

## 12. Welche Instrumente werden im Psychodrama verwendet?

Die psychodramatische Methode bedient sich hauptsächlich fünf verschiedener Instrumente: der *Bühne* als Schauplatz der Handlung, des *Protagonisten* als Hauptdarsteller des Spiels, der *Mitspieler* als Rollenträger des Protagonisten, der *Leiterin und des Hilfs-Ich* als ständige Begleitung des Protagonisten sowie der *Gruppe* als „therapeutische Kraft“. Deren Funktionen und – sofern nötig – tiefere Bedeutung werden im Folgenden dargestellt.

### 1. Die Bühne

Jakob L. Moreno, Begründer des Psychodramas, hat die Bühne ursprünglich über vier verschiedene Ebenen verteilt. Auf der ersten Ebene wurde das Thema benannt, auf der zweiten das Thema vertieft, auf der dritten Ebene, dem eigentlichen Spielraum, wurde das Thema szenisch dargestellt. Die vierte Ebene war eine Art Balkon, auf dem das den Menschen Überragende dargestellt werden konnte. Heute genügt für das Psychodrama ein angemessen grosser Raum, der durch die Gruppe begrenzt wird. Idealerweise ist der Raum von aussen nicht einsehbar, akustisch gut isoliert und durch die Beleuchtung gestaltbar.

Seinen tieferen Sinn erhält der Raum durch die Gestaltung des Protagonisten als „eine Erweiterung des Lebens über das wirkliche Leben hinaus“. Indem er ihn der Spielszene entsprechend einrichtet, wird er zu seinem Lebens- und Erlebensraum, zu seiner Seelenbühne. Denn das Psychodrama „stellt die Psyche selbst und ihre Probleme auf die Bühne“. So werden auf der Bühne Landschaften, innere Bilder, Kindheitszimmer, Traumorte, Strassenzüge, Arbeitsplätze, etc. lebendig. Zusammen mit den ausgewählten Mitspielern entsteht im gestalteten Raum eine Atmosphäre, die es dem Protagonisten ermöglicht „alle Szenen so [zu] erleben, als würden sie sich im Hier und Jetzt ereignen“. Die innere Welt des Protagonisten findet ihre Entsprechung auf der Bühne, ganz nach dem Goethe-Wort: Nichts ist drinnen, nichts ist draussen, denn was innen, das ist aussen“. Auf diese Weise wird die psychodramatische Bühne zu einem „Ort der Veränderung von Wirklichkeit“. Moreno hat dieses Phänomen als „Surplus-Reality“ bezeichnet: Das psychodramatische Erleben findet in einer Welt statt, die die subjektive Realität des Protagonisten verkörpert – eine subjektive Realität, die über das nach aussen hin Sichtbare hinausreicht.

### 2. Die Protagonistin

Die Protagonistin bringt das Thema in die Sitzung ein und steht im Mittelpunkt des Spiels. Ihr gilt die Aufmerksamkeit, Fürsorge und Hingabe aller am Psychodrama Beteiligten. Sie spielt keine Rolle, sondern sich selber. Das ist einfacher gesagt als getan. Denn es geht darum, dass sie sich selber erlebt und zeigt, wie sie „im ‚wirklichen Leben‘ draussen sich entweder nicht zeigen kann oder darf – oder will“. Dass sie also das Bild, das sie von sich normalerweise und durchaus vernünftigerweise nach aussen zeigt, ihre Maske (Persona), ablegt. Sie ist Autorin, Regisseurin und Darstellerin in einem. Was sie darstellt, ist eine imaginierte oder tatsächliche Szene aus ihrem Leben. Sie spielt „mit Offenheit und Echtheit, einer Gefühlsfülle, derer [sie] auf der nur verbalen Ebene der Kommunikation kaum fähig wäre“. Auf diese Weise ergreift das psychodramatische Geschehen die ganze Persönlichkeit und wird mit allen psychischen Funktionen erfasst – in den Begriffen C. G. Jungs: dem Denken, Fühlen, der Wahrnehmung und der Intuition.

