



LICHTUNG

MAG. BIANCA MEUSBURGER-WALDHARDT

MACH EIN DRAMA DRAUS! - Dramapädagogik für LSB im Einzel- und Gruppenberatungssetting (mit Rücksichtnahme auf Online-Beratungen anlässlich CoVid19)

Skript zum Workshop, WKNÖ 17 November 2020

Mag. Bianca Meusburger-Waldhardt

www.lichtung.co.at

bia_wald@icloud.com

0650/2327801

1. WAS IST DRAMAPÄDAGOGIK/METHODE DRAMA/DRAMA IN EDUCATION?

Dramapädagogik / Methode Drama / Drama in Education (diese Begriffe werden in diesem Skript von mir synonym verwendet) kann als Technik gesehen werden, die verschiedene andere Methoden, z.B. aus Psychotherapie, Literatur, Theater, Musik, Kunst generell, ... (hier gibt es keine Grenzen), einsetzt, um meist sozial(pädagogisch) motivierte Ziele zu erreichen. Solch eine Zielsetzung kann beispielsweise die Stärkung des Gruppengefühls eines Teams betreffen oder auch die Erweiterung des Bewusstseins des/der Einzelnen während oder nach einer belastenden/herausfordernden Situation. Im Sinne einer ganzheitlichen Wahrnehmung und auch Bildung des Menschen leistet die Methode Drama wertvolle Dienste; in manchen Ländern (darunter z.B. Skandinavien und Großbritannien) ist DiE (= Drama in Education) fest im Curriculum verankert.

Dramapädagogik ist *prozessorientiert*. "Drama" bedeutet "Handlung"; "Mach ein Drama draus" ist also eine klare Aufforderung (bzw. Provokation im besten und positiven Sinne) und heißt: "Komm ins Handeln!" Dies ist auch ein Hauptaspekt in der Abgrenzung zur Theaterpädagogik, in der es mehr um das *Produkt* am Ende geht und somit um die Schulung der künstlerischen Fertigkeiten. Beide Methoden weisen selbstverständlich Ähnlichkeiten und Überschneidungen auf; so können Techniken der einen Prozesse der anderen fördern. Wenn wir die Methode Drama in Beratungssettings anwenden, geht es uns um ganzheitliches, prozessorientiertes Arbeiten. Wir verwenden Techniken und Tools, um möglichst das gesamte System Mensch einzubinden - körperlich, mental und emotional.

Eine Frage, die sich Ihnen stellen mag – können Sie als unter Umständen gar nicht ausgebildete/r Dramapädagoge/Dramapädagogin diese Methode überhaupt anwenden? Fundierte Ausbildungen machen nicht nur kompetent, sondern bieten (rechtlichen) Schutz und stärken das Selbstvertrauen. Einzelne Seminare oder eine ganze Ausbildung zum/zur DramapädagogeIn kann ich Interessierten natürlich empfehlen, doch der wichtigste Aspekt ist, dass Sie den Impulsen, welche Sie Ihren KlientInnen anbieten, selbst folgen. *Spielen* Sie – in einer Gruppe, in einem Seminar, in Ihrer Familie, in Ihrem Freundeskreis, sogar alleine. In unserer momentanen Situation

(CoVid19) bietet sich auch ein Peergroup-Treffen über Zoom an, wo Sie sich z.B. mit anderen LSB austauschen und gemeinsam verschiedene Techniken ausprobieren.

