

16. Was weiss man über die Wirkung und Wirksamkeit des Psychodramas?

Schon Jakob L. Moreno, der Begründer des Psychodramas, hat erkannt, dass „keine Form ernsthafter Psychotherapie gedeihen [kann], die nicht versucht, den Anforderungen der wissenschaftlichen Methoden gerecht zu werden“. In einer wissenschaftlichen Bewertung kam er zum Schluss: „Der experimentelle Wert der psychodramatischen Gruppenmethoden ist weitestgehend untersucht worden und hat sich als verifizierbar erwiesen“. Aber der Sozialforscher und Praktiker Moreno wäre nicht der Philosoph, der er auch immer war und blieb, ergänzte er die wissenschaftliche Bewertung nicht auch noch durch eine existenzielle: „Die Schöpfungen in der Begegnung im Hier und Jetzt sind einmalig und unmittelbar. Die gemeinsamen Erlebnisse zweier Eheleute und zweier Freunde bedürfen nicht besonderer Beweise und wissenschaftlicher Bewertung. Sie besitzen für die Beteiligten die höchste innere Wahrhaftigkeit und existenziellen Wert“.

Knapp fünfzig Jahre später, im Vorwort zum 2004 erschienenen Werk „Psychodrama“, rief Morenos Sohn Jonathan D. in Bezug auf das Psychodrama zu einer intensiveren empirischen Forschung auf, „so dass das Verfahren auf ein der modernen Wissenschaft angemessenes Niveau gebracht werden kann“. Bedeutet das, bei nüchterner Betrachtung, dass man über die Wirkung des Psychodramas nichts weiss? Nein. Zwar sind die „Wirkfaktoren des Psychodramas weder theoretisch befriedigend ausgearbeitet noch empirisch ausreichend erforscht“. Dies hängt einerseits mit der Schwierigkeit zusammen, zentrale Konzepte wie Spontaneität, Kreativität oder Rollenflexibilität operationalisieren, das heisst messbar machen zu können. Andererseits besteht das grundsätzliche Problem, ausserhalb etablierter Netzwerke und Institutionen überhaupt eine Forschung betreiben zu können, die den Ansprüchen der Wissenschaft genügt. Dennoch kann nach Ansicht der Verfasser des erwähnten Werks „das Psychodrama eine Reihe solider empirischer Belege und ernst zu nehmender theoretischer Argumente für seine Wirksamkeit vorweisen“. So sprächen die „wenigen robusten Studien dafür“, dass das Psychodrama in klinischen und nicht-klinischen Kontexten mit alternativen Verfahren durchaus konkurrenzieren könne. Als Wirkfaktoren erwähnt werden insbesondere

- der durch den Rollentausch erreichte Perspektivenwechsel und die damit einhergehende Einstellungsänderung
- die dank Rollentausch, Doppeln und Sharing festgestellte Steigerung an Empathie
- die Erweiterung des Rollenspektrums der Teilnehmer
- die günstige Auswirkung des Psychodramas auf das klinische Symptombild verschiedener Klientengruppen (z. Bsp. Schizophrene, Alkoholiker, Neurose- und Psychose-Patienten)
- die Katharsis, der eine wichtige Rolle bei der Bewältigung belastender emotionaler Erlebnisse zugesprochen wird
- die besondere Qualität der Beziehung zwischen Leitung und Klient, die durch die psychodramatischen Konzepte von Begegnung und Tele besonders fokussiert wird
- die Erlebnisaktivierung in der psychodramatischen Surplus-Reality, unter anderem hinsichtlich der Konstruktion von Bedeutungsgehalten und der Wirkungen auf den Abruf von Gedächtnisinhalten.

Kritisch äussert sich der als ‚Psychotherapie-Kritiker‘ apostrophierte Klaus Grawe. Er hat 1994 eine umfangreiche Dokumentation von Untersuchungen der verschiedenen Psychotherapie-Richtungen in Form einer Meta-Analyse vorgelegt und in seiner bewertenden Zusammenfassung festgestellt, die Psychodrama-Therapie finde meist nicht in einem universitären Umfeld statt, weshalb es für Untersuchungen nur einen relativ geringen Forschungsaufwand gebe. In der Schweiz hat sich der Interessenverband der Schweizer PsychodramatikerInnen PDH seit Jahren vergeblich bemüht, die Universitäten für eine Kooperation im Bereich der Wirksamkeitsforschung zu gewinnen. Der PDH hat sich deshalb nach Österreich ausgerichtet, wo das Psychodrama mittlerweile an den beiden Universitäten von Innsbruck und Klagenfurt erforscht und gelehrt wird. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, inwiefern Grawes Behauptung, das Psychodrama sei „eine bisher nicht besonders intensiv und auf jeden Fall nicht ausreichend untersuchte Therapieform“, heute nicht relativiert werden müsste. Grawe ging damals von nur sechs kontrollierten Studien bis 1983 aus. Dabei wurden in verschiedenen Überblicksartikeln zur Psychodrama-Forschung schon bis zu 200 Studien aufgelistet – auch wenn in vielen dieser Arbeiten methodische Mängel nicht zu übersehen sind. Nach Ploeger, der Ende der 70-er Jahre eine tiefenpsychologisch fundierte Psychodrama-Therapie konzipierte, hat das Psychodrama in den deutschsprachigen Ländern „nach erheblichen Schwierigkeiten in den 60-er Jahren seit etwa 1970 (...) Beachtung und Anerkennung gefunden und [wird] mit Erfolg angewendet“. Dazu hätten nicht zuletzt empirische Studien zur Effizienz des Psychodramas beigetragen.