### 3. Die Mitspieler

Die Protagonistin wählt aus den Gruppenmitgliedern jene Personen aus, die sie für ihr Spiel benötigt, weil sie wichtige effektive oder fiktive Personen ihres Lebensraumes darstellen sollen. Es werden aber nicht nur reale oder fiktive, lebende oder verstorbene Personen dargestellt. Im Psychodrama können auch Tiere, Pflanzen, unbelebte Natur, Symbole, Gegenstände, Stimmungen, Komplexe, Konzepte etc. durch ein Gruppenmitglied dargestellt werden. Vom Protagonisten in das Wesen der Rolle eingeführt, mit deren Qualitäten, Energien und auch Projektionen ‚aufgeladen‘, stellen sie dar, was er sich wünscht oder braucht oder womit er sich auseinander setzen muss. Im Rollentausch mit dem Protagonisten (siehe: Welche Techniken werden im Psychodrama angewendet? [Ziffer1]) übernehmen sie vorübergehend auch seine Position. Aus der Sicht der Jungschen Psychologie kommt der Einführung der Mitspieler eine besondere Bedeutung zu. Denn was der Protagonist über die einzuführende Rolle sagt, hat nicht nur die „Qualität der äusseren Realität“. Zu dieser Objekterfahrung kommt hinzu – und zwar in der Projektion – der subjektive, persönliche Anteil des Protagonisten an der scheinbar objektiven Figur. Von daher können „alle handelnden Personen (...) als Teilaspekte des Protagonisten gesehen werden“. Mit anderen Worten: Die handelnden Personen (Mitspieler) können objektstufig betrachtet werden, das heisst als die Person, die sie wirklich darstellen. Sie können aber auch subjektstufig betrachtet werden, das heisst sie stellen eine Art Teilpersönlichkeit des Protagonisten dar.

Im Allgemeinen wird erwartet, dass ein Gruppenmitglied bereit ist, die ihm übergebene Rolle zu spielen. Denn auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheinen mag: Welches Gruppenmitglied für eine spezifische Rolle ausgewählt wird, ist alles andere als zufällig. Einerseits mögen Gruppenmitglieder für eine Rolle ausgewählt werden, weil sie in Bezug auf das Geschlecht, das Alter, die Stimmlage, das Verhalten oder wegen eines vergleichbaren Schicksals mit der darzustellenden Person Ähnlichkeiten aufweisen. Für die Wahl können aber auch intuitive Gründe ausschlaggebend sein, die auf den ersten Blick überhaupt nicht ersichtlich sind. Ein Beispiel: Eine Frau will die ständige Auseinandersetzung mit ihrem Ehemann um die Kindererziehung psychodramatisch bearbeiten und wählt als Ehemann ein Gruppenmitglied, von dem sie privat nichts weiss. Nach dem Psychodrama fragt das Gruppenmitglied die Protagonistin: „Woher wusstest du, dass es mit meiner Frau auch immer wieder endlose und teilweise verletzende Diskussionen über die Kindererziehung gibt?“

Dass die Frau ihren ‚Ehemann‘ auswählte und die Wahl ausgerechnet auf jenes Gruppenmitglied fiel, könnte als Zufall bezeichnet werden. C. G. Jung würde dies ‚sinnvollen Zufall‘ nennen. Er bezeichnete dieses Phänomen als Synchronizität. Gemeint ist damit: Zwei oder mehrere zeitlich zusammenfallende Ereignisse (meist eines in der menschlichen Psyche und eines in der Aussenwelt) haben keinen erkennbaren Zusammenhang, sind nicht das Ergebnis einer Kausalkette von Ursache-Wirkung, sondern sind nur über einen gemeinsamen Sinn verbunden. Dass die Ereignisse nicht erklärbar sind, liegt nicht an der fehlenden Ursache, sondern daran, „dass eine solche mit unseren Verstandesmitteln auch nicht denkbar ist“. Auf das erwähnte Beispiel bezogen, bedeutet dies: Dass ausgerechnet jenes Gruppenmitglied als Ehemann ausgewählt wurde, hat einen Sinn. Welche tiefere emotionale Bedeutung dieses Ereignis für ihn hat, kann nur er für sich herausfinden. Man könnte seine Wahl beispielsweise als eine Art Aufforderung interpretieren, sich dem eigenen Beziehungsgeschehen zu widmen. Die Reaktionen von Mitspielern zeigen: Rollen, die man im Psychodrama erhalten hat, haben in irgendeiner Hinsicht oft etwas mit einem selber zu tun. Deshalb ist es grundsätzlich wichtig, die übertragenen Rollen auch anzunehmen.

