

Was ist Psychodrama?

Von Anke Gartelmann

Psychodrama ist ursprünglich eine Gruppentherapiemethode, die im Laufe der Zeit so weiterentwickelt wurde, dass viele Elemente auch in der Einzel- und Paartherapie Einsatz finden. Nach dem Begründer J. L. Moreno ist das Psychodrama „eine Methode, welche die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet.“ (J. L. Moreno, Gruppenpsychotherapie, 1959, S. 77). Für Moreno ist Handeln heilender als Reden. Protagonisten können auf einer Bühne, vereinfacht gesagt in einem Rollenspiel, unterstützt von anderen Gruppenmitgliedern und der Leiterin, Situationen, Konflikte, Phantasien, Träume oder Persönlichkeitsanteile nicht geprobt, sondern spontan zum Ausdruck bringen. Emotionales Erleben, rationale Einsicht und körperlich umgesetzte neue Verhaltensmöglichkeiten bringen tiefgreifende Heilungsprozesse in Gang. Auf die Frage wie Psychodrama wirke, hat Moreno geantwortet: „Jedes wahre zweite Mal ist die Befreiung vom ersten.“ Bei der Darstellung von Szenen auf der Psychodrama-Bühne geht es nicht um eine objektive Wahrheit, sondern um ein tieferes inneres Erleben.

Viele psychodramatische Grundtechniken wie Doppeln, Rollenwechsel, Leerer Stuhl, Spiegeltechnik, Skulpturarbeit können sehr gewinnbringend im Einzel- oder Paarssetting eingesetzt werden. Anstelle anderer Gruppenmitglieder als Hilfs-Iche können Symbole eingesetzt werden.

Der rumänische Mediziner Jakob Levy Moreno begann bereits während seines Studiums in den Parkanlagen von Wien mit Kindern Märchen nachzuspielen. 1922 gründete er in Wien ein Stegreiftheater, in dem Schauspieler spontan aktuelle Themen aus der Zeitung oder Sketche improvisierten. Das Publikum war eingeladen, mitzuspielen. Das Ziel seiner frühen Theaterexperimente lag in der Förderung von kreativem und spontanem Handeln. Im Umgang mit der Lebenswirklichkeit sollte kreative Konfliktlösung, selbständiges und selbstverantwortliches Handeln angestrebt werden. Nach seiner Auswanderung in die USA 1925 wurde er durch seine Werke zu Soziometrie, Gruppenpsychotherapie und Psychodrama zum Begründer der Gruppenspsychotherapie. 1935 wurde in Beacon die erste psychodramatisch orientierte Klinik gegründet. 1942 wurde das Psychodrama-Institut in New York eröffnet. Psychodramatische Arbeit strebt an, von Augenblick zu Augenblick zu leben, das Alte immer wieder sterben zu lassen und neu zu werden im Hier und Jetzt. Das ist unabhängig von Psychotherapie auch ein Übungsweg in den großen Religionen.

Hier einige ausgewählte Methoden, die auch in der Einzel- und Paartherapie eingesetzt werden:

Doppeln

Beim Doppeln tritt die Therapeutin seitlich hinter die Klientin, nimmt unter Umständen deren Körperhaltung ein, um sich besser einfühlen zu können und verbalisiert für die Klientin deren vermutete Gedanken und Gefühle. So kann Vorbewusstes an die Oberfläche kommen; Dinge, die die Klientin noch nicht klar erkennt bzw. nicht auszudrücken vermag. Wichtig ist anzumerken, dass die Inhalte des Doppelns immer nur Angebote sind, die die Klienten für sich prüfen können. Die therapeutische Intention des Doppelns liegt in der Klärung der wahren Gefühle, Gedanken und Bestrebungen. Die doppelnde Person (im gruppentherapeutischen Setting können

dies auch Gruppenmitglieder sein) verhält sich ähnlich wie eine Mutter, die sich in das Neugeborene einfühlt.