Die Techniken *theoretisch* zu verstehen ist nicht die Herausforderung. Versuchen Sie sich selbst lustvoll in deren Anwendung und beobachten Sie sich, wie es Ihnen während des Spiels, während des Prozesses geht, reflektieren Sie anschließend, tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus. Bei der Methode Drama handelt es sich um etwas Aktives, Lebendiges – das kann nicht nur angelesen werden, wohl aber ausprobiert. Sie müssen kein/e SchauspielerIn sein oder ein außergewöhnliches Talent haben, um all das geht es nicht, es geht um den *Prozess* während des *Tuns* – wie geht es Ihnen, was *fühlen* Sie, was verändert sich in Ihnen, was löst das Spiel aus? Spielen Sie selbst, gönnen Sie sich Erlebnisse und neue Perspektiven. "Scheitern" Sie "lustvoll", sagt Keith Johnstone, Dramaturg und einer der Begründer des modernen Improvisationstheaters (ganz im Sinne einer positiven Fehlerkultur). Dann wenden Sie sich - je nach Lust und Bedarf - Ihren KlientInnen zu, ausgestattet mit einem Fundus an Techniken und Ihren eigenen Erfahrungen bzw. eventuell sogar selbst entwickelten Übungen. Ich wünsche Ihnen in Ihrem Tun viel Freude und hoffe, Sie gewinnen mit der Methode Drama ein zusätzliches Instrument für Ihre Arbeit.

2. WARUM DRAMA IN EDUCATION (DiE) ALS METHODE IN DER LEBENS- UND SOZIALBERATUNG GEEIGNET IST

- DiE bietet die Möglichkeit, bewusst positive Provokationen zu setzen (in der ursprünglichen Bedeutung des Wortes, *provocare* - anregen, herauskommen lassen, hervorrufen)
- Der Körper ist immer im Jetzt. Durch achtsames Einbinden des Körpers in Prozesse hat man einen ganz automatischen Anker im Hier und Jetzt
- Durch DiE sind (humorvolle) paradoxe Interventionen mühelos möglich - ein(e) Klient/in kann so effektiv aus einer Stagnierung finden und bekommt die Möglichkeit für alternative (Re-)Aktionsweisen
- Eine Distanz zur eigenen Sichtweise kann rasch hergestellt werden. Dem Klienten/der Klientin wird somit die Möglichkeit geboten, aus der Betroffenen-Rolle in die Beobachter-Rolle zu wechseln

- Entstressung durch die Einbindung der körperlichen Ebene ins Beratungsgeschehen - Stresshormone werden abgebaut - Weite wird ermöglicht - Angst (*angustia* - Enge) kann über den physischen Körper losgelassen werden (der Klient/die Klientin bleibt durch den Bewegungsimpuls mental oder emotional nicht "stecken")
- Das Denken und der Verstand rücken in der Hintergrund. Es geht darum, sich zu erlauben, impulshaft zu handeln. Dabei bzw. danach kann man reflektieren, welche inneren Anteile sich melden ("Das kann ich nicht", "Das sieht komisch aus", "Ich kann nicht tanzen" etc.), ob man sich selbst "zensuriert"
- DiE fördert eine salutogene und resiliente Lebensführung - der Fokus liegt auf den Stärken, auf der Wandlungsfähigkeit des Menschen, darauf, dass es alternative (Re-)Aktions- und Wahlmöglichkeiten gibt; die eigene Handlungsfähigkeit, der eigene Spielraum (im wahrsten Sinne des Wortes!) werden erweitert und gestärkt
- Transformationsprozesse werden gefördert

3. PARALLELEN UND ANKNÜPFUNGSPUNKTE

- Frank Farellys *Provokative Therapie*
- Jacob Morenos *Psychodrama*
- Storch und Tschachers *Embodied Communication*
- Aufstellungsarbeit
- Achtsamkeits- und Bewusstseinstraining
- Körpertherapeutisches Arbeiten
- Körpersprache- und Präsentationstraining
- Stimm-, Sprech- & Rhetoriktraining

4. EIN SEHR KURZER HISTORISCHER ABRISS DER DRAMAPÄDAGOGIK

- Drama in Education – GB 1950er Jahre; Dramapädagogik - D (CH/AUT) 1980er Jahre: Einzug in die Bildungssysteme
- Szenisches Spiel & Schreiben (Ingo Scheller): Literatur als Mittel der Selbstreflexion, sich einfühlen in ferne Charaktere

- "Notsituationen" werden erzeugt (sprachlicher, emotionaler, mentaler Natur)
- Emotiv und kognitiv, nicht behavioristisch
- Psychodrama (Jacob Moreno 1890-1974): handlungsorientiert als Gegenpol zur Freud'schen Psychoanalyse – erste Form der Gruppentherapie: in, durch, für die Gruppe – Einfluss auf Transaktionsanalyse & Gestalttherapie – Ziel: Aktivierung, Spontaneität und Kreativität. Psychodrama und die Methode Drama unterscheiden sich grundlegend von einander, dennoch gibt es Anknüpfungspunkte und Parallelen, z.B. die Lust am Spiel, am Scheitern, die Einbindung des Körpers in den Prozess etc.

