



Reinhard Fukerider

Reinhard Fukerider, Jg. 1958, studierte kath. Theologie in Regensburg und Freiburg i.Br. Nach 16 Jahren leitender Tätigkeit im kirchlichen Kontext arbeitet er seit 2002 freiberuflich als Coach (DGfC), Supervisor, Trainer und Berater für Ethik im Gesundheitswesen. Seine Themen sind die Softskills mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Konfliktregelung, Krisenbewältigung und die Gestaltung von Veränderungsprozessen bei Einzelnen, Teams und Organisationen.

Er ist Autor eines Fachbuchs zum Thema Life-Cycle-Coaching und leitet seit 2012 das Institut für Life-Cycle-Coaching in Paderborn. Das Institut bietet Unternehmen kurzfristige psychosoziale Beratung (Life-Cycle-Coaching mit Wertmarken) für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Konflikten und Krisen im privaten und beruflichen Kontext. Darüber hinaus werden Inhouse-Seminare und -Workshops zu Zeit- und Stressmanagement, Life-Balance bzw. Burn-out-Prophylaxe angeboten.

Darüber hinaus unterstützt er mit seinen Selbstcoachingkursen Menschen, die Leben, Lieben und Arbeiten verbessern wollen.

Als Psychodramaleiter (DFP) hat er langjährige Erfahrung in der Gestaltung lebendiger und nachhaltiger Trainings und Workshops.

www.fukerider.com
www.life-cycle-coaching.de

Begegnung mit sich selbst und anderen

Aktivierungsübungen aus dem Kontext

Psychodrama und Playbacktheater

Grundlagen meines Trainingsansatzes

Zum besseren Verständnis der im Folgenden skizzierten Aktivierungsübungen werde ich kurz auf die Grundlagen meines am Prinzip des lebendigen und damit nachhaltigen Lernens orientierten Trainingsansatzes eingehen:

Die Philosophie Martin Bubers:

Buber (jüdischer Religionsphilosoph, 1878–1965) geht davon aus, dass der Mensch erst in der Begegnung mit anderen Menschen, mit dem DU, zum Menschen und zur Person, d.h. zum ICH wird. Der vielfach zitierte Satz: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung!“¹ bringt diese Ansicht auf den Punkt.

Das Psychodrama nach J.L. Moreno:

Jakob Levy Moreno (österreichisch-amerikanischer Arzt, Psychiater, Soziologe, 1889–1974) bezeichnet das Psychodrama als „eine Methode, welche die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet“².

Ursprünglich war das Psychodrama als gruppentherapeutische Methode entwickelt worden. Mittlerweile wird Psychodrama neben der Anwendung in der klinischen Psychologie auch in der Pädagogik³, der psychosozialen Beratung und im Coaching⁴ sowie der Supervision⁵ eingesetzt. Darüber hinaus wird es als Monodrama in der Einzeltherapie und Einzelberatung praktiziert.⁶

Moreno versteht den Menschen ähnlich wie Buber als „homo interagens“⁷, der in der Begegnung mit anderen zu sich selbst kommt und sich weiterentwickelt. Psychodramatisches Arbeiten fördert die Begegnung mit sich selbst und anderen über aktives Tun und Bewegung. Bevor mit speziellen Techniken wie z. B. Rollentausch, Spiegeltechnik etc. innere

¹ Buber (1984), S. 15

² Moreno (1988), S. 77

³ Vgl. Bosselmann, R. u. a. (1993)

⁴ Vgl. Migge (2007)

⁵ Vgl. Buer (1999)

⁶ vgl. Seidel (1989)

⁷ Buer, F. (2004), S. 39; vgl. dazu ebenfalls Buer (1989)

und äußere Konflikte der Protagonisten behandelt werden, kommen Bewegungs- und Anwärmespiele zum Einsatz, um ins Handeln, in die Begegnung und in eine kreative Lage zu kommen.

Das Playbacktheater nach J. Fox⁸:

Jonathan Fox, der Begründer dieser Theaterform, definiert Playbacktheater als „... eine Form improvisierten Theaters, die auf der spontanen Darstellung persönlicher Erfahrungen beruht. Eine Gruppe von Spielern setzt mittels Körperausdruck, sprachlicher Improvisation und Musik die realen Lebenserfahrungen des Publikums so um, dass auch Alltagserfahrungen einen tieferen Sinn, Schönheit und mythische Dimension erhalten.“⁹ Gefühle, Fantasien, Gedanken, Situationen und Ereignisse, die aus dem Publikum heraus oder von einem Erzähler genannt werden, werden von Spielern im o.g. Sinn zurückgespielt („played back“).