In Ausnahmefällen kann es trotzdem angezeigt sein, einen Mitspieler von der Übernahme einer bestimmten Rolle zu dispensieren, um ihn zu schützen. Es gibt dafür keine generellen Richtlinien, sondern muss im Einzelfall entschieden werden. Häufig dürfte es sich um stark negativ besetzte oder sehr belastende Rollen handeln, die beim betreffenden Mitspieler auf Grund seines persönlichen Erfahrungshintergrundes schwer wiegende Reaktionen auslösen könnten, die nicht nur dem Mitspieler schaden, sondern die es ihm auch verunmöglichen, die Rolle im Sinne und im Dienste des Protagonisten wahrzunehmen. In einem solchen Fall könnte der Protagonist ein anderes Gruppenmitglied bitten, die Rolle zu übernehmen. Findet sich kein Rollenträger kann an seiner Stelle auch mit der bereits von Moreno praktizierten Technik des leeren Stuhls gearbeitet werden.

#### *4a. Der Leiter*

Der Leiter des Psychodramas ist verantwortlich für die sorgfältige Durchführung der Psychodrama-Sitzung, insbesondere für alle Personen, die an der Psychodrama-Sitzung teilnehmen. Er führt das Eröffnungsgespräch mit dem Protagonisten, entwickelt (differenzial-)diagnostisch Hypothesen und Prozessziele und schlägt dem Spieler den Spielinhalt vor, durch den er ihn leitet. Er dirigiert die Mitspieler, beendet Szenen, fordert zu Wiederholungen auf, bestimmt den Einsatz der Techniken wie Rollentausch und Spiegeln, nimmt Reaktionen des Protagonisten auf, modifiziert nötigenfalls die Spielidee und verliert darüber hinaus nie die Fühlung mit der Gruppe. Moreno sah in ihm den Spieleiter, Analytiker und Therapeut in einer Person. Einer der Vorteile des Psychodramas auf der Grundlage der Jungschen Psychologie liegt darin, dass dieser tendenziellen Überforderung des Leiters mit dem Einbezug eines ständigen Hilfs-Ich begegnet wird, das während des Spiels die Rolle des Therapeuten übernimmt. In seiner Funktion kann der Leiter auch der ‚Gegner‘ des Protagonisten sein. Die Beziehung der beiden, sagt Moreno, habe „oft den Charakter eines Kampfes“. Denn der Leiter verlangt vom Protagonisten, „dass er seinen ganzen inneren Konflikt in Tat und Wort darstellt, und nicht nur seinen eigenen, sondern auch den von Personen, die ihm am nächsten stehen und deren Geheimnisse er nicht enthüllen möchte“. Er steht dem Protagonisten stets gegenüber und operiert aus einer räumlichen und emotionalen Distanz, „allerdings nicht ohne menschliche Nähe und Wärme zu vermitteln und stets hoch sensibilisiert für die Befindlichkeit aller Beteiligten zu sein“.

Diese komplexe und anspruchsvolle Aufgabe erfüllt er nicht im Stile des Regisseurs, dessen Vorstellungen sich alle unterzuordnen haben. Er trägt dem ‚Auftrag‘ des Protagonisten Rechnung, ist also vielmehr ‚Prozesshelfer‘, indem er dem Protagonisten ermöglicht, dessen selbst gesetztes Ziel zu erreichen. So direktiv sein Verhalten in gewissen Situationen erscheinen mag, so ausgeprägt soll auch sein nicht-direktives, beobachtendes und wahrnehmendes Verhalten in anderen Situationen sein, nämlich dann, wenn er am Rande stehend sich ganz vom Verhalten des Protagonisten leiten lässt. Verlangt werden vom Psychodrama-Leiter: methodische Kompetenz, einfache Herzlichkeit sowie Offensein für andere, wirklicher Mut, sich auf nicht vorhersehbare schwierige Situationen einzulassen und schöpferische Fantasie.