5. ANFORDERUNGEN AN DEN/DIE BERATER/IN & kleine HINWEISE

- Raum (innen/außen): traue ich mich, zu spielen? Nehme ich mir (Spiel-)Raum? Wage ich es, lustvoll zu scheitern bzw. meine KlientInnen in diesem Prozess zu begleiten?
- Akzeptanz (durch KollegInnen, Institutionen etc.)
- Vertrag, Regeln, Verbindlichkeit (oft wichtig, wenn man mit Jugendlichen oder Kindern arbeitet, was darf sein? Z.B.: Sind Schimpfwörter okay?)
- Unvorhersagbarkeit und Akzeptanz des "Scheiterns"
- Die Rolle des/der Beraters/Beraterin: LeiterIn? MitspielerIn? ZuschauerIn? BegleiterIn?
- Requisiten - sind nicht notwendig, können aber eingesetzt werden. Ich arbeite grundsätzlich fast immer ohne Requisiten (abgesehen von Papier und Stift, die habe ich immer dabei) und genieße diese Freiheit und Unabhängigkeit, "nichts" zu brauchen (weil ohnehin so vieles da ist, mit dem man arbeiten kann)
- Erklären der Terminologie (z.B. "Freeze" etc.)
- "Nicht denken" ist manchmal schwer möglich. Für unseren Verstand ist es eine Selbstverständlichkeit, im Vordergrund zu sein, er schaltet sich oft unkontrolliert ein. Sie bzw. die/der KlientIn agieren z.B. nicht spontan, sondern "denken/denkt" sich eine Körperhaltung "aus" (darf sein, wir wollen ja lustvoll scheitern!) - allein darüber lohnt es sich oft, zu reflektieren.
- Es melden sich alte Muster, Prägungen, Programme, z.B. aus der eigenen Schulzeit: "Das kann ich nicht", "Wie soll das gehen?", "Was machen die anderen?", "Ist das richtig?", "Ist es (z.B.) schön genug?" Achtsames Hinschauen, ob und warum man sich/ob sich die KlientInnen z.B. vergleicht/en lohnt sich in vielen Kontexten.

