

Instruktionen

für den Online-Workshop mit Video-Teilnahme

Psychodrama, Soziales Atom und Tod

verfasst von

Alexandra Leitner & Michael Wieser (Universität Klagenfurt)
Krzysztof M. Ciepliński (Katholische Universität Johannes Paul II. in Lublin)

Jeder Teilnehmende wird gebeten, weißes Papier (A4 oder größer), einen Stift und farbige Stifte vorzubereiten.

Psychodrama, Soziales Atom und Tod – Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Teilnehmenden mit den praktischen Aspekten des Psychodrama-Schauspiels, der Soziometrie und des sozialen Atoms im Kontext von Tod und Verlust vertraut zu machen.

A. Einführung/Aufwärmen (25 Minuten)

1. Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erklären Sie das Format des Workshops:

"Wir heißen Sie zum Workshop willkommen. Wir werden drei akademische Stunden miteinander 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. Im Bedarfsfall wenden Sie sich bitte an die psychologische Beratungsstelle der Universität (Psychologische Studierendenberatung Klagenfurt: 9020 Klagenfurt, Universitätsstraße 66, Studentendorf/Haus 12; Tel. Nr.: 0463/23 4 82; Mail: psycholog.studierendenberatung@aau.at).“

2. Erklären Sie das Thema, die Ziele und die Regeln des Workshops:

"Wir gehen davon aus, dass Sie die auf der Moodle-Plattform hochgeladenen Videomaterialien zum Thema des Moduls angesehen haben (falls nicht, tun Sie dies bitte bald). In dieser Vorlesung haben wir eine theoretische Einführung in das Thema Psychodrama, das soziale Atom und seine Beziehungen zum Tod gegeben. Im Workshop haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte praktisch weiterzuführen, indem Sie eingeladen werden, Ihr soziales Atom für tiefe, bedeutungsvolle Erfahrungen zu zeichnen."

"Wir schlagen vor, unsere Arbeit mit einer kurzen Diskussion über die Regeln zu beginnen, die uns helfen können, diese gemeinsame Zeit effektiv und sicher zu verbringen. Zunächst möchten wir Sie um Ihr Versprechen bitten, alle gemeinsam genutzten persönlichen Informationen vertraulich zu behandeln. Wenn Sie es wünschen, können Sie anstelle Ihres Namens Akronyme oder Pseudonyme als Spitznamen verwenden. Bitte verwenden Sie nicht Ihre Nachnamen. Das emotionale Klima des Vertrauens und der Akzeptanz ist wichtig, also seien Sie bitte nicht kritisch oder wertend gegenüber anderen. Wenn Sie andere Kommentare oder Vorschläge machen möchten, die uns helfen, effektiv zu arbeiten, können Sie das gerne tun."

"Wir werden die Gruppenregeln **(wie Vertraulichkeit, Akzeptanz, Zeitrahmen, Selbstfürsorge, Selbstverantwortung und andere Regeln, wenn sie während der Diskussion vorgeschlagen werden)** in den Chat schreiben. Bitte schauen Sie sich diese am Ende unseres Austausches an und drücken Sie Ihre Zustimmung mit dem *Daumen-hoch-Symbol* aus (Sie finden den Button am unteren Bildschirmrand)" **(die*der Trainer*in kann auch ein anderes Ritual für den Gruppenvertrag vorschlagen).**

"Bitte denken Sie daran, dass Sie für sich selbst verantwortlich sind."

"Haben Sie weitere Kommentare oder Fragen?" **(die*der Trainer*in wird sie bei Bedarf besprechen)**

B. Hauptteil: Arbeiten mit dem Sozialen Atom - Teil I (40 Minuten)

1. Laden Sie die Teilnehmenden ein:

"Ich schlage vor, unsere Arbeit mit einer kurzen Übung zu beginnen, die uns helfen kann zu verstehen, was es mit dem Psychodrama auf sich hat. Bitte nutzen Sie Ihre Gesten, um Ihre aktuelle Stimmung oder Einstellung zu Ihrer Teilnahme am Workshop auszudrücken.... Versuchen Sie, so kreativ wie möglich zu sein. Wer möchte beginnen?"

Bei Bedarf können Sie die Runde vorschlagen und die Reihenfolge der Selbstpräsentation festlegen.

