

Psychodrama

Autor/in: Oliver Schubbe

Familientherapeut

Gegenüber anderen Methoden zeichnet sich das Psychodrama (griech. psyche = Seele, drama = Handlung) durch einen handelnden Zugang zum Erleben des Einzelnen bzw. der Gruppe aus, da das zu bearbeitende Thema nicht nur auf verbaler Ebene sondern auch durch szenische Darstellung erschlossen werden kann.

Beim Psychodrama stehen Szenen aus dem realen Erleben der Gruppenmitglieder im Mittelpunkt. Deren Bearbeitung wird oft als sehr realitätsnah und emotional intensiv erlebt. Durch die Arbeit werden mitmenschliche Gegenseitigkeit, soziale Kompetenzen, Autonomie und Wahlvermögen gefördert. Psychodrama funktioniert aber nicht nur in der Gruppe sondern auch mit Paaren oder in Einzelsitzungen.

Ziele des Psychodrama sind u.a. eine intensivere Selbst- und Fremdwahrnehmung, die Entwicklung und Erprobung neuer Handlungsmöglichkeiten, das Erkennen und Beheben von Kommunikationsstörungen und die Klärung problematischer zwischenmenschlicher Beziehungen. Destruktive Rollenmuster können durch das Einüben neuer Verhaltensweisen im Rollenspiel umgewandelt werden. Mentale Bilder werden wie in einem Bühnenbild dargestellt und von verschiedenen Seiten betrachtet. Erinnerungen und Gefühle werden wieder lebendig, Verhaltensmuster und Einstellungen werden sichtbar, Veränderungsmöglichkeiten können spielerisch erprobt werden. Damit ist Psychodrama lebendiges und erfahrungsorientiertes Lernen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten