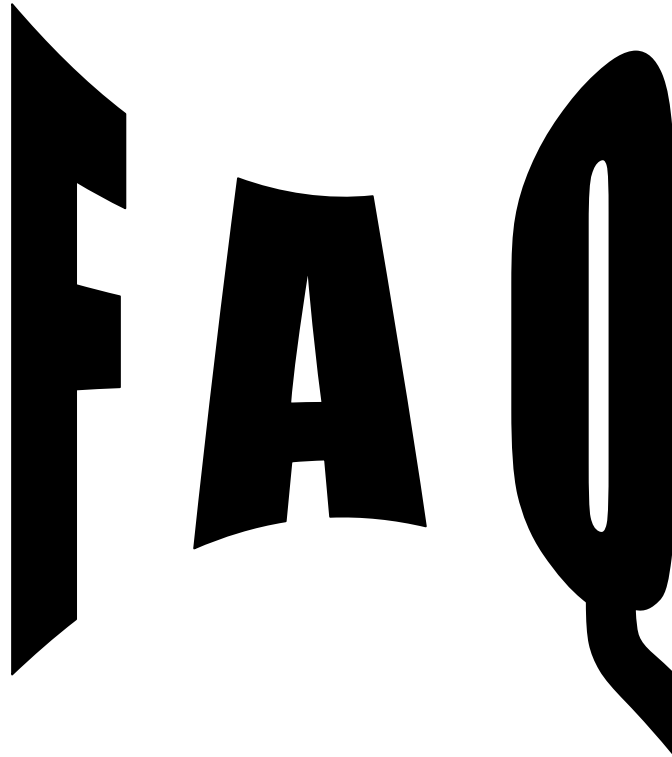


Diplomarbeit

im Rahmen der Ausbildung zum Psychodrama-Leiter
am Institut für Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie
Wengi 11, 8126 Zumikon/ZH



FRAGEN ANS PSYCHODRAMA ... UND ANTWORTEN ...

von
Dr. Thomas Hasler
Ampèrestr. 3, CH-8037 Zürich
01 271 66 88 – thas@bluewin.ch

Lektor: Jean-Jacques Faber
Zürich, 10. August 2006

© thas 2006

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Vorgehen und Konventionen	5
3	Die Fragen	7
4	Die Antworten	8
4.01	Was ist Psychodrama?	8
4.02	Welches Menschenbild steht hinter dem Psychodrama?	11
4.03	Welche Themen werden im Psychodrama behandelt/bearbeitet?	12
4.04	Was nützt mir als Teilnehmerin das Psychodrama?	14
4.05	Wie läuft ein Psychodrama konkret ab?	16
4.06	Welche Voraussetzungen muss ein Psychodrama-Teilnehmer mitbringen?	19
4.07	Kann man auch „schnuppern“?	20
4.08	Was kostet Psychodrama? Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?	21
4.09	Soll ich ins Psychodrama oder in eine Einzeltherapie?	22
4.10	Ist Psychodrama für Menschen geeignet, die Angst vor Gruppen haben?	24
4.11	Wie lange soll man an einer Psychodrama-Gruppe teilnehmen?	25
4.12	Welche Instrumente werden im Psychodrama verwendet?	26
4.13	Welche Techniken werden im Psychodrama angewendet?	32
4.14	Worin unterscheidet sich Psychodrama von der Aufstellungsarbeit?	38
4.15	Welche Rolle spielt die Jungsche Psychologie im Psychodrama?	41
4.16	Was hielt Jung von der Gruppentherapie? Was hielt Moreno von der individuellen Psychologie?	45
4.17	Was weiss man über die Wirkung des Psychodramas?	49
4.18	Wofür kann eine Ausbildung zum Psychodrama-Leiter sinnvoll sein?	55
4.19	Wie lange dauerte die Ausbildung zum Leiter? Und was kostet sie?	57
4.20	Wie ist das Institut national/international vernetzt?	58
4.21	Welche Literatur gibt es zum Psychodrama?	59
5	An Stelle von...	61
6	Glossar	62
7	Literaturliste	66

Wer sind diese Herrschaften? Was wollen Sie?

Wir sind auf der Suche nach einem Autoren.

Und wo ist das Drehbuch?

Es ist in uns, Herr. Das Drama ist in uns und wir können nicht erwarten, es darzustellen, so sehr drängen uns die Leidenschaften!

[Luigi Pirandello (1965) „Sechs Personen suchen einen Autor“]

1 Einleitung

„Mein Theater ist ernst. Es fordert den ganzen sittlichen Menschen. Es ist kein bequemes, sondern ein schwieriges und gefährliches Theater. Nietzsche hat gesagt, die Griechen hätten weisse Statuen vor dem Abgrund errichtet, um ihn zu verbergen. Ich dagegen zerschlage sie, um ihn aufzudecken“¹.

Hat der italienische Dramatiker Luigi Pirandello mit diesen Zeilen das Wesen des Psychodramas beschrieben? Die Vermutung drängt sich noch stärker auf, wenn man in der „Maskentheorie“ des Literatur-Nobelpreisträgers das „wahre Gesicht“ des Menschen beschrieben findet als tief versteckt unter den vielen Masken, die sich der Mensch für seine Rollen im öffentlichen wie privaten Leben zurechtlegen muss. Allein, dass er bereits 1936 starb, spricht eher dagegen, dass er das von Jakob Levi Moreno kurz zuvor entwickelte Psychodrama kannte. Gleichwohl trifft Pirandellos Umschreibung das Wesen des Psychodramas in seinem Kern. „Die Personen auf der psychodramatischen Bühne“, schrieb Moreno 1940, „machen keinen Versuch, aus ihren Problemen Theaterstücke zu machen. Sie sind todernst; sie werden von einem Konflikt verfolgt und laufen bei dem Versuch, ihm zu entfliehen, gegen eine leere Wand“².

„So sehr drängen uns die Leidenschaften!“ Fürwahr! Menschen, die sich mit ihrer Situation in den verschiedensten Lebensbereichen bewusst auseinandersetzen, sind mit Fragen, Zweifeln, Fantasien und Träumen konfrontiert, deren Klärung zu einem gleichermassen dringenden und drängenden Wunsch werden kann. Parallel zur Beantwortung einer spezifischen Frage wächst oft das Bedürfnis, darüber hinaus ein Verständnis seiner selbst zu entwickeln: Warum bin ich so, wie ich bin? Warum handle ich so, wie ich es tue?

Der Fragenden und dem Suchenden bietet sich eine schier unübersehbare Fülle von Therapie- und Beratungsverfahren. In diesem weiten Feld fristet das Psychodrama mittlerweile zwar kein Nischendasein mehr. Das ihm innewohnende Potenzial wird aber noch unzureichend zur Kenntnis genommen. Denn die handlungs- und erlebnisorientierte Methode erfasst den ganzen Menschen und kann schnell ein intensives Erleben auslösen. Das gilt für das Psychodrama allgemein, trifft aber noch viel mehr auf das Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie zu.

Wer allerdings die Begriffe „Psychodrama“ und „C. G. Jung“ ins World Wide Web schickt, wird nicht gerade mit einer Fülle von Fundstellen eingedeckt. Zudem landet er früher oder später immer wieder beim Zumiker Institut für Psychodrama auf der Grundlage

¹ Knaurs grosser Schauspielführer (1994), S. 507

² Moreno (2001²), S. 99

des Jungschen Psychologie. Das mag wohl für das Renommee des Instituts sprechen. Es zeigt aber auch eine vergleichsweise eher spärliche Rezeption dieser beiden kongenial zusammengeführten Konzepte. Das ist bedauerlich, weil damit die Verbreitung dieses Ansatzes nicht gefördert wird. Und weil bei Menschen, die sich für diese Methode interessieren, ein hoher Erklärungsbedarf entsteht. Dies vor allem auch deshalb, weil es zum Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie wenig Literatur und keine systematische Darstellung der Methode gibt. Erschwerend kommt hinzu, dass der Begriff „Psychodrama“ Eingang in die Alltagssprache gefunden hat – wenn auch nicht im Sinne des Begründers: Jeder einigermaßen spannende Krimi, bei dem die Figuren in seelische Bedrängnis geraten, bekommt heute das Etikett „Psychodrama“ angehängt.

Die vorliegende Arbeit möchte einen bescheidenen Beitrag leisten, das durchaus vorhandene Informationsbedürfnis zum Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie zu befriedigen. Bescheiden in dem Sinne, als es im Rahmen einer relativ kurzen Diplomarbeit völlig unmöglich ist, die ganze Breite und Tiefe dieses Ansatzes zu erfassen. Das längst überfällige Buch „Das Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie“ kann hier deshalb nicht verfasst werden. Konkretes Ziel ist es aber, in einer verständlichen Sprache und einer leicht zugänglichen Form wesentliche Elemente des Psychodramas auf der Grundlage der Jungschen Psychologie darzustellen. Damit verbunden ist auch das Ziel, das Verständnis für diese Methode zu fördern und dadurch allfällig vorhandene Ängste und Befürchtungen gegenüber dem Psychodrama abzubauen. Würde darüber hinaus die Arbeit andere Psychodramatiker dazu motivieren, eigene Beiträge zu leisten oder die vorhandenen zu ergänzen und zu vertiefen, könnte schlussendlich eine Art Kompendium zum Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie entstehen – womit ein heimlicher Wunsch des Autors erfüllt wäre.

2 Vorgehen und Konventionen

Um diese Ziele zu erreichen, wird ein Vorgehen gewählt, das sich im Internet, insbesondere auf den Homepages unzähliger Einrichtungen, etabliert hat: *Frequently Asked Questions*. In derartigen Rubriken werden Fragen beantwortet, die Besucher der entsprechenden Seite haben könnten und die früher von kompetenten und auskunftsfreudigen Sekretariatsmitarbeitenden telefonisch beantwortet wurden.

Die Idee, zentrale Fragen zum Psychodrama auf der Homepage dieses Instituts zu veröffentlichen, hat für den Inhalt und die Darstellung der Diplomarbeit eine Reihe von Konsequenzen: So enthält die nachfolgende Liste einerseits Fragen, die dem Autor von Teilnehmenden seiner eigenen Psychodrama-Gruppe gestellt wurden. Andererseits wurden Fragen aufgenommen, von denen die Leitung des Instituts auf Grund ihrer langjährigen Erfahrungen weiss, dass sie immer wieder gestellt werden. Dem unterschiedlichen Vorwissen und Informationsbedürfnis der Homepage-Besucher soll durch eine besondere Gliederung der Antworten Rechnung getragen werden: Die Beantwortung der Fragen wird stark gegliedert. Der noch Unwissende mag mit einer kurzen Antwort zufrieden sein. Wer Psychodrama aus eigener Erfahrung bereits kennt, ist möglicherweise an weiter gehenden Ausführungen interessiert. Das unterschiedliche Informationsbedürfnis wird dadurch befriedigt, dass die Lesenden am Ende eines oder mehrerer Abschnitte durch das Anklicken von *[mehr / zurück zu den Fragen]* selber bestimmen, wie vertieft sie Auskunft erhalten möchten.

Der Anspruch des Autors wie das übliche Niveau von Diplomarbeiten verlangen eigentlich eine sprachliche Präzision und eine dialektische Methodik, die den Kriterien wissenschaftlicher Arbeit entsprechen. Dem gegenüber darf das Ziel dieser Arbeit nicht aus dem Auge verloren werden, nämlich Nichtwissenden das Psychodrama näher zu bringen. Den künftigen Leser dürfte da und dort das Gefühl beschleichen: „Da hätte man doch auch noch erwähnen können, dass ...“. Zweifellos. Und trotzdem: Anspruch und Niveau haben sich dem Ziel unterzuordnen. Daran muss und will sich die Diplomarbeit messen lassen.

Um die Lesbarkeit zu wahren, werden im Folgenden männliche, weibliche und geschlechtsneutrale Formulierungen in loser Folge und zufällig verwendet. Wo nicht beide Geschlechter mitgemeint sind, wird explizit darauf hingewiesen. Auch der Begriff „Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie“ ist ein wenig lesefreundliches Wortungetüm. Es genügt der Begriff „Psychodrama“. Soll das „Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie“ aber vom Psychodrama im Stile Morenos abgegrenzt werden, wird letzteres als „Moreno-Psychodrama“ bezeichnet. Sofern nicht ausdrücklich anderes vermerkt ist, wird zudem in dieser Arbeit unter Psychodrama das protagonisten-zentrierte Psychodrama (im Gegensatz zum gruppen- oder themen-zentrierten Psychodrama) verstanden.

Um die Verständlichkeit und Nachvollziehbarkeit theoretischer Erläuterungen zu erhöhen, wird an verschiedenen Stellen auf Beispiele zurückgegriffen. Diese sind aber so allgemein gehalten oder werden so stark verändert, dass nicht die geringsten Rückschlüsse auf reale Personen oder Situationen möglich sind.

Für den Laien nicht auf den ersten Blick verständliche Begriffe sind mit einem „>“-Zeichen versehen. Sie werden am Ende der Diplomarbeit in einem Glossar erklärt.

Die Antworten mögen an einigen Stellen redundant erscheinen. Dies ist kein Versehen, sondern Folge des gewählten Vorgehens. Wer sich eine Frage heraus pickt, soll nicht ständig mit Querverweisen auf andere Fragen, respektive Antworten, belästigt werden. Wo es wegen des inneren Zusammenhangs aber sinnvoll erscheint, wird in den Antworten auf weitere Fragen und deren Antworten verwiesen.

Ich danke der Institutsleitung – vor allem Ellynor, Helmut und Johannes Barz sowie Karin Wild – nicht nur für die wohlwollende Aufnahme meiner Diplomarbeit-Idee, sondern auch für ihre inhaltlichen Anregungen: Ihre Erfahrungen waren mir auch in diesem Bereich eine stetige Quelle der Bereicherung. Ich danke ebenso herzlich Martina Monti, meiner ‚professionellen Laienleserin‘: Ihr sprachlicher Instinkt, ihr kompetenter Blick für schiefe Sprachbilder, Bandwurmsätze, Inkonsistenzen und Unverständliches sowie ihre relative Unkenntnis des Psychodramas waren mein sicherer Garant, dass ich nicht am Zielpublikum vorbei schreibe. Sie alle können nichts für allfällige Fehler oder inhaltliche Unzulänglichkeiten. Deren Verantwortung trägt allein der Autor.

3 Die Fragen

- 3.01 Was ist Psychodrama?
- 3.02 Welches Menschenbild steht hinter dem Psychodrama?
- 3.03 Welche Themen werden im Psychodrama behandelt/bearbeitet?
- 3.04 Was nützt mir als Teilnehmerin das Psychodrama?
- 3.05 Wie läuft ein Psychodrama konkret ab?
- 3.06 Welche Voraussetzungen muss ein Psychodrama-Teilnehmer mitbringen?
- 3.07 Kann man auch „schnuppern“?
- 3.08 Was kostet Psychodrama und übernimmt die Krankenkasse die Kosten?
- 3.09 Soll ich ins Psychodrama oder in eine Einzeltherapie?
- 3.10 Ist Psychodrama auch für Menschen geeignet, die Angst vor Gruppen haben?
- 3.11 Wie lange soll man an einer Psychodrama-Gruppe teilnehmen?
- 3.12 Welche Instrumente werden im Psychodrama verwendet?
- 3.13 Welche Techniken werden im Psychodrama angewendet?
- 3.14 Worin unterscheidet sich das Psychodrama von der Aufstellungsarbeit?
- 3.15 Welche Rolle spielt die Jungsche Psychologie im Psychodrama?
- 3.16 Was hielt Jung von der Gruppentherapie?
Was hielt Moreno von der individuellen Psychologie?
- 3.17 Was weiss man über die Wirkung des Psychodramas?
- 3.18 Wofür kann eine Ausbildung zum Psychodrama-Leiter sinnvoll sein?
- 3.19 Wie lange dauert die Ausbildung zum Leiter? Und was kostet die Ausbildung?
- 3.20 Wie ist das Institut national/international vernetzt?
- 3.21 Welche Literatur gibt es zum Psychodrama?

4 Die Antworten

4.01 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 Spontaneität³ 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)⁴.

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“⁵. 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“⁶, sagte Moreno. Zukünftiges kann spielerisch erprobt und ‚vorgefühlt‘ werden.