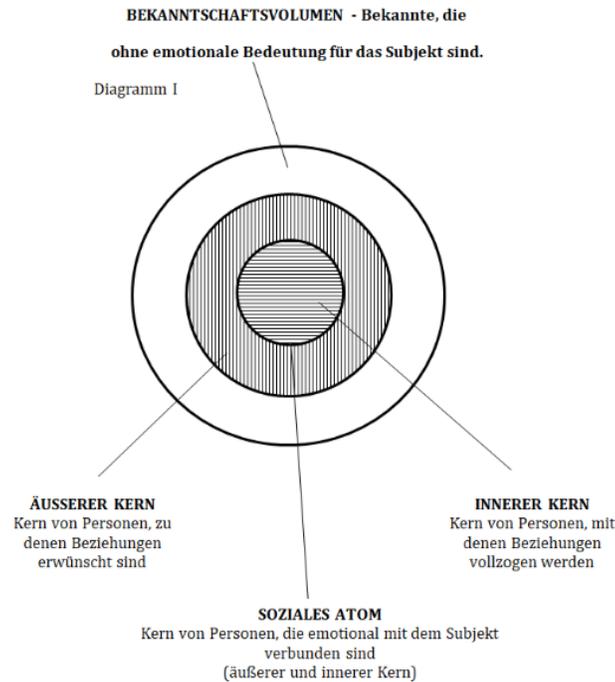
2. Nachdem die Runde beendet ist, laden Sie alle Teilnehmenden zum Austausch ein:

"Der Begriff Psychodrama setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: "Psycho" und "Drama". "Drama" bedeutet "Handlung", und deren Erforschung (nach Blatner). Es ist ein Prozess des Lernens durch Erfahrung. Was haben wir aus diesen Erfahrungen gelernt?"

"Wer möchte seine Erfahrungen und Beobachtungen im Zusammenhang mit dieser Übung mitteilen?" "Wie haben Sie die Aktionen und Beobachtungen der anderen in der Gruppe empfunden? Was war für Sie interessant und neu, und gibt es Unterschiede zwischen dem Teilen mit Worten und mit Handlungen des Körpers?"

Soziales Netzwerk / Soziogramm

3. Stellen Sie ein soziales Netzwerk mit Hilfe des Moreno-Soziogramms vor. Die*Der Trainer*in wird nun ihren*seinen Bildschirm mit der Gruppe teilen.



Soziales Atom. (Abbildungsoriginal: Moreno 1936, *Sociometric Review 1*)

"Ich möchte Sie daran erinnern, dass die oben veröffentlichte Zeichnung von Jacob Moreno sein Konzept des sozialen Atoms illustriert. Wie Sie sehen können, repräsentiert der Kreis in der Mitte den inneren Kern - **Inner Nucleus**. Hier können Sie alle Menschen einzeichnen, mit denen Sie Beziehungen haben, mit denen Sie leben und mit denen Sie fortlaufende emotionale Beziehungen haben."

"Im zweiten Nucleus (**Outer Nucleus, Äußerer Kern**) können Sie die Personen einzeichnen, mit denen Sie gerne eine Beziehung haben möchten. Wenn Sie gerne eine enge Beziehung zu einer Person haben möchten, diese aber nicht aktiviert ist (es ist nur Ihr Wunsch), können Sie sie hier einzeichnen. Eine andere Möglichkeit ist, hier eine oder mehrere Personen einzuzichnen, die gerne eine Beziehung mit Ihnen hätten, es aber noch nicht getan haben."

"Der dritte, klare Kreis ist der Platz für Bekannte. Hier können Sie Menschen abbilden, die Ihnen emotional nicht so wichtig sind, wie z. B. Nachbar*innen,

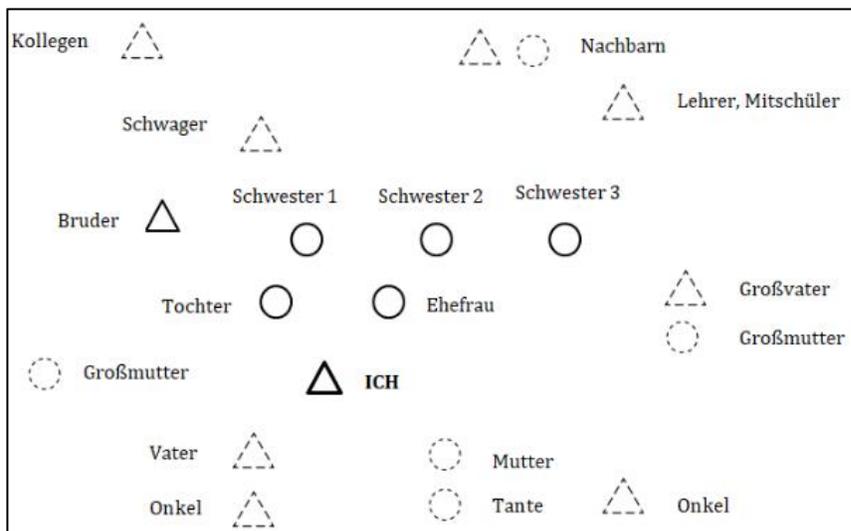
Arbeitskolleg*innen oder andere Arten von Bekannten. Alle diese drei Kreise machen das soziale Atom aus."