Michael Wieser, Assistenz-Professor an der Universität Klagenfurt, Lehrtherapeut für Psychodrama und Koordinator der Psychodrama-Forschung im Österreichischen Arbeitskreis für Gruppendynamik und Gruppentherapie (ÖAGG), hat die bislang vorliegenden Wirksamkeitsnachweise zur Psychodrama-Therapie kritisch zusammengestellt und besprochen. Sein „vorläufiges“ Fazit: „Es gibt gute Ergebnisse für die Wirksamkeit von Psychodrama-Therapie, aber noch einige unbelegte Störungsbereiche“. Systematisiert auf der Basis der Einteilung psychischer Störungen der Weltgesundheitsorganisation WHO (IC-D 10) zeigten sich

- „positive Ergebnisse“ bei psychischen und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen
- „gute Erfolge“ bei Schizophrenie, schizotypen und wahnhaften Störungen
- „ein ambivalentes Bild“ bei affektiven Störungen, allerdings auf der Basis weniger Untersuchungen,
- „ein positives Bild“ bei neurotischen, Belastungs- und somatoformen Störungen
- „ein positives Bild“ bei mehreren Störungsgruppen
- Keine Wirksamkeitsbelege oder eine zu geringe Anzahl Studien liegen vor bei organischen und symptomatischen psychischen Störungen, bei Verhaltensauffälligkeiten in Verbindung mit körperlichen Störungen und Faktoren, bei Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen, bei Intelligenzminderung, bei Entwicklungsstörungen und bei Verhaltens- und emotionalen Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend.

- Wirksamkeitsstudien „ohne Angabe eines bestimmten Störungsbereiches“ bringen gute Ergebnisse für die Technik des Doppeln. Diese führe bei Teilnehmern signifikant zu einer Selbstöffnung. Zudem werde die Therapeutin empathischer und in ihren Bemerkungen zutreffender wahrgenommen. Als Wirkung des Doppeln stellen sich Bewältigung, Entspannung, Erkenntnis und Solidarität heraus. Das Rollenspiel verändert den Persönlichkeitsfaktor positiv. Das Psychodrama eignet sich gut zur Persönlichkeitsentwicklung, erweitert bei alten Menschen das soziale Atom (Beziehungsnetz des Einzelnen) und wirkt so der Isolation entgegen, schneidet bei jungen Häftlingen signifikant gut ab und führt als Handlungstherapie im Krankenhaus zu guten Ergebnissen. Belegt ist zudem, dass Jugendliche mit Psychodrama-Erfahrung ihre Persönlichkeit gut entwickeln können.

Der Diplom-Psychologe und Psychodrama-Therapeut Ernst Diebels hat in einem Aufsatz einige empirisch nicht belegte, seiner Ansicht nach aber theoretisch begründbare Hypothesen über die Wirksamkeit der Psychodrama-Therapie formuliert. Dazu stellte er einige wesentliche Elemente (Verfahren und Techniken) des Psychodramas den allgemein anerkannten Wirkfaktoren der Gruppentherapie gegenüber und kam zum Schluss, „dass das Psychodrama mit seinen Methoden wahrscheinlich einen spezifischen Schwerpunkt unter den psychotherapeutischen Verfahren allgemein und auch unter den Gruppenpsychotherapien markiert“. Aus der Gegenüberstellung von Psychodrama-Elementen und Gruppenpsychotherapie-Wirkfaktoren ergaben sich die folgenden vier Hypothesen:

- Faktoren, die dem Zielkriterium des interpersonellen Lernens zuzuordnen sind, werden durch das Psychodrama in hohem Masse gebahnt, werden damit die Entwicklung sozialer Kompetenz und sozialer Kreativität begünstigen und zur Milderung sozialer Ängste beitragen.
- Faktoren, die der Veränderung der Affektivität und dem Selbstverstehen der Affektivität zuzuordnen sind (Selbstöffnung, Katharsis, Einflößen von Hoffnung) dürfen die nächst höheren Wirksamkeiten entfalten und damit Zielkriterien wie Schwingungsfähigkeit, Toleranz gegenüber eigenen Affekten und die kognitiv-affektive Integration von Affekten begünstigen.
- Die Verbindung von aktuellem Gruppengeschehen und primären Familienstrukturen wird durch die szenischen Gestaltungsvorgänge evident und in Form kathartischen Ausdrucks verstehbar.
- Das Psychodrama – störungsspezifisch eingesetzt – kann durch die szenische Konstruktion seine Zielrichtungen mit stärkeren Trainingsaspekten mehr in Richtung Symptom-/Alltagsbewältigung entfalten oder im tiefenpsychologisch interaktionellen Sinn stärker konfliktzentriert Effekte auf der Dimension Klärung/Katharsis erreichen.

