

## **„Bis Heute bin ich glücklich mit dieser Entscheidung“**

Im Gespräch mit Gis Valenta anlässlich ihres 80. Geburtstags im Januar 2021  
Stuttgart, 23.07.2021

Dorothea Ensel:

Liebe Gis, erst einmal möchte ich mich herzlich bei Dir bedanken, dass Du Dir die Zeit nimmst für ein Gespräch über das Psychodrama.

Du bist in diesem Januar 80 Jahre alt geworden und wir vom Moreno Institut Stuttgart gratulieren Dir von Herzen!

Wie lange bist Du schon mit dem Psychodrama unterwegs?

Gis Valenta:

Meine erste Begegnung mit dem Psychodrama war 1975. Damals hatte ich schon zwei Jahre beim Elternseminar der Stadt Stuttgart pädagogisch-psychologische Seminare gegeben. Davor hatte ich schon vielfältige Ausbildungen und Erfahrung mit Kindertherapie im Einzelsetting, habe aber dingend nach einer Methode für Gruppen gesucht. In diesem Zusammenhang hat eine Kollegin von mir, Edda Raumann, die machte gerade die Psychodrama-Weiterbildung, eine Übung mit uns gemacht. Sie hat „Ich finde eine Kiste“ als Gruppenaktivität für ungefähr 10 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Elternseminars angeboten. Ich habe mitgemacht und alle, alle haben gedanklich eine Kiste gefunden, aber ich habe eine Amphore gefunden. Darüber war ich ganz unglücklich, weil ich ja dazugehören wollte und alles richtig machen wollte. In der Amphore waren Weizen und andere interessante Dinge. Das hat mich wirklich lange begleitet und bewegt. Da war nämlich auch ein antiker Ring und in dem Ring war ein kleiner Behälter mit Gift. Also der Weizen für Leben, das Gift für Sterben und es war noch ein kleiner Zettel in der Amphore auf dem stand: „Alles was bleibt ist Hoffnung“.

Die Gruppe hat das bewundert, aber ich konnte erst einmal gar nichts damit anfangen. Ich war ganz hilflos und unzufrieden mit mir. Aber im Nachhinein hat es mich sehr beeindruckt und ich habe gedacht, diese Methode möchte ich als Gruppenmethode ein bisschen näher kennenlernen.

Dorothea Ensel:

Das heißt, wenn ich richtig rechne, bist Du jetzt schon seit 45 Jahren mit dem Psychodrama unterwegs.

Gis Valenta:

Ja, so kann man es sagen. Die Weiterbildung habe ich dann, ich glaube, 1976 bei Ursula Keupers begonnen. Da war das Moreno Institut Stuttgart noch in der Hauptmannsreute mit verwildertem Park dahinter. Zuerst habe ich zum Reinschnuppern ein paar Seminare besucht, auch bei Heika Straub und Sarah Kirchknopf. Und dann habe ich mich entschieden, dass dieses Verfahren besser ist als TA und TZI und dass es besser zu mir passt und dass ich mich intensiver drauf einlassen möchte. Bis heute bin ich glücklich mit dieser Entscheidung.

Dorothea Ensel:

Eine Entscheidung, die vor 45 Jahren fiel und die Dich immer noch glücklich macht.

Gis Valenta:

Ja, die mich immer noch zufrieden und glücklich macht, denn dieses lebendige lernen im Tun und auch mit Humor, das entspricht mir sehr und die Arbeit mit Gruppen liegt mir auch mehr als Einzelarbeit. Ich finde Einzelarbeit anstrengender. Ich arbeite lieber mit Gruppen.

Dorothea Ensel:

Du hast also 1976 angefangen, eine Psychodrama-Weiterbildung zu machen mit Grundstufe und Oberstufe und bist im Laufe Deines Berufslebens dabei geblieben. Manche machen ja eine Weiterbildung und bleiben dann nicht dabei. Wie kommt es, dass Du dabei geblieben bist und was schätzt Du so sehr an diesem Verfahren?

