

01. Was ist Psychodrama?

Das vom Psychiater Jakob Levy Moreno (1889–1974) in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelte Psychodrama ist eine Methode, Lebensfragen und -themen jeglicher Art, die den Menschen beschäftigen, szenisch-spielerisch darzustellen. Es kann sich beispielsweise um innerseelische Konflikte, um belastende Situationen oder Beziehungen, um Wünsche, Gefühle, Fantasien oder auch um Träume handeln. Selbstverständlich muss der Fokus nicht ausschliesslich auf Defizite gerichtet sein; er kann ebenso gut auch positive, stärkende Aspekte beinhalten. Zur szenischen Darstellung ist der Mensch in der Lage, weil ihm seine Fähigkeit zu Spontaneität und Kreativität ein aktives und schöpferisches Handeln ermöglicht. Das Wort Psychodrama setzt sich zusammen aus den griechischen Begriffen „drama“ (Handlung, handelnde Darstellung) und „psyche“ (Seele, inneres Erleben).

Das Psychodrama ist zunächst als gruppentherapeutisches Verfahren bekannt geworden, seine Anwendungsmöglichkeiten sind allerdings weitaus vielfältiger (siehe dazu: Wofür kann eine Ausbildung zum Psychodrama-Leiter sinnvoll sein?). Das Psychodrama zielt auf eine Veränderung des Handelnden ab. „Bei längerer Teilnahme an einer Psychodrama-Gruppe wird das nicht ohne Folgen auf die Entwicklung des Einzelnen wie die Zusammenarbeit der Gruppen bleiben“. Dank spezifischer Techniken und Arrangements ist es möglich, nicht nur konkrete Fragen und Konflikte, sondern insbesondere auch das innere Geschehen und Erleben, quasi die Realität der Seele (Komplexe, Schattenthemen, ein schlechtes Gewissen, etc.), im Psychodrama darzustellen und damit sichtbar zu machen. Durch das Sichtbarmachen der äusseren und inneren Zustände werden diese wieder unmittelbar erlebbar und dadurch veränderbar. Vergangenes, Bekanntes und Aktuelles wird auf neue Art konstruktiv erlebt und neu bewertet, was zu einer neuen bewussten Einstellung diesem Thema oder Problem gegenüber führen kann. „Jedes wahre zweite Mal ist die Befreiung vom ersten“, sagte Moreno. Zukünftiges kann spielerisch erprobt und ‚vor-gefühlt‘ werden.

Moreno selber bezeichnete das Psychodrama als eine „Methode [...], die die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet“. Grete Leutz, eine Moreno-Schülerin, nannte die „psycho- und soziotherapeutische Aktionsmethode“ eine besonders lebensnahe Form der Gruppenpsychotherapie. Elynor Barz, Mitbegründerin des Zumiker Instituts, spricht in ihrer Einführung in das Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie, von einer „therapeutischen Methode, mit psychischen Inhalten handelnd umzugehen“ und bringt das Anliegen des Psychodramas auf die treffende Kurzformel: „Selbstbegegnung im Spiel“. Psychodrama ist also die Aufforderung an den Menschen, aus freien Stücken ein Stück zu spielen, in dem seine Seele Regie führt.

Themen der unterschiedlichsten Art (siehe dazu auch: Welche Themen werden im Psychodrama behandelt?) werden im Psychodrama also nicht nachdenkend seziert, auf Ursache und Wirkung hin analysiert und mit den entsprechenden Schlussfolgerungen versehen, sondern sie werden be-handelt. Einem Neuling mag das Psychodrama zunächst wie eine Art Rollenspiel erscheinen. Tatsächlich aber geht es nicht um ein Nachspielen von Situationen oder um das bloss In-den-Raum-Stellen psychischer Faktoren. Im Zentrum steht das Wiedererleben des Protagonisten. Dieses Wiedererleben geschieht – ganz kurz gesagt – dadurch, dass die Gedanken, Gefühle, inneren Bilder oder Stimmen (in der Regel mit Hilfe von Antagonisten) so anschaulich und konkret wie möglich auf der Psychodrama-Bühne im Hier und Jetzt (wieder) lebendig werden. Dabei soll der Protagonist, soweit ihm dies möglich ist, in einen Zustand intensiven emotionalen Erlebens gebracht werden. Mit Hilfe der psychodramatischen Instrumente/Techniken und – ebenso erwähnenswert – auf dem

