

Wie geht eigentlich Psychodrama?

Wie bei fast allen Therapieformen, ist der wichtigste Faktor die „Chemie“. Wenn die „Chemie“ zwischen KlientIn und BegleiterIn „stimmt“, beginnt Vertrauen zu wachsen und ein sicherer Boden entsteht, sich zu öffnen und sich einlassen, auf den Weg zu sich selbst.

Beim Psychodrama ist es die Bezeichnung, die abschreckt. Hinter der Bezeichnung „Psychodrama“ verbirgt sich das Gegenteil dessen, was einem normalerweise zuerst in den Sinn kommt, wenn man dieses Wort hört.

„Psychodrama“ ist die Bezeichnung für eine spielerische Methode, die mit spielerischer Leichtigkeit, Dingen auf den Grund geht.

Für die jeweilige Problemsituation und deren Einzelheiten werden Symbole aufgestellt, sodass man das, was im eigenen Inneren eher im Kreis läuft, unklar ist oder unbewusst, in einer Momentaufnahme, vor den eigenen Augen, Form annimmt.

Der nächste Schritt beim Psychodrama ist das „zu-Wort-kommen-lassen“ der einzelnen Symbole, sodass ganz neue und doch auch „irgendwie“ (unbewusst) bekannte Sicht- und Denkweisen klar und greifbar werden.

So wird Vieles plötzlich ganz leicht klar und was evtl. noch fehlt, wird durch das „Psychodrama - Spiel“, auf der eigenen „Lebensbühne“, ergänzt. Ab und an geht es sehr tief, immer kann man sich und das eigene Handeln und Denken, von außen ansehen und ganz neu sehen und oft kann man auch, erleichtert, über sich selbst lachen.

Das kann tief verborgene, auch vor sich selbst versteckte, Zusammenhänge aufdecken und auch schmerzhaft sein, führt aber immer in die beste Lösung.

Psychodrama macht, selbst in festgefahrenen Situationen, Veränderung möglich. Meist ist schon beim ersten Termin spürbar und klar, dass es Hoffnung, eine stimmige Lösung gibt und wo es wie hingeht. Und fast immer sind sehr schnell Hoffnung, Zuversicht und Wohlbefinden der Indikator dafür, dass wieder alles stimmig ist oder auf einem guten Weg dorthin.

Margó Oswald
Ich begleite Sie
in ein erfüllendes Leben

PS: Lesen Sie gerne weiter auf www.Margo-Oswald.de unter „Was sind Astrologische Symbolaufstellungen?“