

Reihe *Erwärmungsphasen*, Teil 7: Thematisches Arbeiten im Humanistischen Psychodrama (Thema: Reife - Ein wilder Sommergarten)

Heiner Aubert

<i>Arbeitsschritte</i>	<i>Therapeutische Überlegung</i>
<p>1. <i>Fantasiereise:</i> <i>„Ein wilder Sommergarten“</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Zeit: 05 Min.</i> <i>Gesamtdauer: 05 Min.</i></p>	<p>Emotionale Einstimmung und gedankliche Zentrierung auf das Thema</p>
<p>2. <i>„Macht einen Spaziergang im benachbarten Park und bringt einen Gegenstand als Symbol für Euer Thema - zu Reife - mit.“</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Zeit: 25 Min.</i> <i>Gesamtdauer: 30 Min.</i></p>	<p>Verdichtung und Konkretisierung des Themas durch das Symbol.</p>
<p>3. <i>„Setzt euch in die Runde zusammen. Zeigt nacheinander, was ihr mitgebracht habt und benennt der Reihe nach euer persönliches Thema, welches</i></p>	<p>Konzentration auf zentralen persönlichen Themenausschnitt.</p>

<i>Arbeitsschritte</i>	<i>Therapeutische Überlegung</i>
<p><i>mit dem Symbol verbunden ist.</i></p> <p><i>Zeit: 5 Min.</i> <i>Gesamtdauer: 35 Min.</i></p>	
<p><i>4. „Sucht euch einen Partner, dessen Gegenstand euch interessiert und interviewt euch gegenseitig darüber, was der Gegenstand mit eurem Thema Reife zu tun hat.“</i></p> <p><i>Zeit: 20 Min.</i> <i>Gesamtdauer: 55 Min.</i></p>	<p>Reflektions- und Selbstdarstellungsphase. Auseinandersetzung mit dem persönlichen Symbol. Gewinnung weiterer Denkanstöße durch das Gegenüber. Eintritt in Dialog und Begegnung.</p>
<p><i>5. „Setzt euch in die Runde zusammen und berichtet nacheinander, was euch im Interview durch das Symbol klar geworden ist. (Was ist heute mein Thema zu Reife?)“</i></p> <p><i>Zeit: 5 Min.</i> <i>Gesamtdauer: 60 Min.</i></p>	<p>Verdichtung des persönlichen Themenausschnitts. Vernetzung mit der Gruppe.</p>
<p><i>6. „Sucht euch einen Partner mit dem ihr einen Rollentausch mit eurem Symbol vorbereitet. Interviewt euch gegenseitig zu eurem Thema Reife unter der</i></p>	<p>Gegenseitige Einfühlung in das persönliche Thema. Entwicklung einer spezifischen Rollenperspektive. Probeweises Aushandeln des Rolleninhalts durch Interaktionssituation.</p>

<i>Arbeitsschritte</i>	<i>Therapeutische Überlegung</i>
<p>Voraussetzung, dass der Partner in der Rolle des Symbols eurer Thema vorstellt.</p> <p>Zeit: 20 Min. Gesamtdauer: 80 Min.</p>	
<p>7. „Kommt zurück in die Runde und richtet eine Bühne ein. Ein erstes Interview-Paar kommt auf die Bühne. Ihr tauscht die Symbole und stellt in der Rolle des Symbols das Thema des Partners vor.“</p> <p>Zeit: 20 Min. Gesamtdauer: 100 Min.</p>	<p>Vertiefung des Rolleninhalts durch die Interaktionssituation mit der Gruppe. Präsentation seelischer Inhalte. Vernetzung mit der Gruppe. Erster Schritt zum distanzierten Erleben und zur Objektivierung des Themas.</p>
<p>8. Nachdem alle wieder in der Runde sitzen: „Teilt euch nacheinander mit, ob ihr dem vorgestellten Thema noch etwas hinzufügen oder etwas weglassen möchtet.“</p> <p>Zeit: 5 Min. Gesamtdauer: 105 Min.</p>	<p>Probeweise Analyse des Themas unter dem Aspekt möglicher Variationen.</p>
<p>9. „Erstellt ein ‘Stilleben’ als Bild/Collage zu eurem Thema. Euer Symbol soll Mittelpunkt des ‘Stille-</p>	<p>Zentrierung auf Thema unter Einbeziehung möglicher Variationen und Ergänzungen. Umgang mit inhaltlich bedeutungs-</p>

