

Einladung: Folge mir...

Liebe Leserin, lieber Leser: Wir sind hier beim Psychodrama und ich spreche Dich mit Du an. Ich lade Dich/ Euch auf eine Erlebniserfahrungsbildungswanderreise in Gebiete der Psychodramalandschaft ein. Sie erkennen mich als Reiseführerin an meiner Ausstattung mit Blumenkette für meine Freude und Kreativität und mit Tuch - geometrisch gemustert - für meinen strukturierten Anteil. Außerdem habe ich ein rosa-pinkes Leuchteherz als Zeichen für die Lebensblume und als wichtigen Begleiter auch für dunklere Wegabschnitte dabei.

Ich selbst kam bei meiner Wanderung durch dieses Leben vor 14 Jahren während meines Psychologiestudiums schon mal kurz ins Psychodramaland. Seitdem bin ich immer wieder im Land der Gruppen unterwegs, durchstreifte u.a. auch die Gebiete der Verhaltenstherapie, durch Zusammenarbeit mit einer Kollegin in einer psychiatrischen Klinik Wege der Musiktherapie und durch verschiedene Seminare und praktische Anwendung auch Gebiete der Traumatherapiemethoden. Und spätestens dort kam ich auch in Berührung mit energetischen Heilmethoden.

In der Arbeit als Psychologin in und mit Gruppen durfte ich lernen, achtsam für Wegweiser zu sein: was sind welche, welchen folge ich, wo gibt es verschiedene Wege. Ich merkte selbst durch Blockaden und Widerstände auf meiner Lebenswanderung, dass mein eigenes Thema sehr ist, Impulse überhaupt zu spüren und zu benennen - auch für und vor mir selbst -, ihnen zu folgen, meine Impulse zu meinem Wohl und zum Wohle aller zu leben.

Eine wichtige Station, die mir sehr half und hilft für mich als Mensch und als Leiterin am Rande der Psychodramalandschaft ist die Impulsarbeit mit dem Körper – Impulse für Körper und Geist® nach Helga Kamphuis und Uta Schönherr im Gebiet der energetisch-schamanischen Heilmethoden („Hütte 2“). Auf unserer heutigen Wanderung gibt es auf dem Weg verschiedene Hütten mit Schrifttafeln und Austausch. Es sind die persönlichen Begegnungen von besonderer Bedeutung und daher werden uns häufiger Menschen vor Ort etwas erzählen. Zunächst schauen wir uns in „Hütte 1“ einige Informationstafeln an und werden uns dabei die ursprünglichen Bedeutungen der Wörter impulsiv, intuitiv, integrativ erlesen, auch spontan ist, glaube ich, „übersetzt“. Dann lesen wir auch etwas zu Begriffen, die uns im Alltag öfter begegnen wie Impulskontrollstörungen und Impulsdistanz. Die bekannteren Psychodramagebiete streifen wir nur kurz („Hütte 2“), da ich von einiger Kenntnis deinerseits ausgehe und auch viele gut getestete Wanderrouten empfehlen kann (s. Literaturverzeichnis).

Nach dieser Vorbereitung und Anwärmung suchen wir auf unserer Wanderung in verschiedenen Hütten Austausch für das Fördern der Impulse („Hütte 4“) und den dafür passenden Leitungsrahmen („Hütte 3“). Wir erkunden auf unserer Reise wiederholt besonders die Erkenntnislage im Institut Surplus in Leipzig und lernen einige meiner WeggenossInnen, meine und ihre Erfahrungen kennen. Besonders die Ausbilder Anett Richter und Uwe Nowak sind hier sehr auskunftsfreudig.

Die Möglichkeit, etwas zum Integrieren mitzunehmen aus dem Gebiet der schamanisch-energetischen Methoden auch für weitere Wanderungen im Psychodramagebiet kommt in „Hütte 5“. Auch zum achtsamen Umgang mit „Energie“ wird uns dort etwas gezeigt. Und: wir werden unsere Körper spüren.

Nach dem Ende der Reise im Surplus Leipzig („Hütte 6“) kann jeder nach einer Abschiedsrunde integrativer, intuitiver, impulsiver zu neuen Touren aufbrechen. Auf zeitgleich aufgeschriebene Wanderrouten der anderen Teilnehmer der Weiterbildungsgruppe WB03 des Instituts in Leipzig weise ich Dich an den Wegkreuzungen hin. Beschreibungen auf meinen Wegen beinhalten die männliche oder weibliche Beschreibung je nach Gegenüber. Da im Psychodrama oft Frauen unterwegs sind, wird uns wohl öfter eine „Sie“ begegnen. Die „höhere Weisheit und Führung“ habe ich gebeten, sich an wichtigen Wegstellen über Tarotkarten in explizit verbal verständlicher Weise einzubringen. Dies ist mein aktuelles Wanderroutenangebot.

Aufgeschrieben in Nordhausen im Oktober 2012.