Reihe *Erwärmungsphasen*, Teil 3: Thematisches Arbeiten im Humanistischen Psychodrama (Thema: Konkretisierung der momentanen Befindlichkeit)

Martina Meyer

Arbeitsschritte	**Therapeutische Überlegung**
1. Sucht in der Umgebung einen Gegenstand, den Ihr als Symbol für Eure momentane Befindlichkeit mitbringen könnt. *Anmerkung: Umgebung kann je nach Möglichkeit genauer benannt werden, z. B. "in diesem Raum", "im Garten", "im Haus".* *Zeit: 10 Min.*	Die abstrakte Gefühlslage wird durch das Symbol verdichtet und konkret sichtbar gemacht. Durch die Vergegenständlichung werden neue Perspektiven eröffnet. Es erfolgt eine Fokussierung auf wesentliche Gefühlsanteile. Dies wird anhand des Symbols im weiteren Prozeß der Gruppe zugänglich gemacht.
2. Nehmt ein Blatt Papier und schreibt Euren Namen darauf. Legt das Blatt mit Eurem Symbol auf den Boden. *Zeit: 2 Min.* *Gesamtdauer: 12 Min.*	Hier erfolgt eine Öffnung zur Gruppe, das Symbol wird für alle sichtbar und kann dem entsprechenden Gruppenmitglied zugeordnet werden.

3. Geht zu jedem Blatt und schaut Euch die Symbole an - schreibt auf jedes Blatt Eure Assoziationen. *Zeit: 10-15 Min.* *Gesamtdauer: 37 Min.*	Die Gruppe kommt in Bewegung - Interaktion findet statt (vom eigenen Symbol wird übergeleitet zu den Symbolen der anderen). Durch die Auseinandersetzung mit jedem Symbol erfolgt eine gegenseitige Wertschätzung, Interesse für einander wird geweckt, ein Gruppenprozeß wird eingeleitet. (Erhöhung der Gruppenkohärenz)
4. Jeder nimmt sein Blatt und wählt aus den Assoziationen diejenige die sie bzw. ihn am meisten anspricht benennt diese kurz. *Zeit: 5 Min.* *Gesamtdauer: 42 Min.*	Neue Perspektiven werden durch die Vielfalt der Assoziationen dem einzelnen eröffnet. Verdichtungen des eigenen Themas.
5. Sucht Euch einen Partner aus. Interviewt Euch gegenseitig, in welchem Zusammenhang das von Euch gewählte Thema mit dem Symbol steht. *Zeit: 15 Min.* *Gesamtdauer: 57 Min.*	Vertiefung des Themas; die Befindlichkeit wird immer mehr zur Begrifflichkeit. Die Gruppenmitglieder werden zur verbalen Interaktion geführt. Durch das Interview erhält jeder die Möglichkeit zur Selbstdarstellung und findet im fragenden Gegenüber neue Denkanstöße. Aus dem Monolog “Suche Dir ein Symbol” wird ein Dialog. Begegnung findet statt.
6. Berichte über Deine wesentlichen Erfahrungen im Interview. *Zeit: 15 Min.* *Gesamtdauer: 72 Min.*	In der Gesamtgruppe: Fokussierung auf wesentliche Erfahrungsaspekte. Durch die Wiederholung erfolgt eine Vertiefung der Erfahrung. Vernetzung mit der Gruppe.