<i>Arbeitsschritte</i>	<i>Therapeutische Überlegung</i>
<p><i>bens' sein. Überlegt, welche zusätzlichen Symbole euer 'Stilleben' zur vollen Ausdruckskraft bringen. Diese zusätzlichen Symbole können auch aus der Gruppe gewählt werden.“</i></p> <p><i>Zeit: 20 Min. Gesamtdauer: 125 Min.</i></p>	<p>vollem Material</p>
<p><i>10. In der Runde: „Gebt eurem 'Stilleben einen Namen.“</i></p> <p><i>Zeit: 5 Min. Gesamtdauer: 130 Min.</i></p>	<p>Identifizierung mit dem Thema und Verdichtung neuer Bedeutungszusammenhänge.</p>
<p><i>11. Richtet eine Bühne ein. Wählt aus der Gruppe ein oder zwei Personen, die euer 'Stilleben' als Hilfs-Ich ergänzen können und bildet ein 'lebendes Stilleben'. Tauscht mit diesem Hilfs-Ich die Rolle unter dem Aspekt der Ergänzung eures 'Stillebens'.“</i></p> <p><i>Zeit: 30 Min. Gesamtdauer: 160 Min.</i></p>	<p>Veräußerung seelischer Inhalte. Zentrierung, Aktivierung und Objektivierung möglicher Ressourcen, Distanziertes Erleben und Objektivierung des Themas. Konzentration auf kommunikative Ausdrucksarbeit eines Mitglieds. Wahrnehmung der helfenden Funktion für das Mitglied.</p>

<i>Arbeitsschritte</i>	<i>Therapeutische Überlegung</i>
<p>12. „Kommt zurück in die Runde und teilt euch nacheinander mit, wie ihr euch als 'lebendes Stilleben' bzw. in der Rolle des Hilfs-Ich gefühlt habt.</p> <p style="text-align: right;">Zeit: 30 Min. Gesamtdauer: 160 Min.</p>	<p>Fokussierung, Wiederholung und Vertiefung der Erfahrung. Erfahrungsaustausch.</p>
<p>13. „Überlegt, ob euch durch das vorangegangene Spiel etwas klar geworden ist, was ihr für heute aus dem gemeinsamen Spiel mitnehmen könnt.“</p> <p style="text-align: right;">Zeit: 10 Min. Gesamtdauer: 175 Min.</p>	<p>Integration neuer Bedeutungszusammenhänge und aktivierter Ressourcen.</p>

Anhang

Text: Ein wilder Sommergarten

Wir schließen die Augen und entspannen uns. Wir suchen auf unserem Stuhl für unseren Körper die bequemste Haltung.

Wir stellen uns vor, wir machen einen Spaziergang an einem frühen Sommermorgen. Die Luft ist frisch und klar. Kleine Wolken ziehen über den Himmel. Wir spüren die Sonne auf unserer Haut und die zarte Berührung eines leichten Windes.

Wir hören das Gezwitscher der Vögel. Einige heben sich hervor durch eine melodiose Tonfolge, an der wir einen bestimmten Vogel erkennen meinen.

Wir nähern uns einer dichten Hecke. Hohe Bäume ragen über sie hinaus. Wir erkennen Laub- und Nadelbäume. An einer Stelle hat die Hecke eine schmale Öffnung. Wir treten durch sie hindurch in einen verwilderten Garten.

Unser Blick wird von der Vielfalt bunter Sommerblumen angezogen. Angeregt durch die Farben- und Formenpracht der Blüten, meinen wir manche Blumen zu erkennen. Unterstützt von ihrem Duft vermögen wir ihre Namen zu nennen.

Ein anderer, herbsüßer Duft lenkt unseren Blick zu einer Stelle, wo Küchenkräuter wachsen. Ihre intensiven Schattierungen von grün, gesprenkelt mit kleinen blauen, weißen und orangefarbenen Blüten und ihre besonderen Formen rufen uns machen Namen ins Gedächtnis. Auch denken wir an Speisen, die durch das besondere Aroma der Kräuter erst richtig schmackhaft werden.

Unser Blick fällt auf verschiedene Gemüsesorten. Manche sind noch jung und nicht voll ausgewachsen. Einige haben schon die Zeit der Reife erreicht und warten auf ihre Ernte.

Ein geflochtener Korb mit verschiedenen Gartengeräten ist wohl vergessen worden.

Eine Ameisenstraße, auf der schon ein reges Treiben herrscht, zieht durch unser Blickfeld. Auch hören wir das Gesumme von Bienen. Eine Libelle jagt und steht über einem kleinen Seerosenteich, an dessen andrem Ufer ein Gartenpavillon den Schatten naher Bäume sucht. Schemenhaft erkennen wir eine Statue, die im Schutz des Gartenpavillons uns mit ruhiger Gebärde zum Verweilen einlädt.

Unter den nahen Bäumen hängt noch ein Hauch von Frühdunst. In einigen Kronen der Bäume erkennen wir das leuchtende Rot früher Kirschen. Kastanien, Walnuss-, Apfel- und Birnbäume tragen schon Ansätze ihrer späteren Ernte. Dunkle Tannen und Kiefern sind noch mit dem hellen Grün frischer Triebe besetzt.

Wir genießen den Anblick dieses wilden Sommergartens. Gerne möchten wir etwas mitnehmen zur Erinnerung an diesen besonderen Anblick.

Noch ganz durchdrungen von diesem Erlebnis von Reifen und Streben nach Erfüllung, wenden wir uns wieder der Stelle zu, durch die wir den Garten betreten haben und gehen wieder zurück auf den Weg, der uns hierher geführt hat.