

## Psychodrama – Was ist das?

**Psychodrama ist eine spielerische Methode, mit Leichtigkeit den Dingen auf den Grund zu gehen.**

"Ich möchte als derjenige in die Geschichte eingehen, der das Lachen in die Psychotherapie gebracht hat!" Jakob Levy Moreno (1889-1974), Begründer des Psychodramas, der Soziometrie und der Gruppenpsychotherapie.

### Einführungs - Workshop

Das Psychodrama ist eine kreative und handlungsorientierte Methode für die pädagogische und therapeutische Arbeit. Innere Welten und Beziehungen werden auf einer "Bühne" spielerisch erfahren und oft humorvoll und mit hoher emotionaler Intensität und Erkenntnisdichte bearbeitet.

Dieser Workshop richtet sich an alle Menschen aus dem pädagogischen, sozialen und therapeutischen Bereich, die die Methoden des Psychodramas kennen lernen möchten und an der Selbsterfahrung der Wirkweise des Psychodramas interessiert sind. Der Aufbau dieses Workshops ist praxis- und erlebnisorientiert. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit eigene Themen auf die Bühne zu bringen und ressourcenorientiert zu bearbeiten.

Wir werden in die Vielfalt der szenischen Arbeit hinein schnuppern. Erwärmungstechniken, Interviewmethoden, Mini-Szenen ("Vignetten"), psychodramatische Problemlösung, Soziometrie und Gruppendynamik können praktisch erfahren werden. Dabei erleben die TeilnehmerInnen Grundtechniken wie Rollentausch oder Doppeln und bekommen eine theoretische Einführung.

*Barbara Uhrig*

Der zeitliche Rahmen dieses Workshops: 2 Samstage jeweils von 10:00 Uhr – 17:00 Uhr.