs- und Sozialdienst des Kantonsspitals St. Gallen. Ich besuchte den Nachdiplomkurs Drama – Kreativ- und Theatertechniken in der psychosozialen Arbeit. Dieser NDK wird angeboten vom Verein Dramatherapie Schweiz in Kooperation mit der FHS, Hochschule für Technik, Wirtschaft und Soziale Arbeit, St. Gallen.

*Es nahmen 9 Frauen und 2 Männer am Workshop teil. Ich verwende der Lesbarkeit wegen durchwegs die weibliche Form.