Gis Valenta:

Ich schätze am allermeisten, dass das kreative Potenzial der einzelnen Menschen unterstützt wird und dass man sich Selbst sein darf mit allen seinen Facetten. Dass man neue Impulse bekommt und in diesem spielerischen Tun, auch in Gruppenspielen, Erfahrungen macht, die man über das gesprochene Wort allein niemals machen könnte. Das ist etwas sehr wichtiges. Deshalb habe ich auch schon sehr früh Beacon in den USA besucht, um mir dort ein Bild zu machen. Dort bin ich Zerka Moreno und auch einigen anderen Kollegen und Kolleginnen begegnet.

Dorothea Ensel:

Weißt Du noch in welchem Jahr das war?

Gis Valenta:

Das war 1979 oder 1980. Da war ich in Beacon, habe die Moreno Bühne gesehen und habe einige Impulse bekommen. Das Gelände der Moreno Klinik kannte ich interessanterweise schon aus den 60ziger Jahren, weil ich mit der Uni Wien als Studentin schon einmal in Beacon war, aber nichts vom Psychodrama wusste. Ich denke das Psychodrama ist einfach mein Schicksal, das mich die ganze Zeit begleitet hat.

Dorothea Ensel:

Wieso ist die Uni Wien ausgerechnet nach Beacon gefahren?

Gis Valenta:

Die Uni Wien hatte ein Programm, das Camp Counciler Program für USA und ich bin als Einzige von 1000 Studenten in dieser Region gelandet und habe dort drei Monate mit underprivileged children aus New York gearbeitet.

Dorothea Ensel:

In Beacon?

Gis Valenta:

In der Nähe von Beacon. In Cornwall on the Hudson, auf der anderen Seite des Hudsons, und da ich ja eine hübsche junge Frau war, habe ich dort einen jungen Mann kennengelernt und der war aus Beacon und hat mir seine Familie vorgestellt und mir Beacon gezeigt.

Dorothea Ensel:

Aber das Psychodrama kam erst später.

Gis Valenta:

Ja, das kam erst später und es hat mich gleich gefesselt. Die Lebendigkeit und das nicht so eingeschränkt Sein, im Gegensatz zum nur auf der Couch liegen in der Psychoanalyse, was ich davor erlebt hatte. Da ist man so sehr nur mit sich konfrontiert und im Psychodrama bekommt man Impulse von Außen und von Innen. Man hat natürlich die Aufgabe, das zu sortieren. Aber letztendlich passieren erstaunliche Dinge. Ganz erstaunliche Dinge. Ich hatte das Glück, dass ich damals im Moreno Institut Stuttgart Menschen kennengelernt habe, die mir entsprochen haben. Mit Heika und Sarah kam ich gut zurecht und meine Psychodrama-Geschwister waren mir sehr wichtig. Das waren u.a. Klaus Jensen, Daniel Feldhendler, Marianne Schütz und Ilse Jahrsetz. Damals hatten sich sehr, sehr viele Leute für eine Psychodrama-Weiterbildung beworben und ich war glücklich, dass ich einen Platz bekommen hatte.

Dorothea Ensel:

Für Dich ist also der Kern das Kreative, das Du so schätzt? Es muss Dich ja irgendwas halten. 45 Jahre sind eine lange Zeit.

Gis Valenta:

Ja, der Kern ist das Kreative. Mein Körper, mein Geist und meine Seele brauchen Futter und dieses Futter gibt's im Psychodrama. Das sind Impulse, die ich innen verarbeite, aber die mir von außen nahe gebracht werden und mich stimulieren. Es ist mir ein Anliegen, dass die Menschen, die mir begegnen Impulse bekommen. Nie im Leben habe ich Anspruch auf Herrschaftswissen. Ich spiegele nur, was ich sehe und möchte, dass die Menschen das daraus machen, was für sie das Richtige ist. So wie ich es auch für mich erlebt habe. Auch die Grenzerfahrungen natürlich, die bleiben nicht aus.

Dorothea Ensel:

Was meinst Du mit Grenzerfahrungen?