Der Erzähler bleibt Betrachter, wird nicht zum aktiv handelnden Protagonisten wie im Psychodrama.

Playbacktheater kann man als den kleinen Bruder oder die kleine Schwester des Psychodramas bezeichnen, weil es von der Idee und Wirkung her das Spiegeln zum Prinzip erklärt:

Die Spieler bilden den Spiegel für das Publikum bzw. den Erzähler. In der Geschichte eines einzelnen Erzählers spiegeln sich die Erfahrungen vieler Zuschauer wider.

Eine nähere Beschreibung der Philosophie Bubers, des Psychodramas und des Playbacktheaters kann hier aus Platzgründen nicht erfolgen.

Den roten Faden in meinem Trainings- und Beratungsansatz, der alle drei Ansätze miteinander verbindet, kann man folgendermaßen beschreiben:

- Persönlichkeit entwickelt sich in der Begegnung mit sich selbst und anderen.
- Begegnung mit sich selbst und mit anderen geschieht über Bewegung und Kontakt.
- Psychodrama und Playbacktheater stellen dafür Techniken zur Verfügung.

⁸Vgl. Salas (1993)

⁹Fox, J. (1991), S. 31

In diesem Artikel stelle ich Aktivierungsübungen vor, die auch von Trainerinnen und Trainern durchgeführt werden können, die keine Aus- oder Fortbildung in den Verfahren Psychodrama oder Playbacktheater haben:

- Begegnung mit sich selbst und anderen
- Kennenlernen als Gruppenaktion
- Kennenlernen im Rollentausch
- Befindlichkeit spiegeln
- Namen spiegeln
- Feedback in Bewegung

Begegnung mit sich selbst und anderen

Einführung

Diese Übung fördert die Achtsamkeit und hilft, bei sich selbst anzukommen, die eigene Befindlichkeit zu erspüren, abzuschalten und sich auf die Veranstaltung einzustellen sowie mit den anderen Menschen in Kontakt treten zu können.

Anwendungsmöglichkeit

Nach der Klärung organisatorischer Dinge kann die Übung gleich zu Beginn einer Veranstaltung eingesetzt werden, um die Teilnehmenden in Bewegung und in Kontakt mit sich selbst und anderen zu bringen.

Die Übung

Die Anweisung dazu könnte lauten:

„Setzen Sie sich hier im Raum in Bewegung. Die anderen Personen um Sie herum sind momentan nicht wichtig. Konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst und finden Sie Ihr Tempo. Achten Sie beim Gehen auf Ihren Atem und atmen Sie einige Male ganz bewusst ein und aus. Bleiben Sie weiter in Bewegung und betrachten Sie jetzt dabei Ihre Handoberfläche ... Ihre Handinnenfläche. Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf den Raum, in dem wir arbeiten werden. Erkunden Sie ihn und nehmen Sie ihn für sich in Besitz.

Bleiben Sie weiter in Bewegung und richten Sie nun Ihre Achtsamkeit auf die Menschen um Sie herum. Wenn Sie an jemandem vorbeikommen,

lächeln Sie sich an und gehen Sie zum Nächsten. Bleiben Sie weiter in Bewegung, und wenn Sie jetzt an jemandem vorbeikommen, schütteln Sie ihm die Hand ... begrüßen Sie sich wie alte Freunde ... berühren Sie sich vorsichtig mit dem Zeigefinger ... klatschen Sie sich mit den Händen ab wie Jugendliche ... gehen Sie ein Stück Arm in Arm ... berühren Sie sich vorsichtig mit den Schuhspitzen ... rempeln Sie sich mit der Schulter an, ohne sich weh zu tun ... Stellen Sie sich dann bitte abschließend im Kreis auf!“

Danach sollten sich Übungen wie „Kennenlernen als Gruppenaktion“ oder „Kennenlernen im Rollentausch“ anschließen.

Kennenlernen als Gruppenaktion

Einführung

Jakob L. Moreno beschäftigte sich auch damit, die in Gruppen wirksamen Beziehungsstrukturen zu erhellen, um das Zusammenleben und Zusammenarbeiten der Menschen zu erleichtern.¹⁰

Diese Übung stellt eine Form der sog. Aktionssoziometrie dar, mit der man schnell Informationen über die Teilnehmenden gewinnen kann. Die Teilnehmenden müssen sich bewegen, kommen miteinander in Kontakt und können die vielfältigen Informationen besser aufnehmen und erinnern.

