
Die Lebenssichtlinie

Hans-Werner Geßmann

Die Lebenssichtlinie als Methode des Humanistischen Psychodramas zur Konkretisierung der Lebenssicht wird vorgestellt. Es wird erläutert, wie die LSL von Lisa Kupas und Mariele Schmitz-Geßmann, zwei Psychodrama-Leiterinnen am PIB, 1982 begründet wurde und wie sie in der praktischen Arbeit von Psychodrama-Leitern/-Therapeuten in ihren Gruppen eingesetzt werden kann. Ziel ist eine Vereinheitlichung der Methode, die bereits seit 1983 praktische Anwendung und im deutschsprachigen Raum nicht unbedeutende Verbreitung gefunden hat. Hiermit sollen die allgemeine psychodramatische Praxis um die LSL ergänzt, die wissenschaftliche Diskussion unter Gruppentherapeuten erleichtert und der Umgang mit der Methode theoretisch fundiert und praktisch verbessert werden.

Vorbemerkung

Dieser Artikel richtet sich an Gruppenleiter und -therapeuten, die mit den Regeln und Methoden des Humanistischen Psychodramas vertraut sind, und die in ihren Gruppen mit der Lebenssichtlinie arbeiten möchten. Es wird vorausgesetzt, daß jeder, der die Lebenssichtlinie einsetzt, in seiner Ausbildungszeit selbst Erfahrung damit gemacht und diese reflektiert hat, so daß hier vor allem auf die methodischen Aspekte ihrer Anwendung bezug genommen werden kann.

Zum Inhalt: Die Anleitung zur

praktischen Einführung der Lebenssichtlinie ist für die unterschiedlichen Psychodramagruppen bestimmt. Damit ist die Hoffnung verbunden, zur Vereinheitlichung der formalen Gestaltung der Lebenssichtlinie beizutragen. (Wenn dem Gruppenmitglied bei der Anweisung zur Anfertigung der Lebenssichtlinie auch wenige Vorgaben gemacht werden, so haben diese doch jeweils eine bestimmte Bedeutung und können nicht willkürlich verändert werden, ohne daß das Konzept der Lebenssichtlinie gestört wird. Zum anderen ermöglicht eine gleiche Ausgangssituation beim Umgang

mit der Lebenssichtlinie, daß die Arbeit mit ihr unter Gruppenleitern besser diskutiert werden kann.) Danach werden Anregungen für Möglichkeiten der Weiterarbeit nach der Einführung der Lebenssichtlinie gegeben. Dabei erscheint es sinnvoll, entsprechend der Ziele der Gruppenarbeit zwischen verschiedenen Gruppen zu unterscheiden.

Einführung

Die Lebenssichtlinie im Humanistischen Psychodrama stellt eine Methode dar, die dem Gruppenteilnehmer die Möglichkeit gibt, seine Lebenssicht zu konkretisieren, mit dem Ziel, sie kennenzulernen, sich damit auseinanderzusetzen und sie zu bestätigen oder zu verändern.

Es gibt die Lebenssichtlinie seit 1983, und sie ist seither schon oft angewendet worden. Diejenigen, die bisher damit gearbeitet haben, berichten davon, wie intensiv sich Gruppenteilnehmer damit auseinandersetzen und welche Vielfalt von methodischen Möglichkeiten sich aus dieser Methode für das Psychodrama ableiten lassen.

Die Methode der Lebenssichtlinie ist am ehesten vergleichbar mit der Methode des Sozialen Atoms und

steht zu ihr in einem bestimmten Verhältnis.

So wie beim Sozialen Atom vom Protagonisten aus einer Vielzahl von Personen seiner sozialen Umwelt diejenigen ausgewählt werden können, die diesem die wichtigsten sind, wählt der Protagonist bei der LSL aus einer Fülle von Lebensereignissen diejenigen, die ihm die bedeutsamsten sind. Ähnlich wie beim Sozialen Atom Beziehungen und deren emotionale Qualitäten grafisch dargestellt und so visualisiert werden, wird bei der LSL anhand der "Gefühlsskala" visualisiert, welche emotionale/lebensgeschichtliche Bedeutung das jeweilige Ereignis für den Protagonisten hat.