#### *4b. Das Hilfs-Ich*

Das Hilfs-Ich fungiert als Co-Leitung des Psychodramas. Seine Funktion besteht darin, „die Subjektivität des Patienten zu durchleben und sich mit allen Lebensäußerungen des Patienten zu identifizieren, soweit wie körperliche Grenzen dies möglich machen“. Das Hilfs-Ich steht also ganz im Dienste des Protagonisten, geht während des ganzen Psycho-

dramas hinter ihm her, unterstützt ihn emotional auf seinem Weg. Es spricht, indem es dem Protagonisten die Hände auf die Schultern legt, in der Ich-Form. Wo der Protagonist keine Sprache findet, verstärkt und verdoppelt es ihn als sein anderes Ich. Das Hilfs-Ich in dieser Funktion gibt es im Moreno-Psychodrama nicht. Moreno sah zwar auch ein zweites Ich vor. Es wurde allerdings durch einen Mitspieler und nur vorübergehend dargestellt. Er setzte es ein, um den Protagonisten zu verdoppeln und ihm dadurch zu helfen, „sich selbst zu fühlen, seine eigenen Probleme selbst zu sehen und einzuschätzen“. Bei Moreno hiess diese Technik „Doppelgänger-Methode“.

Das Hilfs-Ich „wird vom Protagonisten nicht als ein Du erlebt, sondern als eigene mögliche innere Stimme, die er meistens besser akzeptieren kann als die irgendeines Gegenübers, besonders, wenn es um Inhalte und Gefühlsregungen geht, die bisher im Bewusstsein nicht zugelassen waren, denen der Protagonist nicht ins Auge schauen konnte oder wollte“. Leutz spricht von einer „auffälligen Tatsache“, dass der Protagonist die zutreffenden Äusserung des Hilfs-Ich nicht nur als Ich erlebt, sondern diesen auch „keinen Widerstand entgegenzusetzen pflegt, sondern sie akzeptiert und im eigenen Monolog weiter ausführt“.

Der Protagonist soll durch das Hilfs-Ich angeregt, nicht fremdbestimmt werden. Das Hilfs-Ich muss sich dieses Unterschiedes sehr bewusst sein, denn „das Machtpotenzial, das man als Hilfs-Ich über Protagonisten hat, ist sehr gross“. Das helfende, unterstützende zweite Ich agiert als eine Art permanentes Doppel, das sich fortwährend in die Gedanken-, Erlebnis- und Gefühlswelt des Protagonisten versetzt. (zum Sinn des Doppelns siehe: Welche Techniken werden im Psychodrama angewendet? [Ziffer 2]). Gerade die Begegnung mit unbewussten Aspekten der Seele kann im Protagonisten recht unangenehme Gefühle auslösen, die ihn durch ihr möglicherweise undifferenziertes, eruptives Auftreten verstören. Diesen Prozess muss der Protagonist nicht alleine durchstehen. Er wird gestärkt durch das Hilfs-Ich, das in der bewussten Identifikation mit ihm den Prozess unterstützend begleitet. Capaul spricht von einer „dauernden Bezogenheit ohne Verschmelzung“. Das Hilfs-Ich kann fragend eingreifen, wenn es das Gefühl hat, der Protagonist überfordere sich. Es kann ihn sanft führen, wenn es das Gefühl hat, der Protagonist kneife vor einer Aufgabe oder Begegnung. Was es auch tut, es lässt sich stets von der Frage leiten: Hilft es dem Protagonisten?

Die beiden Leiter haben im Psychodrama also nicht nur unterschiedliche Aufgaben, sondern auch unterschiedliche Positionen. Dies zeigt sich am deutlichsten im Umgang mit dem Protagonisten. Man kann etwas vergröbernd sagen, dass sich die Leiterin im Spiel um die Aussenwelt (oder das Denken) des Protagonisten kümmert, während sich das Hilfs-Ich der Innenwelt (oder des Fühlens) des Protagonisten annimmt. Von Bedeutung ist, dass die Beziehung zwischen dem Leitungspaar frei von unbewussten Spannungen ist, weil sich dies schnell, nachhaltig und negativ auf die Gruppendynamik auswirken kann.

