

Workshop 4 – Präsenzverlust durch schlechte Stimmung

Workshop „Drama und Präsenz“

Beschreibung:

Stressgewohnheiten im Kommunikationsverhalten können dramatische Entwicklungen hervorrufen und zu einem Verlust an individueller und gemeinschaftlicher Präsenz führen. Es entsteht schlechte Stimmung und erschwert damit eine gerade in schwierigen Situationen wünschenswerte Zusammenarbeit. Wir spüren eigenen Tendenzen für solches Verhalten nach und suchen nach Auswegen.
(350 – 400 Zeichen incl. Leerstellen)

Einleitung: *„Do-it-yourself-Drama“*

Es geht also in diesem Workshop um Zustände, in die wir geraten, wenn wir das Gegenteil von Präsenz erleben: inneres und äußeres Drama. Das erleben wir immer dann, wenn wir in einen Konflikt geraten: Wir erleben uns entweder als Opfer einer Situation, als Retter oder als Täter. Mischa Elman geht es plötzlich nicht gut, als er Jascha Heifetz so brilliant erlebt. Das Drama beginnt also im eigenen Kopf. Und damit verliert er seine Präsenz, seine sichere Basis. Elman versucht sich irgendwie aus dieser Situation zu retten und bleibt im Drama gefangen. Drama heißt also Verlust von Präsenz, was bedeutet, die Haltung zu verlieren: „Ich bin okay, du bist okay.“

Also, sobald ich glaube, irgendjemand sei nicht in Ordnung, mit mir oder dem anderen stimme etwas nicht, beginnt das Drama und hört die Präsenz auf. Und es bleibt nicht dabei, diese drei Rollen einzunehmen : Wir wechseln diese Positionen unaufhörlich und geraten in eine negative Kommunikation, mit uns selbst und mit anderen. Das erleben wir als Stress.

Das Drama als die Schattenseite unserer Präsenz

Ein Beispiel aus der Schule: *Elternsprechtag*.

Rollen: Vater, Mutter, Kind

Varianten: Trio-Drama (Vollversion), Duo-Drama, Solo-Drama

Wie erlebe ich mich im Konflikt: *Aufstellung*

Gruppenaufgabe: Sätze aus dem schulischen Alltag bilden (T/O/R)

Wie kann ich Präsenz wiedergewinnen?

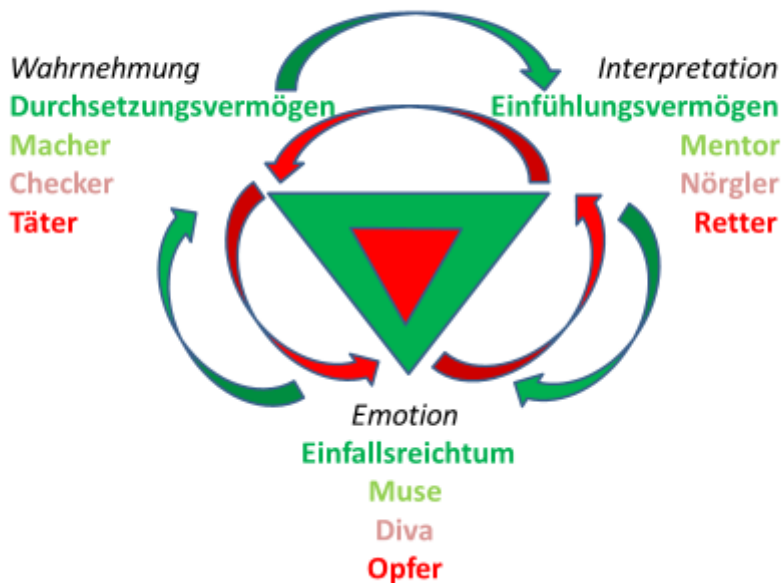
T („Nimm's leicht!") / O („Lass es dir gut gehen!") / R („Pass auf dich auf!")

Abschluss:

eine Metapher für unerschütterliche Präsenz: Märchen „Die Steinsuppe“ – das Drama findet nicht statt, obwohl alle Voraussetzungen dafür gegeben sind.

Mag. Willi Schönangerer, M.A., Lehrer und Trainer

Licht- und Schattenseite



1. Reflektiere in der Gruppe das Dramadreibeck sowie deine Primärenergien:

- Welche Dramarolle ist bei mir am stärksten / am geringsten ausgeprägt? In welchen Gedanken und Handlungen zeigt sich das?
- Welche Primärenergie ist bei mir am stärksten / am geringsten ausgeprägt? In welchen Gedanken und Handlungen zeigt sich das?
- Welche der drei Primärenergien (Muse/Macher/Mentor) möchte ich stärken? Wie?