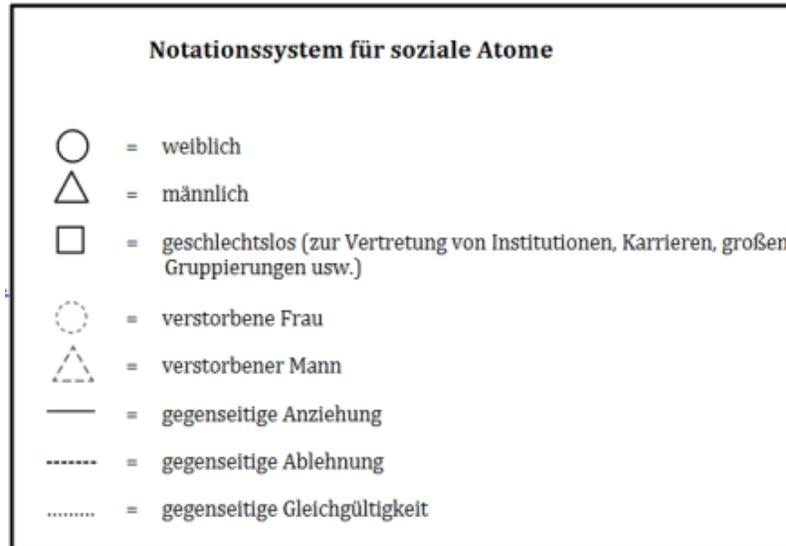
Fragen Sie die Teilnehmenden: "Haben Sie noch Fragen?" und diskutieren Sie diese, falls erforderlich oder gewünscht.

Zeichnen Sie Ihr soziales Atom

- Alle Teilnehmenden werden gebeten, ihr soziales Atom über die Videokonferenzplattform zu zeichnen. Die*Der Trainer*in wird die Gruppe an das Notationssystem für soziale Atome erinnern.

"Wir werden nun damit beginnen, unsere sozialen Atome zu zeichnen. Ich möchte Sie an das Notationssystem für soziale Atome erinnern - Sie können es auf Ihren Bildschirmen sehen."





"Sie können diese Icons verwenden, um Ihr soziales Netzwerk zu zeichnen."

Wie zeichnet man ein soziales Atom?

"Jetzt können wir anfangen, unsere sozialen Atome zu zeichnen."

"Bitte zeichnen Sie auf ein weißes Blatt Papier ein Symbol, das Sie repräsentiert, oder Sie können auch WhiteBoard oder Paint oder eine andere Software zum Zeichnen verwenden, wenn Sie möchten. Bitte schreiben Sie neben dieses Symbol das Wort "Ich". Aus Platzgründen ist es von Vorteil, wenn Sie Ihre Zeichnung in der Mitte des Blattes beginnen."

"Dann fügen Sie bitte weitere Elemente zu Ihrem Symbol hinzu, um all die Menschen und Dinge darzustellen, mit denen Sie eine emotionale Verbindung haben. Diese werden ebenfalls symbolisiert."

"Der Einfachheit halber symbolisieren Sie bitte Frauen mit einem Kreis und Männer mit einem Dreieck. Drittes Geschlecht, Gruppen oder Dinge des Netzwerks werden mit einem Quadrat bezeichnet. Bei der Wahl der Symbole sind Ihrer Phantasie jedoch keine Grenzen gesetzt. Achten Sie auf die Reihenfolge Ihrer Zeichnungen: Zählen Sie alle Symbole auf. Verwenden Sie die Zahl "1" für das zuerst platzierte Symbol, "2" für das zweite Symbol und so weiter. Außerdem bekommt jedes Symbol eine kurze Bezeichnung, für wen oder was es steht."

"Bitte denken Sie daran, Akronyme, Rollennamen und Pseudonyme zu verwenden, um die Vertraulichkeit zu wahren."

"Emotionale Nähe oder Distanz zur Ausgangsperson kann durch den Abstand zwischen den Symbolen angezeigt werden. Die Größe der Elemente sagt etwas über ihre Bedeutung aus. Die jeweiligen Symbole sind durch Linien oder Striche mit dem Hauptzeichen verbunden. Eine dicke Linie steht für eine gegenseitige Anziehung. Eine gestrichelte Linie steht für eine gegenseitige Ablehnung."

"Sie können über die zeitliche Perspektive Ihres Bildes entscheiden. Sie können Ihr vergangenes soziales Atom, zum Beispiel bezogen auf Ihre Herkunftsfamilie, ebenso zeichnen wie die Gegenwart oder die Zukunft."

