



Psychodrama-Fachtag der DGGSF-Regionalgruppe Leipzig

Referent*innen: Francie Kaidrun und Annegret Weiß

Psychodrama ist eine Methode, die in Therapie und Beratung in Gruppen- und Einzelsettings genutzt werden kann. Die Methode wurde von Jacob Levy Moreno in Wien und New York entwickelt. Im Wesentlichen geht es darum, zu spielen statt zu sprechen, Spontaneität und Intuition neben Kognition zu nutzen, das Innere nach außen zu bringen und damit Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.



Mit 15 Teilnehmenden aus verschiedenen Tätigkeitsfeldern haben wir einen anregenden und ausgesprochenen unterhaltsamen Fachtag verbracht. Francie und Annegret haben viele Methoden mit uns ausprobiert. In Sharingrunden haben die Teilnehmenden ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle zu diesen Erlebnissen und Ergebnissen miteinander geteilt und ausgewertet.

Warm Up: „Was berichtet ein (beliebiger, von dir spontan gewählter) Gegenstand über dich?“:



Brillen, Hosen, Tücher, Ketten, Notizbücher, Schuhe, Uhren, Taschen, Stifte und viele andere Gegenstände haben die Teilnehmenden vorgestellt. Dazu sind diese in die erste Rolle geschlüpft und haben von außen über sich selbst gesprochen.

Von Stimmungsbildern zur Vernissage zum Poetry-Slam



Mit vielfältigen Stiften, Kreiden und anderen Farben und auf verschiedenen Formaten haben alle Teilnehmer*innen ein Stimmungsbild gemalt und mit einem Titel versehen. Dieser wurde verdeckt neben das Bild gelegt.



Danach haben alle Teilnehmenden für jedes Bild einen Zettel mit einem Wort, einer Assoziation oder Idee verdeckt hinterlassen.



Aus diesem Wortschatz haben wir Gedichte unter Verwendung aller Wörter geschrieben und diese danach auf die Bühne eines Poetry Slams gebracht.



Es war beeindruckend, was für unterschiedliche Bilder, berührende Poesie und vielfältige Darbietungen in kurzer Zeit entstanden sind.

Gefühlstaxi



4 Stühle, 3 Mitfahrer*innen – dann steigt eine Person mit einem bestimmten Gefühl dazu – die bisherigen Mitfahrer*innen nehmen die Stimmung auf und spielen mit, bis eine*r aussteigt, alle aufrutschen und eine neues Gefühl dazusteigt: Sie werden traurig, wütend, fröhlich, unsicher, lachen sich gemeinsam fast kaputt, ...

Szenisches Spiel – Eine Situation mit zwei Enden



In Kleingruppen tauschen wir uns zu verschiedenen Situationen aus, die uns gerade beschäftigen und wählen eine aus, die wir inszenieren werden. Neben der tatsächlichen Situation, entwickeln wir eine zweite Lösung, die wir auch szenisch umsetzen.



In zwei Sharingrollen tauschen wir uns aus – zunächst aus den Rollen heraus und danach teilen wir Erfahrungen, die uns zu den einzelnen Szenen in den Sinn gekommen sind.

Abschließend reflektieren wir den gemeinsamen Nachmittag und verabschieden uns ins Wochenende.

Herzlichen Dank an alle Teilnehmenden und vor allem an Annegret und Francie!