Moreno selber bezeichnete das Psychodrama als eine „Methode [...], die die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet“⁷. Grete Leutz, eine Moreno-Schülerin, nannte die „psycho- und soziotherapeutische Aktionsmethode“ eine besonders lebensnahe Form der Gruppenpsychotherapie. Ellynor 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“⁸ 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.

[weiter / zurück zu den Fragen]

³ Spontaneität („Freiheit des Ausdrucks“) ist laut Moreno die „angemessene Reaktion auf neue Bedingungen oder eine neue Reaktion auf alte Bedingungen“ [zitiert nach Leutz (1974), S. 56]

⁴ Von Ameln et. al. (2004), S. 2

⁵ Barz E. (1988), S. 8

⁶ Moreno (1988³), S. 89

⁷ Ebda., S. 77

⁸ Barz E. (1988), S. 4

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 bloße In-den-Raum-Stellen psychischer Faktoren. Im Zentrum steht das Wiedererleben des >Protagonisten⁹. 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.

[weiter / zurück zu den Fragen]

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 gebe¹⁰. Kriz ordnet das Psychodrama den Humanistischen Ansätzen zu¹¹. Er bezeichnet es aber innerhalb dieser Gruppe als „Sonderform“: Wegen des „typisch gruppenpsychotherapeutischen Arrangements“ passe es „nicht eindeutig in die genannte Kategorie“¹². 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“¹³. 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 bezogen¹⁴. 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 be-

⁹ Diese Form heisst Protagonisten-zentriertes Psychodrama. Daneben gibt es zahlreiche andere Formen und Abwandlungen. Die bekanntesten sind daneben das gruppen-zentrierte Psychodrama und das problem- oder (themen-) zentrierte Psychodrama.

¹⁰ Diebels (1999), S. 281

¹¹ Kriz (2001⁵), S. 211-215

¹² Ebda., S. 160

¹³ Ebda., S. 159

¹⁴ Leutz (1974), S. 4

wussten, verantwortungsvolleren und menschlicheren Gestaltung des Gemeinwesens“¹⁵ 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 eingeführt¹⁶. 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 Arbeit¹⁷. 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 wäre¹⁸.

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.

[zurück zu den Fragen]

¹⁵ Von Ameln et. al. (2004), S. 7

¹⁶ Moreno (1988³), S. 18

¹⁷ Kriz (2001⁵), S. 211f.

¹⁸ Ebda., S. 214

4.02 Welches Menschenbild steht hinter dem Psychodrama?

Das Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie orientiert sich in gleichem Masse am philosophischen und praktischen Methodensystem von Jakob L. Moreno wie an den Erkenntnissen der Analytischen Psychologie von Carl Gustav Jung. Aus beiden Ansätzen ergeben sich die Überzeugungen, dass

- Rationalität und Emotionalität gleichwertig sind,
- die Seele im kollektiven >Unbewussten verwurzelt ist,
- der Wirklichkeit eine symbolische Dimension eigen ist, und dass
- die Fähigkeit zur Rollenübernahme und Rollengestaltung dem Menschen gegeben und für die persönliche Entwicklung von grosser Bedeutung ist.

Menschliches Leben ist Bewegung und Entwicklung in der natürlichen, sozialen und kulturellen Umwelt. Der Mensch lebt durch seine Beziehungen und kann auf sein Leben aktiv handelnd, kreativ und spontan Einfluss nehmen. Er strebt danach, seine individuelle Persönlichkeit zu entwickeln (>Individuation) und tut dies, indem er seine schöpferischen Möglichkeiten nutzt, Verantwortung für sein eigenes Tun übernimmt und sich mit der inneren und äusseren Realität auseinandersetzt. Der Mensch ist kein isoliertes Individuum, sondern eingebunden in ein soziales Netzwerk und kann aus diesem „nicht ohne Verlust seiner eigentlichen Identität herausgelöst werden“¹⁹. Denn das psychodramatische Menschenbild geht davon aus, dass ‚Begegnung‘ und ‚Beziehung‘ die Grundlage der menschlichen Existenz schaffen und „schicksalhaft in der Erlebniswelt jedes Einzelnen gegenwärtig bleiben“²⁰. Das Psychodrama will dem Menschen dazu verhelfen, das in ihm liegende Potenzial zu verwirklichen. Das Leitungsteam wie die Teilnehmenden fühlen sich einer von Wertschätzung und Respekt, von Mitgefühl und gegenseitigem Vertrauen geprägten Einstellung verpflichtet: „Wir arbeiten mit Menschen und für Menschen“²¹.

[zurück zu den Fragen]

¹⁹ Burmeister (2004), S. 81

²⁰ Ebda., S. 81

²¹ Siehe: www.psychodrama-jung.ch/leitbild

4.03 Welche Themen werden im Psychodrama behandelt/bearbeitet?

So abgestanden es klingen mag, so zutreffend ist es: Dem Psychodrama ist nichts Menschliches fremd. Ausgangspunkt ist immer eine den Menschen betreffende Frage, ein Zweifel, ein konkretes Gefühl, eine dumpfe Ahnung, eine Befürchtung, ein Konflikt, ein unverständenes Erlebnis, eine belastende Situation oder Beziehung. Ebenso kann es der allgemeine Wunsch sein, ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, warum man so ist, wie man ist, warum man so handelt, wie man in bestimmten Situationen handelt. Es kann sich um Themen aus allen Lebensbereichen handeln, aus dem beruflichen, privaten, sozialen oder intimen. Es kann die Person allein betreffen und beschäftigen oder Auswirkungen auf ihr Beziehungsumfeld haben. Es können Themen aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft sein. Es kann sich selbstverständlich auch um Inhalte handeln, die aus Träumen stammen, oder die dem Menschen aus Märchen, Filmen, Musik nahe gekommen sind.

[mehr / zurück zu den Fragen]

Das Gesagte soll an einigen, nicht abschliessenden Beispielen verdeutlicht werden. So könnten Psychodrama-Teilnehmende Themen der folgenden Art einbringen:

- Ein Mann möchte verstehen, warum er in Konflikten mit seiner Ehefrau immer wieder sofort verstummt, sobald ihre Stimme lauter/aggressiver wird.
- Eine Frau lebt in ständiger Angst, an ihrem Arbeitsort entlassen zu werden, obwohl ihr Arbeitgeber in den letzten zehn Jahren niemanden entlassen hat.
- Ein Mann verfällt regelmässig in eine Misstimmung, wenn ein Besuch bei seinen betagten Eltern ansteht.
- Eine Frau möchte sich von ihrem Partner trennen, hat aber grosse Angst vor seiner Reaktion.
- Ein Mann hat den Verdacht, in seiner Kindheit von den älteren Brüdern missbraucht worden zu sein.
- Eine Frau leidet darunter, dass sie sich an Komplimenten nicht erfreuen kann, sondern diese abwehrt oder klein redet.
- Ein Mann steht in seinen Träumen immer wieder vor einer Hängebrücke als einzigem Weg durch einen Dschungel. Bevor er sich entscheidet, über sie zu gehen oder umzukehren, wacht er schweissgebadet auf.
- Eine Frau versteht nicht, dass sie in Diskussionen über ein bestimmtes Thema wie auf Knopfdruck emotional sehr heftig reagiert. Ihre Freundin sagte kürzlich zu ihr: „Warum bist Du plötzlich so giftig? Das war doch eine ganz harmlose Frage“.
- Ein Mann hätte gerne eine Freundin. Er hat zwar überhaupt keine Schwierigkeiten, Frauen kennen zu lernen. Seiner Meinung nach gerät er aber immer wieder an die falschen Frauen. Warum bloss?

- Eine Frau ist mit ihrem Sexualleben unglücklich, weiss aber nicht, wie sie das Thema bei ihrem Partner zur Sprache bringen soll.
- Die Mutter eines Mannes ist vor einigen Jahren gestorben. Ihn beschäftigt zunehmend, dass zu ihren Lebzeiten wegen des spannungsreichen Verhältnisses zwischen den beiden Vieles nicht ausgesprochen werden konnte. Leider sei es dafür jetzt zu spät.
- Zum ersten Mal seit langem fühlt sich eine Frau „rundum glücklich“. Gerade aus diesem wunderbaren Gefühl heraus möchte sie ein Psychodrama spielen.

[zurück zu den Fragen]

4.04 Was nützt mir als Teilnehmerin das Psychodrama?

Wer die Hoffnung oder Erwartung hat, durch das Psychodrama ein besserer Mensch zu werden, wird vermutlich enttäuscht werden. Man darf aber sagen, dass das Psychodrama ohne Zweifel dazu beiträgt, ein bewussterer Mensch zu werden. Dass es einen Prozess der psychischen Entwicklung in Gang setzt oder unterstützt, der – im Sinne C. G. Jungs – der >Individuation dient. Dazu tragen einerseits die im Psychodrama verwendeten Instrumente wie Bühne, Gruppe, >Hilfs-Ich, >Antagonist und Leiterteam bei, aber auch die verwendeten Techniken wie Rollentausch, Spiegeln und Doppeln (siehe dazu: Welche Instrumente werden im Psychodrama verwendet? und Welche Techniken werden im Psychodrama angewendet). Sie fördern unter anderem das Einfühlungsvermögen, die bewusste Identifikation, die Selbsteinsicht und machen >Projektionen sichtbar. In der Begegnung mit unbewussten Aspekten der Seele verdeutlicht das Psychodrama psychische Prozesse. Dies führt zu einem vertiefteren Selbstverständnis, weil bislang unbewusst gebliebene Inhalte ans Bewusstsein angeschlossen werden können. „Schon ein Psychodrama“, schrieb Ellynor Barz, „kann zu einer Wende (...) führen – wenn der Augenblick reif ist. Ein starkes Erlebnis wird weite Kreise ziehen wie ein Stein, der ins Wasser fiel. Es wirkt weiter in der Realität des täglichen Lebens. Und es wirkt in der Tiefe der Seele, wo weitere psychische Inhalte angerührt werden und in Bewegung geraten. Lange zur Seite Geschobenes, ‚Verdrängtes‘, unbewusst Gebliebenes verlangt jetzt nach Aufarbeitung, nach Verstehen und Einsicht und bewirkt schliesslich eine grundsätzliche Wandlung der bewussten Einstellung“²².

[mehr / zurück zu den Fragen]

Von Jakob L. Moreno, dem Begründer des Psychodramas, stammt der Satz: „Handeln ist heilender als Reden“. Man kann den Satz durchaus als Antithese zur Psychoanalyse verstehen. Moreno vertrat sehr dezidiert die Auffassung, dass es „unmöglich [ist], ein Individuum und seine gesamte dazugehörige soziale Welt gewissermassen auf dem Diwan durch Psychoanalyse zu behandeln“²³. Für Moreno beruhte die individuelle Psychotherapie „auf der passiven Teilnahme des Individuums, auf seiner biologischen, konstitutionellen und psychologischen Analyse“. Werde aber seine „aktive Teilnahme in Gang“ gesetzt, dann sei die Therapie „über das Wort hinaus auf die Tat gerichtet, über die Analyse hinaus auf das Sein, die Existenz und die Begegnung, über den Dialog hinaus auf die Übung, das Rollenspiel und Psychodrama“²⁴. Das Ziel der psychoanalytischen Therapie, schrieb er an anderer Stelle, bestehe darin, dem Menschen „mehr analytische Einsicht zu geben, als der Gang des Lebens spontan in ihm hervorrufen kann“. Das Psychodrama hingegen versuche, den Menschen „mit mehr Realität zu versehen, als der Lebenskampf ihm bisher erlaubt hat“. Es helfe ihm, „durch Erlebnis und Übung und nicht nur durch Analyse die Kontrolle und Beherrschung seiner selbst und der Welt ständig zu erweitern“²⁵.

Die Erfahrung, dass Handeln schwieriger – und durch die Überwindung der Handlungsblockade – heilender ist als Reden, machen Menschen im tagtäglichen Leben immer wieder: So ist es vergleichsweise einfach, sich einem (vielleicht unangenehmen) Gedanken in sei-

²² Barz E. (1988), S. 7

²³ Von Ameln et. al. (2004), S. 13

²⁴ Moreno (1988³), S. V

²⁵ Ebda., S. 92f.

nen Hirnwindungen hinzugeben. Diesen Gedanken sich selber gegenüber hörbar auszusprechen, bedeutet bereits eine erste Hürde. Diese Hürde wird noch höher, wenn der Gedanke gegenüber einer anderen Person ausgesprochen werden soll. Die grösste Überwindung kostet es, diesen Gedanken sogar in einem szenischen Rahmen und wenn auch nur für die Dauer eines Spiels Realität werden zu lassen. Für Gefühle gilt dasselbe. „Es ist eine Erfahrung, dass die Produktivität des >Protagonisten, der seine Geschichte erzählt, verschieden ist von der Produktivität, die er erreicht, wenn er sie in dramatischer Form darstellt“²⁶. Die Erlebniswelt des Psychodramas bietet den geschützten Raum, spielerisch das zu erproben oder auszusprechen, was im realen Leben (noch) nicht gewagt wird. In und mit der Gruppe werden handelnd innere Grenzen abgetastet und gegebenenfalls überwunden. Aus dem unmittelbaren Erleben entsteht Verstehen. Der Protagonist hat die Chance, ein grösseres Mass an Selbstbestimmung, an Authentizität, an Sicherheit zu gewinnen. Und er entwickelt das Vertrauen, dass die Antworten auf seine Fragen auch in ihm selbst zu finden sind.

[mehr / zurück zu den Fragen]

Das Psychodrama ermöglicht unmittelbares (Wieder-)Erleben seelischer Gegebenheiten, egal ob das zu Grunde liegende Thema in der Vergangenheit, in der Gegenwart, in der Zukunft, in Träumen, Fantasien, Beziehungen, Ängsten, Lebenssituationen oder Wünschen verankert ist. Von einem theoretischen Standpunkt aus betrachtet, stimmen Psychodrama-Begründer Jakob L. Moreno und Carl Gustav Jung darin überein, dass es „unmöglich ist, in die Seele des Menschen direkt einzudringen und das, was sich in ihr abspielt, erkennen und sehen zu können“²⁷. Die Methode des Psychodramas ermöglicht es aber, „den seelischen Gehalt des Individuums nach „ausser“ zu bringen und ihn im Rahmen einer greifbaren und kontrollierbaren Welt gegenständlich zu machen“²⁸. Es ist deshalb ein anschauliches Bild, sich den psychodramatischen Raum als eine Art „Seelenbühne“ vorzustellen. Auf dieser Seelenbühne nehmen die vom >Protagonisten ausgewählten Mitspieler die ihnen vom Protagonisten zugewiesenen Rollen wahr. Nur der Protagonist selber sollte gemäss Moreno keine Rolle, sondern sich selber spielen – und zwar so wie er ist und wie es seinem seelischen Erleben entspricht, nicht so, wie er sein möchte. „Was in der Psychodrama-Gruppe häufig zerrissen (...) wird“, schrieb Wilma Scategni, „ist (...) die Persona im Jungschen Sinn, das heisst, das Bild von sich selbst, das man der Welt vermittelt, die starren Rollen, an deren Darstellung man sich gewöhnt hat oder das Bild von einem stereotypen Ich-Ideal, das man zu erreichen hofft. (...) Nur über die Zerstückelung (...) kann das Individuum (...) zu einem höheren Bewusstsein von sich selbst und zur Wiedergeburt gelangen. Das auf diese Weise erneuerte Ich handelt aus einer tieferen und echteren inneren Mitte heraus und bleibt mit ihr in Verbindung und im Dialog“²⁹.

[zurück zu den Fragen]

²⁶ Moreno (1988³), S. 93

²⁷ Ebda., S. 111

²⁸ Ebda., S. 111

²⁹ Scategni (1994), S. 141f.