Die in der Übung beschriebenen Aspekte sind Beispiele und können und müssen auf den jeweiligen Kontext der Teilnehmenden zugeschnitten werden.

Anwendungsmöglichkeit

Die Übung stellt eine lebendige Form der Begegnung und des Kennlernens in der Anfangsphase einer Gruppe dar. Die Fragestellungen kommen anfangs vom/von der Trainer/-in, später können auch die Teilnehmenden Fragen stellen, die durch Stellen im Raum verdeutlicht werden.

¹⁰ Vgl. dazu Moreno (1989). Psychodrama und Soziometrie

Die Übung

Laden Sie die Teilnehmenden zu dieser lebendigen Form des Kennenlernens freundlich ein und bitten Sie sie, sich nach folgenden Aspekten im Raum aufzustellen (Kreis, Halbkreis, Linie, Grüppchen):

- Namen alphabetisch geordnet
- Vornamen alphabetisch geordnet
- Geburtsorte in einer virtuellen Landkarte
- derzeitige Wohnorte
- Arbeitsorte
- Geburtsjahr
- Sternzeichen
- Familienstand
- Kinder
- Konfessionszugehörigkeit
- Erlernter Beruf
- Ausgeübter Beruf
- Funktionsgruppe (z.B. Vertrieb, Produktion etc.)
- Führungsverantwortung
- Führungsspanne
- Dauer der Betriebszugehörigkeit
- Wer kennt wen? (Beziehungsnetz im Raum)
- usw. usw.

Als Trainer/-in werden Sie spüren, wann es gut ist, einen Schlusspunkt zu setzen.

Möglichkeiten zum Weiterarbeiten

Normalerweise lege ich nach dem Kennenlernen mit Karten noch eine Skala von 0–10 auf dem Boden aus und bitte die Teilnehmenden, sich hinsichtlich ihrer momentanen Motivation für die Veranstaltung einzuordnen.

Dann gehe ich zu jedem/jeder Einzelnen und bitte ihn/sie darum, einen Satz zu sagen: „Ich stehe hier, weil ...“

Dadurch eröffnet sich die Chance, auch weniger motivierte Teilnehmende mit ins Boot zu holen. Gruppe und Trainer/-in bekommen einen Überblick zur Motivationslage.

Danach bitte ich die Teilnehmenden, in Dyaden oder Triaden auf Meta-plankarten die konkreten Erwartungen zu sammeln. Diese werden im Plenum präsentiert und geclustert.

Kennenlernen im Rollentausch

Einführung

Der Rollentausch ist eine Standardtechnik des Psychodramas. Er dient der Einfühlung ins Gegenüber, fördert den Perspektivwechsel und bringt ins Stocken geratene innere und äußere Konflikte in Bewegung.

Anwendungsmöglichkeit

Wenn Gruppen mehrere Tage oder längere Zeit in Projekten oder Aus- und Fortbildungen zusammenarbeiten, kann eine ausführlichere Vorstellung der Teilnehmenden sinnvoll sein. Mit dieser Übung werden die Empathie und das Zuhören der Teilnehmenden gefördert.

Die Übung

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich jeweils eine/-n Partner/-in zu suchen und sich über die auf Flipchart oder als schriftliche Handreichung vorformulierten Fragen auszutauschen. Die Fragerichtungen definieren Sie als Trainer/-in. Beispielsweise könnten Sie fragen nach:

- Infos zur Person
- Lieblingsfilm, -autor, -sänger etc.
- wichtigen Stationen der Lebens- und/oder Berufsgeschichte
- Erwartungen und/oder Befürchtungen
- usw. usw.

Geben Sie den Teilnehmer/-innen insgesamt 20 Minuten Zeit für den Austausch und informieren Sie sie darüber, dass sie gut zuhören sollen, weil sie danach ihr Gegenüber im Rollentausch vorstellen sollen.

Nach der vereinbarten Zeit treffen sich alle im Plenum wieder und das erste Paar beginnt mit der Vorstellung, in dem Partner/-in A hinter den Stuhl von Partner/-in B tritt und in der Ich-Form Partner/-in B vorstellt. Partner B darf korrigieren und ergänzen.

Die Gruppe darf an A Rückfragen stellen. Wenn A diese Fragen nicht beantworten kann, antwortet B stellvertretend.

Danach tritt B hinter den Stuhl von A und stellt B auf dieselbe Weise vor.

Es empfiehlt sich, eine zeitliche Vorgabe für die Vorstellung einer Person zu machen.

