

# Psychodrama - Einladung zu einer Begegnung

Psychodrama Selbsterfahrungsseminar  
Seminarleitung Savita Dhawan

Von den verschiedensten Gesichtspunkten her gesehen, kann die Art wie wir unser privates oder berufliches Leben gestalten, wie wir Beziehungen zu bedeutsamen Personen eingehen und unseren Träumen und Wünschen begegnen, gestört sein und den Wunsch nach Veränderung hervorrufen. Diese Veränderungen können uns aber so bedrohlich erscheinen, daß wir es vorziehen in den störenden, alten Strukturen zu verbleiben. Psychodrama bietet die einzigartige Möglichkeit, Lebenssituationen in vielfältigster Weise auf der Bühne in Szene zu setzen. Auf diese Weise kann Neues ausprobiert werden, ohne dass ernsthafte Konsequenzen oder Katastrophen zu befürchten sind. Die psychodramatischen Techniken sind aktionale Methoden. Aktuelle Konflikte, Befürchtungen, vergangene Ereignisse, Wünsche und Träume sowie innere Bilder werden nicht nur rein verbal ausgedrückt, sondern in Aktion in einer Szene dargestellt.

Drama ist ein griechisches Wort und bedeutet 'Handlung' (oder etwas, was geschieht). Psychodrama kann darum als diejenige Methode bezeichnet werden, welche die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet. Psychodrama wurde von Jakob Levy Moreno (1889-1974) begründet. Moreno lebte in Wien und war bis zu seiner Auswanderung in die USA im Jahre 1925 als Arzt tätig. Schon während seiner Studienzeit interessierte er sich lebhaft für Theater, Literatur, Philosophie und Anthropologie. Dieses Interesse findet seinen Niederschlag auf die Entwicklung des Psychodramas. Moreno selbst benennt Medizin, Soziologie und Religion als die Wurzeln des Psychodramas.

Dem Psychodrama liegt ein humanistisches Menschenbild zugrunde, d.h. der Mensch wird als Schöpfer, Gestalter und Autor seines eigenen Lebensskripts gesehen. Spontaneität und Kreativität, die jedem Menschen eigen sind ermöglichen das Leben aktiv zu bewältigen und zu gestalten. Spontaneität ist hierbei zu verstehen als die Fähigkeit, den Anforderungen der gegebenen Situation gegenüber angemessen reagieren zu können und sich selbst als frei, aus eigenem Willen Handelnden, zu erleben. Liegen Blockierungen vor und findet der Mensch keinen Zugang zu seinen spontanen und kreativen Kräften, entwickeln sich psychische Störungen. Die psychodramatische Inszenierung, die in Handlung und Aktion dargestellte Welt der leidvollen Erfahrungen, aber insbesondere des Gewünschten und nie Eintretenen, der Sorgen und Hoffnungen führen zu einer Katharsis, d.h. Reinigung und Erleichterung beim Protagonisten und den Gruppenteilnehmern. Dieser Prozeß ermöglicht, daß erstarrte Spontaneität neu erwachen kann. In diesem Sinne kann Psychodrama als heilendes Theater verstanden werden. Das Spiel auf der Bühne ist heilsam, denn es schafft einen neuen Zugang zu Spontaneität und Kreativität und ermöglicht dem Individuum sich als Schöpfer zu erfahren.

Wir sind uns meist nicht bewußt, daß wir uns, unsere Geschichte und dadurch auch andere Menschen, auf eine sehr spezifische Art und Weise, eben mit unseren Augen betrachten. In der Regel halten wir unsere Wahrnehmungen für objektive Wahrheiten und unveränderliche Gegebenheiten. Es gilt, in diesem Zusammenhang zu verstehen, daß Geschichte im Sinne von äußerer Lebensrealität und Erinnerung zweierlei Dinge sind. Natürlich hat jeder von uns eine Lebensgeschichte mit Fakten und Daten, aber wir leiden nicht an dem, was geschah, sondern an der Art, wie wir es erinnern. Zu erkennen, daß wir als Autoren aus dem Rohmaterial, das unsere Lebensfakten uns bieten, sehr individuelle Geschichten formen, bestimmte Details ins

Rampenlicht setzen, andere Ereignisse zurückblenden, heißt auch die Möglichkeit zu entdecken, daß wir neue Geschichten über uns erzählen und schreiben können.

