

## 10. Wie lange soll man an einer Psychodrama-Gruppe teilnehmen?

Als allgemeine Regel kann man höchstens sagen: Es ist sinnvoll, einen bereits eingeleiteten Prozess auch abzuschliessen. Alles Weitere hängt wesentlich von der Person und ihren Themen ab (siehe auch: Welche Themen werden im Psychodrama bearbeitet?). Ins Psychodrama kommen immer wieder Menschen mit einem Problem, einer Frage, einem Zweifel, die ihnen einen Leidensdruck verursachen. Dem rational verständlichen Wunsch nach rascher Klärung und Lösung steht dann nicht selten die nachfolgende Erfahrung gegenüber, dass die menschliche Seele ein anderes Tempo anschlägt, als es unserem bewussten Willen entspricht. Von Dean und Doreen Elefthery – bei denen Helmut und Ellynor Barz das Psychodrama erlernten und in der Folge nicht nur das Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie, sondern auch das Zumiker Institut begründeten – ist der Satz überliefert: „Man kann ein Lebensthema nicht in einem Psychodrama auflösen“.

Andererseits ist auch immer wieder zu beobachten, dass die Bearbeitung eines ganz konkreten, scheinbar singulären Problems eine Art Domino-Effekt auslöst. Ein Beispiel: Ein Mann kommt ins Psychodrama, weil im beruflichen Umfeld ein schwieriges Gespräch mit seinem Chef ansteht. Vor diesem Gespräch fürchtet er sich, weil er sich dem Chef nicht gewachsen fühlt. Es scheint nahe liegend, dass im Psychodrama die Gesprächssituation simuliert wird. Dabei spürt der Protagonist nicht nur, dass er von seinem Chef gering geschätzt und nicht ernst genommen wird. Er realisiert plötzlich auch, dass ihm die Gefühle des Ausgeliefertseins und der Ohnmacht auch aus völlig anderen Lebensbereichen vertraut sind. Ein scheinbar singuläres Problem erscheint nun in einem grösseren Zusammenhang. Möglicherweise ist hier ein Lebensthema des Protagonisten konstellierte. Will er den in diesem Zusammenhang wirksamen psychischen Faktoren näher auf die Spur kommen, ein vertiefteres Verständnis für sich und seine Art des Verhaltens gewinnen, wird er die Psychodrama-Teilnahme nicht mit der Bearbeitung seines ‚Chef-Problems‘ beenden, sondern er wird an weiteren Sitzungen teilnehmen. Denn nun interessiert ihn, was letztlich das Ziel einer jeden Analyse ist: Die Bewusstmachung und Integration bislang unbewusster Aspekte der Psyche, eine Stabilisierung des Selbstwertgefühls und das Erlernen bislang fehlender Bewältigungsstrategien.