Befindlichkeit spiegeln

Einführung

Der Befindlichkeitsspiegel stellt eine Mischung aus Psychodrama und Playbacktheater dar: Der Protagonist zeigt sich, macht eine Vorgabe und geht dabei sozusagen selbst auf die Bühne (Kreismitte), die Zuschauer imitieren und spiegeln das Gesehene zurück.

Anwendungsmöglichkeit

Diese Technik kann man verwenden zum Beginn oder zum Abschluss einer Veranstaltung oder einer Arbeitseinheit, ohne dass darüber gesprochen werden muss.

Wenn der Arbeitsprozess ins Stocken geraten ist, kann diese Übung helfen, die emotionale Ebene im Beziehungsgefüge der Gruppe zu erhellen; ein Austausch über die gezeigten Gefühle muss sich danach anschließen.

Die Übung

Die Teilnehmenden stehen in einem geräumigen Kreis:

Teilnehmer/-in A geht in die Kreismitte, nennt seinen/ihren Vor- oder Nachnamen, drückt verbal oder nonverbal und durch Mimik und Gestik seine/ihre Befindlichkeit aus und geht danach wieder auf seinen/ihren Ausgangspunkt zurück.

Die übrigen Teilnehmenden beobachten A genau, setzen sich dann gleichzeitig in Bewegung, nennen den Namen von A und spiegeln exakt das bei A Wahrgenommene wider.

Feedback in Bewegung

Einführung

Feedbackrunden im Sitzen können durch diese Übung abgelöst und lebendig gestaltet werden.

Anwendungsmöglichkeit

Diese Feedbacktechnik kann man einsetzen am Ende einer Arbeitseinheit oder zum Abschluss einer Veranstaltung. Sie eignet sich auch als schnelles Feedback, wenn man mal die Zeit für ein ausführlicheres Feedback aus dem Auge verloren hat, da im Raum sichtbar gemacht wird, welche Teilnehmer/-innen gleicher Meinung sind wie der/die Feedbackgeber/-in.

Die Übung

Die Teilnehmenden stehen in einem geräumigen Kreis.

Teilnehmer/-in A geht einen Schritt Richtung Kreismitte, bleibt stehen und gibt ein kurzes und möglichst präzises Feedback (kein Monolog oder Roman!) ab.

Alle übrigen Teilnehmer/-innen, die dieses Feedback teilen, treten ebenfalls einen Schritt nach vorne.

Wenn alle die Resonanz auf das gegebene Feedback gesehen haben, treten der/die Feedbackgeber/-in und die Resonanzgeber/-innen auf die Kreislinie zurück und das nächste Feedback kann gegeben werden.

Schlussbemerkung

Psychodrama und Playbacktheater bieten einen riesigen und stets individuell erweiterbaren Fundus an Aktivierungsmöglichkeiten für Gruppen. Wer gerne mit erlebnisaktivierenden und begegnungsorientierten Methoden arbeitet, sollte sich eine Fortbildung in diesen Verfahren gönnen.

Literatur

Bosselmann, R./ Lüffe-Leonhardt, E./ Gellert, M. (1993). Variationen des Psychodrama. Ein Praxisbuch nicht nur für Psychodramatiker. Meezen.

Buber, M. (1984). Das dialogische Prinzip. (5. Auflage.) Heidelberg.

Buer, F. (2004). Morenos therapeutische Philosophie und Ethik.

in: Fürst, J./ Ottomeyer, Kl./Pruckner, H. (Hg.) (2004). Psychodramatherapie. Wien. S. 30 – 58.

Buer, F. (Hg.) (1999). Lehrbuch der Supervision. Münster.

Buer, F. (Hg.) (1989). Morenos therapeutische Philosophie. Opladen.

Fox, J. (1991). Die inszenierte persönliche Geschichte im Playback Theater.

in: Psychodrama. Zeitschrift für Theorie und Praxis von Psychodrama, Soziometrie und Rollenspiel. Köln. 4 (1991) Heft 1, S. 45 – 56.

Migge, B. (2007). Handbuch Coaching und Beratung. (2. Auflage). Weinheim-Basel.

Moreno, J.L. (1989). Psychodrama und Soziometrie. Köln.

Moreno, J.L. (1988). Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. (3. Auflage). New York.

Petzold, H. (1978). Angewandtes Psychodrama. Paderborn.

Seidel, U. (1989). Psychodrama ohne Gruppe – Basistechniken in der Einzelarbeit. in: Psychodrama. Zeitschrift f. Theorie und Praxis von Psychodrama, Soziometrie und Rollenspiel, 2, 193–205. München.

Weiterführende Literatur:

von Ameln, F./Gerstmann, R./Kramer, J. (2005). Psychodrama. Heidelberg.