Die Beziehung zwischen beiden Methoden besteht demnach zum einen darin, daß die subjektive Bedeutsamkeit (von Personen bzw. Ereignissen) konkretisiert wird, zum anderen durch ihren gemeinsamen Bezug auf die Lebenszeit.

Während sich das gezeichnete Soziale Atom immer auf einen bestimmten Zeitpunkt innerhalb des Lebenszeitraums bezieht, umfaßt die angefertigte Lebenssichtlinie eine sehr lange Zeitspanne (z. B. von der Geburt bis zur Jetztzeit), in der viele wechselnde Soziale

Atome denkbar sind.

(Die Verknüpfung der beiden Methoden ist möglich und sinnvoll, z. B. könnten, ausgehend von wichtigen Ereignissen auf der Zeitleiste, zu verschiedenen Lebenssituationen Soziale Atome aufgezeichnet oder aufgebaut werden, um sie z. B. anschließend miteinander zu vergleichen. Oder es könnte bei Besonderheiten, die in einem Sozialen Atom auffallen, wie zum Beispiel der Ausbildung eines bestimmten Beziehungsmusters, untersucht werden, ob sich gleiche oder ähnliche Strukturen noch an anderer Stelle auf der Lebenssichtlinie wiederfinden.)

Wie die Methode der Lebenssichtlinie entstanden ist

Der konkrete Anlaß für die Entwicklung der Lebenssichtlinie ergab sich aus dem Bedürfnis, schon sehr bald nach Beginn der Gruppentherapie mehr Klarheit über die individuelle Erlebnisweise der einzelnen Gruppenteilnehmer und die Entwicklung ihrer persönlichen Lebenssicht zu gewinnen.

Bei Vorgesprächen zu einer Gruppentherapie machten Lisa Kupas und Mariele Schmitz-Geßmann häufig die Erfahrung, daß Klienten

ihre Leiden als etwas Fremdes erlebten, was ihnen von außen aufgezwungen war, auf das sie keinen Einfluß hatten und dem sie ganz ausgeliefert waren. Sie sahen die Ursache ihres Leidens oft in äußeren Ereignissen, ohne auf die eigene Erlebnisweise zu rekurrieren.

Sie berichten von Anna als Beispiel einer Klientin, die indirekt den Anspruch vermittelte, von ihrem "unangemessenen Leiden" befreit zu werden. Da sie sehr am Sinn ihres momentanen Lebens zweifelte, und in den ersten Gesprächen deutlich wurde, daß die Trennung von dem Freund allein das Ausmaß ihres depressiven Empfindens nicht begründen konnte, waren die Therapeutinnen interessiert, mehr über Anna und ihr Leben zu erfahren, um so Einsicht in Annas Erleben zu erlangen.

Im wesentlichen führten drei Aspekte dazu, für das Humanistische Psychodrama ein eigenes "Diagnoseinstrument" zu schaffen:

1. Die meisten gängigen klinischen Diagnoseverfahren waren sehr oft an einem medizinischen Krankheitsbild orientiert, dem ein Verursachungsmodell mit eindimensionalen Kausalzusammenhängen zugrundelag. Diese hatten nicht die

konstruktivistische Subjektivität des menschlichen Erlebens im Blick, sondern versuchten jeweils Teilaspekte von Persönlichkeit objektiv zu vermessen.

2. In allen Diagnoseverfahren wird der Therapeut zum "Beobachtenden", "Wissenden". Die Diagnose stellt keine Selbsterfahrung für den Klienten dar, er kann sie für sich selbst nicht nutzbar machen. Er ist darauf angewiesen, vom Therapeuten "begutachtet" bzw. "behandelt" zu werden. Diese Verfahrensweisen konnten unter zwei Gesichtspunkten nicht akzeptiert werden: Sie waren weder emanzipatorisch, noch genügten sie den Anforderungen der Therapeutinnen, diagnostische Erkenntnisse prozeßhaft therapeutisch zu nutzen.