Kinder und Erwachsene können sich selbst Gewalt antun, indem sie Erlebnisse, Erinnerungen, Wünsche, Vorstellungen und Empfindungen verdrängen oder zurückstauen. Eine einführende Doppeltgängerin stellt während der Zeitspanne des Doppelns für die Klientin in bezug auf sich selbst die Geschlossenheit der eigenen inneren Welt wieder her. Jede Bemerkung, die der Erlebniswelt der Klientin entspricht, wird als eigene innere Stimme erlebt. Unzutreffende Bemerkungen werden als Fremdkörper in der eigenen Erlebniswelt empfunden und reflexartig durch Verneinen aus ihr entfernt.

Rollenwechsel

Bei Beziehungsproblemen kann die Klientin im Rollenwechsel die Rolle des Konfliktpartners einnehmen, um direkt zu erfahren, wie die Körperempfindungen, Gefühle, Werte und Überzeugungen in dieser Rolle erlebt werden. Ein Rollenwechsel wird unterstützt und erleichtert durch einen auch körperlich vollzogenen Ortswechsel auf einen anderen Stuhl oder einen anderen Platz im Raum. Durch den Perspektivenwechsel und nachgespielte oder neu erprobte Dialoge mit imaginierten Interaktionspartnern können direkte Erfahrungen gemacht werden. Dies hat einen deutlich höheren Wirkfaktor, als rein kognitiv über Probleme zu reden oder nachzudenken. Verhaltensmuster werden direkt beobachtbar und erlebbar und laden zu neuen Experimenten ein. Es können Zukunftspen für schwierige soziale Begegnungen ausgeführt werden.

Spiegeln

Im explorativ-integrierenden Spiegeln übernimmt die Therapeutin die Rolle des Klienten, lässt sich ganz auf dessen innere Prozesse ein und gestaltet sie gegebenenfalls über die Realität hinaus weiter, indem sie das Fühlen, Denken und Wahrnehmen und die Impulse und Gegenimpulse in der Rolle des Klienten verbalisiert. Der Klient nimmt sein Spiegelbild von aussen wahr und erhält so Unterstützung bei Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis.

Das soziale Atom

Für Moreno sind psychische Störungen in erster Linie Beziehungsstörungen und immer im Umweltkontext zu sehen. Das Individuum befindet sich immer in Wechselwirkungsprozessen mit Anderen und ist nur in seinen Beziehungen zu verstehen. Das soziale Atom stellt die kleinste Einheit des sozialen Beziehungsgefüges dar. Es umfasst die emotional wichtigen Bezugspersonen des Klienten. Wenn die emotionale Valenz hoch ist, gehören auch Tiere, Objekte oder Ereignisse zum aktuellen sozialen Atom

Das soziale Atom kann auf einem Papier bildlich dargestellt werden oder mit Symbolen wie Münzen oder Holzfiguren aufgebaut werden. Der Klient wählt zuerst ein Symbol für sich selbst aus und gruppiert weitere Bezugsfiguren um sich herum. Der Abstand zwischen den Symbolen deutet die subjektiv erlebte Nähe oder Distanz zwischen den Personen an. Die Qualität der Beziehungen (harmonisch, ambivalent, feindlich) wird graphisch durch verschiedenfarbige Linien dargestellt. Dieses Bild kann anschliessend aktiviert und vertieft werden, indem die einzelnen Elemente mit Stühlen oder anderen Symbolen im Raum aufgebaut werden. Das Beziehungsgeflecht kann dann durch Rollenwechsel und Aussprechen von Botschaften und Empfindungen in den verschiedenen Rollen erforscht werden.

Diese Arbeit enthält viele diagnostische Hinweise und eignet sich sehr gut zur Zieldefinition: Mit welchen Elementen Ihres sozialen Atoms sind Sie unzufrieden? Wo möchten Sie etwas verändern? Was hat erste Priorität? Was ist bereichernd? Die Methode wirkt ähnlich wie das später entwickelte Familienstellen therapeutisch durch den Rollenwechsel und gezielte Veränderung einzelner Komponenten.