

April 21st 2016 - Gaza Training Group - What is Psychodrama, what does it mean to us?

11 words poems/ Haikus as feed back to this question, originally most in arabic

Es war einmal ein wunderschöner Landstrich entlang des östlichen Mittelmeers. In Gaza mündete ein Teil der Weihrauchstrasse, vom heutigen Oman über Sanaa und Petra wurde er auf Dromedaren transportiert. Weihrauch war damals ein kostbares Gut und Gaza ein wichtiger Hafen.

Gaza liegt an einem zumindest damals sehr bedeutsamen Kreuzungspunkt afrikanischer, arabischer, asiatischer und europäischer Handelsstrassen und Interessen. Daher war das Gebiet über die Jahrhunderte hinweg mehrfach besetzt, von den Philistern, den Römern, gehörte mehrere Jahrhunderte zum Osmanischen Reich und war nach dem 1. Weltkrieg von den Briten und kurzzeitig von Ägypten besetzt.

Gaza galt einmal als die Riviera des Nahen Ostens. In den 80er Jahren badeten dort selbst palästinensische Frauen noch im Bikini. Eine französische Gesellschaft spekulierte darauf und baute ein luxuriöses Hotel im Norden von Gaza. Es wurde nie eröffnet. Als wir dort waren, gingen die jungen Mütter in voller muslimischer Kleidung mit ihren Kindern ins Wasser.

Ich will mit Euch ein paar Fundstücke aus Gaza teilen, wo ich von 2012 bis 2018 neunmal für eine Woche gearbeitet habe. - Zusammen mit meinem Kollegen und Kindertherapeuten Stefan Flegelskamp haben wir dort nach verschiedenen Probeläufen, ob das deutsche Kinderpsychodrama in Gaza taugt, eine dreijährige Weiterbildung durchgeführt. Daran haben 20 neue und 7 „alte“, bereits fertige Psychodramatikerinnen teilgenommen. Zwei von den „Alten“ wurden dabei zu Trainerinnen ausgebildet, indem sie die Neuen über Selbsterfahrung ins Psychodrama einführten. Die TeilnehmerInnen waren und sind PsychotherapeutInnen, Psychiater und Mental Health Worker aus NGOs, die mit Kindern arbeiten. Dazu kamen 10 SchulsozialarbeiterInnen aus öffentlichen Schulen.

Die neue Gruppe begann im Januar 2014 unter Leitung zweier begabter Kolleginnen aus Gaza. Sie arbeiteten zweimal pro Monat für einen Tag und einmal im Jahr drei Tage mit unseren Schweizer Kolleginnen, die die erste Gruppe ausgebildet hatten. Dazu kamen ab Mai 2014 zweimal 5 Tage mit Stefan und mir im eigentlichen Training in Gruppenpsychotherapie mit Kindern, an denen auch die „Alten“ teilnahmen.

1. Aus wichtigen Rollen: Im Psychodrama werden viele Rollen gespielt. Hier zwei Feedbacks, die ich gut erinnere.

Ich bin eine Dattelpalme.

Ich bin sehr hoch und habe einen weiten Blick.

Ich spende Schatten. Und ich gebe meine Früchte sogar denen,
Die mich mit Steinen werfen.

Ich bin Fischer.

Jeden Tag werfe ich meine Netze aus, fange selten etwas.

Ich führe gern weit hinaus aufs Meer - über die Grenze hinaus.

Auch wenn ich oft sehr müde bin,
ich gebe nicht auf.

— — —

Man kann sich bei der vielen freien Wahl, die wir haben, kaum vorstellen, welch hohes Gut eine funktionierende Gruppe in einem engen kleinen Land wie Gaza ist. Als wir von 20 Anmeldungen hörten, dachten wir genauso wie der Direktor der organisierenden NGO (dem GCMHP Gaza Community Mental Health Project) dort, dass es schnell weniger würden. Er wollte niemand von den Eingeladenen vor den Kopf stoßen. - Es blieben alle. Die Gruppe hat sich bis vor kurzem einmal im Monat getroffen und wollte sich auch für die Supervision nicht teilen, obwohl meistens nicht alle drankamen. Sie hält auch jetzt Kontakt.

Was ich jetzt gleich vorlese (*in einer Gruppe am 2.11.2023*) sind kleine Gedichte, die die „Neuen“ 2016 als Zwischenbilanz ihrer Psychodramaweiterbildung verfasst haben. Sie sollten Haikus schreiben zu der Frage, Was ist Psychodrama und was bedeutet es für mich? - Wieweit das Format bei den ursprünglich arabischen Texten eingehalten wurde, weiss ich nicht. Manches klang auch in Arabisch sehr viel länger. Es ist eh erstaunlich, was alles funktioniert hat ohne professionelle Übersetzung. -

Obwohl die meisten KollegInnen damals keine Freunde der Hamasregierung waren, haben sich die Herzen einiger in den letzten Jahren, vor allem nach dem als besonders schlimm erlebten Krieg 2021 erschreckend verhärtet.

Es hat mich sehr angerührt, diese Texte in der heutigen Situation noch einmal zu lesen, und ich wollte sie nicht einfach in meinem PC liegen lassen. So habe ich die ins Englische übertragenen Haikus weiter ins Deutsche übersetzt und teile eine Auswahl mit Euch, damit sie nicht vergessen werden. Und ich hoffe, dass etwas von unser aller Mitgefühl im Nahen Osten ankommt und vor allem die Herzen der AutorInnen erreicht.