Diebels weist zudem darauf hin, dass die Elemente des psychodramatherapeutischen Interventions einen „inneren konsistenten Zusammenhang“ haben und „nicht eine Anhäufung von Psycho-Techniken [sind] unter dem Gesichtspunkt ihrer Effektivität, wie man dies tendenziell für zum Beispiel das neuro-linguistische Programmieren behaupten könnte“. Diverse Autoren hätten aufgezeigt, dass die Methoden des Psychodramas, ohne ihre Identität und Potenz zu verlieren, auch mit tiefenpsychologischen Theorien kompatibel sind.

Fürst und andere weisen darauf hin, dass das Psychodrama „eine Reihe von Übereinstimmungen und Austauschmöglichkeiten mit anderen, sehr aktuellen Paradigmen“ aufweist, zum Beispiel

- „mit einem Menschenbild, das den Menschen im Sinne der neueren biologischen Systemtheorie (nach Maturana und Varela) als einen sich mit Hilfe von Sprache und Kultur ständig neu erdichtenden, ‚autopoietischen‘ [selbsterschaffenden, selbsterneuernden] Organismus sieht
- mit der Entwicklungspsychologie, die in der Nachfolge von Piaget die schrittweise ‚Dezentrierung‘ der Perspektive und die Rollenübernahme als Dimension der Intelligenzentwicklung untersucht, sowie mit der neueren Entwicklungspsychologie nach Daniel Stern
- mit der neueren reflexiven Rollen-, Interaktions- und Identitätstheorie (im Sinne des ‚Symbolischen Interaktionismus‘ nach Habermas)
- mit einem kritischen Verständnis der Psychoanalyse, das bei Alfred Lorenzers Konzept des ‚Szenischen Verstehens‘ seinen Ausgang nimmt, sowie
- mit Ansätzen, die an den religiösen oder spirituellen Werten interessiert sind, die in vielen therapeutischen Konzepten (...) eine wichtige Rolle spielen.

Streng genommen beziehen sich die erwähnten Wirkungsforschungen auf das klassische Psychodrama nach Moreno. Eine Untersuchung über die Wirkung des Psychodramas auf der Grundlage der Jungschen Psychologie, die methodisch wissenschaftlichen Standards standhält, gibt es bisher nicht. Die Ärztin und Psychotherapeutin Doris Stopp hat sich in ihrer Diplomarbeit im Rahmen der Psychodrama-Ausbildung mit der Frage beschäftigt: „Wie wirkt das Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie“. Sie nannte ihre Arbeit „Modellvorstellungen“. Modellvorstellungen deshalb, weil das im Menschen während eines Psychodramas vor sich gehende Geschehen nicht durch Untersuchungsinstrumente sichtbar darstellbar sei. Entlang von mythologischen, bio-psycho-sozialen, neuropsychologischen, psycho-neuroimmunologischen und psychotherapeutischen Modellvorstellungen kam sie zu folgenden Schlüssen:

- In der psychodramatischen Darstellung des Mythos von Isis und Osiris in zwei verschiedenen Psychodrama-Gruppen fand sie „ein erstaunliches Untersuchungsinstrument für den Stand meiner Gruppen in ihrer Beziehung zum Unbewussten“.
- Das Psychodrama spricht beide Grosshirnbereiche an, denn es arbeitet stets sowohl kognitiv, formal-intellektuell und raum-zeitlich orientiert als auch emotional, motivational und zweckorientiert. Das Psychodrama ist eine echte Synthese dieser Elemente der Wahrnehmung und des Erlebens sowie der Erlebnisverarbeitung“.
- Bezogen auf Lern- und Gedächtnisprozesse ist das Psychodrama „dem dualen Aufbau des Langzeitgedächtnisses aus abstrakt verbalisierten Konzepten und sensorischen Wahrnehmungen adäquat, weil es stets Denken und Fühlen anwendet und durch die szenische Gestaltung mit imaginativen und sogar tönenden Anreicherungen auch reichlich sensorisches Material enthält“.

- Das Psychodrama verbindet affektives und kognitives Erleben und kommt damit den beiden verschiedenen Grosshirn- und Erkenntnisbereichen gleichermassen entgegen. Es spricht durch emotionale Bewegung das limbische System und seine Merkfähigkeitssteuerung an, und es entspricht durch Anwendung von konzeptuell-verbalisiertem und szenisch-sensorischem Material dem dualen Informationsspeichersystem des Langzeitgedächtnisses.
- „Wenn im Psychodrama emotionale Klärungen stattfinden, dann werden auch hormonelle, immunologische und vegetative Regulationen erreicht“.