

Psychodramatische Telearbeit

Grundlagen:

Alfons Aichinger, Informationen für Erziehungsberatungsstellen, 1/2010

Altes schamanisches Wissen:

Der Mensch hat mehrere „Seelen“.

Im Kontext der Psychotherapie wird von Ich-Zuständen, von Teilen, von Ego-States u.a. gesprochen. Diese Teile können verschiedene Interessen und Bedürfnisse haben, sie kooperieren oder stehen im Konflikt zu einander.

Grundidee der Telearbeit:

Der Mensch kann seine Einheit, seine Vollständigkeit (C.G. Jung) erleben, in dem er sich um seine verschiedenen Teile bewusst wird, sich mit ihnen auseinandersetzt, ihr Zusammenspiel kennen lernt, und sich mit ihnen aussöhnt und ihnen neue Aufgaben und Handlungsanweisungen gibt.

Das Rollenkonzept - die psychodramatische Sicht von Ich-Zuständen

Das Selbst enthält eine Vielzahl unterschiedlicher und widersprüchlicher An-Teile.

Jakob Levi Moreno, der Begründer des Psychodramas, bezeichnet diese Anteile als Rollen.

Wie ein Theaterensemble agieren die Anteile in den Hauptrollen oder in den Nebenrollen, in dominanten oder weniger dominanten Rollen. Mal arbeiten sie zusammen, dann sind sie Konfliktpartner oder wirken eher im Hintergrund.

Dieses interne Rollenensemble interagiert wie Mitglieder einer sozialen Gruppe und tritt nach aussen mal mehr, mal weniger in Erscheinung.

Dieses Rollenensemble hat einen Regisseur. Er kontrolliert, lenkt, wählt aus und entscheidet über den Einsatz der Rollenspieler und Rollenspielerinnen.

Er lenkt sowohl ihr Zusammenspiel im Inneren (z.B. Selbstgespräche, Körper), wie auch im Aussen.

Moreno schreibt dem *Selbst* die Funktion des Regisseurs zu.

Das Selbst, so Moreno, entwickelt sich aus der Vielzahl von Rollenerfahrungen und Rollen, die sich im Verlauf der Entwicklung eines Menschen bilden.

Das Kind teilt sich in körperlichen, psychischen und sozialen Rollen mit. Fortwährend entstehen im Verlaufe der Entwicklung des Kindes psychosomatische, psychodramatische und soziodramatische Rollen und Rollencluster, in denen alle biografischen Erfahrungen gespeichert sind. Störungen entstehen, wenn bestimmte Rollencluster nicht gelernt oder übersprungen werden. Andere Störungen bilden sich durch Stagnation in der Rollenentwicklung oder durch Regression auf ein eingeschränktes Rollenrepertoire.

Das innere Theater des Rollenensembles bekommt im Spiel eine Bühne

Die innere Wirklichkeit des Protagonisten wird mit Hilfe dramaturgischer Mittel wie Bühne (Raum), Requisiten, Mitspieler u.a. als Szene, als Geschichte dargestellt.

Internalisierte mentale Bilder werden externalisiert und in der Surplus-Reality (Im So-tun-als-ob) dargestellt.

So werden innere Zustände handelbar, erlebbar, begreifbar.

Ziel: Entwicklung und Wachstum der eigenen Spontaneität und Kreativität

Ziel des therapeutischen Spiels ist es, den Klienten zu ermöglichen, in ihrem Leben angemessene Rollen zu aktivieren und in ihren Lebenssituationen kreativ und adäquat zu handeln, wie auch neue Situationen spontan zu gestalten und neue Rollen zu kreieren.

Das therapeutische Spiel mit Kindern

Arbeitet man mit Kindern, müssen wir ihre Ausdrucks- und Verarbeitungsformen nutzen. Kinder spielen, gestalten, erzählen und hören Geschichten. Identifizieren sich mit Rollen, Personen und Tieren. Kraft ihrer Vorstellungsfähigkeit kreieren sie neue Möglichkeiten und Lösungsschritte. Probleme und Konflikte werden von Kindern nicht wie in der Erwachsenentherapie bearbeitet. Kinder spielen Lösungen!

Im Symbolspiel externalisieren sie schwierige Situationen, verfremden diese und können so das Dargestellte aus sicherer Distanz betrachten.

Im Spiel wechseln Kinder ihre Rollen zum Beispiel vom passiv Erleidenden in die Rollen, in denen sie aktiv etwas gestalten können. Sie werden, wie Moreno es nannte, schöpferisch tätig.

Verschiedene Perspektiven, die im Symbolspiel dargestellten Rollen(anteile) zu verstehen.

Die entwicklungspsychologische Perspektive

Alter des Anteils: Wie lange schon ist der Anteil X bei dir in deinem Leben?

Funktion: Damals war der Anteil hilfreich und heute?

Rollencluster: Welche neuen Anteile sollen dazu kommen? sich mit anderen Rollenanteilen verknüpfen?

Rollenstau: Was brauchst Du, damit Du den Anteil, der dir als kleines Kind gute Dienste geleistet hat, verabschieden kannst?

Systemische Perspektive

Anteile bilden ein vernetztes, dynamisches, sich selbst organisierendes System

Zugehörigkeit: wer von deinen inneren Anteilen begleitet dich, wenn du in der Situation x bist?

