

Anleitung

für den Online-Workshop mit Video-Teilnahme

Kreative Kunsttherapie

Rollenprozess mit trauernden Erwachsenen

(verfasst von Bracha Azoulay, Haifa)

Jedes Mitglied wird gebeten, weißes A4-Papier, Stift, Farben, Knete und Kunstzubehör vorzubereiten.

Schmerz- und Trauerprozess über Rollen - Ausdrücken des Schmerzes der Trauer und der Erinnerungen an die*den Verstorbene*n über die Rollentheorie, Akzeptieren der Realität des Verlustes (Worden, 1991; Stroebe & Shut, 1999), Identifizieren von hinderlichen und unterstützenden Rollen.

Dieser Workshop ist einem 3-stufigen zielorientierten Gruppenprozess entnommen, der auf Techniken aus der Rollentheorie von Moreno und aus dem CBN-Modell basiert und die Bedürfnisse der Gruppenmitglieder betont (Das Psychodrama CBN-Modell = Eine praxisorientierte Intervention, die die Psychodrama-Rollentheorie, Prozesse und Techniken der kognitiv-verhaltenstherapeutischen und narrativen Therapie integriert (Azoulay und Orkibi, 2015)). Ziel der Gruppe ist es, durch Interaktion, expressives Gestalten und Creative Arts Therapy (CAT) eine Verbindung zu Trauer, Schmerz und zur Kraft des Lebens herzustellen, die Gefühle von Kontrolle und Hoffnung fördert. Ziel ist es auch, Fähigkeiten zur Bewältigung des Verlustes zu vermitteln. Rollenarbeit in der Zeit der Trauer ermöglicht einen strukturierten Distanzierungsprozess.

Wichtig zu bedenken - Wird den Teilnehmer*innen vor Beginn jedes Workshops zugeschickt:

Bitte erklären Sie den Teilnehmer*innen: "Wir heißen Sie zum Workshop willkommen. Wir werden drei akademische Stunden zusammen verbringen. Der Workshop wird erfahrungsorientiert sein. Bitte betrachten Sie diese Erfahrung als Teil Ihrer Ausbildung. In diesem Sinne werden wir hier verschiedene Techniken

erleben, um sie zu studieren und zu üben. Die Techniken basieren auf Ihren persönlichen Erfahrungen im Zusammenhang mit Trauer und Verlust. Allerdings werden wir diese Erfahrungen in diesem Workshop nicht verarbeiten können, sondern sie nur zum Zwecke des akademischen und praktischen Lernens teilen. Daher empfehlen wir wirklich, Verlust- und Trauererfahrungen zu teilen und zu bearbeiten, die in der Fernbeziehung und nicht im engen Kreis von Familie und Freund*innen passiert sind. Wir bitten Sie, Ihre Erfahrungen und Emotionen NUR in dem Maße zu teilen, wie Sie sich dabei wohl fühlen. Sie brauchen die Techniken nicht zu teilen oder zu üben, wenn Sie sich nicht wohl fühlen."

A. Warm-Up: 25 Minuten

Teil 1:

Das Thema dieses Workshops ist: Kreative Kunsttherapie - Rollenprozess mit trauernden Erwachsenen. Bitte schließen Sie die Augen und denken Sie über dieses Thema nach, was bedeutet es für Sie? Wie verbinden Sie sich damit? Haben Sie einen Gedanken oder eine Person im Kopf? Was bedeutet der Tod für Sie? Wie funktionieren Sie in der komplizierten Zeit? Wie können Sie über ein sensibles Thema in einem Workshop sprechen? Welche Rolle/Verhaltensweisen unterstützen Sie in der komplizierten Zeit und welche Rolle/Verhaltensweisen stören Ihr Funktionieren in der komplizierten Zeit? Bitte schreiben Sie auf, was Ihnen in den Sinn kommt (der Text bleibt bei den Studierenden).

Teil 2: "Ein repräsentatives Objekt"

Bitte schauen Sie sich in Ihrem Zimmer/Haus nach einem Objekt um, das Ihr Gefühl/Ihren Gemütszustand/Ihren Gedanken über das Thema des Workshops repräsentiert...

Jedes Mitglied zeigt den Gegenstand und beschreibt, wie er sie*ihn repräsentiert (unter Verwendung ihres*seines Namens).

Beispiel: Mein Name ist Dina. Dieses Objekt (sagen Sie den Namen des Objekts) repräsentiert Dina durch ... auf eine Art und Weise ...

B. Hauptaktion: 45 Minuten

Teil 1: Rollen Atom - Hinderliche Rolle und Unterstützende Rolle

Jedes Mitglied für sich - 15 Minuten

Denken Sie über Ihre verschiedenen Rollen (Muster, Verhaltensweisen, Eigenschaften) in Ihren Zugehörigkeitskreisen nach (Kernfamilie, Großfamilie, Eltern, Ehepartner*in/Partner*in, Freunde, Gemeinschaft, Arbeit, Schule, Nachbarschaft, sich selbst, usw.)

