

Was ist Psychodrama ?

Der Begründer des Psychodramas war der Arzt, Psychiater und Sozialwissenschaftler Jacob Levi Moreno (1889 - 1974). Durch die Beobachtung spielender Kinder wurde Moreno zur Entwicklung des Psychodramas inspiriert: Kinder aller Kulturen spielen Rollenspiele. Dabei verarbeiten sie ihre Erlebnisse auf Symbolebene auf und trainieren neue Verhaltensweisen und Rollen für die Zukunft ein.

Neben dem tiefenpsychologischen Aspekt hat das Psychodrama auch einen pädagogischen Effekt: Es fördert das Zuhören und sich Ausdrücken (verbal und nonverbal), die Konzentration, das Selbstbewusstsein, das sich Einlassen und dabei den Überblick nicht zu verlieren. Und viele weitere soziale Kompetenzen.

Kinder & Jugendliche

So lernen „wilde“ Kinder sich zu kontrollieren und „schüchterne“ Kinder aus sich herauszugehen. Scheinbar gegenläufige Entwicklungen können gleichzeitig bearbeitet werden. Wie zum Beispiel Individualität und Gemeinschaftssinn oder Selbstbehauptung und Anpassungsfähigkeit. Als pädagogische Psychodramatikerin helfe ich, das Spiel zu strukturieren und nach den kindlichen Vorstellungen zu entwickeln. In den zugewiesenen Rollen kann ich den Spielverlauf unterstützen und wirksam beeinflussen, sowie Erfahrungs- und Lernprozesse einleiten.

Dafür können auch Handpuppen (beispielbare Stofftiere) sowie Schleichtiere eingesetzt werden. Das Kinderpsychodrama wird einzeln oder in kleinen Gruppen für Kinder ab 4 Jahren angeboten, dabei werden die Eltern/Angehörigen durch regelmäßige Gespräche in die Entwicklung und die Fortschritte mit einbezogen.

Erwachsene

Das Psychodrama wurde zwar ursprünglich für Kinder entwickelt, diese Erkenntnisse lassen sich aber auch auf Erwachsene übertragen. Ein Rollentausch hilft auch hier das eigene Handlungsspektrum und die Konfliktfähigkeit zu erweitern. Durch die Erfahrung, sich in Andere hineinzusetzen und die Welt mit deren Augen zu sehen, entwickelt man ein besseres Verständnis für sein Gegenüber.

Beim Psychodrama mit Erwachsenen stehen vor allem, das Bewusstmachen und Lösen von zwischenmenschlichen und innerseelischen Konflikten, die Steigerung von Aktivität, Spontanität und Kreativität sowie die Erweiterung des Handlungsspielraums im Vordergrund.

Auch Erwachsene lernen in (Rollen-) Spielen. Und können so neue Verhaltensweisen ausprobieren und integrieren, Erfahrungen aufarbeiten und Themen bearbeiten. Hier sind die Methoden im Einzelsetting vor allem der Rollentausch, die Aufstellungsarbeiten (mit Symbolen, Stühlen oder Bodenanker) und die Arbeit mit Inneren Anteilen (inneres Team, inneres Kind, innerer Kritiker...).

Habe ich Ihr **Interesse** geweckt?

Um Fragen zu klären, Möglichkeiten zu erörtern und einen Termin zu vereinbaren nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen,

Sabrina Betz

Beraten & Begleiten

Sabrina Betz

Sophie - Scholl - Str. 6 71701

Schwieberdingen

Tel: 07150 / 97 43 59

Handy: 0159 / 024 867 01

Mail: kontakt@beratenundbegleiten.de

