

Viva la depresión



Ziele des Schrittes

Schlechte Stimmung oder Lethargie überwinden. Kritik und Sorgen transparent machen, spielerische Übertreibung, Anstoß zu Reflexion und Veränderung.

Beschreibung

Diese Aktion passt dann, wenn die Mehrzahl in der Gruppe lustlos oder schlecht gelaunt wirkt, ohne dass etwas geäußert wird. Diese umfangreiche Aktion ist nur sinnvoll in längeren Seminaren bei echten "Hängern"!

Teilen Sie der Gruppe die Gruppendiagnose "Depression" mit und erklären Sie, dass man jetzt nicht einfach immer weiter am Thema arbeiten kann. Die Teilnehmenden sollen sich in die beiden Gruppen der "Optimistinnen" und "Pessimistinnen" einteilen (soziometrisch durch Aufstellen im Raum). Wenn es sehr viele Pessimistinnen sind, bilden Sie zwei Pessimistinnen-Gruppen.

Die Gruppen bekommen eine Stunde Zeit, die Lage der Gesamtgruppe und ihre Stimmung in künstlerisch-übertriebener Form zu interpretieren und eine Aufführung vorzubereiten. Thema der Aufführung ist "Was ist hier los und wie geht es uns?" Das Werk kann eine Oper, ein Schauermärchen, ein Totengesang, ein Krimi usw. werden. Geben Sie ein paar Beispiele für literarische Möglichkeiten, die Form ist frei. Wichtig ist, dass in den Aufführungen mächtig übertrieben wird.

Nach einer Stunde werden die Aufführungen nacheinander angeschaut. Lassen Sie die Pessimistinnen beginnen und fordern Sie dazu auf, sie kräftig im Jammern zu unterstützen und anzufeuern! Erst zum Schluss kommen die Optimistinnen dran.

Machen Sie im Anschluss zumindest ein Blitzlicht "Wie geht´s euch jetzt?" Möglicherweise sind Gründe für die Blockierung und schlechte Stimmung aufgetaucht, die durch den Witz und die Übertreibung besprechbar geworden sind.

TN-Zahl: 10 bis etwa 25, maximal 30 Personen.

Gefunden bei und frei nach Vopel, Interaktionsspiele 6, Hamburg 1980.

Kurzbeschreibung im Ablaufplan

Gruppendiagnose "Depression" mitteilen. Alle sollen sich in "Optimistinnen" und "Pessimistinnen" einteilen (ggf. 2 Gruppen Pessimistinnen.). 1 Stunde Zeit, die Lage der Gesamtgruppe in künstlerisch-übertriebener Form zu interpretieren und Aufführung vorzubereiten. - Aufführungen (zuerst Pessimistinnen, anfeuern!), dann Blitzlicht "Wie geht´s?".