- Es gibt plötzlich eine körperliche, emotionale oder mentale Blockade. Man kann keine Körperhaltung einnehmen, weil einem "nichts einfällt".
- Anpassung: Man würde spontan gern eine Körperhaltung einnehmen, dann kommt allerdings der "innere Zensor" und fordert eine andere Haltung, da die ursprüngliche, einem echten Impuls entspringende Haltung als lächerlich/nicht ausreichend/zu ... etc. bewertet wird (wieder: kein Problem, "lustvoll scheitern" ist angesagt!) Hier ist es oftmals besonders interessant, beide Körperhaltungen einzunehmen (die "unzensurierte" und die "zensurierte") und nachzuspüren, welche Unterschiede sich dadurch in der mentalen und emotionalen Haltung ergeben.
- ONLINE-BERATUNGSSETTING: Wie Sie bei unserem gemeinsamen Workshop miterlebt haben, kann die Methode Drama auch online angewandt werden. Selbstverständlich gibt es online andere An- und Herausforderungen als im "real life"; ich persönlich bin für mich zu dem Schluss gekommen, dass Dramapädagogik im Online-Beratungssetting nicht besser oder schlechter ist, sondern einfach anders. Sowohl im Einzel- als auch im Gruppenberatungssetting gibt es (nach Absprache und nur mit Einverständnis natürlich) manchmal Körperkontakt bei dramapädagogischen Prozessen; dieser fällt, wenn jede/r vor ihrem/seinen Bildschirm sitzt, weg. Ich habe allerdings freudig überrascht festgestellt, dass es online andere Formen der Berührung gibt und sich die einzelnen TeilnehmerInnen sehr wohl gegenseitig "spüren" - gerade in Zeiten von (teilweiser) Isolation und Quarantäne können wir so mit der Methode Drama zu verbindenden Erlebnissen beitragen: Das ist ein Aspekt, den ich an diesen Techniken ganz besonders schätze. Wenn Sie online mit KlientInnen arbeiten, stecken Sie beim ersten Mal gemeinsam ein passendes Setting ab (Gibt es genug Platz rundherum? Kann man die Kamera etwas verstellen? etc.) und weisen Sie den/die KlientInnen darauf hin, dass der Körper liebevoll eingesetzt und behandelt werden soll: Schmerzen und Überanstrengung sind selbstverständlich nicht das Ziel!
- Wenn Sie als BeraterIn vor die Kamera treten, ist es von Vorteil, nichts Gemustertes anzuziehen. Beachten Sie: Wenn Sie KlientInnen "in die Augen schauen" möchten, müssen Sie direkt in die Kamera schauen und nicht auf den Bildschirm (ich erwähne das, weil dieser Aspekt für mich persönlich eine gewisse Herausforderung darstellt - ich muss mich immer wieder daran erinnern, weil ich lieber mitten auf den Bildschirm sehe anstatt direkt in die Kamera).

6. TECHNIKEN, DIE WIR GEMEINSAM AM 17 NOVEMBER AUSPROBIERT HABEN

A) Mimik: Willkommen sein und willkommen heißen

Ich mag diese Technik sehr, sowohl offline als auch online. Man kann damit wunderbar in sich selbst als auch in der Gruppe ankommen; wenn man online arbeitet, bietet diese Übung eine gute Möglichkeit der Verbindung, sie ist ein stiller, sanfter Icebreaker (eher ein "Icemelter").

Offline kann man im Kreis stehen oder sitzen.

Online: Bitten Sie die TN, mit dem Gesicht nah/näher zum Bildschirm zu rücken, so dass man die Mimik gut wahrnehmen kann (wie auf einem Porträtfoto). Wer mag, kann die Augen schließen (Achtung: Augen schließen ist eine sensible Angelegenheit - ich biete das immer ausschließlich optional an), sich ganz entspannen, ein paar tiefe Atemzüge nehmen, den Stress des Tages hinter sich lassen etc. Laden Sie die TN ein, sich innerlich in eine Haltung des vollkommenen Willkommenseins zu begeben. Heißen Sie sie nun tatsächlich noch einmal herzlich willkommen, Sie können auch Ihre Freude ausdrücken, dass alle da sind etc. Das Gefühl des Willkommenseins darf nun in alle Gesichter wandern. Ebenso kommt die Ebene des Willkommenheißen dazu - auch diese Qualität wandert ins Gesicht. Nun hat jede/r die Möglichkeit, bei sich und bei der Gruppe zu sein, sich willkommen zu fühlen und die anderen über die Mimik willkommen zu heißen. Nun die Augen öffnen, wer sie geschlossen hat, und in die Gesichter blicken, wirken lassen, reflektieren, genießen...

Online hat man nun eine Möglichkeit, die man offline nicht hat (außer, es gibt einen Spiegel): Man kann über die Kamera ins eigene Gesicht blicken und sich ganz aktiv selbst willkommen heißen.

B) Transformationen

Auf Impulse spontan mit Körperhaltungen reagieren. Wir haben uns in 2 Gruppen aufgeteilt, so dass jede/r auch in den Genuss des Beobachtens kam. Die Wortimpulse waren "Lockdown" und "Freiheit" für Gruppe 1, "Krise" und "Resilienz" für Gruppe 2 (Rollen "abstreifen" nach der Übung nicht vergessen, so dass man Unerwünschtes nicht "mitnimmt"). In den Haltungen dann z.B. fragen: Was ist eng, was ist weit? Wo ist Mangel, was braucht es, um in die Fülle zu kommen? Wo sind unentdeckte Ressourcen? Bin ich in Schonhaltungen? Falls ja: Sind diese notwendig, sinnvoll oder

alte Automatismen? Melden sich alte Verletzungen, Narben? Was erzählen sie, was erzählen einzelne Körperteile? Wo liegt die Kraft, wo die Kraftlosigkeit? Was zeigt sich, was versteckt sich? Bin ich authentisch oder präsentiere ich ein kollektives Stereotyp?