## 5. Die Gruppe

Es ist mehrfach darauf hingewiesen worden, dass es im Psychodrama keine Zuschauer gibt. Auch wenn Moreno von „Publikum“ spricht, meint er damit nicht Unbeteiligte oder aussen stehende Beobachter. Im Gegenteil: Das Psychodrama „lässt jeden Zuschauer im Publikum zu einem stillen Komplizen derjenigen werden, die auf der Bühne sind, ganz gleich, was dort enthüllt werden mag. Der Sinn seiner Funktion als Zuschauer schwindet mehr und mehr, und er wird zu einem Teil des Psychodramas und zu einem stillen Teilhaber“. Dies gilt nicht nur für den Abschluss des Psychodramas (siehe: Wie läuft ein Psycho-

drama konkret ab? [Ziffer 3]), sondern für das gesamte Spiel. Einerseits können alle Gruppenmitglieder, die nicht in eine Rolle eingebunden sind, mit der Technik des Doppeln jederzeit ins Spiel eingreifen (siehe: Welche Techniken werden im Psychodrama angewendet? [Ziffer2]). Andererseits hilft die Gruppe dem Protagonisten während des ganzen Spiels als „Resonanzboden der öffentlichen Meinung“. „Die Gruppe im Ganzen bewirkt eine (...) Verstärkung der Gefühle und Affekte des Hauptspielers oder wird zur Resonanz für dessen Verhalten und seine Darstellung. Selbst eine schweigsame, aber mit dem Protagonisten in innerer Anteilnahme verbundene Gruppe ist in der Lage, einen Protagonisten durch ein schwieriges Psychodrama zu ‚tragen‘.

Im Psychodrama zeigt sich immer wieder, dass das Problem des Einzelnen von vielen Mitgliedern der Gruppe geteilt wird. Der Protagonist wird dadurch zum „Repräsentanten in Aktion“. „Das, was am auffallendsten und dramatischsten auf der Bühne sichtbar wurde, erscheint den Beteiligten (...) als etwas ihnen Bekanntes und Vertrautes (...). Das Psychodrama zeigt ihnen ihre eigene Identität (...) wie in einem Spiel“. „Biografische Bruchstücke des einzelnen können zurückverwandelt werden auf die allgemeinemenschlichen Muster, die ihnen zu Grunde liegen – wodurch für alle Teilnehmer unmittelbar erfassbar wird: Das bin [auch] ich“. Darin besteht der direkte Nutzen des Psychodramas für die nicht direkt Beteiligten eines Spiels.

Dies zeigt sich spätestens im Sharing, das sich ans Spiel anschließt: Wenn die Gruppenmitglieder dem Protagonisten mitteilen, was sein Spiel in ihnen ausgelöst hat, wird nicht nur dieses „Bekannte“ und „Vertraute“ in allen Teilnehmern sichtbar und damit der Nutzen eines Psychodrama-Spiels auch für die ‚ausenstehenden‘ Gruppenmitglieder augenscheinlich. Das Sharing hat zudem eine eminent wichtige Bedeutung für den Protagonisten: Nachdem er während des Spiels die Anwesenheit der Gruppe schlicht vergessen hatte, tritt sie jetzt wieder in sein Bewusstsein. Möglicherweise überfallen ihn Gefühle von Schuld oder Scham, weil er seine tiefsten persönlichen Geheimnisse vor ihr aufgedeckt hat. Im Sharing erfährt er die Anteilnahme der Gruppe, ihr Verständnis, ihre Anerkennung, und er erkennt, dass er mit seinem Problem nicht alleine dasteht.

C. G. Jung, um seine Einstellung zur Gruppentherapie gebeten, hat 1955 in einem Brief die Befürchtung geäußert, dass der Einzelne aus der Gruppe „Vater oder Mutter macht und dabei so abhängig, unsicher und infantil bleibt wie zuvor“. Diese Gefahr bestehe deshalb, weil dem Menschen „eine notorische Neigung“ eigen sei, „an andere und an –ismen sich anzuklammern, anstatt Sicherheit und Selbstständigkeit in sich selber zu finden, welche in erster Linie Not täten“(siehe dazu auch: Welche Rolle spielt die Jungsche Psychologie im Psychodrama?). Die Befürchtung kann dank der verwendeten Instrumente im Psychodrama weit gehend entkräftet werden: Der Protagonist klammert sich eben nicht an andere, sondern sucht und findet „Sicherheit und Selbstständigkeit in sich selber“. Und zwar indem er sich mit seinen eigenen Projektionen, verkörpert im Mitspieler, auseinandersetzt, sich ihrer bewusst wird, und dadurch erkennt, dass es sich um seine eigenen Anteile handelt. Die Folge ist nicht ein „infantil bleiben“, sondern eine Entwicklung im Sinne der Individuation C. G. Jungs.