Hintergrund der Schweigepflicht der Gruppenmitglieder wird es dadurch möglich, verdrängt gewesene psychische Inhalte tief greifend in das gegenwärtige Erleben zu integrieren. Während es im reinen Rollenspiel ‚nur‘ darum geht, menschliches Verhalten zu *überprüfen* und allenfalls zu verändern, will das Psychodrama menschliches Handeln *verstehen* und nötigenfalls verändern. Dabei wird nicht nur das beobachtbare Verhalten berücksichtigt, sondern es werden auch die Motive, Ziele und „inneren Zustände“ des Handelnden miteinbezogen. Und im Gegensatz zum Rollenspiel, in dem der Teilnehmer einfach Spieler ist, ist die Protagonistin des Psychodramas zur gleichen Zeit Autorin, Regisseurin und Spielerin ihres eigenen Stücks.

Im Rahmen psychotherapeutischer Konzepte lässt sich die Methode Psychodrama nicht exakt einordnen. Diebels vertritt die Auffassung, dass es neben den verhaltenstheoretischen und tiefenpsychologischen Ansätzen wahrscheinlich keine dritte Grundorientierung gebe. Kriz ordnet das Psychodrama den Humanistischen Ansätzen zu. Er bezeichnet es aber innerhalb dieser Gruppe als „Sonderform“: Wegen des „typisch gruppenpsychotherapeutischen Arrangements“ passe es „nicht eindeutig in die genannte Kategorie“. Die Humanistische Psychologie und Therapie agieren aus der Perspektive, „dass der Mensch als reflexives Wesen seine Existenz und sein Dasein sinnhaft in dieser Welt definieren muss“. Um im Hier und Jetzt sinnvoll zu leben, muss er nicht nur eine „hinreichend konsistente Beschreibung seiner Vergangenheit und Entwürfe seiner Zukunft entwickeln“. Er bedarf dazu neben den biologischen Möglichkeiten insbesondere auch der „Begegnung mit relevanten Anderen“. Von der überragenden Bedeutung der „Begegnung mit relevanten Anderen“ war auch Moreno überzeugt. Er sah den Menschen als einen zur Aktion bestimmten Handelnden und als solcher von Natur aus auf Mitmensch und Kosmos als Teile seiner Existenz bezogen. Zutiefst überzeugt von der Fähigkeit des Menschen zu Spontaneität und Kreativität, entwickelte Moreno das Psychodrama als ein Verfahren, das „die kreativ-gestalterischen und sozialen Potenziale des Menschen sowie die Möglichkeit zu einer bewussten, verantwortungsvolleren und menschlicheren Gestaltung des Gemeinwesens“ betont.

Die Zuordnung des Psychodramas zu den Humanistischen Ansätzen ist auf dem Hintergrund des grundlegenden, von Moreno entwickelten Konzeptes und dessen befruchtender Wirkung auf die Humanistische Psychologie verständlich. Denn einer der zentralen Begriffe der Humanistischen Psychologie, die Begegnung, hat Moreno 1914 eingeführt. Auch das Konzept der Empathie, eines der drei Kernelemente in der klientenzentrierten Psychotherapie von Carl Rogers, wurde erstmals von Moreno thematisiert, wie auch die Akzentuierung des „Hier und Jetzt“ für das Erleben des Klienten und die therapeutische Arbeit. Es kann in diesem Zusammenhang überhaupt festgestellt werden, dass die grundlegenden Konzepte und Techniken Morenos in zahlreiche andere Therapieansätze eingeflossen sind. Das lag durchaus in der Absicht Morenos. Trotzdem litt er darunter, dass seine Konzepte übernommen wurden, ohne dass auf seine Urheberschaft hingewiesen worden wäre.

Insbesondere auch das Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie, wie es an diesem Institut praktiziert wird, lässt sich innerhalb der therapeutischen Ansätze nicht klar zuordnen. Denn zu Morenos Konzept hinzu tritt die Analytische Psychologie C. G. Jungs (1875–1961), deren Bedeutung und Einfluss auf das Psychodrama an anderer Stelle dargestellt wird (siehe: Welche Rolle spielt die Jungsche Psychologie im Psychodrama?). In der Verbindung dieser beiden kongenialen Ansätze Morenos und Jungs liegt der eigenständige Charakter des Zumiker Instituts.