Gis Valenta:

Ich denke, dass man manchmal Impulse bekommt, an denen man lange kauen muss bis man sie wirklich versteht. Dass man auch in Widerstand geht und keine Lust hat, da dran zu bleiben, aber dass es sich letztendlich lohnt. Ich arbeite auch gerne mit Träumen und lasse diese lebendig werden. Meine Überzeugung ist, dass der Mensch die Schritte selber machen kann, um seine Individualität und sein Geerdet-Sein zu festigen und gut zu leben.

Dorothea Ensel:

Ist es in Deinem beruflichen Werdegang so gewesen, dass Selbsterfahrungsgruppen ein Schwerpunkt von Dir geworden sind?

Gis Valenta:

Eine Weile war ich Co-Leitung von Sarah Kirchknopf bei Seminaren am Institut. Das Seminar „Mütter und Töchter“ z.B. habe ich dann ein Stück weiter verfolgt und parallel zur Arbeit mit Kindern war ich immer in der Erwachsenenbildung tätig z.B. am Hospitalhof und beim Elternseminar. Da habe ich das Psychodrama in meinen pädagogischen Settings eingebracht und habe Wochengruppen oder auch Langzeitgruppen gehabt. Ich war praktisch die Erste, die zusammen mit Bärbel Gerber Frauenseminare am Hospitalhof durchgeführt hat. Das gab es vorher noch nicht.

Dorothea Ensel:

Seminare, die nur für Frauen waren? In denen Frauen sich selbst erfahren konnten?

Gis Valenta:

Ja. Da hat man mich ganz komisch angeschaut, weil es damals hieß: „Die Frauen leisten sich das doch nicht“.

Dorothea Ensel:

Die Frauen leisten das sich doch nicht?

Gis Valenta:

In den 70er Jahren waren Frauen oft noch vom „Ernährer“ Ehemann finanziell abhängig und meine Seminare wurden in Ludwigsburg und Stuttgart kritisch beäugt, weil die Veränderung der Frauen in den Familien spürbar wurde.

Dorothea Ensel:

Du warst also die erste die reine Frauenseminare gemacht hat und in diesen Seminaren hast Du immer mit dem Psychodrama gearbeitet?

Gis Valenta:

Ich habe immer mit dem Psychodrama gearbeitet und mir ist das sehr wichtig, gerade in der Frauenbildung. Das war lange Zeit mein Lebensthema, denn da gab es einen Nachholbedarf. Das war mein persönliches Anliegen und dafür habe ich in vielerlei Settings gekämpft. Mein bestes Beispiel ist eine Langzeitfrauengruppe in Ludwigsburg, wo viele ländliche Frauen dabei waren und ich war eingeladen zum 80. Geburtstag von Zerka Moreno nach Amerika. Da haben meine Frauen

gesagt: „Wir wollen auch mal in die USA.“ Dann habe ich eine 10-tägige USA Reise für 10 Bäuerinnen aus und um Ludwigsburg organisiert mit Frauenbegegnungen in und um New York. Darüber redeten die Frauen ein Leben lang und ab und zu laden sie mich noch ein.

Dorothea Ensel:

Wann hast Du angefangen Selbsterfahrungsgruppen am Moreno Institut Stuttgart zu machen?

Gis Valenta:

Das weiß ich nicht mehr genau, aber es ist bestimmt schon 30 Jahre her und war noch in der Schickhardtstraße. Daran erinnere ich mich noch, weil es sehr eindrücklich war. Ein Teilnehmer hat nämlich mal einen Löwen gespielt und dabei brach ein Tisch zusammen. Da war damals noch alles, was die Räume betraf sehr improvisiert.

Insgesamt bin ich mit dem Moreno Institut drei Mal umgezogen. Von der Hauptmannsreute in die Hasenbergsteige und dort habe ich auch schon Selbsterfahrungsgruppen gemacht und von der Hasenbergsteige in die Schickhardtstraße und von dort in die Gebelsbergstraße, immer weiter in den Stuttgarter Süden.