Dann langsam in eine Körperhaltung hineinbewegen, die sich möglichst stärkend, authentisch, "einfach gut" anfühlt. Wieder nachspüren.

Diese Technik eignet sich super für prozesshaftes Arbeiten, für Nachspüren in Transformationsphasen. Wenn jemand ein Ziel hat oder vor einer (freiwilligen oder unfreiwilligen) Veränderung steht, kann die Technik gut eingesetzt werden, um sich vom Ist-Zustand langsam und behutsam in den Zielzustand zu bewegen und zu schauen, was auf dem Weg dorthin fehlt, bereits vorhanden, loszulassen ist.

C) Kombination von Einzeltechniken

- Wir starten mit Pen-to-Paper: Stopp- oder Sanduhr wird gestellt und wir schreiben ohne abzusetzen (entweder mit Kontext oder kontextlos). Danach unterstreichen wir 3 Wörter im Text (jene, die uns "anspringen", es können auch Konjunktionen sein oder Wortkreationen, ganz egal, es gibt hier keinen Anspruch). Außerdem formulieren wir spontan, inspiriert von unserem Text, jeweils eine Frage und einen Aussagesatz und schreiben sowohl Frage als auch Satz unter unseren Text. Wichtig: Ich lasse die Texte niemals vorlesen, darauf müssen sich die TeilnehmerInnen verlassen können. Wörter, Fragen, einzelne Sätze können schon vorgelesen werden (natürlich immer nur mit Zustimmung), aber niemals ganze Texte, die sind sehr oft ganz intim. Ich werde manchmal gefragt, ob man vorab den TeilnehmerInnen nicht sagen könnte, dass die Texte danach vorgelesen werden können. Ich rate davon ab, denn: Allein die Vorstellung, dass man den eigenen Text produziert, um ihn eventuell vorzulesen, verändert und hemmt möglicherweise den (Schreib-)Prozess, um den es uns aber primär geht.
- Die markierten Wörter werden nun in Körperhaltungen ganzheitlich dargestellt, Stimme, Bewegung, Bewegungsabfolge kann dazugenommen werden. Hinterfragen: Wie geht es mir, was ist angenehm an der Haltung, was ist unangenehm? Was brauche ich, damit die Haltung annehmbar, angenehmer wird? Oder bin ich zufrieden, fühle ich mich wohl? Kenne ich das Gefühl, welches die Körperhaltung in mir auslöst, aus dem Alltag? Falls ja, in welchen Kontexten tritt es auf? Gibt es einen prominenten Körperteil? Falls ja: Was sagt dieser Körperteil, was hat er mitzuteilen (kann auch

aufgeschrieben werden, ebenfalls mit der Pen-to-Paper-Methode)? Welche eventuell unerkannten Ressourcen kann ich wahrnehmen?

- Bei den Fragen & Sätzen kann man nun z.B. in 2, 3 oder 4 Gruppen aufteilen: 2 Gruppen lesen abwechselnd Frage, Satz, Frage, Satz etc. vor, Gruppe 3 reagiert spontan auf Fragen & Sätze mit Körperhaltungen und Gruppe 4 beobachtet und gibt Feedback. Wenn Sie online arbeiten und die Gruppe sehr groß ist, dann fragen Sie vorab, ob Sie die TN einfach auffordern dürfen, Fragen und Sätze vorzulesen, damit es zu keinem Rückkoppelungschaos kommt. Wenn jemand sich nicht äußern möchte, vorab vereinbaren, dass es klares "Nein" total in Ordnung ist.