"Jetzt sind wir bereit, zu beginnen. Wir werden uns in 15 Minuten wieder in der Gruppe treffen, also schalten Sie bitte Ihre Kameras und Mikrofone aus, während Sie arbeiten. Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit über Ihre Kamera an uns wenden."

5. Bitten Sie nach 15 Minuten alle Teilnehmenden, ihre Kameras einzuschalten und schlagen Sie vor, in kleinen 3er-Gruppen mit sozialen Atomen weiterzuarbeiten.

Die*Der Trainer*in kann sagen:

"Jetzt haben Sie 20 Minuten Zeit, um Ihre Soziogramme zu teilen und zu reflektieren. Bitte zeigen Sie sie Ihren Kolleg*innen und erklären Sie, wer in Ihrem Soziogramm steht und warum. Sie können sowohl Ihren Inneren Kern als auch Ihren Äußeren Kern betrachten. Überlegen Sie, wer von den abgebildeten Personen lebt und wer verstorben ist, und wie dies in Ihrer Zeichnung dargestellt wird. Sie können auch überlegen, wer der zentralen Person am nächsten steht und wer am weitesten von ihr entfernt ist. Bei wem fühlen Sie sich gestresst, traurig, glücklich oder gibt Ihnen Kraft?"

Bitte teilen Sie Ihre Zeit gleichmäßig auf alle Gruppenmitglieder auf.

"Nach den 20 Minuten machen wir eine 15-minütige Pause, so dass wir in 35 Minuten zur gesamten Gruppe zurückkehren werden."

Arbeit in Kleingruppen (20 Minuten) und 15-minütige Pause

B. Hauptteil: Arbeiten mit dem Sozialen Atom - Teil II (45 Minuten)

Austausch von Gruppenerfahrungen (20 Minuten)

1. Bitten Sie die Gruppe, sich auszutauschen:

"Welche interessanten oder aussagekräftigen Fakten haben Sie bei der Arbeit in Ihren Gruppen gefunden? Was verstehen Sie besser über Ihre sozialen Netzwerke und wie Tod und Verlust dargestellt werden?"

"Nun könnten wir Ihr soziales Atom mit Hilfe der Psychodrama-Bühne und einem Rollenspiel anschaulicher machen. Wer hat Lust, sein soziales Atom zu zeigen? Sie können Ihren Bildschirm mit uns teilen."

2. Bitten Sie eine*n Freiwillige*n, ihre*seine Zeichnung zu zeigen und zu erklären, und schlagen Sie dann vor, das Rollenspiel damit zu beginnen.

"Was würden Sie gerne aus Ihrer Erfahrung heraus erarbeiten? Bitte wählen Sie die Personen aus, die die Rollen der in Ihrem sozialen Atom dargestellten Objekte spielen können."

Je nach den Vorstellungen und Bedürfnissen des Protagonist*innen kann die*der Trainer*in sie*ihn anleiten, Rollenspiele, Rollentausch und Verdopplung zu verwenden, um die relevanten Rollen und Beziehungen, die im Atom dargestellt werden, zu erkunden.

Als Trainer*in sollten Sie die Protagonist*innen anleiten und unterstützen, wichtige Worte und Schlüsselbotschaften zu äußern und durch die Rollen zu erleben. Dadurch können auch innere Ressourcen und Realitätsüberschüsse aktiviert werden.

Nach dem Spiel leiten Sie bitte das Rollenfeedback, das Entrollen und den Austausch in der Gruppe an.

C. Reflexion/Schluss (20 Minuten)

1. Die*Der Trainer*in kündigt den Teilnehmenden an:

"Wir sind jetzt am Ende dieses Workshops, aber wir haben noch 15 Minuten für Austausch und Reflexionen über die gesamte Veranstaltung und 5 Minuten für allgemeine Fragen zum Workshop und zur Präsentation."

Fragen für die Reflexion:

- Welche Erfahrungen haben Sie während des Workshops gemacht?
- Was war für Sie hilfreich und was war für Sie hinderlich?
- Was haben Sie gelernt, entdeckt, bemerkt und welche neuen Dinge nehmen Sie daraus mit?

"Sie können Ihre Gedanken im Chat teilen und/oder posten."

2. Nach 15 Minuten kann die*der Trainer*in einen Vorschlag machen:

"Dies ist eine Zeit für allgemeine Fragen. Bitte zögern Sie nicht zu fragen."

3. Die*Der Trainer*in informiert die Teilnehmenden über weitere Kontaktmöglichkeiten:

"Wenn später Fragen auftauchen, sind wir jederzeit im Moodle-Forum oder per E-Mail erreichbar."

"Danke für Ihre Teilnahme und Ihr Engagement!"