4.05 Wie läuft ein Psychodrama konkret ab?

Eine Psychodrama-Gruppe besteht in der Regel aus etwa fünf bis zwölf Teilnehmenden, die sich einmal pro Woche für 2 bis 2½ Stunden treffen. Andere Gruppen treffen sich in grösseren Abständen, meist an Wochenenden, wobei mehrere Psychodramen, von kurzen Pausen unterbrochen, hintereinander gespielt werden. Die Gruppe wird geleitet von einem Team, das aus dem Leiter und dem >Hilfs-Ich besteht (siehe dazu: Welche Instrumente werden im Psychodrama verwendet? [Ziffer 4]). Die Teilnehmenden verpflichten sich in der Regel zur Teilnahme an einem Block, der sechs bis zwölf Sitzungen umfassen kann. Dann folgt eine Pause, die sich in etwa an den Schulferien orientiert. Es ist sinnvoll, aber nicht vorgeschrieben, mehrere Blöcke zu besuchen (siehe auch: Wie lange soll man an einer Psychodrama-Gruppe teilnehmen?). Zu Beginn eines Blocks oder mindestens immer dann, wenn ein neues Mitglied der Gruppe beitrifft, wird das Schweigegebot erneuert: Per Handerheben verpflichten sich die Mitglieder, über das im Psychodrama Erlebte zu schweigen. Mit zwei Ausnahmen: Gegenüber Aussenstehenden darf über das eigene Psychodrama (nicht aber über die anderen Beteiligten) gesprochen werden. Über das Psychodrama anderer Gruppenmitglieder darf mit solchen Menschen gesprochen werden, die ihrerseits einer Schweigepflicht unterliegen (Therapeutin, Pfarrer, Arzt, etc.). Die Schweigepflicht gilt nicht, weil das Psychodrama etwas Geheimes wäre. Sie gilt ausschliesslich dem Respekt, dem Schutz und der Sicherheit des Protagonisten. Er soll sich im Spiel ohne Bedenken völlig öffnen können.

Der Ablauf eines Psychodramas folgt klaren Regeln und Ritualen. Es lassen sich drei Phasen unterscheiden: Einstieg (Erwärmung), Spiel (Aktionsphase) und Abschluss (Integrationsphase). Sie werden im Folgenden dargestellt. Dabei wird nur der Ablauf geschildert. Welcher (theoretische) Sinn hinter diesem Vorgehen steht, wird an anderen Stellen abgehandelt (siehe dazu: Welche Instrumente werden im Psychodrama verwendet? Oder: Welche Techniken werden im Psychodrama angewendet?).

1. Die Einstiegsphase

Jede Sitzung, in der die Teilnehmenden zunächst im Kreis sitzen, beginnt mit einer Begrüssungs-, Vorstellungs-, Befindlichkeits- und/oder Erwärmungsrunde. Welche Form(en) der Leiter wählt, hängt von den konkreten Umständen ab, beispielsweise davon, wie lange sich die Gruppe bereits kennt, wann sie sich das letzte Mal gesehen hat, ob einer aktuellen oder gar akuten Situation Rechnung getragen werden muss, etc. Hat vor dieser Sitzung bereits eine andere stattgefunden, wird dann der Leiter den >Protagonisten des letzten Spiels bitten, der Gruppe ein Feedback zu seinem Spiel zu geben (siehe dazu nachfolgend: 3. *Der Abschluss*). Die Gruppe erhält noch einmal Gelegenheit, Bemerkungen zum letzten Psychodrama anzubringen, die ihnen seit der letzten Sitzung möglicherweise in den Sinn gekommen sind, oder Beobachtungen mitzuteilen, die ihnen erst nachträglich einfielen.

Die neue Psychodrama-Sitzung beginnt mit der Frage des Leiters an die Gruppe, wer heute Psychodrama spielen, wer heute arbeiten wolle. Interessierte melden sich per Handzeichen, stellen ihr Thema vor und diskutieren untereinander aus, ohne vom Leitungsteam oder von der Gruppe beeinflusst zu werden, wer von ihnen heute arbeiten wird. Einigen sich die Beteiligten nicht, können sie auch die Würfel oder das Los entscheiden lassen, wer das Spiel erhält. Anschliessend wird die Leiterin sich neben den Spieler (Protagonisten) setzen und mit konkreten Fragen abklären, worum es beim Thema geht, was das Ziel oder der

Wunsch des Spielers für das heutige Spiel ist. Wenn nötig, erfragt der Leiter auch biografische Daten. Wie lange dieses ‚Interview‘ dauert, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Es kann auch sehr kurz sein, vor allem dann, wenn sich beim Protagonisten schon am Anfang grosse Emotionen zeigen. Dann rückt die Gruppe an den Rand des Raums und gibt den Platz frei, der anschliessend als Bühne genutzt wird. Das Leitungsteam schreitet nun mit dem Spieler im Gegenuhrzeigersinn im Kreis. Diese Phase (Circumambulatio) dient buchstäblich der weiteren Einkreisung, das heisst Vertiefung des Themas, und dem Herausarbeiten einer angemessenen Spielszene. Während die Leiterin weitere Fragen zur Sache stellt, wird das hinter dem Spieler hergehende >Hilfs-Ich ihn nach seinen Gefühlen und Empfindungen fragen, ihn allenfalls an frühere gespielte Psychodramen erinnern, ihn grundsätzlich auf der emotionalen Ebene unterstützen.

Diese Phase dient auch dazu, den Protagonisten in einen Zustand zu versetzen, den der französische Psychologe Pierre Janet (und mit ihm später auch C. G. Jung) als „abaissement du niveau mental“ bezeichnet hat. Damit wird ein Nachlassen der Bewusstseinskontrolle und –spannung sowie ein Zunehmen unbewusster Erlebens- und Verhaltensweisen bezeichnet³⁰. Bereits in dieser Phase haben die Gruppenmitglieder die Möglichkeit, ins Psychodrama einzugreifen. Sie können dies tun, indem sie ähnlich wie das Hilfs-Ich in der Einfühlung in den Protagonisten – ebenfalls hinter ihm stehend – Fragen stellen, Gefühle verbalisieren, Eindrücke wiedergeben. Die Dauer dieser ersten Phase ist zeitlich auch nicht genau festgelegt. Sie endet damit, dass der Leiter dem Protagonisten eine Spielszene vorschlägt, ihn bittet, den Ort der Handlung mit den im Raum vorhandenen Hilfsmitteln (Tische, Stühle, Tücher, Spielzeug, Licht, etc.) möglichst anschaulich einzurichten und die fürs Spiel benötigten Mitspieler aus den Gruppenmitgliedern auszuwählen und diese in ihre Rolle einzuführen.

2. Das Spiel

Das Spiel beginnt mit der Einrichtung des Spielortes und der Einführung der ausgewählten Mitspieler. Der Leiter wird nun etwas in den Hintergrund treten, während das Hilfs-Ich – wie bereits beim Im-Kreis-Gehen – sich in gleicher Intensität um den Protagonisten kümmert. Der Ort der Handlung wird mit dem zur Verfügung stehenden Mobiliar und weiteren Hilfsmitteln (Tücher, Kissen, etc.) dem Erleben des Protagonisten entsprechend sorgfältig eingerichtet. Die ausgewählten Mitspieler werden vom Protagonisten mehr oder weniger ausführlich in ihre Rollen eingeführt. Dazu kann sich der Protagonist unter anderem zu Charakter, Mimik, Gestik und Sprache der Person, des Gegenstandes, des Symbols, etc. äussern, welche der Mitspieler verkörpern wird. Dann folgt die erste Spielszene, der in der Regel weitere folgen. Unter Umständen können Szenen auch wiederholt werden. Auch während der Spielphase können die Gruppenmitglieder, die nicht für eine Rolle vorgesehen sind, wieder auf dieselbe Weise wie beim ‚Im-Kreis-Gehen‘ ins Spiel eingreifen. Diese Technik, ‚Doppeln‘ genannt, können die Gruppenmitglieder ohne Rolle während des Spiels auch bei den Rollenträgern, den Mitspielern, anwenden – aus der Identifikation mit der Rolle und zu Gunsten des Protagonisten. Der Inhalt des Spiels hängt natürlich vom Thema ab, der Spielverlauf ergibt sich zu einem Teil auf organische Weise, zu einem anderen Teil hängt er auch davon ab, wie weit der Protagonist in der Lage oder bereit ist, sich seelisch auf das Geschehen einzulassen. Ob das vom Leiterpaar absichtsvoll angestrebte Ziel des Spiels erreicht wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab, lässt sich aber mit grösserer Sicherheit vorhersagen, je besser sich die Gruppe untereinander und das Lei-

³⁰ Müller/Müller (2003), S. 1

tungspaar den Protagonisten kennt. Mit dem Satz „Hier endet das Psychodrama“ beendet der Leiter diese zweite Phase. Der Protagonist bringt die Mitspieler an ihre ursprünglichen Plätze zurück und räumt die aufgebaute Szene wieder so sorgfältig ab, wie er sie aufgebaut hat.

3. Der Abschluss

Abgeschlossen wird die Psychodrama-Sitzung mit dem Feedback der Mitspielenden und dem Sharing der ganzen Gruppe. Dazu findet sich die ganze Gruppe wieder im ursprünglichen Kreis zusammen. Im Feedback teilen die Mitspielenden dem Protagonisten mit, was sie aus ihrer Rolle als „Vater“, als „Mutter“, als „Vorgesetzter“, etc. heraus erlebt haben, wie der Protagonist auf sie wirkte, und welche Gefühle dies in ihnen als „Vater“, als „Mutter“, als „Vorgesetzter“ etc. hervorgerufen hat. Vom Leiter werden die Mitspieler nach ihrem Feedback aus ihren Rollen wieder entlassen. Auch das Hilfs-Ich gibt ein Feedback, in dem es mitteilt, wie es ihm – und zwar aus der Optik des Protagonisten – im Spiel ergangen ist, welche Gefühle das Spiel ausgelöst hat, welche Erinnerungen plötzlich aufgetaucht sind, wo es schwierig, belastend, oder auch klärend und entlastend wurde, etc. Im Sharing berichtet anschliessend jedes Mitglied der Gruppe, was das Spiel in ihm ausgelöst hat, welche Erinnerungen an scheinbar Vergessenes wieder aufgetaucht sind, was es mit dem Protagonisten aus seinem eigenen Leben teilen kann. Strikte verboten ist es, dem Protagonisten Ratschläge und Tipps zu erteilen und sein Spiel theoretisch oder psychologisch zu analysieren. Während dieser ganzen Abschlussphase schweigt der Protagonist. Er lässt das Spiel, die Feedbacks und Sharings einfach auf sich wirken. Wie es ihm selber im Spiel ergangen ist, was es insbesondere auch in den nachfolgenden Tagen an Gefühlen, Erinnerungen, eventuell auch Träumen ausgelöst oder in Gang gesetzt hat, wird der Protagonist zu Beginn der folgenden Psychodrama-Sitzung der Gruppe mitteilen. Mit dem Dank an alle Beteiligten und Anwesenden schliesst der Leiter dann die Psychodrama-Sitzung.

[zurück zu den Fragen]

4.06 Welche Voraussetzungen muss ein Psychodrama-Teilnehmer mitbringen?

Psychodrama für Erwachsene³¹ richtet sich grundsätzlich an Menschen ab ca. 18 Jahren, unabhängig ihrer Herkunft, ihres beruflichen Hintergrundes oder ihrer Vorbildung. Gerade der unterschiedliche Erfahrungshintergrund und Lebenskontext kann sich sehr befruchtend auf die Gruppe auswirken. Die Teilnehmenden benötigen keine theoretischen psychologischen oder psychodramatischen Kenntnisse. Eine eigene Therapie-Erfahrung kann hilfreich sein, ist aber keine Voraussetzung zur Teilnahme. Obwohl das Psychodrama eine „Selbstbegegnung im Spiel“³² ist, wird auch kein schauspielerisches Talent verlangt. Das Ziel des Psychodramas besteht ja nicht darin, die Teilnehmer „in Schauspieler zu verwandeln, sondern sie dazu zu bringen, auf der Bühne das zu sein, was sie sind, nur tiefer und klarer als sie im wirklichen Leben erscheinen“³³. Zentrale Voraussetzung für die Teilnahme am Psychodrama sind hingegen all jene Eigenschaften und Haltungen, die Bestandteil jeder menschlichen Interaktion sein sollten: Interessierte Offenheit gegenüber neuen Situationen und Menschen, Respekt, Toleranz, Mitgefühl und die Bereitschaft, sich einzulassen und einzufühlen. Im Leitbild dieses Instituts heisst es, alle Psychodrama-Teilnehmenden mögen sich einer von Wertschätzung und Respekt, von Mitgefühl und gegenseitigem Vertrauen geprägten Einstellung verpflichtet fühlen³⁴.

Da das Psychodrama gleichzeitig Raum und Schutz bietet für ‚dramatische‘ psychische Prozesse, wird von den Teilnehmern eine „seelische Einsatzbereitschaft“³⁵ erwartet. Dies bedeutet keine Aufforderung zum ‚Seelenstriptease‘. Das Psychodrama ist eine tief gehende und gleichwohl sehr schonende Methode: Kein Protagonist und keine >Antagonistin werden zu etwas gezwungen, was er oder sie nicht leisten können oder leisten wollen. Die Grenzen, die die Teilnehmer setzen, werden vielleicht hinterfragt werden, sie werden aber respektiert. In diesem Sinne wird auch niemand gezwungen, sein Thema, sein Problem etc. zu spielen. „Seelische Einsatzbereitschaft“ bedeutet, sich einzulassen auf eine „therapeutische Methode, mit psychischen Inhalten handelnd umzugehen“³⁶. Dies schliesst eine bloss passive, quasi rein beobachtende Teilnahme aus. Von den Teilnehmern erwartet wird deshalb – von Ausnahmen abgesehen – insbesondere die Bereitschaft, zu Gunsten der Protagonistin Rollen zu übernehmen, sich ganz in den Dienst des Spielers und seines Themas zu stellen – selbst wenn dies mit der Übernahme auch unangenehmer Rollen verbunden sein mag (siehe dazu auch: Welche Instrumente werden im Psychodrama verwendet? [Ziffer 3]). Schliesslich wird auch die grundsätzliche Bereitschaft erwartet, sich über das ‚Doppeln‘ und das >Sharing in die Gruppe einzubringen (siehe dazu auch: Wie läuft ein Psychodrama konkret ab?).

[zurück zu den Fragen]

³¹ Es gibt natürlich auch Psychodrama für Kinder; siehe beispielsweise Aichinger Alfons, Holl Walter (2002), Kinder-Psychodrama in der Familien- und Einzeltherapie, im Kindergarten und in der Schule

³² Barz E. (1988)

³³ Moreno (1988³), S. 78

³⁴ Siehe: www.psychodrama-jung.ch/leitbild

³⁵ Barz. E. (1988), S. 7

³⁶ Ebda., S. 4

4.07 Kann man auch „schnuppern“?

Ja. In der Regel erhalten Interessierte, die das Psychodrama noch nicht kennen, die Möglichkeit, an drei Sitzungen teilzunehmen. Dann können sie entscheiden, ob ihnen die Methode zusagt, und sie sich wenigstens für die Dauer eines Blocks zur Teilnahme verbindlich verpflichten möchten. Ein Block kann zwischen sechs und zwölf Sitzungen umfassen.

Eine wichtige Einschränkung ist allerdings anzubringen: „Schnuppern“ im Sinne einer passiven Teilnahme, eines blossen Zuschauens und teilnahmslosen Beobachtens, ist nicht möglich, weil es dem Sinn des Psychodramas zuwider laufen würde. Für die Beziehung aller am Psychodrama Beteiligten ist der Begriff der ‚Begegnung‘ zentral. Dieses von Jakob L. Moreno, dem Begründer des Psychodramas, entwickelte Begegnungs-Konzept beruht nicht nur auf blosser Interaktion oder kommunikativer Verständigung, sondern es geht darüber hinaus: ‚Begegnung‘ versteht Moreno als ein „existenzielles Sich-in-Beziehung-Setzen“³⁷. Zudem könnte eine passiv-beobachtende Haltung Spieler und Mitspieler verunsichern und nachhaltig irritieren. Zwar ist niemand verpflichtet, während des Schnupperns die Rolle einer >Protagonistin einzunehmen. Aber neben der grundsätzlichen Einstellung, das Geschehen innerlich mitzutragen (siehe dazu: Welche Voraussetzungen muss ein Psychodrama-Teilnehmer mitbringen?), ist eine aktive Teilnahme nicht nur erwünscht sondern auch notwendig, wenn es um die Übernahme von Rollen und das >Sharing geht (siehe dazu auch: Wie läuft ein Psychodrama konkret ab?). Es versteht sich von selbst, dass auch die „Schnupperer“ der Schweigepflicht unterliegen, zu welcher sich jedes Mitglied bei seinem Eintritt in die Gruppe mit Handerheben verpflichtet hat. Denn im Psychodrama fühlt sich jeder nicht nur gleichzeitig allen anderen preisgegeben, sondern auch durch ihre Verschwiegenheit geschützt³⁸.

