

Die Methode Psychodrama

Perspektivwechsel und Handlungserweiterungen in Konfliktsituationen

Ziele:

- Eigenes Konfliktverhalten kennen- und verstehen lernen
- Verstehens- und Handlungsräume erweitern
- Kennenlernen der Methode (Doppeln, Spiegeln, Rollentausch, Surplus-Realität)

Psychodrama vs. Rollenspiel

Rollenspiel (in Schulungen, Kursen, Settings in Coaching und Therapie)

- Nachstellung von realen Situationen
- Verhaltensweisen erkennen und dysfunktionale Aspekte korrigieren
- Rollenanweisungen, enge und klare Rahmung
- Lösungsorientierung

Psychodrama

- Zielsetzung wird von Protagonisten und Gruppe bestimmt
- Handelndes Erleben der eigenen subjektiven Wirklichkeit
- Rollen werden durch Protagonistin vorgegeben
- Realitätserweiterung als zentrales methodisches Mittel
- Spezifische Arbeitsformen, Techniken und Arrangements

Die drei Phasen des Psychodramas

1) Erwärmungsphase (Vorbereitungsphase)

- emotionale, kognitive und körperliche Vorbereitung auf die Spielphase
- bedeutsame Themen identifizieren
- Spielhemmungen abbauen
- soziometrische Wahl

2) Spielphase (Aktionsphase)

- Protagonistenspiel, Gruppenspiel (Soziodrama)
- Bühne, Rollentausch, Doppeln, Spiegeln, Surplus-Realität
- Protagonistin, Hilfs-Iche, Publikum, Leiterin, Gruppe
- Szene(n), Rollentraining, Zukunftsprojektionen, leerer Stuhl, Systemaufstellungen, Skulpturen, Exploration von Prozessabläufen, Stegreiftspiel, Playbackspiel, Zauberladen, gute Fee, Traumbearbeitung, Märchen- und Literaturspiele,...

3) Integrationsphase (Abschlussphase)

- Sharing (Teilen von Erfahrungen, die im Spiel sichtbar wurden)
- Rollenfeedback (Erlebtes, das nicht gespielt werden durfte/konnte)
- Identifikationsfeedback (Identifikation mit bestimmten Rollen)
- Aufzeigen von Möglichkeiten zur Vertiefung des Themas
- Reflexion und Integration des Erlebten