Diese Kombination ist eine wunderbare Methode, um verschiedene Sachverhalte zu ergründen, vor allem, um "Schätze zu heben", also unbewusste Ressourcen. Auch am Beginn eines Vorhabens, als Startpunkt, als Vorbereitung eignet sie sich, ebenso, wenn man/es stagniert, blockiert etc. Auch, um etwas abzurunden, um zu vervollständigen, um zu ergänzen - die Einsatzmöglichkeiten dieser Kombination kennen keine Grenzen.

D) HANDlungen

Mit unseren Händen können wir ganz vieles zeigen, ausdrücken, zurückhalten etc. Für die Methode Drama können wir die HANDlungen z.B. verwenden, wenn jemand noch keine Erfahrung mit dem Einsatz des Körpers hat und z.B. sehr gehemmt ist. Während Körper- und Kopfbereich oftmals als sehr intime Bereiche empfunden werden (vor allem, wenn sie plötzlich in den Fokus rücken), können viele Menschen mit den Händen erstaunlich frei arbeiten. Lassen Sie die Hände abwechseln, links zeigt oft etwas ganz anders als rechts.

- Sie können KlientInnen bitten, spontan eine Handhaltung einzunehmen, die den aktuellen (oder auch einen vergangenen) Gefühlszustand widerspiegelt.
- Eine Hand voller Gefühle: Nennen Sie Gefühlsqualitäten oder auch Um-/Zustände, KlientInnen reagieren darauf mit spontanen Handhaltungen oder auch Handbewegungen. So kann man sich gut stereotypen Handlungen nähern und beleuchten, was das Individuelle bzw. das Kollektive an ihnen ist, z.B. bewusst Fragen beleuchten wie: Wie trauert jemand, welche (Hand)haltung zeigt Trauer? Wie wird Wut ausgedrückt? Finde ich individuelle Haltungen, wie möchte ich mich eigentlich ausdrücken?

- Bitten Sie KlientInnen, eine Situation mit der Hand nachzustellen. Das muss nicht konkret erfolgen, sondern kann auch abstrakt nachgespielt werden (d.h.: Ein Konflikt zwischen zwei Menschen muss nicht konkret mit zwei Fingern chronologisch nachgestellt werden, sondern kann auch abstrakt mit einer einzigen Handgeste verdeutlicht werden. Wieder ist der erste Impuls jener, dem Spielraum gegeben werden soll). Fragen Sie, ob Sie Feedback geben dürfen, und/oder ob Sie die Situation mit ihrer Hand nachspielen dürfen. Daraus ergeben sich oft spannende Reflexionsprozesse: Was möchte ich ausdrücken, was nimmt mein Gegenüber wahr? Falls Sie im Bereich der Kommunikation arbeiten, können Sie HANDlungs-Techniken verwenden, um ganz simpel über den Körper zu beleuchten, was gesendet und was empfangen wird.

ACHTUNG: Am Ende einer Übung / einer Einheit die Rollen wieder "abschütteln", "abstreifen", "aus den Rollen springen" - ein kleines Ritual einführen, damit die TN ihre Rollen nicht "mit nach Hause nehmen" oder vom Bildschirm mit in den Alltag! Gutes, Bestärkendes, Wohltuendes etc. darf selbstverständlich "behalten" werden, aber man sollte als BeraterIn bzw. SpielleiterIn immer die Möglichkeit bieten, die Rollen "abzuwerfen".

7. MIR GEFÄLLT DIE METHODE DRAMA. WO BEKOMME ICH MEHR DAVON?

Gerne direkt bei mir - Informationen rund um die Methode Drama, Kooperationen, Workshops & Arbeit mit Gruppen (auch außerhalb Wiens - ich komme gerne auch in die Bundesländer bzw. biete aktuell auch alles über Zoom an):

Mag. Bianca Meusburger-Waldhardt

bia_wald@icloud.com

lichtung.co.at

0650/2327801

Monatliche Drama-Termine für LSB gibt es im Schubert Theater Wien (momentan über Zoom!) - alle Termine laufend auf www.lichtung.co.at/termine/

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und die Stunden sind offen. Für BeraterInnen, die im Bereich Flucht/Migration arbeiten, gibt es zusätzlich noch den Workshop "Drama in Migration", alle Termine sind ebenfalls auf meiner HP zu finden. Sollte jemand die Termine für LSB zugesendet bekommen wollen, bitte ein Mail an mich schicken. Ich freu mich sehr, wenn wir einander bei Gelegenheit wiedersehen.