[zurück zu den Fragen]

³⁷ Von Ameln et. al. (2004), S. 546

³⁸ Barz E. (1988), S. 84

4.08 Was kostet Psychodrama? Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Eine Sitzung, die etwa 2 bis 2½ Stunden dauert, kostet ca. 80 Franken pro Person. Sitzungen, die von Kandidaten der Diplombildung zum Psychodrama-Leiter angeboten werden, kosten 40 Franken pro Sitzung.

In der Schweiz übernehmen die Krankenkassen die Kosten des Psychodramas bisher nicht. Im Gegensatz etwa zu Österreich, wo das Psychodrama als eigenständige Therapieform anerkannt ist, fehlt in der Schweiz und teilweise auch in Deutschland diese Anerkennung bisher. Zudem gibt es in der Schweiz angesichts steigender Kosten im Gesundheitswesen politische Bestrebungen, den Leistungskatalog eher einzuschränken als auszuweiten. Davon waren gerade in jüngster Zeit auch die Psychotherapien betroffen. Sollte das gegenwärtig nicht erweiterbare Erfahrungsmedizin-Register (EMR) revidiert werden, wird sich das Institut um eine Aufnahme ins Register bemühen. Damit wäre – mindestens nach gegenwärtigem Stand – eine Anerkennung durch die Krankenkassen-Zusatzversicherungen verbunden.

Zudem ungeachtet bemüht sich der „Interessenverband der Psychodramatikerinnen und Psychodramatiker in der Schweiz“ (Psychodrama Helvetia, PDH) um die Anerkennung des Psychodramas als Psychotherapieform. Dazu wird einerseits eine Zusammenarbeit mit den Universitäten in Innsbruck und Klagenfurt angestrebt, wo das Psychodrama erforscht und gelehrt wird und ein wissenschaftlicher Lehrgang für Psychodramatherapie besteht. Die Zusammenarbeit soll die Wirksamkeitsforschung weiter vorantreiben. Zum andern hat eine Arbeitsgruppe des PDH ein Curriculum verfasst, das eine vierjährige Weiterbildung vorsieht. Das Ziel dieses postgradualen Weiterbildungskurses in Psychodrama-Psychotherapie besteht darin, Psychologen mit einem Universitätsabschluss im Hauptfach Psychologie die Kompetenz zu vermitteln, um als Fachpsychologe eigenverantwortlich Psychotherapien durchführen zu können. Die Weiterbildung soll den Qualitätskriterien der Föderation der Schweizer Psychologen (FSP), des Schweizer Psychotherapeutinnen-Verbandes (SPV) und der Verbindung der Schweizer Ärzte (FMH) entsprechen³⁹.

[zurück zu den Fragen]

³⁹ Gemäss mündlicher Auskunft von PDH-Vorstandsmitglied Roger Schaller

4.09 Soll ich ins Psychodrama oder in eine Einzeltherapie?

Die Frage lässt sich natürlich nicht generell beantworten, sondern ist vom Einzelfall abhängig. Oft kommen Menschen ins Psychodrama, die eine Therapie hinter sich haben oder noch mitten drin stecken. Sie haben bereits Erkenntnisse über sich und ein Verständnis dafür gewonnen, wie sie ‚funktionieren‘. Sie betrachten das Psychodrama als weiteren Entwicklungsschritt, bei dem es dank der verwendeten Techniken und Instrumente darum geht, „theoretisch“ bekannte seelische Zustände wiederzuerleben und gegebenenfalls zu verändern. Dafür ist das Psychodrama als Methode des Handelns in besonderem Masse geeignet. Therapieerfahrung ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am Psychodrama. Auf der anderen Seite kommen auch Menschen ohne spezifische psychologische (Selbst-)Erfahrung ins Psychodrama. Sie haben vielleicht den Wunsch, sich und ihr Verhalten besser kennen und verstehen zu lernen und fühlen sich von der Methode angezogen, den Aspekten des Handelns und des Spiels. Wiederum andere haben das Bedürfnis, eine ganz konkrete Frage oder ein genau umrissenes Problem zu klären. In beiden Fällen kann aus den Erfahrungen im Psychodrama der Wunsch nach theoretischer Vertiefung, nach einem Verständnis der psychologischen Wirkfaktoren, in eine Einzeltherapie führen.

Für die Wahl Psychodrama oder Einzeltherapie können natürlich auch medizinisch-psychiatrische Gründe ausschlaggebend sein. So dürfte die Teilnahme am Psychodrama für Menschen mit ausgeprägten psychopathologischen Störungsbildern erst nach Rücksprache mit dem sie betreuenden Facharzt und entsprechender Stabilisierung des Zustandes angezeigt sein. Anders präsentiert sich die Ausgangslage, wenn eine Psychodrama-Gruppe für eine ganz spezifische Klientel angeboten wird. In aller Regel findet vor der Aufnahme in eine Psychodrama-Gruppe ein Gespräch zwischen dem Leitungsteam und dem Interessierten statt. In diesem Rahmen wird besprochen, was den Interessierten in seiner aktuellen Situation am besten unterstützt.

[mehr / zurück zu den Fragen]

Ideal wäre es sicherlich, wenn aus dem „Entweder – oder“ wegen der gegenseitigen Befruchtung der beiden Verfahren ein „Sowohl – als auch“ entstünde. „Jungsche Psychologie und Morenos Menschenbild zeigen nicht nur als Theorie unerwartete Parallelen und Berührungspunkte, sondern sie ergänzen einander vor allem in der Praxis, nämlich als Nebeneinander von Einzel-Analyse und Psychodrama-Gruppentherapie, aufs heilsamste“⁴⁰. Auch C. G. Jung kam zum Schluss, dass die beiden Formen der Psychotherapie (Gruppentherapie und individuelle Analyse) einander ergänzen⁴¹. In einem Brief aus dem Jahre 1955, in dem er zu seiner Einstellung gegenüber der Gruppentherapie gebeten worden war, hatte er festgehalten: „Die Gruppentherapie ist m.E. einzig imstande, den sozialen Menschen zu erziehen. (...) Ich begrüße diese Versuche durchaus. Allerdings glaube ich (...) nicht, dass sie die individuelle Analyse, d.h. den dialektischen Prozess zwischen zwei Individuen, und die schliessliche innerpsychische Auseinandersetzung, den Dialog mit dem >Unbewussten, ersetzen“⁴² (siehe auch: Welche Rolle spielt die Jungsche Psychologie im Psychodrama?). Für Jakob L. Moreno, den Begründer des Psychodramas, beruhte die individuelle Psychotherapie „auf der passiven Teilnahme des Individuums, auf seiner biologischen, konstituti-

⁴⁰ Barz H., in: Scategni (1994), S. 11f.

⁴¹ Jung (1972), S. 453

⁴² Ebda., S. 452

onellen und psychologischen Analyse“. Werde hingegen seine „aktive Teilnahme in Gang“ gesetzt, dann sei die Therapie „über das Wort hinaus auf die Tat gerichtet, über die Analyse hinaus auf das Sein, die Existenz und die Begegnung, über den Dialog hinaus auf die Übung, das Rollenspiel und Psychodrama“⁴³. Das Ziel der psychoanalytischen Therapie, schrieb er an anderer Stelle, bestehe darin, dem Menschen „mehr analytische Einsicht zu geben, als der Gang des Lebens spontan in ihm hervorrufen kann“. Das Psychodrama hingegen versuche, den Menschen „mit mehr Realität zu versehen, als der Lebenskampf ihm bisher erlaubt hat“. Es helfe ihm, „durch Erlebnis und Übung und nicht nur durch Analyse die Kontrolle und Beherrschung seiner selbst und der Welt ständig zu erweitern“⁴⁴.

[zurück zu den Fragen]

⁴³ Moreno (1988³), S. V

⁴⁴ Ebda., S. 92f.

4.10 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.

[zurück zu den Fragen]

4.11 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 >konstelliert. 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.

[zurück zu den Fragen]

4.12 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“⁴⁵. 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“⁴⁶. 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“⁴⁷. 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“⁴⁸. 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“⁴⁹. Auf diese Weise wird die psychodramatische Bühne zu einem „Ort der Veränderung von Wirklichkeit“⁵⁰. 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 hinausreicht⁵¹.

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“⁵². Dass sie also das Bild, das sie von sich normalerweise und durchaus vernünftigerweise nach aussen zeigt, ihre Maske (Persona),

⁴⁵ Moreno (1988³), S. 12, spricht von der Gruppe als einem „therapeutischen Agens“.

⁴⁶ Ebda., S. 77

⁴⁷ Ebda., S. 80

⁴⁸ Von Ameln et. al. (2004), S. 164

⁴⁹ Johann Wolfgang von Goethe, Epirrhema

⁵⁰ Krüger (1997), S. 240

⁵¹ Von Ameln et. al. (2004), S. 5

⁵² Barz E. (1986), S. 264

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“⁵³. Auf diese Weise ergreift das psychodramatische Geschehen die ganze Persönlichkeit und wird mit allen psychischen Funktionen erfasst⁵⁴ – 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 muss⁵⁵. 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“⁵⁶. 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:

⁵³ Leutz (1974), S. 86

⁵⁴ Barz E. (1988), S. 4

⁵⁵ Ebda., S. 32

⁵⁶ Ebda., S. 40

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“⁵⁷. 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 Föhlung mit der Gruppe. Moreno sah in ihm den Spieleiter, Analytiker und Therapeut in einer Person⁵⁸. 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“⁵⁹. 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“⁶⁰. Er steht dem Protagonisten stets gegenüber und operiert aus einer räumlichen

⁵⁷ Jaffé (2001¹¹), S. 417

⁵⁸ Moreno (1988³), S. 78

⁵⁹ Ebda., S. 81

⁶⁰ Ebda., S. 81

und emotionalen Distanz, „allerdings nicht ohne menschliche Nähe und Wärme zu vermitteln und stets hoch sensibilisiert für die Befindlichkeit aller Beteiligten zu sein“⁶¹.

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 Fantasie⁶².

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“⁶³. Das Hilfs-Ich steht also ganz im Dienste des Protagonisten, geht während des ganzen Psychodramas 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“⁶⁴. 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“⁶⁵. 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“⁶⁶.

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“⁶⁷. 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

⁶¹ Von Ameln et. al. (2004), S. 23

⁶² Leutz (1974), S. 88

⁶³ Zitiert nach Krüger (1997), S. 117

⁶⁴ Moreno (1988³), S. 99

⁶⁵ Barz E. (1986), S. 265

⁶⁶ Leutz (1974), S. 46

⁶⁷ Mlasko (1996), S. 4

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“⁶⁸. 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 annimmt⁶⁹. 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“⁷⁰ 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“⁷¹. Dies gilt nicht nur für den Abschluss des Psychodramas (siehe: Wie läuft ein Psychodrama 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“⁷². „Die Gruppe im Ganzen bewirkt eine (...) Verstärkung der Gefühle und Affekte des Hauptspielers oder wird zur Resonanz für dessen Verhalten und seine Darstellung“⁷³. 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“⁷⁴. „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“⁷⁵. „Biografische Bruchstü-

⁶⁸ Capaul (1997), S. 15

⁶⁹ Mlasko (1996), S. 10, sieht den Leiter „auf der Objektstufe“, das Hilfs-Ich „in der Subjekt-Beziehung“

⁷⁰ Moreno (1988³), S. 79

⁷¹ Moreno (2001²), S. 99

⁷² Moreno (1988³), S. 79

⁷³ Ploeger (1983), S. 16

⁷⁴ Moreno (1988³), S. 76

⁷⁵ Ebda., S. 80

cke des einzelnen können zurückverwandelt werden auf die allgemeinmenschlichen Muster, die ihnen zu Grunde liegen – wodurch für alle Teilnehmer unmittelbar erfassbar wird: Das bin [auch] ich“⁷⁶. 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“⁷⁷. 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“⁷⁸ (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.

[zurück zu den Fragen]

⁷⁶ Barz H., in: Scategni 1994, S. 12

⁷⁷ Jung (1972), S. 452

⁷⁸ Ebda., S. 452

4.13 Welche Techniken werden im Psychodrama angewendet?

Die zentralen Techniken im Psychodrama sind der *Rollenwechsel* (Tauschen), das *Doppeln* und das *Spiegeln*. Jakob L. Moreno, der Begründer des Psychodramas, räumte ein, er habe diese Methoden nicht selber erfunden, sondern „nur wiederentdeckt und psychotherapeutischen Zielen angepasst“⁷⁹. Die Methoden könnten zurückverfolgt werden auf die Sitten und Gebräuche aller Kulturen und würden bereits in den Fabeln und Märchen der Weltliteratur erwähnt. Auf eine vierte Technik, die als solche in Morenos Konzept nicht erwähnt wird, soll an dieser Stelle auch eingegangen werden, weil sie eine Besonderheit des Psychodramas auf der Grundlage der Jungschen Psychologie darstellt: die *Einführung der Rollenträger*. Die vier Techniken lassen sich nicht nur technisch erklären. Ihnen kommt aus tiefenpsychologischer Perspektive eine besondere Bedeutung zu. „Alle Techniken dienen dazu, zu verdeutlichen, dass der Protagonist – wie jeder Mensch – in seinem bewussten Erleben nur einen Teil seiner Gesamtpersönlichkeit kennt“⁸⁰. Daneben gibt es selbstverständlich eine ganze Reihe von Handlungstechniken, die nicht nur der Spieldramaturgie dienen, sondern auch dem Erleben des Protagonisten. Zu solchen Techniken gehören das psychodramatische Interview, die Circumambulatio, das Feedback und >Sharing (siehe dazu: Wie läuft ein Psychodrama konkret ab?). Dazu gehören aber auch Verbalisierungstechniken oder der Einsatz von Zeitlupe und Zeitraffer und vieles mehr⁸¹. Die erwähnten vier Techniken werden im Folgenden vorgestellt und deren Sinn erläutert.

1. Der Rollentausch

Beim Rollentausch übernimmt der Protagonist für kurze Zeit die Rolle des >Antagonisten und umgekehrt. Dies kann mit der gleichen Mitspielerin, aber auch mit anderen Antagonisten, wiederholt vorkommen. Spieler und Mitspieler übernehmen dabei nicht nur die Position des jeweils anderen, sondern auch deren allfällige Requisiten, ihre Haltung, Gestik, Sätze, Tonfall etc. Der Rollentausch kann beispielsweise eingesetzt werden, um eine Abwehrhaltung des Protagonisten oder generell eine festgefahrene Situation aufzulockern. Ein zentrales Element ist das Tauschen insbesondere in Begegnungssequenzen. Beispiel: Die Protagonistin, eine Angestellte, möchte ihren Chef um eine Woche Ferien bitten. Im Spiel geht sie ganz langsam und unsicher auf ihren Chef zu und fragt: „Kann ich nächste Woche frei nehmen?“ Auf die Anweisung des Leiters „Tauschen“, wechseln die beiden ihre Rollen. Nun wiederholt der Mitspieler, der durch den Rollenwechsel vom Chef zur Angestellten wurde: „Kann ich nächste Woche frei nehmen?“ Darauf antwortet nun die Protagonistin, die die Rolle des Chefs eingenommen hat: „Kommt überhaupt nicht in Frage! Was fällt Ihnen ein, mit solchen Wünschen zu kommen? Sie wissen doch, dass...“ Jetzt lässt der Leiter die beiden „zurücktauschen“. Der Chef (nun wieder Chef) wiederholt die letzten Sätze. Und die Protagonistin (nun wieder sie selber) reagiert darauf.

Was ist der Sinn des Tauschens? Zum einen sieht die Protagonistin in ihrer vorübergehenden Rolle als Chef sich selber, verkörpert durch den ihr gegenüberstehenden Antagonisten. Zum andern gibt ihr der Rollentausch die Gelegenheit, die Position des Chefs einzunehmen. „Es ist eine Tatsache, die mir in meiner praktischen Arbeit immer wieder überwältigend entgegentritt, dass der Mensch nahezu unfähig ist, einen anderen Standpunkt als sei-

⁷⁹ Moreno (1988³), S. 99

⁸⁰ Barz E. (1986), S. 267

⁸¹ Von Ameln et. al. (2004), S. 64-86

nen eigenen zu begreifen und gelten zu lassen“⁸², hat C. G. Jung festgestellt. Durch den Rollentausch kann sich die Protagonistin in das Gegenüber, ihren Chef, einfühlen, aus dessen Position und Optik heraus reagieren. Es wäre durchaus denkbar, dass sie in der Rolle des Chefs auf die gestellte Frage nicht aggressiv, sondern eher traurig reagiert und zu einem längeren Monolog darüber ausholt, wie schlecht es um die Firma bestellt ist, wie unpassend es gerade jetzt wäre, wenn eine Mitarbeiterin ausfallen würde, wie bedauerlich es ist, dass die Angestellten nicht auch an das Wohl der Firma denken etc. Die (tiefen-) psychologische Funktion des Rollentausches besteht darin, dass er die Chance bietet, ein sattem bekanntes Interaktionsmuster in Beziehungen zu erkennen und umzugestalten, „Einsicht in Ursache und Wirkung in der Beziehung und damit Beziehungserkenntnis“ zu vermitteln⁸³.