Vertrautheit: wen kennst du gut, wen nicht so gut? Möchtest du in besser kennen lernen? Was wäre da geeignet?

Führung: wer bestimmt? welche Anweisungen gibst du welchen Teilen?

Neubildung: Wer fehlt? Wer würde das (innere) Team bereichern?

Verbannte, dissoziierte Teile: wer darf nicht dabei sein? Ist jemand vertrieben worden?

Balance: Stehen die Anteile in einer guten Balance? Soll jemand mehr, häufiger, weniger mitarbeiten?

Struktur und Muster der Anteile: wie arbeiten sie zusammen? Arbeiten die Anteile so zusammen, dass du dich entwickeln kannst? Gibt es immer wieder Muster, die destruktiv sind?

Wie arbeiten deine Anteile mit den Anteilen anderer zusammen?

Die psychodynamische Sichtweise

Die innere Dynamik der Anteile wird untersucht.

Wer ist in dieser Situation alles dabei?

Hat es Gegenspieler? Spielverderber?

Gibt es Kooperation, Konflikte, Dilemmas?

Wer gewinnt jeweils die Oberhand?

Die Beziehungsdynamische Sichtweise

Die Anteile sind geprägt von den Bindungserfahrungen und verschiedenen gleichzeitig aktivierten Anteilen.

Sie führen zu komplexen und zum Teil zu widersprüchlichen Beziehungsmustern und Übertragungserleben.

So kann ein Kind zu seinem geschiedenen Vater eine starke Bindung haben, zeigt ihm jedoch aus Loyalität zur Mutter starke Gefühle der Ablehnung.

Mit diesen widersprüchlichen Gefühlen und Wünschen kann es kaum umgehen und zeigt dies in der Schule, in dem es stört und auffällt.

Teilarbeit mit Kindern mit Hilfe von Figuren

Beispiel soziale Angst, Hemmungen

Thema:

Ein 8 jähriger Junge zeigt Angst, mit den anderen Kindern in der Pause zusammen zu sein.
Da seien lauter böse Buben.

Inszenierung:

Tuch: Pausenplatz, ev. mit Klötzen Schulhaus, Nischen unterschiedliche Orte.

Rollen:

Tier das zu ihm passt: Schaf. Was kann es gut? Alleine für sich spielen und schmusen.

Tier das zu Angst passt: Maus, die sich verkriechen kann. Frage: Was kann das Tier gut? Es ist schnell.

Tier das zu den bösen Buben passt? Affen. Was können die gut machen: Spass haben und lustig sein.

Andere necken und ärgern.

Szenen ausprobieren

Begegnungen mit den Tieren spielen: Wie reagieren die Affen, wenn sie die Maus sehen?

Hätte die Maus Lust, mit den Affen Spass zu haben?

Neue Möglichkeiten erproben

Frage an das Kind: Angenommen, du würdest in die Pause gehen: Welches Tier passt zu dieser Seite?

Der kleine Löwe. Was kann der gut? Kämpfen!

Begegnungen gestalten.

Integration

Ein gutes Team werden: Schaf, Maus und Löwe. Das Schaf als Chef

1. Wahl eines Tiers, das zum Kind passt. Fragen: was kann das Tier gut?
2. Wahl eines Tiers, das zur Problemseite passt. Was kann das Tier gut?
3. Wahl eines Tiers, das zur Kompetenzseite (die zu entwickeln ist) passt? Was kann das Tier gut
4. Wahl von Tieren, die zum sozialen Atom passen (andere Kinder, Familie, Lehrer u.a.).
Was können diese Tiere gut?
5. Interaktionen gestalten:
was wäre, wenn.....
doppeln: das ich sicher gar nicht so einfach für das Schaf,!
Wie können die lernen ein gutes Team zu werden?
Wie können sie Freunde werden? (Integration)
Vielleicht brauchen die auch Training, dass sie ein gutes Team werden können?
Wertschätzung zeigen: Schafe sind sanfte Tiere? Was braucht es da, damit der Löwe dem Schaf gehorchen kann?

Libellen



Libellen fliegen geräuschlos über Wiesen und Gewässer. Sie sind geschickte Flieger. Wie ein Helikopter können sie über einer bestimmten Stelle kreisen und nach Bedarf auch rückwärts fliegen. Mücken und Fliegen müssen sich vor ihnen in acht nehmen. Libellen schnappen sich ihre Beute mit ihren Unterlippen oder mit ihren Beinen im Flug. Ihre leuchtenden Farben und ihre elegante Flugart lösen oft Staunen und Bewunderung aus.

Weltweit gibt es um die 4000 unterschiedliche Libellenarten.

Kompetenzen:

geht es nicht vorwärts - versuche es rückwärts; sich selber und Andere zum Staunen bringen; scheinbaren Stillstand auflösen

Trance:

Ganz gut kannst du Libellen an einem Weiher entdecken und sie beobachten, wie sie...

...und dich von ihnen anregen lassen, den Weg, der zu dir passt zu finden.

....dich vorwärts zu bewegen, in deinem eigenen Tempo.

....mit der Leichtigkeit einer Libelle, die ja auch nicht pfeilgerade, sondern sich anpasst.....an den Wind, an ihre Kräfte...und an ihr Ziel...

Ziele:

Mit Ressourcen in Kontakt kommen
die eigenen - flexiblen - Möglichkeiten entdecken