Dorothea Ensel:

Hast Du nie eine Pause gemacht?

Gis Valenta:

Ich hatte immer Gruppen und habe nie eine Pause gemacht und bis ich 60 war, habe ich auch an der Pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg ein Seminar geleitet zum Thema: „Umgang mit schwierigen SchülerInnen und Eltern“. Das war sehr anregend für mich, die Arbeit mit den zukünftigen Lehrerinnen und Lehrern.

Dorothea Ensel:

Du machst also seit 30 Jahren Selbsterfahrungsgruppen am Moreno Institut Stuttgart?

Gis Valenta:

Ja, und das läuft und läuft und läuft. Oft hatte ich auch mehrere Gruppen gleichzeitig. Jetzt habe ich nur noch eine, weil es ein bisschen viel wurde. Ich habe dann mehrmals Gruppen an Kollegen delegiert, die sind aber immer irgendwie eingeschlafen. Meine Gruppen schlafen nicht ein, die sind immer noch lebendig und ich habe auch immer noch Nachfragen.

Dorothea Ensel:

Was sind denn die Themen in Deinen Gruppen? Um was geht es in aller Regel?

Gis Valenta:

Global gesehen geht es um Nähe und Distanz und um Abschied und Neubeginn. Es geht um Verbindlichkeit und Unverbindlichkeit, vorwiegend in Beziehungen. Beziehungen sind das wichtigste Thema. Dann aber auch Leben und Tod. Das ist ja ganz klar. Wir spielen auch mal „Begegnung im Jenseits“ oder „Der Abschied vom Vater“ oder was auch immer. Alles, was die Menschen bewegt, setze ich vorsichtig und wertschätzend in Szene.

Dorothea Ensel:

Wertschätzend und vorsichtig sagst Du. Das führt mich zu der Frage: Was ist Dein persönlicher Psychodrama-Stil? Was zeichnet Dich aus?

Gis Valenta:

Bei Sarah Kirchknopf habe ich einen recht provokanten Psychodrama-Stil erlebt und ich selber bin geprägt von meinem analytischen Background und habe eine Eselsgeduld mit den Menschen. Ich denke, die Psyche ist konservativ und braucht Raum und Zeit und jedes Drängen ist für mich nicht sinnvoll. Deshalb mache ich das nicht. Ich lasse den Menschen Zeit. Die dürfen auch zwei Jahre in der Gruppe bleiben oder drei, wenn es wirklich nötig ist. Wenn ich denke es ist genug, dann sage ich auch mal: Jetzt könnt ihr doch selber gehen. Mein Stil ist ein wertschätzender, ein dienender Stil.

Dorothea Ensel:

Ein wertschätzend-dienender Stil für die Anliegen der Menschen.

Gis Valenta:

Ja, für die Anliegen der Menschen.

Dorothea Ensel:

Wie lange bleiben die Menschen ungefähr bei Dir in der Gruppe?

Gis Valenta:

Die meisten bleiben mindestens ein Jahr. Das heißt drei Trimester. Manche auch länger. Von meiner Analytikerin habe ich gelernt zu sagen: So lange ich atme, dürft ihr wieder zu mir kommen. So dass manche mal zwei, drei, vier Jahre weg sind und dann wieder für ein Jahr kommen. Ich mache die Gruppen halboffen, d.h. dreimal im Jahr kann man einsteigen. Wenn jemand nach einigen Jahren wieder in eine Krise gerät, dieser Fall ist gerade passiert, da starb der Partner einer ehemaligen Teilnehmerin, dann mache ich erst ein Einzelgespräch und wenn es passt, kann die Person wieder in die Gruppe kommen.

Dorothea Ensel:

Wie groß sind Deine Gruppen?

Gis Valenta:

Am Liebsten arbeite ich mit zwölf Menschen. Im Moment sind es wegen Corona nur 8. Zuerst dachte ich, dass das ist ein bisschen wenig ist, aber es geht ganz gut. 16 oder 20 Personen sind mir zu viel. Das mache ich nicht mehr. Ich würde höchstens 15 Menschen nehmen.