Der Rollentausch hat aber noch eine weitere tiefenpsychologische Dimension: Man könnte, bezogen auf das erwähnte Beispiel, einwenden, dass die Protagonistin ja nicht *wissen* kann, wie der Chef auf ihre Frage reagieren wird. Dem ist entgegenzuhalten: Das konkrete Wissen um seine Reaktion ist auch nicht entscheidend. Allein der Umstand, dass der Protagonistin die Ferien-Frage einen Grund gibt, ein Psychodrama darüber zu spielen, lässt vermuten (was durch das dem Spiel vorangehende Interview und die >Circumambulatio verifiziert werden kann), dass die Angestellte entweder Angst vor einem Nein, generell Angst vor ihrem Chef als Person oder Angst vor seiner spezifischen Reaktion hat. Ob diese Befürchtungen angemessen sind und einer Realitätsüberprüfung Stand halten würden, spielt keine Rolle. Es genügt, dass die Frau diese Befürchtungen hat. Denn was sie als mögliche Eigenschaften oder Verhaltensweisen ihrem Chef unterstellt, ist für ihre Seele Realität. Mit anderen Worten: Ihre >Projektionen haben Wirkkraft. (siehe dazu auch den nachfolgenden Punkt 4. *Die Einführung der Rollenträger*). Im Psychodrama, in dem dieser Chef ja nicht real anwesend ist, geht es – tiefenpsychologisch betrachtet – eben auch um das innere Bild der Protagonistin von diesem Chef – oder generell um ihr inneres Bild von Männern. Unter dem Aspekt der Projektionen heisst dies: Im Erkennen der Projektion (was ich im anderen erkenne, ist ja ein Teil von mir) wird die „Ich-Erkenntnis“ gestärkt, im Abbau der Projektion (was ich im anderen zu erkennen glaube, ist nicht Teil von ihm) die „Du-Erkenntnis“.

Die Wirkung des Rollentausches kommt auch dadurch zu Stande, dass die Protagonistin nach jedem Tausch wieder in ihre ursprüngliche Rolle zurückkehrt, sich in dieser aber immer wieder neu begegnet, weil sie auf das zuvor Geschehene reagieren muss. Gefördert wird also nicht nur die Einfühlung in die Gegenposition, es verändert sich auch die Ich-Position zum Gegenüber. Im Rollentausch übernimmt die Protagonistin nicht einfach die Rolle des anderen, sondern „die Rolle des anderen in der Beziehung zu sich selbst und auch wieder die eigene Rolle in der Beziehung zu dem anderen“⁸⁴.

2. *Das Doppeln*

Beim Doppeln tritt ein Mitglied der Gruppe hinter die Protagonistin und damit auch vorübergehend an die Stelle des Hilfs-Ich, legt seine Hände auf ihre Schultern und spricht in der Ich-Form, als wäre es die Protagonistin selber. Das Mitglied tut dies aus eigenem Antrieb, aber in der Einfühlung in die Protagonistin. Das kann eine Frage oder eine Aufforderung sein. Es kann einen Zustand ausdrücken, welcher der Protagonistin vielleicht nicht

⁸² Zitiert nach Frey-Wehrin (1977), S. 695

⁸³ Vgl. Krüger (1997), S. 163

⁸⁴ Krüger (1997), S. 164

bewusst ist. Es spricht aber oft auch eine Empfindung aus, die die Protagonistin in diesem Moment nicht verbalisiert. Doppeln dürfen nur jene, die nicht ins Spiel eingebunden sind, die keine Rolle übernehmen sollen oder bereits übernommen haben. Es ist diejenige Technik, die ‚Aussenstehenden‘ eine aktive Teilnahme am Spielgeschehen ermöglicht. An der oben erwähnten Begegnungssequenz, in der die Protagonistin langsam und unsicher auf ihren Chef zugeht, sei das beispielhaft dargestellt. Die Frage eines Doppels könnte sein: „Was ist mir besonders wichtig, wenn ich jetzt gleich meinem Chef begegne?“ Eine Aufforderung könnte lauten: „Ich möchte jetzt versuchen, meinem Chef möglichst selbstbewusst gegenüber zu treten“. Ein (äusserer) Zustand würde vielleicht so ausgedrückt: „Ich gehe sehr unsicher und habe meinen Blick auf den Boden gerichtet“. Eine Empfindung, die die Protagonistin im Moment nicht ausspricht, wäre: „Mir graut vor dem Chef. Wahrscheinlich wird er ausfällig. Vielleicht entlässt er mich. Eigentlich würde ich lieber gar nicht hingehen und auf die Ferien verzichten“.

Das Doppeln der Gruppenmitglieder hat die gleiche Funktion wie die Interventionen des Hilfs-Ich. Es soll die Protagonistin in erster Linie emotional unterstützen, sie in ihrem Prozess weiter bringen. Dies kann, unabhängig vom Inhalt, allein schon durch das blosses Tun bewirkt werden, weil es der Protagonistin das Gefühl vermittelt, die Gruppe nehme an ihrem Geschehen teil und habe Verständnis für ihre Lage. Ferner kann das Doppeln zur Selbstreflexion und –exploration der Protagonistin beitragen, blinde Flecke erhellen und ermutigen, eine Handlung auszuführen, ein Gefühl auszudrücken, Äusserungen und Empfindungen auf den Punkt zu bringen. Nach dem Doppel soll die Protagonistin Zeit haben, das Gehörte aufzunehmen und darauf zu reagieren. Im einen Fall wird die Protagonistin vielleicht sagen: „Nein, das ist nicht so“. Dann wird das Hilfs-Ich sofort nachfragen: „Wie ist es dann?“ Im anderen Fall sagt sie vielleicht: „Ja, genau so ist es“. Dann wird das Hilfs-Ich die Protagonistin auffordern, den Inhalt des Doppels mit den eigenen Worten auszudrücken.

Doppel, die nicht aus der eigenen Betroffenheit heraus, sondern in der Einfühlung in die Protagonistin abgegeben werden, können nicht absolut falsch sein. Die Erfahrung zeigt, dass „falsche Doppel“ vom Protagonisten gar nicht aufgenommen werden, sondern aus seinem Erleben einfach herausfallen. Dies relativiert auch die Gefahr der Suggestion, die mit jedem Doppel theoretisch verbunden ist. Natürlich besteht die Gefahr der Manipulation des Protagonisten insbesondere dann, wenn in bestimmten Szenen mehrere Gruppenmitglieder das Gleiche doppeln, weil sie den Protagonisten bewusst oder unbewusst in eine bestimmte Richtung drängen wollen. Es ist dann Aufgabe des Leiters, den sozialen Gruppendruck zu erkennen und ihm entgegenzuwirken.

Das Doppeln hilft dem Protagonisten, „die Beziehung zu sich selbst (wieder) zu entwickeln“⁸⁵. Gerade in sehr belastenden Szenen kann der Protagonist unter Umständen derart ‚gelähmt‘ sein, dass sein Denken und Fühlen, sein Wahrnehmen und seine Intuition wie ausgeschaltet scheinen. Ein Doppel kann den Selbstorganisationsprozess wieder dahingehend aktivieren, dass der Protagonist buchstäblich wieder zu sich kommt, Perspektiven entwickeln und dadurch (neue) Handlungsmöglichkeiten gewinnen kann. „Doppeln ist Wahrnehmungs- und Verbalisierungsarbeit“⁸⁶, die tiefenpsychologisch von Bedeutung ist. Durch gezieltes Doppeln wird die äussere Szene, das sichtbar Ablaufende, um innere Bilder, Gedanken und Assoziationen erweitert und vervollständigt. Doppel auf der Ebene des

⁸⁵ Krüger (1997), S. 116

⁸⁶ Ebda., S. 118

Gefühls fördern die Selbstwahrnehmung, Doppel auf der Ebene der Handlung aktivieren die Selbstverwirklichung⁸⁷.

Selbstverständlich können ins Spiel nicht involvierte Gruppenmitglieder auch die >Antagonisten doppelten. Auch dieses Doppel soll zuallererst dem Protagonisten, seinem Spiel und seinem Erleben dienen. Es hilft daneben aber auch dem Mitspieler, weil dieser für einen Moment vielleicht nicht weiss, wie er in einer bestimmten Szene reagieren, was er sagen soll. Derartige Doppel treiben die Handlung und die Auseinandersetzung weiter und erhalten den Spielfluss. In bestimmten Situationen kann es sinnvoll sein, auf Doppel zu verzichten. Der Leiter wird dies den zum Doppel entschlossenen Gruppenmitgliedern durch ein Handzeichen signalisieren. Doppel können aber auch jederzeit vom Hilfs-Ich oder vom Protagonisten selber abgelehnt werden. Das Hilfs-Ich wird dies ebenfalls mit einem Handzeichen kund tun. Die Protagonistin kann sagen: „Ich möchte jetzt im Moment keine Doppel mehr“, oder sie wird dies durch eine abwehrende Haltung oder Äusserung (z. Bsp.: „Mir wird's zuviel“) anzeigen.

3. *Das Spiegeln*

Beim Spiegeln wird der Protagonist aus dem Spiel genommen und durch ein Gruppenmitglied ersetzt, das nicht ins Spiel einbezogen ist. Der Protagonist schaut sich die Szene, die nun inhaltlich genau gleich wiederholt wird, von aussen, quasi als Zuschauer an, während das Gruppenmitglied, dem sein Einsatz angekündigt wurde, in der Position des Protagonisten dessen eben gezeigte Gestik, Sprache, Verhalten etc. nachahmt. Ausgehend vom obigen Beispiel der unsicheren Annäherung der Angestellten an ihren Chef, könnte der Leiter die Protagonistin aus dem Spiel nehmen und sie von aussen beobachten lassen, wie sie (von einem Gruppenmitglied dargestellt) mit unsicherem Schritt und zu Boden gesenktem Blick auf den Chef zugeht. Die Protagonistin sieht sich auf diese Weise wie in einem Spiegel. Sie sieht, wie sie handelt, wie sie spricht, wie sie wirkt. Unter Umständen fällt ihr erst jetzt auf, auf welch wackeligen Beinen sie geht, wie unterwürfig und ängstlich ihr Blick ist – und – wichtig! – wie das Ganze auch auf ihr Gegenüber, den Chef, wirkt. Und ähnlich wie ein Kind, das zum ersten Mal erkennt, dass das Bild im Spiegel sein eigenes ist, erlebt die Protagonistin ihre Besonderheit als Person (Ich-Erkenntnis). Beim Kind, wie bei der Protagonistin, stellt sich ein Entwicklungsfortschritt ein: Ein „Begreifen von sich selbst“⁸⁸.

Das Spiegeln dient primär der Bewusstmachung. Es eignet sich aber auch zur Bearbeitung von Widerständen oder zur Überwindung von „starren, eingefahrenen oder sonst wie unangemessenen Verhaltensmustern, die der Protagonist nicht zu bemerken scheint“⁸⁹. Mit dem „Aus-der-Szene-Treten“ schafft die Protagonistin Distanz – zur Szene, zu den Antagonisten, aber insbesondere auch zu sich selbst und ihrem seelischen Zustand. Nehmen wir noch einmal das obige Beispiel: Die Protagonistin ist vor der Begegnung mit ihrem Chef derart stark in ihren Gefühlen gefangen, dass ein einfaches Doppel („Ich gehe sehr unsicher und habe meinen Blick auf den Boden gerichtet“) wirkungslos bleibt. Wenn sie sich selber von aussen sieht, in etwas grösserer Distanz zu den belastenden Gefühlen, ist sie eher in der Lage, ihr Erscheinungsbild zu erkennen. Und vielleicht sagt sie plötzlich zu ihrem „Stellvertreter“: „Nein, so trittst du mir nicht vor den Chef. So, wie du daher kommst, kann man dich ja nicht ernst nehmen. Schau Dich bloss an! Und ändere gefälligst deine Haltung!“. Der Leiter wird nun die Protagonistin sofort bitten, ihren ursprünglichen

⁸⁷ Ebda., S. 121

⁸⁸ Moreno (1988³), S. 87

⁸⁹ Von Ameln et. al. (2004), S. 79

Platz wieder einzunehmen. Der Stellvertreter wird aus seiner Rolle als Spiegel entlassen oder – in diesem Fall besser – durch Rollentausch als ‚Spiegel‘ an den vorherigen Platz der Protagonistin gestellt. In welcher Haltung wird sie nun wohl ihrem Chef gegenüber treten? Sollte sie erneut wieder zaudern, wird der Leiter den ‚Spiegel‘ bitten, die Worte der Protagonistin von vorher zu wiederholen: „Nein, so trittst du mir nicht vor den Chef ...“

Spiegeln vermittelt Realitätserkenntnis, indem der Protagonist die Diskrepanz zwischen seinem inneren Selbstbild und seinem realen Verhalten wahrnimmt. Die Wahrnehmung seiner selbst von aussen, ist oft mit einer positiven oder negativen Bewertung verbunden. Positiv dann, wenn er erkennt, dass sein Verhalten – von aussen betrachtet – gar nicht so negativ ist, wie er es – von innen betrachtet – empfindet. Negativ dann, wenn er sein reales Verhalten – von aussen betrachtet – nicht so positiv bewertet, wie es bislang – von innen betrachtet – dem Selbstbild entsprochen hat.

4. Die Einführung der Rollenträger

Der Einführung der Mitspieler in ihre Rollen wird in der psychodramatischen Literatur relativ wenig Platz eingeräumt. Dies hat damit zu tun, dass eine eigentliche Einführung im Moreno-Psychodrama gar nicht vorgesehen ist. Wie die Mitspieler ihre Rolle spielen, ergibt sich im Moreno-Psychodrama einerseits aus der Erwärmung: Der Rollenträger fühlt sich ein in die Denk-, Fühl- und Handlungsweise der von ihr verkörperten Person. Entspricht die Art, wie der Mitspieler die Rolle intuitiv interpretiert, nicht den Erfordernissen oder Erwartungen des Protagonisten, kann dieser eingreifen. Mit Hilfe des Rollentausches demonstriert er dem Mitspieler, wie er die Rolle ausfüllen soll. Muss der Mitspieler ‚korrigiert‘ werden, kann darunter der Spielfluss erheblich leiden. Im Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie – um am ursprünglichen Beispiel anzuknüpfen – bittet die Protagonistin ein Gruppenmitglied, die Rolle ihres Chefs zu übernehmen. Sofern nötig, staffiert sie ihn mit Requisiten aus. Dann setzt sie ihn auf einen Stuhl, tritt hinter ihn, legt ihm die Hände auf die Schulter und beginnt die Einführung mit dem Satz: „Ich bin der Chef von ...“. Je nach Spiel und Rolle kann die Einführung sehr kurz sein und sich nur auf wenige Aspekte beschränken (z. Bsp. Funktion und Verhältnis des Chefs zu seiner Angestellten). Sie kann aber auch sehr ausführlich sein, zahlreiche biografische Angaben enthalten, usw. Zum Schluss wird der Rollenträger gefragt, ob er noch weitere Angaben benötige. Durch die Einführung erhält der Rollenträger wichtige Hinweise, auf welche Weise er die Rolle wahrnehmen soll. Das bezieht sich nicht nur auf inhaltliche ‚Vorgaben‘, Einstellungen, Meinungen etc., sondern kann auch die Körperhaltung, die Gestik und den Tonfall betreffen.