Das Streben nach Sicherheit ist ein wichtiger und notwendiger Zug des menschlichen Wesens. Letztendlich kann man sich jedoch gegen das Unerwartete nicht absichern. Darüberhinaus kann Absicherung zu einer starren Festung werden, die jeglichen Lebensfluß, Lebensfreude und Weiterentwicklung im Keime erstickt. Krisenhafte Lebenserfahrungen setzen oftmals Prozesse in Gang, die sich umschreiben lassen als: 'Suche nach dem Sinn'. So schwierig es ist, eine Erklärung zu finden für Ereignisse, die rational nicht begreifbar sind, so wichtig ist es, das erfahrene Leid in einen Sinnzusammenhang stellen zu können. 'Warum ist mir das passiert, trage ich eine Schuld daran, welche tiefere Bedeutung hat es für mein Leben' sind Fragen, die sich unweigerlich aufdrängen. Umfaßt die Methodik, wie beim Psychodrama, explizit ein Menschenbild und eine Lebensphilosophie, so können existentielle Sinnkrisen als notwendige Entwicklungsphasen im menschlichen Leben verstanden und zugelassen werden. Psychisches Wachstum ist unweigerlich mit schmerzlichen Gefühlen verbunden, diese grenzen oftmals an Dimensionen des Sterbens und tiefen Verlustes. Der Verlust des Gewohnten, welcher oftmals einen tiefen Einbruch bedeutet, kann aber auch zu der Entfaltung neuer Lebensperspektiven führen. Die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebensweges und die persönliche Einzigartigkeit sind nicht ein für alle Mal gegeben, sie müssen immer wieder neu entdeckt werden.

Wenn wir die Psychodramabühne betreten, verlassen wir unsere Lebensrealität, denn hier wird Realität nicht nach Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft, nach real und unreal, nach lebendig oder tot, nach sinnvoll und unsinnig, definiert. Beim Spiel auf der Bühne sind die Gesetzmäßigkeiten des Alltages außer Kraft gesetzt; hier gelten andere Regeln. Auf der Psychodramabühne kann sich Imagination entfalten und Gestalt annehmen. Waghalsige Phantasien, abenteuerliche Vorstellungen und im alltäglichen Leben Unvorstellbares können ausgespielt werden und bieten oft neue Erkenntnisse und Einsichten, die im Alltag oftmals verborgen sind. Das Spiel auf der Bühne und das Erleben von Gemeinschaft in einer Gruppe fördern den Mut der persönlichen Einzigartigkeit im realen Leben Gestalt zu geben. Durch das Erfahren und Erleben von Kreativität wird die Welt zu einer Welt unserer Wahl und Kreation, sie wird zu einer Projektion unserer selbst.

### **TeilnehmerInnen:**

Die Seminarreihe legt den inhaltlichen Schwerpunkt auf Selbsterfahrung. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit an für sie aktuell relevanten Fragestellungen zu arbeiten. Die Seminarreihe richtet sich an TeilnehmerInnen mit und ohne Vorerfahrung mit der psychodramatischen Arbeitsweise.

**Seminarleitung****Savita Dhawan**, Dipl.-Psychologin

Psychologische Psychotherapeutin, Director of Psychodrama TEP

**Datum**

30.11. – 02.12.2007

**Arbeitszeiten**

Freitag 18.30 Uhr - 21.00 Uhr

Samstag 10.00 Uhr - 19.00 Uhr mit zweistündiger Mittagspause

Sonntag 10.00 Uhr - 14.00 Uhr

**Ort**

Das Seminar findet in Berlin statt. Genaue Angaben zum Seminarraum werden mit der Anmeldebestätigung versandt.

**Kosten**

Die Seminargebühr beträgt 160 € .

Überweisung bis 20.11.2007 auf das Konto:

Savita Dhawan

Postbank Köln BLZ 370 100 50

Kontonummer: 14 90 65 - 509

**Weitere Informationen und Anmeldung bis 01.11.2007****psychodrama werkstatt berlin****Reichenbergerstrasse 101****10999 Berlin****Telefon 030 - 612 57 09****info@psychodrama-werkstatt-berlin.de****www.psychodrama-werkstatt-berlin.de**

**Weitere Informationen und Anmeldung bis 01.11.2007**

**psychodrama werkstatt berlin  
Reichenbergerstrasse 101  
10999 Berlin**

**Anmeldung**

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar  
**Psychodrama - Einladung zu einer Begegnung**  
vom 30.11. – 02.12.2007 in Berlin an.

Name:.....

Vorname:.....

Strasse:.....

Ort:.....

Telefon:.....

E-mail:.....

Datum:.....Unterschrift:.....

**info@psychodrama-werkstatt-berlin.de  
www.psychodrama-werkstatt-berlin.de**