



LICHTUNG

MAG. BIANCA MEUSBURGER-WALDHARDT

**MACH EIN DRAMA DRAUS! - Dramapädagogik für LSB im Einzel-
und Gruppenberatungssetting**

Skript zum Workshop, WKNÖ 23 Mai 2023

Mag. Bianca Meusburger-Waldhardt
Praxis für ganzheitliche Lebensgestaltung
Zahnradbahnstraße 2/2/2
1190 Wien
lichtung.co.at
bia_wald@icloud.com
0650/2327801

1. WAS IST DRAMAPÄDAGOGIK/DRAMA IN EDUCATION?

Dramapädagogik 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 in 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*; hier findet sich 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. Drama in Education vermittelt kognitive und soziale Inhalte. Beide Methoden weisen selbstverständlich Ähnlichkeiten und Überschneidungen auf; so können Techniken der einen Prozesse der anderen fördern.

Vielleicht stellen Sie sich angesichts des kurzen Versuchs einer Definition der Methode Drama nun bereits einige Fragen und Ihre Neugierde wurde geweckt. Wieviel Zeit muss/kann/soll man aufwenden, um mit dramapädagogischen Techniken „etwas zu erreichen“? Für welche Berufsfelder ist diese Methode überhaupt geeignet? Und – eine sehr wichtige Frage, die sich Ihnen stellen mag – können Sie als unter Umständen gar nicht ausgebildete/r Dramapädagoge/Dramapädagogin diese Methode überhaupt anwenden? All dies kann zügig beantwortet werden: Sie wenden so viel Zeit auf, wie Sie aufwenden möchten/können. Die Techniken können Minuten, aber auch Tage füllen.

Wie gut ausgebildet müssen Sie sein, um diese Methode anwenden zu können? Eine fundierte Ausbildung macht nicht nur kompetent, sondern bietet (rechtlichen) Schutz und stärkt das Selbstvertrauen. Einzelne Seminare oder eine ganze Ausbildung zum/zur DramapädagogIn 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. 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 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" (Keith Johnstone) und 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. Alles Gute!

2. WARUM DRAMA IN EDUCATION 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)

- Durch DiE sind (humorvolle) paradoxe Interventionen mühelos möglich - ein(e) Klient/in kann so effektiv aus einer Stagnierung geholt werden und bekommt die Möglichkeit zu alternativen (Re-)Aktionen
- 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")
- 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
- 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

5. ANFORDERUNGEN AN DEN/DIE BERATER/IN

- Raum (innen/außen): traue ich mich, zu spielen? Nehme ich mir (Spiel-)Raum?
- Akzeptanz
- Vertrag, Regeln, Verbindlichkeit
- Unvorhersagbarkeit
- Die Rolle des/der Beraters/Beraterin: LeiterIn? MitspielerIn? ZuschauerIn? BegleiterIn?
- Requisiten - sind nicht notwendig, können aber eingesetzt werden
- Erklären der Terminologie (z.B. „Freeze“ etc.)

6. TECHNIKEN, DIE WIR GEMEINSAM IM WORKSHOP AUSPROBIERT HABEN

* Der rote Faden / Zeitlinie / Zeitreise

Diese Technik ist beliebig adaptierbar. Wir haben sie im Workshop wie folgt gestaltet:

Erinnern Sie sich spontan (wie immer soll der Verstand so gut es geht in den Hintergrund rücken; das "Erinnern" ist hier ganzheitlich gemeint, inkludiert freilich auch und vor allem Körpererinnerungen) an 3 Stationen ihres Lebens, die (unabhängig davon, ob positiv oder negativ besetzt) für Sie bemerkenswert waren / sind / sein werden. Wählen Sie jeweils eine Situation/Phase aus der Vergangenheit, der Gegenwart und aus der Zukunft. Schnappen Sie sich ganz spontan 3 Gegenstände in der Wohnung, die Sie als Platzhalter für diese Situationen wählen (bitte ebenfalls ohne langes Nachdenken). Positionieren Sie diese 3 Gegenstände auf einem Tisch oder am Boden, es geht dabei nur darum, dass die Lebensstationen Raum bekommen und einnehmen, wir brauchen diese 3 Gegenstände sonst nicht (allerdings kann es in der Reflexion sehr spannend sein, zu schauen, welche Gegenstände man instinktiv oder auch intuitiv gewählt hat). Statt der Gegenstände können Sie auch einen (roten) Wollfaden nehmen und ihn aus einem Impuls heraus auflegen und die einzelnen Stationen markieren, indem der Faden speziell gelegt, geknotet, in eine Schleife geformt wird etc.

Nun nehmen Sie spontan Körperhaltungen zu den einzelnen Situationen ein. Was will ganz im Impuls aus Ihnen heraus? Nehmen Sie die Stimme dazu, Töne, Sätze, Liedfetzen, was auch immer "herauskommt". Wenn Sie bemerken, dass Sie sich in einer unangenehmen Haltung befinden, fragen Sie Ihren Körper, was er für die "Erlösung" bräuchte: ein sanftes Heben des Kopfes, eine Entkrampfung der Hände etc. Beobachten Sie, was mit Ihnen

Emotionen und Gedanken passiert, wenn Sie körperlich Haltung bzw. Position verändern.

* Zielhaltung

Wählen Sie ein Ziel aus, welches Sie erreichen wollen. Bringen Sie sich gesamt und ganz mit Körper, Emotionen und Gedanken in die Zielhaltung. Wie sitzen, stehen, gehen Sie, wenn das Ziel erreicht ist? Was fühlen und denken Sie? Welche Worte, Sätze kommen Ihnen in den Sinn? Sie können sich auch fragen, wie es nun weitergeht - welches neue Ziel ergibt sich aus dem nun erreichten Ziel? In welche neue(n) Haltung / Richtung / Bewegungsimpulse begibt sich der Körper spontan und impulsiv, welche Gedanken und Emotionen folgen nach?

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"! 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):

Mag. Bianca Meusburger-Waldhardt / bia_wald@icloud.com / lichtung.co.at / 0650/2327801

Regelmäßige Termine für LSB gibt es im Schubert Theater Wien - alle Termine laufend auf www.lichtung.co.at. 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 Theaterpädagogik-Ausbildung auf der KPH Wien/Krems. Studienleiterin ist Erika Klonner, BEd MA erika.klonner@kphvie.ac.at.

Weitere Infos auch unter www.kphvie.ac.at/weiterbildung/zentrum-fuer-weiterbildung.

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

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.

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.