Die Einführung der Rollenträger dient nicht nur den Mitspielern, sondern hat in besonderem Masse auch einen tiefenpsychologischen Sinn. Mit der Formulierung „Ich bin...“ wird die Person nicht als ein Gegenüber eingeführt. Es findet ein Perspektivenwechsel statt. Die Protagonistin muss sich in den Chef einfühlen und aus diesem heraus sprechen. Dabei werden Aussagen möglich, die sonst nicht gemacht würden. Aus einer Aussage wie „Mein Chef ist ein Kotzbrocken“ wird dann vielleicht „Ich bin ein Chef, der es mit seinen Angestellten nicht leicht hat“. In der vorübergehenden Identifikation mit dem Chef kann die Protagonistin aber auch Aussagen machen, die sie sonst über sich selber nicht machen würde. Dies geschieht beispielsweise dann, wenn der Leiter den Chef fragt: „Sagen Sie mal: Was halten Sie eigentlich von ihrer Angestellten“. Nun wird die Protagonistin ‚aus dem Chef heraus‘ vielleicht sagen: „Frau Soundso ist eigentlich eine sehr fleissige, kom-

petente und vertrauenswürdige Person, die ich sehr schätze. Doch manchmal hat sie so Phasen, in denen sie ...“.

Inwiefern alle auf diese Weise gemachten Aussagen der Protagonistin/des Chefs von einer unabhängigen Warte aus betrachtet objektiv richtig sind, ist nicht entscheidend (siehe auch: *1. Der Rollentausch*). Denn die Aussagen sind für die Protagonistin eine prägende innere Wirklichkeit. „Jede eingeführte Person [ist] das Produkt der Imagination des Protagonisten und [stellt] auch einen Teilaspekt seiner selbst dar“⁹⁰. Weil es sich letztlich um innere Bilder von diesen Personen handelt (um >Projektionen), ist es auch möglich, Personen einzuführen, die man nie gekannt hat oder die schon lange tot sind. Tiefenpsychologisch betrachtet, wird der Einführung der äusseren Realität, der Objekterfahrung, durch Erweiterung oder Vertiefung eine Subjektstufe hinzugefügt⁹¹. Mit anderen Worten: Werden Personen, Gegenstände und Situationen objektstufig gedeutet, dann werden sie als reale, tatsächlich vorkommende Objekte der Aussenwelt des Protagonisten aufgefasst. Werden sie subjektstufig gedeutet, dann werden die Personen, Gegenstände und Situationen symbolisch auf den Protagonisten bezogen und als bildhafte Elemente seines Unbewussten, eben als Teilaspekte seiner selbst, aufgefasst⁹². Allein aus der Einführung der am Spiel beteiligten Personen erhält das Leitungsteam eine Fülle von zusätzlichen Informationen, die gegebenenfalls im Spiel berücksichtigt werden können.

[zurück zu den Fragen]

⁹⁰ Barz E. (1988), S. 39

⁹¹ Ebda., S. 40

⁹² Müller/Müller (2003), S. 304 und 396

4.14 Worin unterscheidet sich das Psychodrama von der Aufstellungsarbeit?

Bei der klassischen Aufstellungsarbeit⁹³ handelt es sich um ein Verfahren, bei dem Ratsuchende über die Aufstellung des eigenen familiären Hintergrundes Antworten auf Fragen suchen, die sie existenziell bewegen. Mit Hilfe von Teilnehmern, die als Rollenspieler für reale Familienmitglieder fungieren, baut der Ratsuchende bedeutsame Szenen aus der Familiengeschichte auf und zieht daraus Rückschlüsse über seine eigene Position im Familiensystem⁹⁴. Grundsätzlich gehen Theorie und Methodik der Familienaufstellung zurück auf die Mehrgenerationen-Perspektive der Familientherapie, auf die Methoden der Familienrekonstruktions-Arbeit und vor allem das Stellen von Familienskulpturen, die wichtiger Bestandteil der Systemischen Therapie sind. Beim Familienaufstellen geht man von der Grundidee aus, dass die Familie für jeden Menschen das zentralste Bindungssystem ist. Es bestimmt seine Entwicklungs- und Handlungsmöglichkeiten durch die Geschichte der vorhergehenden Generationen, durch tradierte Regeln und Muster und vor allem durch vielschichtige Loyalitäten, die nicht ohne weiteres erkennbar sind. Ziel ist es, dem Menschen zu helfen, sich in diesen Bindungsgeflechten zurechtzufinden und Verstrickungen aufzulösen – unter anderem durch die Arbeit mit der jeweiligen ganzen Familie. Den Klienten und ihrer Sichtweise sollen – therapeutisch betrachtet – mit empathischer Sensibilität und Respekt begegnet, ihre Autonomie geachtet sowie die Vielfalt und die Erweiterung von Handlungsoptionen auf Seiten der Klienten gefördert werden⁹⁵.

Die Arbeit mit Skulpturen und nachgespielten Szenen aus der persönlichen Entwicklungsgeschichte einer Person ist nicht nur ein Element der Familientherapie oder der Systemischen Therapie, sondern auch des Psychodramas. Das Konzept der Familienskulptur geht gar auf das Psychodrama zurück⁹⁶. Auch Jakob L. Moreno, der Begründer des Psychodramas, unternahm bereits Ende der 30-er Jahre des letzten Jahrhunderts Versuche, mit Paaren und Familien unter systemischen Aspekten zu arbeiten⁹⁷. Das Psychodrama enthält denn auch systemische Elemente: Zwar spielt es sich nicht in jenem sozialen System ab, in dem sich die Symptome ergeben haben (beispielsweise die Familie), sondern es findet im Rahmen der Psychodrama-Gruppe statt. Aber die rollenhafte Besetzung der anderen Mitglieder des Systems (Vater, Mutter, etc.) durch Gruppenmitglieder gibt dem >Protagonisten die Möglichkeit, die Strukturen des Systems neu zu arrangieren und dadurch neu zu erfahren. Das Ziel des Psychodramas könnte in diesem Fall dasselbe sein wie das Ziel der systemischen Familienaufstellung: dem Einzelnen neue Bewertungsmöglichkeiten der Familiengeschichte und damit zusätzliche Verhaltensmöglichkeiten eröffnen⁹⁸.

Das Psychodrama geht jedoch in vielerlei Hinsicht über die Aufstellungsarbeit hinaus (siehe auch: Was ist Psychodrama?). Es kann zwar die Aufstellungsarbeit, wenn es angezeigt erscheint, durchaus als diagnostisches Instrument zur therapeutischen Aufarbeitung nutzen. Es ist aber nicht bloss auf die Familie oder Systeme fokussiert, sondern thematisch unbegrenzt. Das Psychodrama betrachtet, wie die Aufstellungsarbeit auch, den Menschen – sehr im Sinne Morenos – zwar als soziales Wesen, geht aber über das primäre Ziel der Systemischen Therapie, dem Verstehen und Verändern der sozialen Zusammenhänge, hinaus – und zwar dadurch, dass Motive, Ziele und insbesondere auch „innere Zustände“, die seelische

⁹³ Auf Entwicklungen, Ausweitungen und Modifikationen der Methode ‚Aufstellungsarbeit‘ kann an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden.

⁹⁴ <http://www.systemische-gesellschaft.de/download/stellunghellinger.pdf>

⁹⁵ Ebda.

⁹⁶ Kriz (2001), S. 276

⁹⁷ Ebda., S. 242

⁹⁸ <http://www.systemische-gesellschaft.de/download/stellunghellinger.pdf>

Realität, das Unbewusste des Handelnden und die symbolische Dimension der Wirklichkeit miteinbezogen werden. Während sich zentrale familientherapeutische Interventionskonzepte wie das ‚Joining‘ (therapeutisches Arbeitsbündnis) und das ‚Reframing‘ (Umdeuten, Umdefinieren von Sichtweisen) stark auf den Sprachgebrauch⁹⁹ abstützen, fokussiert das Psychodrama demgegenüber wesentlich auf das Spiel und das damit verbundene Wiedererleben mit allen Sinnen und zwar mit dem Ziel, „neue Perspektiven des Verstehens und Erlebens auf scheinbar Bekanntes zu richten und damit auch der bisher zu wenig entdeckten Möglichkeiten im bereits Vorhandenen gewahr zu werden“¹⁰⁰.

[mehr / zurück zu den Fragen]

Unterschiede zwischen Systemaufstellung und Psychodrama gibt es darüber hinaus auch in technischer Hinsicht. Bei der Systemaufstellung stellt der Klient die Stellvertreter wortlos in den Raum. Entscheidend ist hier lediglich die Position und Blickrichtung des Stellvertreters. Dieser hat also keine Vorkenntnisse über das reale System und – mit Ausnahme der Funktion und vielleicht des Namens – auch kaum Informationen über die Person, welche er verkörpert. Sind die Stellvertreter aufgestellt, sollen sie sich intuitiv über allfällige Wahrnehmungsveränderungen äussern. Dies kann das Körper- und Gefühlsempfinden betreffen, Einstellungen hinsichtlich der Zugehörigkeit zum System und der Nähe-Distanz zu anderen Systemvertretern, aber auch zu Impulsen, die eigene Position verändern zu wollen. Der Leiter kann dann die Position der Stellvertreter verändern, ihnen Sätze vorgeben und dann die Wirkung der Interventionen auf das System und den Klienten beobachten. Eine ‚Lösung‘ ist dann erreicht, wenn jeder Systemteilnehmer seinen Platz gefunden hat, an dem ihm wohl ist und der ihm eine unbelastete Kommunikation mit den anderen ermöglicht.

Was bei einer Systemaufstellung also angesprochen wird, wird im Psychodrama ausagiert. Wo beim Sprechen „die gedankliche Reflexion den unmittelbaren Ausdruck hemmt“, folgt das Spiel ganz der Spontaneität¹⁰¹. Die nicht nur verbale Darstellung eines Themas, sondern dessen Umsetzung in ein affektgeladenes Spiel, nannte Ploeger eine „psychische Provokation“¹⁰². Die Mitspieler sind durch den Protagonisten in ihre Rolle eingeführt, mit Informationen und Emotionen „aufgeladen“ worden. Sie handeln nicht auf Anweisung, sondern spontan aus ihrer Rolle heraus. Während bei der Systemaufstellung der Klient eher als eine Art teilnehmender Beobachter verstanden wird, ist er im Psychodrama ein aktiv Agierender und Reagierender. Dies hat auch mit den unterschiedlichen Ansätzen der beiden Methoden zu tun. Beide Ansätze zielen auf eine „Befreiung von eingeklemmtem Leben“¹⁰³. Dabei sieht die Systemische Therapie „Probleme, Störungen und psychische Beeinträchtigungen (...) im Zusammenhang mit missglückten Situationen, die im menschlichen Miteinander und in Beziehungen entstehen“¹⁰⁴. Es wird angestrebt, diese sozialen Zusammenhänge zu verstehen und zu verändern. Der Ansatz des Psychodramas in seiner protagonisten-zentrierten Form ist ein individualistischer: Er geht von Individuen aus, „die sich verstärkt in intrapersonalen Rollenkonflikten bzw. Wechselbädern für ihr Selbstwertgefühl befinden“¹⁰⁵. Das ‚eingeklemmte Leben‘ wird in der Perspektive des Psychodramas

⁹⁹ Kriz (2001), S. 274f.

¹⁰⁰ Ebda., S. 276

¹⁰¹ Ploeger (1983), S. 15

¹⁰² Ebda., S. 15

¹⁰³ Fürst et. al. (2004), Vorwort

¹⁰⁴ <http://www.systemische-gesellschaft.de/download/stellunghellinger.pdf>

¹⁰⁵ Fürst et. al. (2004), Vorwort

verstanden als „festgehaltene, unterdrückte Spontaneität und Kreativität“¹⁰⁶, die im Spiel durch das Wiedererleben ‚befreit‘ werden können.

[mehr / zurück zu den Fragen]

In einer breiteren, interessierten Öffentlichkeit ist in den letzten Jahren die Aufstellungsarbeit vor allem in der Form des „Familienaufstellens“ nach Bert Hellinger auf grosse Resonanz gestossen. Die Reaktionen waren und sind derart ambivalent, dass Kriz in seinem Buch „Grundkonzepte der Psychotherapie“ nur feststellen konnte, es könne „derzeit keine fundierte Einschätzung erfolgen“¹⁰⁷. Die Diskussion reiche „von begeisterter, sektenhafter Zustimmung bis zu uninformativer pseudowissenschaftlicher Ablehnung“. Spätere Publikationen, so des Deutschen Verbandes für systemische Forschung, Therapie, Supervision und Beratung (SG) sowie der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie (DGSF), sahen sich auf Grund der kontroversen Diskussion gezwungen, Stellung zu beziehen.

Worin besteht die in vielen Kreisen offenbar vorhandene Zurückhaltung gegenüber der Aufstellungsarbeit nach Bert Hellinger? Die DGSF kritisiert in ihrer Stellungnahme vom Februar 2003, Hellinger vermittele das Bild, „dass Familienaufstellungen als ‚Ultra-Kurz-Event‘ grosse Veränderungen herbeiführen können“. Er „postuliert die Existenz vorgegebener Grundordnungen und Hierarchien und vertritt seine Konzepte, Interpretationen und Interventionen immer wieder mit einer Absolutheit, die die Autonomie der KlientInnen enorm einschränkt“. Die praktische Durchführung der Aufstellung sei „zu einem nicht geringen Teil (...) als ethisch nicht vertretbar und gefährlich für die Betroffenen zu beurteilen“. Die Klienten seien „dem in seinen Auswirkungen nicht zu kalkulierenden Handeln eines oftmals unzureichend ausgebildeten Therapeuten zum Teil schutzlos ausgeliefert“. Ihnen werde suggeriert, dass selbst gravierende psychische Problemsituationen durch ein einzige Familienaufstellung grundlegend verändert werden“¹⁰⁸. Die Systemische Gesellschaft (SG) kritisiert in ihrem Papier vom Mai 2002, dass die Aufstellungsarbeit „in anonymen Grossveranstaltungen durchgeführt wird und nicht getragen ist von Kontakt und persönlicher Beziehung“. Ohne das Fundament einer tragenden persönlichen Beziehung werde eine „virtuelle Realität von grosser hypnotischer Überzeugungskraft erzeugt“ und „von aussen und objektiv verfestigende Beschreibungen und normative, eindimensionale Wirklichkeitskonstruktionen angeboten“. Die SG distanziert sich „von dieser Kultur der Aufstellungsarbeit, in der unter Ablehnung persönlicher Verantwortlichkeit für mögliche Folgen und ohne jegliche Form der Qualitätssicherung und Kontrolle Menschen einer Art von ‚Heilungsarbeit‘ ausgesetzt werden, bei der unrealistische Hoffnungen geschürt werden und (...) extrem vereinfachende Zusammenhänge vermittelt werden (etwa, dass Brustkrebs die unausweichliche Folge sei, wenn man die Mutter nicht achte)“¹⁰⁹. Mit dieser unverhohlenen Kritik ist aber das Familienaufstellen als Methode nicht grundsätzlich diskreditiert. Es hat seinen Sinn und findet seinen Platz innerhalb der Systemischen Therapien. Im Bereich der Familientherapie soll – im Gegensatz zur Systemtherapie – die Aufstellung nicht mit Stellvertretern, sondern mit der tatsächlichen Familie durchgeführt werden.

[zurück zu den Fragen]

¹⁰⁶ Fürst et. al. (2004), Vorwort

¹⁰⁷ Kriz (2001), S. 277

¹⁰⁸ www.dgsf.org/themen/berufspolitik/hellinger.htm

¹⁰⁹ <http://www.systemische-gesellschaft.de/download/stellunghellinger.pdf>

4.15 Welche Rolle spielt die Jungsche Psychologie im Psychodrama?

Die Grundideen, zentralen Konzepte und Theorien, die Jakob L. Moreno, der Begründer des Psychodramas, rund um seine Methode entwickelt hat, sind auch für das Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie von Bedeutung. Mit dem Einbezug der Analytischen Psychologie Jungs wurden allerdings teilweise der äussere Ablauf des Psychodramas und die Bedeutung der psychodramatischen Instrumente modifiziert (siehe dazu auch: Welche Instrumente werden im Psychodrama verwendet? Oder: Welche Techniken werden im Psychodrama angewendet?). Das Psychodrama wurde noch zu Lebzeiten Morenos von seinem Schüler, Mitarbeiter und Freund Dean Elefthery und dessen Frau Doreen abgewandelt. Sie arbeiteten mit einem permanenten >Hilfs-Ich. Zudem wurden bereits bei ihnen die >Antagonisten von der Protagonistin in ihre Rollen eingeführt. Moreno war, wenn auch ohne Begeisterung, mit diesen Änderungen einverstanden¹¹⁰. Was das Ehepaar Elefthery in technischer Hinsicht eher intuitiv erweitert hatte, fand seine konsequente Weiterentwicklung in der Psychodrama-Arbeit von Helmut und Ellynor Barz, den Schülern der Elefthery und den Begründern des Zumiker Instituts. Es ist ihr Verdienst und ihre Leistung, das Grundanliegen und das theoretische Konzept Morenos beibehaltend¹¹¹ das Psychodrama mit der Jungschen Psychotherapie verbunden zu haben.

