



DIE LÖSUNG AUF DIE BÜHNE BRINGEN

Systemische Interventionen

Best Practice

14./15. 9.2018 Murten

IDEE/ ZIELSETZUNG DES WORKSHOPS

Klienten oder Klientensysteme (z.B. Familien) kommen in Beratung oder Therapie mit dem Wunsch der Veränderung.

Statt einer «Sprechberatung/Therapie» wird der Prozess der Veränderung-Lösungsfindung szenisch dargestellt.

Die Sprache wird durch die Inszenierung verlebendigt, die Veränderung in einer Probehandlung erlebbar.

UM ETWA ZU BEWEGEN IST ES NÜTZLICH IN BEWEGUNG ZU KOMMEN...



ABLAUF DES WORKSHOPS

Wir kommen miteinander in Kontakt – sich bewegen- sich begegnen- sich kennenlernen

Wir erfahren theoretisches Basiswissen zu Psychodrama und Lösungsorientierung

Wir probieren aus – Szenisches Arbeiten anhand von einer Vignette – Einblick in die konkrete Arbeit

Wir werten aus

Wir schliessen ab

WAS IST PSYCHODRAMA?

Psychodrama gehört zu den humanistischen Methoden in der Psychotherapie und wurde von Jakob Moreno Anfangs des 20. Jahrhunderts begründet.

Psychodrama bedeutet in seinem ursprünglichen Sinn: Verhaltensweisen in Szene setzen.

Grundlage: Die **Rollentheorie** und das **Konzept des kreativen Menschen**. Durch das konkrete Erproben der Handlung in der Rolle oder Gegenrolle werden neue Verhaltensmuster erlebt und neue Fähigkeiten zur Verhaltensvariabilität entwickelt.

Psychodrama ist eine Methode, die zwar auch die Vergangenheit exploriert, aber vor allem im **Hier und Jetzt** Lösungen für die Gegenwart und Zukunft entwickelt.

❖ BASISTECHNIKEN DES PSYCHODRAMAS

- ❖ **Rollenwechsel** (man spielt immer sich selbst)
- ❖ **Doppeln** - Gefühle und Emotionen werden in Sprache übersetzt
- ❖ **Spiegeln** – Aus der Aussenperspektive werden neue Erkenntnisse gewonnen
- ❖ **Freeze** – Einfrieren, auf der Zeitachse sich vorwärts oder rückwärts bewegen
- ❖ **Soziometrische Aufstellungen** – Sichtbarmachen von Beziehungen, Nähe-Distanz
- ❖ **Soziale Atom** – personalisiertes Beziehungsnetz
- ❖ **Maximierung** – Verstärken, Verdeutlichen
- ❖ **Sharing** – Mitteilen der eigenen Erfahrung welche durch das PD ausgelöst wurden
- ❖ **Rollenfeedback** – Rückmeldung aus der gespielten Rolle

WAS IST LÖSUNGSORIENTIERUNG?

Entwickelt wurde dieser Ansatz von **Steve de Shazer** und **Insoo Kim Berg** im 1978 gegründeten Brief Family Therapy Center (BFTC) in Milwaukee/Wisconsin.

Grundsätzlich bedeutet der Ansatz, die **"positiven Unterschiede" zu erkennen und zu verstärken**. Also das, was jetzt bereits besser funktioniert und passt und von dem gewünscht wird, es möge in Zukunft noch mehr sein.

Im **Hypnosystemischen Integrationsmodell von Gunther Schmidt** nimmt man an, dass Probleme autohypnotisch erzeugt werden. Das heißt, die Wahrnehmung wird eingeeengt so dass eine sogenannte **Problemtrance** entsteht. Der Therapeut verhilft durch Fokussierung auf eigene Ressourcen zu einer Erweiterung der Wahrnehmung und zu einer Lösungstrance.

Jedes Problem ist ein Lösungsversuch (hat gute Gründe) und wird als solcher gewürdigt und verstanden.

Zusammen mit dem Kunden/Klienten wird aufgrund seiner Bedürfnisse und Möglichkeiten eine neue, auf die veränderte Situation passendere Lösung entwickelt.

BASISGRUNDSÄTZE DER LÖSUNGSORIENTIERUNG

Lösungen statt Probleme: «Nicht das Problemverständnis vertiefen, sondern erkunden, wie es ist, wenn es besser ist.»

Interaktion statt isolierter Individualität «Unser **Verhalten** entwickelt sich in der Interaktion mit anderen.»

Beachte und nutze **das, was da ist** - nicht das Fehlende

Die **Chancen im Gestern, Heute und Morgen sehen:** "Chancen in der Zukunft und im Heute zu überlegen, ist ein vertrauter Gedanke. Eher unüblich ist es, auch im 'Gestern' bewusst das zu erkunden, was sich früher bereits als Chance zeigte - um auch das zu nutzen".

Einfache Sprache

Jede Situation als speziell sehen

VERBINDUNG PSYCHODRAMA UND LÖSUNGSORIENTIERUNG

Systemische Sichtweise

Probleme und Erfolge sind nicht einfach ein isolierter Prozess eines Individuums, sondern immer eine Manifestation eines lebendigen und lernenden Systems.

In eigener Sache sind wir alle kompetent. Der Zugang zu den eigenen Ressourcen und zur eigenen Kreativität ist die Grundlage der Veränderung.

Das konkrete Handeln in kleinen Schritten

Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit durch Erleben von Gestaltungsraum, das **konkrete Umsetzen** der erwünschten Veränderung

Szenischen Umsetzungen systemisch-lösungsorientierter Methoden wie Skalenarbeit, Wunderfrage, der Inszenierung von Zielszenarien etc.

PSYCHODRAMA – EINE AKTIONSMETHODE

«Let's do it!»

Mal angenommen....

Sie schauen auf ihre zukünftige Berufstätigkeit und stellen fest: «Da gibt es einen Veränderungs- Entwicklungswunsch?»

Wer ist bereit, sich probeweise für eine Vignette zur Verfügung zu stellen?

Wichtige Regel: Es muss niemand etwas tun, das er oder sie nicht möchte!

ABLAUF EINER SITZUNG

Erwärmungsphase: Kennenlernen und Vertrauensaufbau, in eine «Spontanitätsslage» kommen, sich bewegen und sich begegnen.

Aktionsphase: Wahl des Protagonisten (Hauptdarsteller)- **Szenenaufbau** – Fragestellung wird exploriert und in einer inneren oder äusseren Szene dargestellt. **Wahl von Hilfs-ichs** – (übernehmen die Rolle im Fühlen und Denken) **Neugestaltung der Szene** (neue Szenen) – durch psychodramatische Techniken. **Realitätscheck:** Was ist jetzt anders? Was ist jetzt der erste Schritt in die gewünschte Veränderung?

Integrationsphase:– **Sharing** – was kenne ich von mir selbst? (eigene Erfahrungen- keine Tipps!) **Rollenfeedback-** was erlebte ich in der Rolle? (Gehört zur Prozessanalyse)

Schlussrunde: Was nehme ich mit?