



## **Aus der Reihe "Mitglieder für Mitglieder Veranstaltungen"**

---

### **25.11.2023: Claudia Witt „Die Feldenkrais-Methode und das Psychodrama“ Zwei Methoden der Handlung und der freien Wahl im Dialog.**

In diesem Vortrag möchte ich die Feldenkrais-Methode in Bezug zur Psychodrama-Therapie vorstellen und auf die Verbindung von Körperbewegung und Emotion eingehen.

Körperbewegung und Aktion sind in beiden Methoden wesentlich. Die Entwicklung von Spontaneität geht u.a. einher mit selbstbestimmter Handlung, der freien Wahl, dem Auflösen von Konserven und einem Reifeprozess im kreativen Zirkel.

J.L. Moreno, Begründer des Psychodramas, beschrieb Körperkontakt z.B. als eine grundlegende „Form der Kommunikation“ und nach Moshé Feldenkrais handeln wir nach der Art, „wie wir uns empfinden“.

Ich werde über verbindende Grundgedanken, psychophysische Überschneidungen und Varianten in der praktischen Umsetzung berichten.

#### **Zu meiner Person:**

Claudia Witt, M.A., freiberuflich tätig seit 1987 für Theater/Film und Unterricht in Malerei/Zeichnung. Seit 2010 Unterricht der Feldenkrais Methode und Psychodrama in eigener Praxis.