Zum Psychodrama:

Our safe place - Psychodrama.
Il nostro luogo sicuro - Psicodramma.

Ich brauche es für mich,
meine Familie, meine Patienten.
Es unterstützt mich in meiner Gegenwart und meiner Zukunft;
Es mildert meinen Stress, meine Krankheit, meine Einsamkeit, hilft
bei meinen Ängsten und allen Problemen.

Psychodrama:
I need it for myself, my family, my patients,
supports me in my present and my future,
helps me with my stress, my illness, my loneliness, my fears and
every problem.

Psychodrama:
ne ho bisogno per me stesso, per la mia famiglia, per i miei pazienti,
mi sostiene nel mio presente e nel mio futuro,
mi aiuta con il mio stress, la mia malattia, la mia solitudine, le mie
paure e ogni problema.

Wissen voller Ethik und Professionalität,
Gefühle und Ideen.
Neue Fähigkeiten und Methoden, Kunst, Liebe.
Spontaneität und Leidenschaft
Für ein besseres Leben.

Knowledge that contains ethics and proficiency,
New skills, and methods, art and love.
Listening, connecting, noticing, caring and supporting.
Spontaneity and passion in order
to create a better life.

Conoscenza che contiene etica e competenza,
Nuove abilità e metodi, arte e amore.
Ascolto, connessione, attenzione, cura e sostegno.
Spontaneità e passione per
creare una vita migliore

100 x 100
Kindern hilft es,

was wir hier machen.
Streck Deine Hand aus,
verbreite Freude und Glück,
um lebendig zu bleiben, Hoffnung zu behalten,
dass nichts unmöglich ist in diesem Leben.

100 x 100 children
will profit from what we are doing here.
Give a hand,
spread joy and happiness,
to make life possible, to have hope,
that nothing is impossible in this life.

Aiuta 100 volte 100 i bambini
quello che facciamo qui.
Tendete la mano,
diffondete gioia e felicità,
per rimanere vivi, per mantenere la speranza,
che nulla è impossibile in questa vita.

Neu.
Neue Perspektiven.
Voller Kreativität, Anteilnehmen,
Liebe, für einander Einstehen.
Hier bin ich in meiner zweiten Familie.
Psychodrama ist mein sicherer Ort.

New.
New perspectives.
Full of creativity, sharing,
love, all for one, one for all,
I'm with my second
family

Nuovo.
Nuove prospettive.
Pieno di creatività, condivisione,
amore, tutti per uno, uno per tutti,
Sono con la mia seconda famiglia

Wunderbar,
sich gegenseitig kennen,
helfen und dadurch Hilfe erfahren,
Entlastung von unserer Arbeit, Lachen statt Schwere.
Es löst unsere Probleme und die unserer Kinder.
Neue Ideen und Lösungen werden geboren.

Beautiful,
knowing each other and benefit by helping each other.
Debriefing from work, laughter instead of heaviness.
It solves our problems and our kids problems.
The birth of new ideas and solutions,
Psychodrama - Survival.

Meraviglioso,
conoscersi, aiutarsi e quindi sperimentare l'aiuto,
solievo dal nostro lavoro, risate al posto della pesantezza.
Risolve i nostri problemi e quelli dei nostri figli.
Nascono nuove idee e soluzioni:
Psychodrama - Sopravvivenza

Freiheit,
Kooperation, Respekt.
Meine Stimme wird gehört.
Sorgsamer Umgang mit unseren Gefühlen,
Lebenstheater, Spaß, Freude und freie Rollenwahl.
Mein Schreien und mein Horror wird eine Geschichte und eine
Position.

Freedom,
Cooperation, respect.
My voice is heard.
Careful handling of our feelings,
life theatre, fun, joy and free choice of roles.
My screams and my horror become a story and a position.

Libertà,
Cooperazione, rispetto.
La mia voce viene ascoltata.
Gestione attenta dei nostri sentimenti,
teatro di vita, divertimento, gioia e libera scelta dei ruoli.
Le mie urla e il mio orrore diventano una storia e una posizione.

Ein Fenster für mich und andere,
mein Raum zu sprechen und zu träumen.
Indem ich anderen helfe, helfe ich auch mir selbst.
Lasst uns die Träume der Kinder hören und
ihnen Raum geben sich selbst auszudrücken.

A window for myself and others,
my space to speak and dream.
By helping others, I also help myself.
Let's listen to the children's dreams and
give them space to express themselves.

Una finestra per me e per gli altri,
il mio spazio per parlare e sognare.
Aiutando gli altri, aiuto anche me stesso.
Ascoltiamo i sogni dei bambini e
diamo loro spazio per esprimersi.

Love,
perfect life,
resilience, containment, respect others,
Self-consciousness, one for all and all for one, universal, family,
kids, a new perspective of the problems and difficulties.

Amore,
vita perfetta,
resilienza, contenimento, rispetto degli altri,
coscienza di sé, uno per tutti e tutti per uno, universale, famiglia,
bambini, una nuova prospettiva dei problemi e delle difficoltà.

Debriefing – Resilience – Love – Understanding – a place for emotions
– second family – being together, crying and laughing together –
playing

Debriefing - Resilienza - Amore - Comprensione - un luogo per le
emozioni - una seconda famiglia - stare insieme, piangere e ridere
insieme - giocare