Obwohl Moreno (1889–1974) und Jung (1875–1961) praktisch Zeitgenossen waren, kannte Moreno Jung nicht persönlich, aber einige seiner Werke¹¹². So anerkannte er dessen Verdienst, das kollektive Unbewusste als ein allen Menschen gemeinsames psychisches Substrat erkannt zu haben. Gleichzeitig bedauerte er aber auch, dass Jung dieses Konzept nicht in der Arbeit mit therapeutischen Gruppen – zum Beispiel mit Hilfe des Soziodramas – konkret umgesetzt hat¹¹³. Von Jung ist kein Kommentar zu Morenos Arbeiten belegt¹¹⁴, höchstwahrscheinlich kannte er dessen Werk nicht¹¹⁵. Auf Grund ihrer sehr verschiedenen Persönlichkeiten und Lebensstile, ist es jedoch generell fraglich, inwiefern ihnen eine Annäherung ihrer Standpunkte gelungen wäre. Dennoch haben die Analytische Psychologie Jungs und das Psychodrama Morenos „letztendlich dasselbe Ziel: Die Entdeckung der Wahrheit des eigenen Wesens und seiner Ganzheit, die Begegnung mit sich selbst, die Steigerung sowohl der persönlichen Autonomie als auch der Soziabilität“¹¹⁶. Die Zusammenführung der beiden Ansätze blieb Jungs und Morenos Nachfolgern überlassen. „Heute ist die Koexistenz, ja sogar Verschmelzung der beiden theoretischen Ansätze nicht länger problematisch, und eine Art Synthese ist möglich geworden“¹¹⁷, stellt die Jungianerin und Psychodramatikerin Wilma Scategni fest.

Worin besteht nun die Besonderheit des Psychodramas auf der Grundlage der Jungschen Psychologie? Wie erwähnt, hat sich die Funktion der Beteiligten teilweise verändert, ebenso der äussere Ablauf des Psychodramas. Die wichtigste Änderung, oder genauer: Ergänzung, ist hingegen nicht auf den ersten Blick oder an Äusserlichkeiten erkennbar: Durch den Einbezug der Jungschen Psychologie in das Psychodrama findet eine „Verdeutlichung und Vertiefung der psychischen Prozesse“¹¹⁸ statt. Das äussere Geschehen tritt zu Gunsten

¹¹⁰ Gemäss Angaben von Dean Elefthery gegenüber Helmut Barz

¹¹¹ Barz E. (1988), S. 29f.

¹¹² Ebda., S. 12; Scategni (1994), S. 38

¹¹³ Scategni (1994), S. 38

¹¹⁴ Ebda., S. 38

¹¹⁵ Barz E. (1988), S. 19

¹¹⁶ Petzold (1985), S. 36

¹¹⁷ Scategni (1994), S. 37

¹¹⁸ Petzold (1985), S. 37

einer grösseren Transparenz der inneren Vorgänge etwas in den Hintergrund. Dies fördert die Bewusstwerdung und die >Individuation des >Protagonisten. Trotzdem bleibt das Psychodrama ein Spiel, in dessen Mittelpunkt die Selbsterfahrung und das Wiedererleben stehen. Dies bedeutet, dass keine theoretischen Erkenntnisse vermittelt werden, keine Diskussionen über die psychologischen Hintergründe des Spiels zwischen dem Leitungsteam und der Gruppe oder innerhalb der Gruppe stattfinden. Eine Analyse oder Deutung des Spiels darf nur der Protagonist vornehmen.

[mehr / zurück zu den Fragen]

Während also von den Psychodrama-Teilnehmern keine Kenntnisse in Psychologie erwartet werden, ist die Kenntnis der zentralen Begriffe der Analytischen Psychologie, deren Bedeutung und Wirkung hingegen für das Leiterteam von grosser Bedeutung. Überzeugt von der symbolischen Dimension der Wirklichkeit und davon, dass das als >Symbol Erlebte auf das Engste mit dem unbewussten Teil der Seele verbunden ist, müssen sich die Leiter darüber klar sein, „vor welchen psychischen Hintergrundmustern die hier spielende Handlung zu verstehen ist“¹¹⁹. Denn was die Protagonistin im Psychodrama darstellt und wie sie es darstellt, kann unterschiedliche Ursachen haben. So werden die Leiter beispielsweise darauf achten, welchen Typ von Protagonist sie vor sich haben. Gemäss der Jungschen Typologie hat jeder Mensch eine Hauptfunktion (Denken, Fühlen, Empfinden, Intuition) zur Verfügung, die er bewusst einsetzt. Zu diesen vier Orientierungsfunktionen kommen zwei Einstellungen (Extra- und Introversion), so dass es acht unterschiedliche psychologische Typen gibt, die die Art bestimmen, wie sich Menschen bewusst in der Welt orientieren und verhalten¹²⁰. Die Kenntnis dieser Typen „erleichtert es, die Mitmenschen nicht nur in ihrer Andersartigkeit zu akzeptieren, sondern sich sogar eine Vorstellung davon zu machen, dass sie die Welt tatsächlich ganz anders sehen und erleben als man selbst, und dass sie sich darum auch anders verhalten müssen“¹²¹. Das Wissen um die verschiedenen Typen hilft dem Leiterpaar bei der Gestaltung des Psychodramas, weil es ein Stück weit antizipieren kann, wo und warum der Protagonist im Spiel an seine Grenzen stösst. Zu jeder Hauptfunktion gehört eine gegenpolige, unterentwickelte Funktion, die dem Menschen oft unbewusst ist. Da es aus der Sicht der Jungschen Psychologie zum Wesen der menschlichen Entwicklung, der Individuation und Ganzwerdung gehört, sich dieser minderwertigen Funktion bewusst zu werden und sie auch gezielt einzusetzen, kann das Leiterpaar im Psychodrama dem Protagonisten helfen, mit dieser unbewussten Einstellung und Funktion in Kontakt zu kommen. Die ist deshalb von Bedeutung, weil sich oft über die minderwertige, das heisst unterentwickelte Funktion das Tor zum Unbewussten öffnet.

Selbstverständlich spielen im Psychodrama auch Jungs >Komplexlehre, seine Theorie über den >Schatten, die Begriffe >Projektion und >Regression und viele weitere Aspekte für das Verständnis des thematisierten Problems eines Protagonisten wie auch für das sich daraus ergebende Psychodrama-Spiel eine wichtige Rolle. Auf deren Bedeutung wird an anderer Stelle eingegangen (siehe: Welche Instrumente werden im Psychodrama verwendet?)

[mehr / zurück zu den Fragen]

¹¹⁹ Ebda., S. 50

¹²⁰ Barz H. (1986), S. 28

¹²¹ Barz E. (1988), S. 20

An dieser Stelle sei kurz auf das Unbewusste im Verständnis Jungs und dessen Berücksichtigung im Psychodrama eingegangen. Die menschliche Psyche besteht grob gesagt aus dem Bewusstsein und dem Unbewussten. Hilfreich für die Unterscheidung ist folgende Vorstellung: Das Bewusstsein besteht aus dem, was wir wissen, was uns bewusst zugänglich ist. „Dagegen wissen wir von den Inhalten des Unbewussten nur, das es zum Teil solche sind, die früher einmal bewusst waren, zu einem unbekannt grossen Teil aber solche, denen wir noch nie begegnet sind und vielleicht auch nie begegnen werden“¹²². Das Unbewusste im Sinne Jungs besteht also nicht aus Inhalten, die quasi vorübergehend vergessen gingen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht gerade Gegenstand des Bewusstseins sind. Der Begriff Unbewusstes ist für seelische Inhalte reserviert, die durch die „üblichen Arten von Vergegenwärtigung“ (Denken, Fühlen, Empfinden, Intuition) nicht bewusst gemacht werden können¹²³. Das Unbewusste selber, das also nie direkt, sondern immer nur in seinen Auswirkungen beobachtet werden kann, besteht aus einem persönlichen und einem kollektiven Teil. Das persönliche Unbewusste besteht aus Inhalten, die das Individuum im Laufe seines Lebens aus dem bewussten Gedächtnis ausgelöscht [verdrängt] hat. Gemäss Jung enthält das Unbewusste aber – dies im Gegensatz etwa zur Auffassung Sigmund Freuds – nicht nur verdrängte Inhalte des Individuums. Es enthält auch seelische Bereiche, die nicht aus den individuellen Erfahrungen stammen, sondern „die Jahrtausende weit in die Geschichte der Menschen zurückreichen“¹²⁴, die allen Menschen eigen sind, einfach darum, weil sie Menschen sind. Diesen Bereich nannte Jung das kollektive Unbewusste.

Nicht nur der praktischen Anwendung von Jungs Psychologie sondern auch dem Psychodrama-Spiel liegt der zentrale Gedanke zu Grunde, dass unbewusste seelische Inhalte, obwohl dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich, real und vor allem auch wirksam sind. Sie führen „an einem dem Bewusstsein unzugänglichen Ort ein Eigenleben“¹²⁵ und sind sogar „oft von grösserem Einfluss“ als die dem Bewusstsein zugehörigen Inhalte¹²⁶. Dass der Mensch weit mehr ist, als er von sich weiss, ist die revolutionäre Erkenntnis, die wir der Tiefenpsychologie verdanken. Oft ohne dass sich die Protagonistin dieser psychischen Hintergrundmuster bewusst ist, werden die Leiter – sofern sie es für sinnvoll und angezeigt halten – die hinter der konkreten und offensichtlichen Thematik durchscheinenden unbewussten seelischen Inhalte sorgfältig ins Spiel einbringen und dadurch anschau- und greifbar machen. Im Psychodrama artikuliert sich die Dynamik des Unbewussten¹²⁷.

Um ein plakatives Beispiel zu geben: Eine Frau, die mit ihrem Ehemann grosse Probleme hat, kann gebeten werden, ihren Vater ins Spiel einzuführen. Möglicherweise wird die Protagonistin nicht erkennen, was ihr Vater im Spiel verloren hat, schliesslich gehe es doch darum, wie sie sich gegenüber ihrem Ehemann durchsetzen könne. Wenn der Leiter den Vater einführen lässt, liegt die Vermutung nahe, dass er hinter der konkreten und offensichtlichen Thematik einen >Komplex vermutet, in diesem Fall einen Vater-Komplex. Indem er die Protagonistin veranlasst, sich mit ihrem Vater auseinander zu setzen, hat sie die Möglichkeit zu erkennen, dass ihr Verhalten gegenüber dem Ehemann nicht primär durch dessen Verhalten ‚initiiert‘ wurde, sondern dass sie einem Muster folgt, das bereits zwischen ihr und ihrem Vater wirksam war. Der Leiter könnte die Protagonistin auch bitten, die im Zusammenhang mit ihrem Ehemann immer wieder auftretende Emotion einzuführen, ihr – durch einen Mitspieler verkörpert – in Gestalt und Sprache Raum zu geben. Dass

¹²² Frey-Wehrlin (1977), S. 697

¹²³ Barz H. (1979), S. 28

¹²⁴ Barz H. (1986), S. 34

¹²⁵ Ebda., S. 31

¹²⁶ Barz H. (1979), S. 29

¹²⁷ Petzold (1985), S. 36f.

psychische Faktoren im Psychodrama, wie erwähnt, nicht verbal analysiert werden, hat auch seinen Sinn: Gestaltete und ins Bild gesetzte unbewusste Inhalte der Seele haben oft >Symbolcharakter und als Symbol grosse Wirkkraft. „Würde [das Symbol] durch die Gruppe wieder zerlegt und verbalisiert, in Worte ‚übersetzt‘, wäre seine Kraft aufgelöst“¹²⁸.

[zurück zu den Fragen]

¹²⁸ Barz H. (1979), S. 49

**4.16 Was hielt Jung von der Gruppentherapie?
Was hielt Moreno von der individuellen Psychologie?**

Wer das Werk Jungs ein wenig kennt, könnte sich die Frage stellen, ob es eigentlich zulässig sei, Morenos Psychodrama und Jungs Analytische Psychologie zu „mischen“? Hat nicht Jung Gruppen gegenüber scheinbar eine skeptische bis ablehnende Haltung eingenommen? In einem Brief an Dr. Hans Illing schrieb er im Jahre 1955: Es „besteht die Gefahr, dass der Einzelne aus der Gruppe Vater und Mutter macht und dabei so abhängig, unsicher und infantil wie zuvor bleibt“¹²⁹. 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“¹³⁰. Von der Gruppe droht also die Gefahr eines Verlustes an Verantwortungsgefühl, der Abhängigkeit, der Nachahmung und der Beeinflussbarkeit. All dies mache das Ich schliesslich in starkem Masse unfähig, sich selbst zu schützen¹³¹.

Jung war von Illing, der mit einem Kollegen einen Aufsatz über die Gruppentherapie vorbereitete, um seine Einstellung zu dieser Therapieform gebeten worden. Als Arzt ging Jung davon aus, dass psychische Störungen wie Neurosen und Psychosen individuelle Krankheiten seien, weshalb „das Individuum als solches zu behandeln“¹³² sei. Er verkannte zwar nicht, dass „Gruppen nicht nur erstaunliche Heilungen, sondern auch ebenso überraschende psychische ‚Wandlungen‘ und Konversionen“ veranlassen. Er schrieb diesen Effekt, der auch in kleinen Gruppen wirksam sei, aber der „erhöhten Suggestibilität“, dem „suggestiven Gruppengeist“, zu. Im positiven Fall habe dieser Gruppengeist „sehr günstige soziale Wirkungen“. Gleichzeitig gehe er aber „auf Kosten der geistigen und moralischen Selbstständigkeit des Individuums“, weil erhöhte Suggestibilität „individuelle Unfreiheit“ bedeute¹³³.

Gleichzeitig aber brachte Jung „keine praktischen Einwände gegen die Gruppentherapie“¹³⁴ vor. Gerade in einer Zeit, „welche der Sozialisierung des Einzelnen so grosses Gewicht beilegt, weil auch eine besondere Anpassungsleistung erforderlich ist, kommt der psychologisch orientierten Gruppenbildung gewiss eine erhöhte Bedeutung zu“¹³⁵. Seines Erachtens aber sei „die Gruppentherapie einzig imstande, den *sozialen* Menschen zu erziehen. (...) Ich begrüsse diese Versuche durchaus. Allerdings glaube ich (...) nicht, dass sie die individuelle Analyse, d.h. den dialektischen Prozess zwischen zwei Individuen, und die schliessliche innerpsychische Auseinandersetzung, den Dialog mit dem >Unbewussten, ersetzen“¹³⁶. Diese Aussage mag für jene gruppentherapeutischen Ansätze zutreffen, deren Kennzeichen es ist, die Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern durch Diskussion zu bearbeiten. Gerade aber für das Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie kann die Aussage Jungs, der weder Moreno noch das Psychodrama kannte, weit gehend entkräftet werden. Denn obwohl das Psychodrama immer auch eine „Therapie in der Gruppe, durch die Gruppe, für die Gruppe und der Gruppe“¹³⁷ ist, steht nicht primär die Gruppe, sondern der >Protagonist und sein Thema im Zentrum jeder Sitzung. Und dabei

¹²⁹ Jung (1972), S. 452

¹³⁰ Ebda., S. 452

¹³¹ Scategni (1994), S. 39

¹³² Jung (1972), S. 450

¹³³ Ebda., S. 451

¹³⁴ Ebda., S. 451

¹³⁵ Ebda., S. 452

¹³⁶ Ebda., S. 452

¹³⁷ Leutz (1974), S. 92

kommt der spielerischen Gestaltung unbewusster seelischer Aspekte des Protagonisten eine zentrale Bedeutung zu. Der Protagonist tritt spielend und handelnd in einen ‚Dialog mit dem Unbewussten‘. Zudem haben verschiedene Autoren¹³⁸ mittlerweile aufgezeigt, dass die Methoden des Psychodramas, ohne ihre Identität und Potenz zu verlieren, mit tiefenpsychologischen Theorien kompatibel sind¹³⁹.