(Eine Rolle kann ein Verhalten, ein Muster, ein Teil in mir, ein Charakterzug sein. Zum Beispiel: die*der Zuhörer*in, die*der Kümmerin*Kümmerer, die Vermeidung, die Wut, die Zwanghaftigkeit, die Kritik, usw.) Beschreiben Sie die Rolle als Teil, mit dem Sie sich auseinandersetzen (Externalisierungsprozess).

1.

Nehmen Sie ein leeres Blatt A4-Papier und machen Sie eine Form, die jede dieser Rollen symbolisiert. Denken Sie an den Platz jeder Rolle in Ihrem Leben (Zentrum, Rand) und ihren Abstand zu den anderen Rollen, ihre Größe und Farbe.

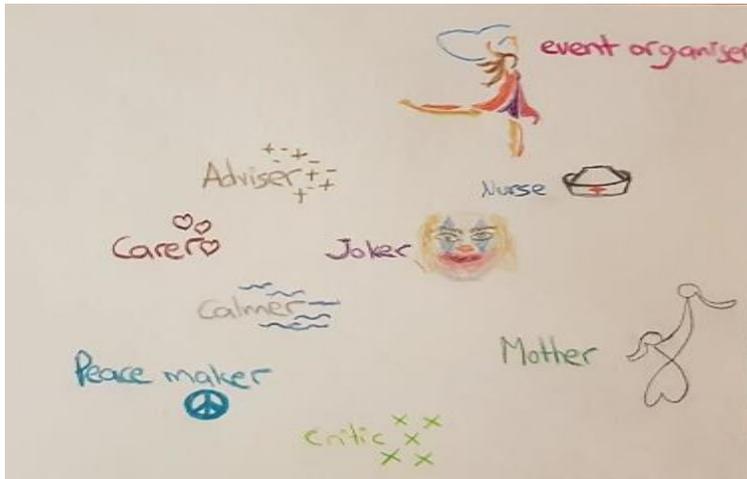
2.

Denken Sie an die Rollen, die mit _____ (der*dem Verstorbenen) ausgedrückt wurden, oder in Zeiten von Krisen/komplizierten Zeiten.

3.

Wählen Sie zwei Rollen aus: eine, die Sie behindert/stört und eine, die Ihr Funktionieren unterstützt/fördert. Schreiben Sie einen Absatz darüber, wie diese Rollen in der komplizierten Zeit ausgedrückt wurden/werden.

Beispiel aus der PPP: Rollen Atom



Teil 2: Breakout-Räume - paarweise (Zufallszuteilung)

20 Minuten: 10 Minuten für jede*n Partner*in

1.

Teilen Sie einander Ihr Rollen-Atom und die 2 Rollen mit, die in Ihrer Beziehung mit der*dem Verstorbenen stattgefunden haben (oder in komplizierter Zeit/Krisen).

2.

Hinderliches und unterstützendes Rollen-Interview - Befragen Sie Ihre*n Partner*in über jede der Rollen separat.

Interviewen Sie sich gegenseitig: (die*der Leiter*in sollte die Fragen für das Interview per Mail oder im Chat schicken oder sie bitten, vor den Breakout-Räumen vom Share-Screen zu kopieren):

„Wir werden nun einen Prozess beginnen, um die hinderlichen und unterstützenden Rollen kennenzulernen, mit denen Sie zu tun haben...“

- In Zeiten der Trauer und des Schmerzes (oder in komplizierten Zeiten / Zeiten der Krisen), was würden Sie als die Rolle betrachten, die Sie am meisten **behindert oder stört** und was würden Sie als Ihre **positivste unterstützende/fördernde Rolle** betrachten?

Befragen Sie nun Ihre*n Partner*in zu jeder der Rollen einzeln:

- Wie wird sie ausgedrückt?
- Wann und wo tritt sie auf?
- Bei wem tritt sie auf?
- Warum und was ist der Auslöser für ihr Auftreten?
- Wie lange haben Sie diese Rolle schon (wann ist sie das erste Mal aufgetreten)?
- Wie wirkt sie auf Sie in Zeiten der Trauer / komplizierten Zeit?
- Wer ist mit dieser Rolle vertraut? (War die*der Verstorbene damit vertraut?)
Was würde sie*er Ihnen dazu sagen?
- Fragen Sie Ihre*n Partner*in: wie fühlt sie*er sich in der Beziehung mit der hinderlichen Rolle und wie hilft die unterstützende Rolle in der Zeit der Trauer und des Schmerzes.

Tauschen Sie mit Ihrer*Ihrem Partner*in - jetzt wird sie*er Sie interviewen.