3. Alle Diagnoseverfahren entsprachen nicht dem Humanistischen Psychodrama, in dem nicht so sehr ein theoretisches Konzept oder die Fachkompetenz des Therapeuten im Mittelpunkt des Veränderungsprozesses steht, sondern der handelnde Protagonist, der seine subjektive Welt mit Hilfe des Therapeuten und der Gruppe konkret gestaltet und verändert, der innerhalb des Gruppenprozesses die Verantwortung für seine Selbsterforschung, seine Therapieziele und

die Umgestaltung seiner Lebenssicht und -umstände selbständig übernimmt.

Vorüberlegungen bei der Konzeptionierung der Lebenssichtlinie

Bei der formalen Gestaltung der LSL gingen die beiden Therapeutinnen davon aus, daß das Leben eines jeden Menschen üblicherweise zwischen Geburt und Tod, beziehungsweise bis zum jeweils aktuellen Lebenszeitpunkt gedacht wird. Sie nahmen an, daß dieser Lebenszeitraum an einer Zeitachse entlang als Kontinuum erfahren wird, das ihn als einzelnen bestimmt und beeinflußt. Die gezeichnete Lebenslinie greift diese Zeiterfahrung auf.

Im Erleben des Einzelnen gibt es neben der Kenntnis vom objektiven Zeitverlauf das subjektive Erleben der Lebenszeit. Wenn der Klient sein Leben rückblickend reflektiert, denkt er weniger an den objektiv gleichbleibenden Zeitablauf, sondern ihm fallen vergangene Ereignisse ein, denen er von seinem jetzigen Standort aus eine besondere gefühlsmäßige Bedeutung gibt. Er strukturiert sein Leben anhand dieser Ereignisse, seiner Lebenssichtweise entsprechend. Diese subjektive Gestaltung

zeigt sein Lebensthema, seine Lebenseinstellung und das, was er erwartet. Dabei neigt er dazu, seinen Erfahrungen objektive Bedeutung beizumessen und damit seine Zukunft zu prägen.

Der Klient ist im Verständnis des Humanistischen Psychodramas nicht zu-behandelndes-Objekt, sondern Subjekt, das den Ist-Zustand seiner Lebenssicht aus seinem subjektiven Erleben heraus gestaltet, es damit sich selbst zugänglich macht und es auch in eine Form faßt, die andere Menschen verstehen können. Er gestaltet seine Lebenssichtlinie möglichst unbeeinflußt vom Therapeuten oder von Gruppenmitgliedern in eigener Verantwortung und Aktivität. Durch die Veräußerung kann er an der Lebenssichtlinie sein inneres Erleben erfahren, klären, und im Laufe der Zeit Korrekturen und Veränderungen vornehmen.

Wie wird die Lebenssichtlinie gestaltet?

Lisa Kupas und Mariele Schmitz-Geßmann haben sich für das Aufzeichnen der Lebenssichtlinie auf ein kariertes DIN A3-Blatt mit einer Markierung von “-10” bis “+10” geeinigt, im Bewußtsein der Willkürlichkeit dieser Wahl,

die nur der Übersichtlichkeit und Vergleichbarkeit von Lebenssichtlinien dienen sollte. (- Die Vergleichbarkeit gewinnt für den Klienten an Bedeutung, wenn ihm mehrere Lebenssichtlinien, die er zu verschiedenen Zeitpunkten angefertigt hat, vorliegen.)

Beispiel für die Anwendung der LSL nach einem Erstgespräch

Anna, von der schon die Rede war, zeigte sich an einer Gruppentherapie interessiert. Sie wurde zu einer Vorbesprechung mit den Therapeuten (Leiter und Co-Leiter der Gruppe) gebeten. So konnte sie diese schon einmal kennenlernen, was ihr den möglichen Einstieg in die Gruppe erleichtern sollte. Sie konnte formale und inhaltliche Fragen zur Gruppenarbeit stellen und vor allem, bevor sie sich entscheiden sollte, erfahren, welche Vorstellungen die Therapeuten von der Therapie und den therapeutischen Beziehungen in der Gruppe haben.