Dorothea Ensel:

Kam das schon mal vor?

Gis Valenta:

Ja, das kam früher schon vor. Dann habe ich auch manchmal die Gruppen geteilt.

Dorothea Ensel:

Zwölf findest Du eine gute Gruppengröße mit der Du gut arbeiten kannst.

Gis Valenta:

Ja, das ist, aus meiner Sicht die ideale Gruppengröße. Da ich auch viel im pädagogischen Setting und gerne mit kleinen Untergruppen arbeite. Mit 12 Menschen kann man 2er-, 3er- und 4er-Gruppen machen. Alle erwarten zu Beginn der Sitzung einen kreativen Impuls von mir und das liebe ich, denn das ist ja eine gewisse Herausforderung und dann bleibt das Setting so wie es immer ist.

Dorothea Ensel:

Hast Du noch weitere Arbeitsschwerpunkte?

Gis Valenta:

Ja, was mir noch wichtig ist, ist die weltweite Vernetzung des Psychodramas. Im Jahr 2000 war ich beim Weltkongress Psychotherapie in Wien. Da ist das Psychodrama in seiner ganzen Vielfalt dargestellt worden, und 1994 war ich in England, in Oxford. Ich war bei etlichen Kongressen und wie gesagt, auch auf dieser Reise in die USA. Dass wir uns weltweit vernetzen und jetzt auch im Osten mehr expandieren, das finde ich großartig und ganz wichtig. So vertritt der Westen seine Werte auch im Osten. Wir wissen ja, dass autoritäre Regime zunehmend an Macht gewinnen. Wir mit unserer Art zu arbeiten halten da dagegen. Ich vergesse nie, damals in Oxford war eine Chinesin, die zum Malen auf Wasserzeichen angeregt hat und über dieses Medium so berührend tiefe Protagonistenarbeiten gemacht hat. Das war sehr beeindruckend. Es ist so wichtig, dass wir in

unserer multinationalen Gesellschaft das nicht vernachlässigen und dass wir uns nicht nur an die deutsche Mittelschicht wenden, sondern an alle. 47 Jahre hatte ich jeweils einen Jahresvertrag beim Elternseminar der Stadt Stuttgart für Elternbildung, für Eltern aus allen Schichten der Gesellschaft. Für das Land Baden-Württemberg habe ich seit 2010 zusammen mit Maria Fecht bei den von uns ins Leben gerufenen „Bildungswochen für Familien mit besonderen Anforderungen“ sehr viel mit geflüchteten Frauen z.B. aus Syrien gearbeitet. Da sind z.B. bei der Arbeit mit dem leerem Stuhl viele Tränen geflossen, z.B. über Großeltern, die nicht mehr da sind usw.

Dorothea Ensel:

Ist das auch etwas, das Dich bzw. Deinen Stil auszeichnet, dass es Dir wichtig ist, mit allen Schichten zu arbeiten, mit Menschen, wo auch immer sie herkommen?

Gis Valenta:

Ja, auf jeden Fall. Das ist mir ganz wichtig. Ich bin neugierig und offen bis ins hohe Alter. Mein Lieblingspruch ist: Blamiere dich täglich! Leben ist Optimismus, Humor, Bewegung und Mut zur Veränderung und dem folge ich auch beruflich. Das ist eine Anforderung in unserer Welt, dazu können wir einen Beitrag leisten.

Dorothea Ensel:

Das Psychodrama lässt sich ja gut einsetzen mit Menschen, die möglicherweise sprachlich nicht so fit sind. Wenn ich da an die syrischen Flüchtlingsfrauen denke von denen Du gerade erzählt hast.

Gis Valenta:

Da arbeite ich z.B. mit Knöpfen soziometrisch und daraus entsteht etwas. Auch das soziale Atom kommt oft zum Einsatz. Bei den Bildungswochen bin ich mit den Frauen ja eine ganze Woche zusammen und die gehen wirklich gestärkt aus dieser Woche heraus und haben ein bisschen mehr Boden unter den Füßen.