Teil 3: Zurück zum Gruppenraum: Erfahrungen austauschen

10 Minuten

Pause: 30 Minuten

Teil 4: Rollenbilder - Kreative Kunsttherapie

Jedes Mitglied für sich - 15 Minuten

Hinderliche und unterstützende Rollen - Bildbeschreibung:

- Überlegen Sie sich für jede Rolle eine Repräsentation (ein Bild, das eine Form hat und greifbar ist und erstellt werden kann)
- Beispiel: Hinderliche Rolle - "eine schwarze Schale", unterstützende Rolle - „offener Kamin“
- Schreiben Sie **einen Titel für jedes Bild**.
Beispiel: "Geschlossene schwarze Schale"
- Fügen Sie zu jedem **Titel ein Adjektiv oder ein Aktionswort** hinzu.
Beispiel: "Geschlossene schwarze Schale mit guten Seiten im Inneren"
- Beschreiben Sie die Beziehung zwischen den **Bildern**.

Bilder machen:

Auf einem separaten Blatt Papier - machen Sie eine künstlerische **Darstellung jedes Bildes** (mit Zeichnung, Ton, Knete, Kunst- oder Naturmaterialien, Fotos usw.)
Was sagt Ihnen jedes Bild (Schlüsselsätze)?

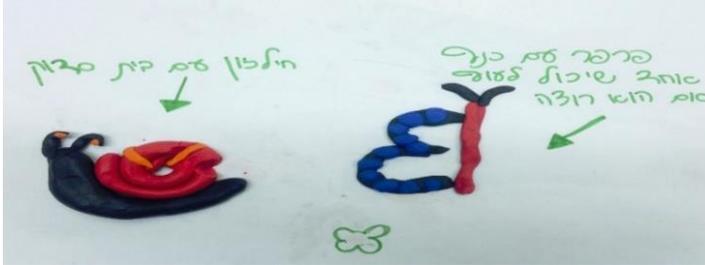
Denken Sie über die Beziehung zwischen den Bildern nach, wie weit sind sie voneinander entfernt? Können sie zur gleichen Zeit zusammen funktionieren?
Was kann der **Titel der Beziehung / Geschichte der Bilder** sein?

Beispiel aus der PPP

"Geschlossene schwarze Schale mit guten Seiten im Inneren".



"Schmetterling mit einem Flügel, der fliegen kann, wenn er will. "



Teil 5: Breakout-Räume: paarweise (Zufallszuteilung)

Meine Beziehung zu den Bildern

10 Minuten - 5 Minuten für jedes Mitglied

Jedes Gruppenmitglied präsentiert ihre*seine Bilder auf dem Video-Fenster und erzählt den Titel des Bildes, den Titel der Beziehung zum Bild und wie es sie in Zeiten von Trauer/Krise/komplizierter Zeit beeinflusst.

Teil 6: Großgruppe - 20 Minuten

Protagonist*in Freiwillige*r - Psychodrama Doppelarbeit

Bitten Sie eine*n **Freiwillige*n (Protagonist*in)**, ihre*seine Rollen/Bilder, die Beziehungen zwischen ihnen usw. zu zeigen und näher zu beschreiben. **(alle schließen ihr Video).**

Bitten Sie die Gruppe, an einen inneren Gedanken zu denken / Doppeln (erläutern Sie, was Doppeln im Psychodrama ist). Jedes Doppel öffnet das Video und schließt es, wenn es damit fertig ist, das Doppel zu sein, die*der Protagonist*in sagt in ihren*seinen Worten, was sie*er in ihren*seinen präzisen Worten annimmt, und so weiter... Nach mehrmaligem Doppeln teilt die*der Protagonist*in mit, wie sie*er sich fühlt, was sie*er daraus mitnimmt, usw.

Austauschprozess (alle Teilnehmenden sind mit Videos zurück)

C. Schluss - 20 Minuten

1.

Bitten Sie jedes Mitglied in der Gruppe, über eine **sinnvolle Aussage/Einsicht** nachzudenken, die sie aus diesem Prozess in Bezug auf **ihre Rollen in Zeiten von Trauer und Schmerz/Krise/komplizierter Zeit** mitnehmen (kann etwas sein, das sie zum Rollenbild sagen) und bitten Sie sie, es im Chatraum für alle oder in das White Board zu schreiben.

Erinnern Sie sie daran, sich die Aussagen anzuschauen, die sie zu Beginn des Workshops geschrieben haben, und zu sehen, ob es irgendwelche Verbindungen gibt.

2.

Bitten Sie alle Mitglieder, die **Aussagen zu lesen** und an eine **persönliche Stärke** (ein Wort oder einen Satz) zu denken, die ihnen in den Sinn kommt und die sie aus diesem Prozess mitnehmen können - jeder sagt das Wort/den Satz (oder schreibt ihn in den Chat/an die Tafel).

Vielen Dank für die Teilnahme!

Referenz:

Azoulay, B. & Orkibi, H. (2015). The four-phase CBN Psychodrama model: A manualized approach for practice and research. *The Arts in psychotherapy*, 42, 10-18