Zunächst verschaffte sie sich etwas Erleichterung, indem sie erneut weinend unter häufigen Wiederholungen von ihren Schwierigkeiten erzählte. Sie war - wie sie den Therapeuten später erzählte - etwas verwirrt und frustriert darüber, daß diese ihr zwar teilnehmend zuhör-

ten, ihr aber weder Trost oder gute Ratschläge anboten, noch für sie oder gegen ihren Freund Position ergriffen.

Nach einiger Zeit ließ sie sich darauf ein, nicht weiter über ihre jetzige Situation und ihre Zukunft zu sprechen, sondern die wichtigsten Ereignisse ihres Lebens auf einer "Lebenssichtlinie" eines DIN A3-Blattes nach ihren subjektiven Vorstellungen einzutragen. Nach einigen wenigen weiteren Anweisungen zogen sich die Therapeuten zurück.

Ihre Absicht war es - worüber die Therapeuten später mit ihr auch sprachen - sie zunächst aus ihrem Gedankenlabyrinth zu befreien, indem sie ihr eine Methode anboten, ihre Lebensvorstellung zu strukturieren. Sie gewann dadurch etwas Distanz zu sich selbst. Ihre Erwartung, daß die Therapeuten ihr direkte Hilfe böten, oder sie zumindest in Aussicht stellten, konnte sie zurückstellen, weil sie selbst aktiv etwas zur Klärung ihrer Situation tun konnte, indem sie ihre Lebenssicht konkretisierte.

Während zunächst sie bei der Methode den Therapeuten gefolgt war, war sie später bei der Beschreibung ihrer Lebenssichtlinie selbst "Experte". Die Therapeutinnen fragten

und versuchten zu verstehen, was ihre Eintragung für sie bedeutete; sie bemühte sich darum, ihre Erfahrung verständlich auszudrücken und zu präzisieren.

Im gemeinsamen Prozeß der Erforschung ihres Lebens und ihrer Lebenssicht fiel als erstes auf, daß häufiger Phasen "himmelhochjauchenden Glücks" mit solchen "tiefer Abstürze" vorkamen, und daß immer Männer beteiligt waren, als erster - im Alter von sechs Jahren - ihr Vater.

Ihr Interesse, herauszufinden, ob bei anderen Menschen das Phänomen ebenso aufträte, oder ob es nur mit ihrer ganz persönlichen Lebensgeschichte zu tun hätte, war geweckt. Die Therapeuten unterstützten sie in ihrer Entscheidung, daß und anderes mit Hilfe der Gruppe zu erforschen.

Beispiel für die Anwendung der LSL in der Gruppe

Das Beispiel einer LSL finden Sie auf S. 25. Zur Veranschaulichung der Anwendung in der Gruppe soll hier der Rollentausch mit einem Gruppenmitglied stehen:

Ich heiße Erika und habe schon einmal an dieser Gruppe teilgenommen. Ich fühle mich ganz wohl

mit den anderen und glaube, daß ich den Leitern vertrauen kann.

An den letzten Abenden kam mehrmals die Sprache auf die Eltern. Heute soll ich wichtige Ereignisse aus meinem Leben aufzeichnen. Das will ich ja auch gerne machen, aber es ist nicht so einfach. Erst einmal komme ich mir vor wie in der Schule vor einer Klassenarbeit und zögere anzufangen. Wenn ich das leere Blatt ansehe, habe ich Zweifel, ob ich die Aufgabe lösen kann und die Aufgabe richtig mache. Es ist so wenig vorgegeben, nur daß wir zu den Ereignissen schreiben sollen, wie wir sie erlebt haben.

Die anderen arbeiten zum Teil schon, da fang ich am besten auch an, damit ich rechtzeitig fertig werde. Eigentlich macht es Spaß, Begebenheiten aus meinem Leben zusammenzutragen. Da kommt mir eine Fülle von Erinnerungen - angenehme und unangenehme.