Dorothea Ensel:

Du hast auch eine Ausbildung oder Einblicke in die Psychoanalyse. Was hast Du da gemacht? Das Analytische ist ja auch Dein Hintergrund.

Gis Valenta:

Ja, das ist mein Hintergrund. In Wien habe ich bei Arie Becker und in Stuttgart bei Ursula Lessig eine analytische Lehranalyse gemacht und das hat mich geprägt. Da habe ich mit Träumen gearbeitet und mich erst einmal richtig gut kennengelernt. Das ist, aus meiner Sicht, eine wichtige Basis für unseren Beruf, dass wir erst einmal uns reflektieren müssen, bevor wir in die dienende Beratung einsteigen. Es ist wichtig zu unterscheiden, hier ist mein Gegenüber und da bin ich. Das Gegenüber ist ja oft Projektionsfläche für eigene Themen.

Dorothea Ensel:

Du verstehst Deine psychodramatische Arbeit also vor einem analytischen Hintergrund?

Gis Valenta:

Ganz bestimmt. Deshalb hat mir Familientherapie oder TA nicht so viel gebracht, weil das nicht diesen Hintergrund hat. Ich bin auch für VT nicht so offen, wenn es klassische VT ist. Natürlich hat es manchmal eine Berechtigung, aber ich denke das Nachhaltigere ist auf jeden Fall, wenn man mit den Menschen so arbeitet, dass sie an ihre unbewussten Schichten kommen.

Dorothea Ensel:

Die Arbeit mit dem Unbewussten ist Dir also auch sehr wichtig?

Gis Valenta:

Auf jeden Fall.

Dorothea Ensel:

Glaubst Du denn, dass das Psychodrama eine besondere Fähigkeit hat einen Zugang zum Unbewussten zu eröffnen?

Gis Valenta:

Natürlich, das Psychodrama eröffnet einen besonders guten Zugang zum Unbewussten. Natürlich. Das ist ganz, ganz deutlich. Im Spiel, im Tun ist man im Hier und Jetzt und in der Handlung und nicht so in der Reflexion. Danach kann man reflektieren und in der Gruppe vielfältige Feedbacks bekommen, wie man gewirkt hat. Das Unbewusste regiert uns ja ein Stück weit und das ins Bewusstsein zu holen und damit mehr Halt im Leben zu erlangen, das ist wichtig und das geht nur mit analytischem Denken.

Dorothea Ensel:

Also das Verstehen geht nur über das analytische Denken?

Gis Valenta:

Über einen besseren Zugang zum Unterbewussten.

Dorothea Ensel:

Und das Psychodrama, durch seine Kreativität, unterstützt den Zugang?

Gis Valenta:

Unterstützt den Zugang und macht ihn in manchen Situationen auch erst möglich.

Dorothea Ensel:

Dadurch, dass ich im Spiel nicht darüber nachdenke, was ich tue, sondern einfach bin. Ich bin im Hier und Jetzt.

Gis Valenta:

Ja, ich bin. Nicht reflektierend. Ich bin mit meiner ganzen Persönlichkeit drin. Das finde ich wichtig.

Dorothea Ensel:

So wie ich Dich kenne, wirst Du noch weiter mit dem Psychodrama aktiv bleiben oder wie sind Deine Pläne?

Gis Valenta:

Das Psychodrama ist nicht nur mein Beruf, mein Vergnügen und mein Hobby, sondern wirklich meine Berufung. Ich denke, da bin ich wirklich potent und solange ich fit bin und mein Hirn mitmacht, möchte ich das gerne weiter machen, denn mir würde ein Stück von meiner Persönlichkeit verloren gehen und dann, dann werde ich wirklich alt.

Dorothea Ensel:

Das ist ein guter Schlusssatz.

Gis Valenta:

Ja.

Dorothea Ensel:

Liebe Gis, vielen, vielen Dank, dass Du Dir die Zeit genommen hast.