

## **09. Ist Psychodrama auch für Menschen geeignet, die Angst vor Gruppen haben?**

Es ist immer wieder festzustellen und durchaus natürlich, dass Menschen zunächst mit einem mulmigen Gefühl ins Psychodrama kommen. Das kann mit der Angst vor Gruppen zu tun haben, manchmal auch ist es Symptom einer sozialen Angst. Inwieweit für solche Menschen, die in ihrer Lebensführung massiv eingeschränkt sind, eine Psychodrama-Gruppe geeignet ist, kann nur im Einzelfall entschieden werden. In aller Regel findet mit Psychodrama-Interessierten, bevor sie an Sitzungen teilnehmen, ein Aufnahmegespräch mit dem Leitungsteam statt, das auch der Klärung derartiger Probleme und weiterer Fragen dient. Hinzukommt, dass Menschen mit einem ausgeprägten Störungsbild sich meist bereits in einer psychologisch-psychiatrischen Behandlung befinden. Mit Einwilligung des Interessierten wird in einem solchen Fall natürlich auch der Psychologe oder die Psychiaterin in die Entscheidung miteinbezogen. Die Erfahrung zeigt zudem, dass Menschen mit psychopathologischen Befunden unterschiedlichster Natur nicht selten von ihrer Therapeutin auf das Psychodrama als weiteren sinnvollen Schritt in ihrer Entwicklung aufmerksam gemacht werden. Dabei darf davon ausgegangen werden, dass der Klient psychisch soweit stabilisiert ist, dass einer Teilnahme am Psychodrama nichts entgegensteht.

Die ‚Angst vor der Gruppe‘ kann – gerade im Psychodrama – aber auch andere Ursachen haben: Im Psychodrama werden schliesslich oft Themen angesprochen, die für den Betroffenen schwer zu ertragen oder mit Scham besetzt sind. Es fällt niemandem leicht, sich dazu zu bekennen – vor sich selber nicht und schon gar nicht vor einer Gruppe. (siehe dazu auch: Soll ich ins Psychodrama oder in eine Einzeltherapie?). Gleichzeitig machen die Teilnehmenden einer Psychodrama-Gruppe oft die Erfahrung, dass diese Ängste oder Befürchtungen überraschend schnell relativiert werden oder ganz verschwinden: Gerade weil die Teilnehmenden sehr Persönliches und Intimes miteinander teilen (Sharing), entsteht eine Vertrautheit und eine empathische Nähe. „Mir kommt es vor, als kenne sich die Gruppe schon Monate“, sagte ein eher zurückhaltender Teilnehmer nach einem ganztägigen Psychodrama-Kurs. Und weitere Mitglieder teilten seine Meinung.