Wo soll ich nur anfangen? Am besten doch bei der Geburt, denn ohne sie wäre ich ja gar nicht da. Aber welche Ereignisse trage ich ein? Alle passen nicht auf die Linie, ich muß also auswählen. Was war wichtig für mich? Komisch, daß ich die meisten Erinnerungen an die Kindheit habe und von der

Schulzeit fast nichts mehr weiß. Wie mag das kommen? Mir fällt auf, daß ich von meinem heutigen Standpunkt aus gar nicht mehr verstehen kann, wieso ich manche Dinge so schwer genommen habe. Heute denke ich ganz anders darüber. Was mache ich nur? Soll ich sie gefühlsmäßig so einordnen, wie ich sie heute sehe, oder wie ich sie damals erlebt habe? Gern würde ich die Leiter fragen. Ich schaue zu ihnen hinüber, aber die machen keine Anstalten, sich um mich zu kümmern. Eigentlich kann ich das auch allein entscheiden. Also, das Erlebnis in meiner Kindheit war wirklich schlimm für mich damals, d. h. "-7". Heute würde ich natürlich anders damit umgehen, aber als Kind hat mich das damals sehr beeinträchtigt. Anders ist es mit dem Liebeskummer. Damals hätte ich meine Gefühle sicher bei "-10" untergebracht. Aber wenn ich heute überlege ... So schrecklich war das eigentlich gar nicht. Ich habe mich in negative Gefühle geradezu hineingesteigert und war auch einige Tage sehr unglücklich. Aber dann hatte ich ihn doch sehr schnell wieder vergessen. Also: Höchstens "-3".

Seltsam, was mir plötzlich alles einfällt, das ich schon vergessen hatte. Die Geschichte mit meinem Bruder steht mir wieder vor Augen.

Jahrelang habe ich nicht mehr daran gedacht. Und jetzt fange ich sogar an, zu weinen. Die Erinnerung überwältigt mich geradezu.

Es war gut, daß der Leiter gekommen ist, um mich zu doppeln. Jetzt geht es mir etwas besser, und ich kann weiterarbeiten.

Der Tod meiner Mutter war auch sehr traurig für mich. Es ist immer tragisch, wenn man seine Mutter verliert! Auf der anderen Seite - wenn ich ehrlich bin - war ich auch etwas erleichtert. Hatte ich doch endlich mehr Freiraum für mich. Damals hätte ich ein positives Gefühl dabei nicht zugeben können. Heute aber wohl. Wie notiere ich das? Trauer "-8" und Freude "+2" gleichzeitig? Nein, ich habe diese Gefühle ja nicht isoliert erlebt. Aber die heimliche Erleichterung hat die Trauer nicht abgrundtief sein lassen, also "-6".

Ich habe gar nicht mehr auf die anderen geachtet, so sehr war ich bei meinen Gedanken. Einige sind schon fertig, andere zeichnen noch. Wenn ich mein Leben so betrachte, war es anfänglich ein heftiges Auf und Ab. In der letzten Zeit verläuft die Kurve etwas ebener. Wie mag das wohl bei den anderen sein? Ich bin etwas erschöpft, als hätte ich eine große Arbeit geleistet.

Gut, daß ich mich noch ein wenig zu den Leitern in den Kreis setzen und meinen Erinnerungen nachhängen kann, bis es weitergeht. Mich werden noch viele Fragen beschäftigen, aber ich bin auch daran interessiert, was die anderen erlebt haben.

Was bedeutet die Aufzeichnung der LSL für den Einzelnen in der Gruppe?

Die Anfertigung der LSL ist für das Gruppenmitglied eine intensive, eigenverantwortliche, gedankliche und gefühlsmäßige Auseinandersetzung mit seinem Leben: Die erneute Beschäftigung mit einer Vielzahl sehr unterschiedlicher, bedeutsamer Ereignisse und die Vergegenwärtigung und Auseinandersetzung mit erlebten Gefühlen konzentriert im jetzigen Lebensgefühl gegenwärtiges, vergangenes und (eventuell) vermutetes zukünftiges Erleben, konkretisiert es und macht es damit dem Einzelnen seiner Bearbeitung zugänglich.