Ich empfehle weiters mit voller Begeisterung die Drama-/Theaterpädagogik-Ausbildung auf der KPH Wien/Krems. Studienleiterin ist Erika Klonner, BEd MA erika.klonner@kphvie.ac.at:

<https://www.kphvie.ac.at/institute/zentrum-fuer-weiterbildung/hochschullehrgaenge-im-ueberblick.html?detailDceUId=38535&cHash=f6f708cc49e48788fb6165fa73823fc5>

Wenn Sie spielfreudig sind und gerne in der Welt des Improtheaters etc. schnuppern bzw. regelmäßig in der Spielpraxis bleiben möchten, schauen Sie, ob es in Ihrer Stadt eine Improtheatergruppe gibt. Viele Techniken des Improtheaters können auch für Beratungssituationen adaptiert werden.

Und das Wichtigste: Spielen Sie selbst, mit der Familie, in einer gemütlichen Runde, mit FreundInnen...einfach ausprobieren!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim lustvollen Scheitern :)

8. LITERATUREMPFEHLUNGEN & VIDEOS

Diese Empfehlungen beziehen sich nicht nur auf reine Drama- und Theaterpädagogikliteratur, sondern inkludieren auch Werke, die mich persönlich in meiner Arbeit mit der Methode Drama immer wieder neu inspirieren.

VIDEOS:

Hier können Sie Jacob Moreno (Psychodrama) bei der Arbeit zusehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=zvgnOVfLn4k&t=135s>

Da es in der Methode Drama viele Einflüsse aus dem Improtheater gibt, möchte ich Ihnen auch Keith Johnstone vorstellen, einen der "Kings of Impro":

https://www.youtube.com/watch?v=rp21yZbs_DU

LITERATUR:

Andersen, Marianne (1996): Theatersport. Impuls/Buschfunk; Planegg

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt-Verlag; Tübingen

Bruno, Tiziana / Adamczyk, Gregor / Bilinski, Wolfgang (2014): Körpersprache und Rhetorik. Haufe; Freiburg

Campbell, Joseph (1991): The Power of Myth. Anchor Books; New York

Farely, Frank (1986): Provokative Therapie. Springer; Berlin

Goulding, Mary (2005): Kopfbewohner oder: Wer bestimmt dein Denken? Junfermann; Paderborn

Hoffmann, Christel (1989): Spielen und Theaterspielen. Kinderbuchverlag; Berlin

Hüther, Gerald & Quarch, Christoph (2018): Rettet das Spiel! btb Verlag; München

Johnstone, Keith (1993): Improvisation und Theater. Alexander Verlag; Berlin

McGonigal, Jane (2011): Besser als die Wirklichkeit! Warum wir von Computerspielen profitieren und wie sie die Welt verändern. Heyne Verlag, München

Perner, Rotraud A. (2005): Die Hausapotheke für die Seele. Erste Hilfe von Angst bis Zorn. Deuticke im Paul Zolnay Verlag; Wien

Schneider, Sandra Miriam (2018): Achtsames Schreiben. Wie Sie Geduld und Gelassenheit gewinnen. Duden; Berlin

Spolin, Viola (1983): Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater. Junfermann; Paderborn

Storch, Maja / Tschacher, Wolfgang (2015): Embodied Communication. Hogrefe; Göttingen

Vopel, Klaus (2011): Kreative Konfliktlösung. Iskopress; Salzhausen

Wasserfall, Kurt (2013): Bühne frei für alle! Methoden für Theater und Improvisation in Schule und Freizeit. Verlag an der Ruhr; Mülheim an der Ruhr.