Die Intensität der Erfahrung bei diesem Prozeß entsteht zum einen durch die andere Art der Betrachtungsweise, diesmal nicht gedanklich oder verbal, sondern im Vollzug der Aufzeichnung

von Ereignissen und den sie begleitenden Gefühlen, die neue gedankliche und gefühlsmäßige Aspekte zum Vorschein bringt. Zum anderen entsteht sie durch die Methode der Externalisierung, die dem Gruppenmitglied gleichzeitig eine bewertende Auswahl aus dem Erlebten abfordert. So macht sie eine neue Art der Auseinandersetzung aus einer gewissen Distanz möglich.

Da bei der Anfertigung der LSL natürlich nicht das ganze Leben aufgezeichnet werden kann, muß das Gruppenmitglied sich auf einige Ereignisse beschränken. Das scheint zunächst schwierig zu sein, da der jeweilige Teilnehmer aus der Fülle des Erlebten eine Auswahl treffen muß. Das führt aber dazu, daß er letztendlich auf bedeutsame Erfahrungen stößt, die er festhält und danach gefühlsmäßig bewertet. Diese Bewertung der Bedeutsamkeit von Erfahrungen und ihrer gefühlsmäßige Qualität spiegelt die Bewertung seines erlebten Lebens - seine "Lebenssicht" wieder. Diese Lebenssicht wird aus der Gegenwart heraus gebildet und in der LSL festgehalten. (Zu einem späteren Zeitpunkt, nachdem der Gruppenteilnehmer weitere Erfahrungen gemacht hat, könnte er eine ganz andere Gewichtung der Ereignisse und

Gefühle vornehmen, wodurch sich auch seine Lebenssicht/-linie verändern würde.)

Schlußfolgerungen für den Leiter

Im Humanistischen Psychodrama hat der Leiter die Verantwortung für die Vorgehensweise im Gruppenprozeß, wobei er sich für die Auswahl seiner methodischen Schritte am Protagonisten bzw. an der Gruppe orientiert. Deswegen ist es zunächst notwendig, sich in den Einzelnen (und die Gruppe), der die Lebenssichtlinie anfertigt, einzufühlen, um herauszufinden, was das Aufzeichnen für sie bedeutet, um sie zu verstehen und um theoretische und methodische Folgerungen daraus abzuleiten.

Gestützt auf frühere Erfahrungen, die der Leiter sowohl beim Aufzeichnen sowohl seiner eigenen Lebenssichtlinie als auch beim Umgang mit verschiedenen Gruppen bereits gemacht hat, stellt er Vermutungen über das Erleben der anwesenden Gruppenteilnehmer an, die er immer wieder an körpersprachlichen und verbalen Äußerungen der einzelnen überprüft und korrigiert.

Dieser Prozeß des Nachdenkens und Einfühlens, des Vermutens und

Überprüfens, der niemals abgeschlossen ist, liefert Hinweise für das methodische Vorgehen. Aber auch die methodischen Überlegungen bedürfen der permanenten Infragestellung und Anpassung an die wechselnden Bedingungen in der Gruppe.

Methodisch betrachtet, kann das Aufzeichnen der LSL, das eine gründliche Beschäftigung mit dem eigenen Leben beinhaltet, als für sich stehende Handlungsphase gesehen werden. Es kann aber auch darüber hinaus als Erwärmung für weitere Handlungsphasen aufgefaßt werden, da es für den Einzelnen sowohl Fragen zum eigenen Leben aufwirft, die weiter bearbeitet werden können, als auch Interesse am Austausch von Erfahrungen mit anderen Gruppenmitgliedern weckt, sowie am Vergleich der eigenen LSL mit anderen.

Praktische Anleitung für Gruppenleiter zum Einsatz der LSL in Gruppen

Nachdem die individuelle Erwärmung und die für die Gruppe stattgefunden hat, bekommt jeder Teilnehmer einen DIN A3-Bogen aus kariertem Papier (sogenannter Kanzleibogen), dazu einen spitzen

Stift ausgehändigt, mit dem gut lesbar zu schreiben ist. Lineale sollten zur Verfügung stehen, sowie einige Ersatzbögen.

Der Gruppenleiter erklärt zunächst, wie die LSL angefertigt werden soll. Name, Datum, Ort, eventuell Alter schreibt jeder auf die Rückseite. Der Leiter läßt dann die Gruppe selbständig arbeiten, zieht sich am besten im Raum zurück, bleibt aber für Nachfragen erreichbar. Er hält Blickkontakt mit den Einzelnen in der Gruppe, um zu sehen, ob er eventuell gebraucht wird.

Die Arbeitsanweisung könnte folgendermaßen lauten:

Ich möchte Euch bitten, auf diesem Bogen die Vorstellung aufzuzeichnen, die Ihr von Eurem Leben habt. Ich werde erklären, wie Ihr das machen könnt. Die geknickte Mittellinie, die Ihr eventuell mit dem Stift nachzieht, soll die Zeitleiste werden, auf der Ihr die Ereignisse Eures Lebens markiert, die Euch - aus Eurer heutigen Sicht - die wichtigsten gewesen sind. Auch die Zwischenräume zwischen den einzelnen Begebenheiten müssen nicht dem objektiven Zeitablauf entsprechen, sondern können so sein, wie Ihr sie als richtig empfindet.

(Es steht den Teilnehmern frei, ob sie den Bogen von rechts nach links oder von links nach rechts bearbeiten, ob sie beim Zeitpunkt der Geburt, früher oder später beginnen, ob die Zeitleiste bis zur Jetztzeit oder bis zum Tod dauert usw. Wenn Fragen hierzu gestellt werden, sollten sie individuell und kurz beantwortet werden. Zum Beispiel: "Mach' es so, wie es Dir richtig zu sein scheint", oder: "Wenn Du willst, kannst Du es so machen!" - Also nicht allgemein und ausführlich darauf eingehen, um die Einflußnahme möglichst gering zu halten.)

verschiedenen Lebenssichtlinien miteinander zu vergleichen und miteinander zu sprechen.

Wenn Ihr die wichtigsten Ereignisse Eures Lebens auf der Zeitleiste markiert und beschriftet habt, macht bitte senkrecht dazu vorn oder hinten eine Skala von "+10" bis "-10". Ihr könnt dann jeweils oberhalb oder unterhalb der Markierung jedes einzelnen Ereignisses durch ein Kreuzchen kenntlich machen, wie stark Euch das Ereignis gefühlsmäßig berührt hat. (Hier könnten Beispiele gezeigt werden.) Schreibt daneben, welche Gefühle und Gedanken es bei Euch ausgelöst hat. Zum Abschluß könnt Ihr die Kreuzchen der Reihe nach miteinander verbinden, so daß eine Linie entsteht. Es wäre gut, wenn jeder für sich allein arbeitet. Es bleibt hinterher Gelegenheit, die

;

Bibliographie deutschsprachiger Psychodramaliteratur

Die Bibliographie enthält eine komplette alphabetische Auflistung der zur Zeit verfügbaren deutschsprachigen Literatur mit vielen Kurzrezensionen. Sie enthält zur Zeit etwa eintausend Dokumentationen.

Die *Bibliographie deutschsprachiger Psychodramaliteratur* ist für 29,80 DM im Buchhandel erhältlich. Unter der Rufnummer 02066 / 20 55-0 können Sie die Bibliographie direkt beim Verlag bestellen.

Literatursuchdienst für Psychodramatiker

Das PIB hat eine Psychodrama-Literatur-Datenbank eingerichtet, welche laufend aktualisiert wird.

Wer deutschsprachige Artikel im Bereich Psychodrama sucht, kann ab sofort - gegen eine kleine Gebühr - Veröffentlichungen zu bestimmten Themen recherchieren lassen. Jeder gefundene Artikel wird mit 0,50 DM berechnet.