In einem Brief an die Herausgeberin des Bulletin of the Analytical Psychology Club in New York hatte Jung auf die Frage nach dem positiven Nutzen einer Gruppenteilnahme für das Individuum geschrieben: „Obwohl das Individuum immer in grosser Gefahr steht, sich mit der Kollektivität zu identifizieren, ist die Verbindung zwischen beiden nicht notwendigerweise negativ. Sie hat auch ihre sehr positiven Seiten. Eine positive Beziehung zwischen dem Individuum und der Gesellschaft oder einer Gruppe ist sehr wichtig, da kein Individuum für sich lebt, sondern von der Symbiose mit einer Gruppe abhängt“¹⁴⁰. Mit der Würdigung der Gruppentherapie als mögliche Ergänzung zur Einzelanalyse anerkannte Jung den Individuationsprozess und die Anpassung an die Gemeinschaft als komplementär¹⁴¹.

Dass „kein Individuum für sich lebt“, hätte auch Moreno ohne zu zögern unterschrieben. Was aber hielt er von der individuellen oder Tiefenpsychologie? Er kannte Jung nicht persönlich, aber einige seiner Werke (siehe dazu auch: Welche Rolle spielt die Jungsche Psychologie im Psychodrama?). Zudem arbeitete Moreno als Gemeindefarmer im österreichischen Bad Vöslau mit Alfred Adler zusammen, der sich – wie Jung – schon sehr früh von Freud getrennt hatte¹⁴². Am besten vertraut war Moreno aber mit der Psychoanalyse Freuds. Moreno war in den experimentellen Untersuchungen von der ursprünglichen Frage ausgegangen: „Wie kann man jenen Menschen helfen, die in Gruppen leben, aber einsam bleiben? Wie kann man ihnen helfen, schöpferisch zu sein?“¹⁴³ Gleich wie in Freuds Konzept war der Ausgangspunkt also keine theoretisch-wissenschaftliche, sondern eine therapeutische Frage. Trotzdem – oder vielleicht auch gerade deswegen – sah er in der Psychoanalyse Freuds den „grössten Widerstand gegen die Entwicklung der Gruppenpsychotherapie“. Er warf Freud, dem er 1912 begegnet war¹⁴⁴, vor, sich „niemals mit dem Studium konkreter Gruppen befasst“ zu haben. Gleiches bedauerte er übrigens auch bei Jung. „Während die Soziologen das Individuum ausliessen, liessen die Psychoanalytiker die Gruppe aus“¹⁴⁵. Und er stellte fest: „Es ist unmöglich, ein Individuum und seine gesamte dazugehörige soziale Welt gewissermassen auf dem Diwan durch Psychoanalyse zu behandeln“¹⁴⁶. An Stelle einer Analyse der unbewussten Inhalte des Kranken durch einen fremden, distanzierten Arzt soll „die direkte Begegnung mit ihm im [ebenfalls von Moreno entwickelten] Stegreifspiel [einem Vorläufer des Psychodramas], in der scheinhaften Wiederholung der Erkrankung als Neuproduktion, die freiwillige und befreiende Bewusstwerdung des Unbewussten ermöglichen“¹⁴⁷: Selbsthilfe statt Fremdhilfe. Imaginative Fähigkeit eines jeden Menschen in einer kreativen Gruppe statt grosser Seher¹⁴⁸.

[mehr /zurück zu den Fragen]

¹³⁸ Beispielsweise: Krüger (1997)

¹³⁹ Diebels (1999), S. 281

¹⁴⁰ Jung (1972), S. 130f.

¹⁴¹ Scategni (1994), S. 39

¹⁴² Buer (1989), S. 142

¹⁴³ Moreno (1988³), S. 10f.

¹⁴⁴ Buer (1989), S. 111

¹⁴⁵ Ebda., S. 11

¹⁴⁶ Ebda., S. 13

¹⁴⁷ Buer (1989), S. 113

¹⁴⁸ Ebda., S. 138

Der „erste Schritt über Freud hinaus“, wie Moreno selber sagte, war nicht etwa die ‚Erfindung‘ des Psychodramas. Er entwickelte zuerst eine Wissenschaft der therapeutischen Gruppe, die er Soziometrie (Lehre von der Messung der zwischenmenschlichen Beziehung) nannte. Es ist hier nicht der Ort, Morenos diesbezügliche Theorie im Detail darzustellen. Zum Verständnis aber das Folgende in aller Kürze: Er identifizierte Sympathie und Antipathie oder Anziehung und Abstossung als entscheidende Kräfte in diesem sozialen Bereich und entwickelte daraus mit Hilfe der Parameter ‚Wahl/Ablehnung‘ den soziometrischen Test. Dabei haben die Teilnehmer auf eine konkrete Frage zu antworten (zum Beispiel: „Mit wem würde ich zum gegenwärtigen Zeitpunkt in die Ferien fahren wollen? Und mit wem nicht?“). Auf den beiden Zetteln konnten unterschiedlich viele Personen aufgeführt werden. Die Auswertung hat das Ziel, einen „anschaulichen Befund der dynamischen sozio-emotionalen Kräfte [zu liefern], die im Innern des getesteten sozialen Aggregats wirksam sind“¹⁴⁹. Dahinter steht die Erkenntnis, dass jede Gruppe eine offizielle, bewusste Basis und eine soziometrische, unbewusste Basis¹⁵⁰ hat. Mit Hilfe des soziometrischen Tests lässt sich nun ein Soziogramm erstellen, das die dynamische emotionale Tiefenstruktur einer Gruppe grafisch darstellt¹⁵¹.

Im Gegensatz zum Psychodrama, in dessen Mittelpunkt das Handeln, die Aktion, steht, werden in der Gruppenpsychotherapie die Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern durch Diskussion bearbeitet. Ziel ist es, die soziometrische Struktur der Gruppe zu analysieren und in dem Sinne umzugestalten, dass der Gruppenzusammenhalt gesteigert und die soziometrische Position des Einzelnen verändert werden können. Der „Schritt vom Diwan zu einem freien, mehrdimensionalen Raum“ verändere auch die Position des ‚Patienten‘, meinte Moreno. „In einer individuellen Sitzung gibt es nur einen Therapeuten, den Arzt. In der Gruppenpsychotherapie hingegen können die Patienten die Funktionen auxiliärer Therapeuten übernehmen“. Dieses „Aufeinanderwirken“ in dem Sinne, dass ein Patient als „therapeutisches Agens des andern“ funktionieren kann, nannte Moreno das „Prinzip der therapeutischen Interaktion“. Und als wollte er Jungs Begriff des „suggestiven Gruppengeistes“ entgegentreten, hielt Moreno fest, in der therapeutischen Interaktion gehe „die Selbstständigkeit der teilnehmenden Individuen nicht verloren. Es würden lediglich „ihre therapeutischen Fähigkeiten ausgenutzt“¹⁵².

[mehr / zurück zu den Fragen]

Das Psychodrama war für Moreno nicht nur „der nächste entscheidende Schritt in der Entwicklung der Gruppenpsychotherapie“. Dessen Entwicklung war für ihn auch „der zweite Schritt über Freud hinaus“. Im Stegreiftheater, das er 1921 in Wien gegründet hatte, erkannte Moreno, welche therapeutischen Möglichkeiten im Ausspielen, im aktiven und strukturierten Ausleben von seelischen Konfliktsituationen lagen. Als Antithese der Psychoanalyse, nämlich der „Rebellion (...) gegen das Wort“, wandelte er das Bibelwort „Am Anfang war das Wort“ ab und formulierte: „Am Anfang war die Tat“¹⁵³.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass Moreno der Psychoanalyse gegenüber skeptisch eingestellt war. Das psychoanalytische Setting – und man müsste wohl hinzufügen:

¹⁴⁹ Leutz (1974), S. 7

¹⁵⁰ Moreno (1988³), S. 11

¹⁵¹ Leutz (1974), S. 7

¹⁵² Zum Ganzen Moreno (1988³), S. 12

¹⁵³ Ebda., S. 14

auch das psychotherapeutische¹⁵⁴ – ging seiner Ansicht nach „auf Kosten von konkretem Erlebnis und lebendiger Einsicht“. Zudem schliesse es eine „lebendige mitmenschliche Begegnung zwischen Patient und Therapeut“ aus¹⁵⁵. In gleichem Masse, wie man Freud als Begründer der Einzeltherapie oder Einzelanalyse ansehen kann, kommt Moreno das Verdienst zu, die heilende Kraft der Gruppe entdeckt zu haben, indem er ihre dynamischen Strukturen erforschte und ein reiches Instrumentarium gruppenpsychotherapeutischer Techniken entwickelte, durch die das Individuum in der Gruppe und die Gruppe als ganzes behandelt werden konnten¹⁵⁶.

[zurück zu den Fragen]

¹⁵⁴ Verstanden im Sinne Jungs als „Zwiegespräch oder eine Auseinandersetzung zwischen zwei Personen“, Jung (1984⁴), S. 1

¹⁵⁵ Barz E. (1988), S. 13

¹⁵⁶ Petzold (1981), S. 9

4.17 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“¹⁵⁷. 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“¹⁵⁸.

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“¹⁵⁹. 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“¹⁶⁰. 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“¹⁶¹. 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 insbesondere¹⁶²

- 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

¹⁵⁷ Moreno (1988³), S. 111

¹⁵⁸ Ebda., S. 111

¹⁵⁹ Von Ameln et. al (2004), S. V

¹⁶⁰ Ebda., S. 538

¹⁶¹ Ebda., S. 524

¹⁶² Ebda., S. 527-538

- 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.

[mehr / zurück zu den Fragen]

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-Analyse¹⁶³ 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 wird¹⁶⁴. 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“¹⁶⁵, 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 sind¹⁶⁶. 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“¹⁶⁷. Dazu hätten nicht zuletzt empirische Studien zur Effizienz des Psychodramas beigetragen.

[mehr / zurück zu den Fragen]

Michael Wieser¹⁶⁸, 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 Psycho-

¹⁶³ Bei einer Meta-Analyse wird keine eigene Forschung betrieben, sondern es werden vorhandene Studien miteinander verglichen.

¹⁶⁴ Gemäss mündlicher Auskunft von PDH-Vorstandsmitglied Roger Schaller

¹⁶⁵ Grawe et. al (1994), S. 110

¹⁶⁶ Von Ameln et. al. (2004), S. 526

¹⁶⁷ Ploeger (1983), S. 9

¹⁶⁸ Wieser hat im Internet (http://members.tripod.com/~portaroma/studies_in_treatment_effects.htm) eine nach den Kategorien der „internationalen Einteilung psychischer Störungen (ICD-10)“ gegliederte Übersicht über Studien zur Psychodrama-Therapie erstellt.

drama-Therapie, aber noch einige unbelegte Störungsbereiche¹⁶⁹. 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 Doppelns. Diese führe bei Teilnehmern signifikant zu einer Selbstöffnung. Zudem werde die Therapeutin empathischer und in ihren Bemerkungen zutreffender wahrgenommen. Als Wirkung des Doppelns 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 können¹⁷⁰.

[mehr / zurück zu den Fragen]

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

¹⁶⁹ Wieser (2004), S. 441

¹⁷⁰ Ebda., S. 433-440

markiert“¹⁷¹. Aus der Gegenüberstellung von Psychodrama-Elementen und Gruppenpsychotherapie-Wirkfaktoren ergaben sich die folgenden vier Hypothesen¹⁷²:

- 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 Milde- rung sozialer Ängste beitragen.
- Faktoren, die der Veränderung der Affektivität und dem Selbstverstehen der Affek- tivität zuzuordnen sind (Selbstöffnung, >Katharsis, Einflößen von Hoffnung) dürf- ten 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 Familienstruktu- ren wird durch die szenischen Gestaltungsvorgänge evident und in Form katharti- schen Ausdrucks verstehbar.
- Das Psychodrama – störungsspezifisch eingesetzt – kann durch die szenische Kon- struktion seine Zielrichtungen mit stärkeren Trainingsaspekten mehr in Richtung Symptom-/Alltagsbewältigung entfalten oder im tiefenpsychologisch interaktionel- len Sinn stärker konfliktzentriert Effekte auf der Dimension Klärung/Katharsis er- reichen.

Diebels weist zudem darauf hin, dass die Elemente des psychodramatherapeutischen Inter- venierens 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 Identi- tät und Potenz zu verlieren, auch mit tiefenpsychologischen Theorien kompatibel sind¹⁷³.

[mehr / zurück zu den Fragen]

Fürst und andere weisen darauf hin, dass das Psychodrama „eine Reihe von Übereinstim- mungen 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 Intel-

¹⁷¹ Diebels (1999), S. 281

¹⁷² Ebda., S. 280f.

¹⁷³ Ebda., S. 281

ligenzentwicklung 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 spielen¹⁷⁴.

[mehr / zurück zu den Fragen]

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, neurophysiologischen, 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“¹⁷⁵.
- 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“¹⁷⁶.
- 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“¹⁷⁷.
- 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

¹⁷⁴ Fürst et. al. (2004), Vorwort

¹⁷⁵ Stopp (1994), S. 39

¹⁷⁶ Ebda., S. 56

¹⁷⁷ Ebda., S. 66

Merkfähigkeitssteuerung an, und es entspricht durch Anwendung von konzeptuell-verbalisiertem und szenisch-sensorischem Material dem dualen Informationsspeichersystem des Langzeitgedächtnisses¹⁷⁸.

- „Wenn im Psychodrama emotionale Klärungen stattfinden, dann werden auch hormonelle, immunologische und vegetative Regulationen erreicht“¹⁷⁹.

[zurück zu den Fragen]

¹⁷⁸ Ebda., S. 67

¹⁷⁹ Stopp (1994), S. 76

4.18 Wofür kann eine Ausbildung zum Psychodrama-Leiter sinnvoll sein?

Das Psychodrama ist zunächst als gruppentherapeutisches Verfahren bekannt geworden. Im Geleitwort zum 2004 erschienenen Buch „Psychodrama“ strich Jonathan D. Moreno, der Sohn des Psychodrama-Begründers Jakob L. Moreno, anerkennend heraus, dass die Verfasser „mit dem Mythos aufgeräumt [hätten], dass Psychodrama notwendigerweise ausschliesslich in Gruppen stattfinden muss und dass es lediglich eine komplizierte Form des Rollenspiels darstellt“. Tatsächlich sind die Anwendungsmöglichkeiten des Psychodramas weitaus vielfältiger. Die Methode, schrieb Jakob L. Moreno, „ist in ihrer Anwendung praktisch unbegrenzt“¹⁸⁰. Er wies auf fünf Anwendungsschwerpunkte hin: Forschung, Pädagogik, Prophylaxe, Diagnose und Therapie.

Für eine Ausbildung zur Psychodrama-Leiterin spricht der Umstand, dass das Psychodrama als Ganzes, aber auch in der Umsetzung einzelner Techniken, in einer Vielzahl von unterschiedlichen Kontexten nutzbringend angewendet werden kann. Je nach Anwendungsbereich oder Arbeitsfeld können sich unterschiedliche Fragen stellen. Das Psychodrama bietet vielfältige Möglichkeiten, darauf kreative Antworten zu finden. Es würde den Rahmen sprengen, auf all diese Bereiche an dieser Stelle gesondert einzugehen. Interessierte seien deshalb auf zwei Buchpublikationen hingewiesen. Jutta Fürst und andere¹⁸¹ berichten von der Anwendung des Psychodramas

- in der Einzeltherapie
- in der Paarberatung
- in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- bei Menschen mit geistiger Behinderung
- im stationären Bereich
- bei Trauma-Opfern
- bei Sexualtätern
- bei psychosomatischen Störungen
- im Suchtbereich
- bei Essstörungen
- in der Supervision und im Coaching.

Darüber hinaus geben von Ameln und andere¹⁸² einen Einblick in die Psychodrama-Arbeit

- in der Psychotherapie
- in der Schule
- in der Erwachsenenbildung
- in der Personal-, Team und Organisationsentwicklung
- in der Konfliktberatung und Mediation
- in der Sozialarbeit
- in der Exerzitiendarbeit.

Da in der Ausbildung zum Psychodrama-Leiter natürlich viele Psychodramen gespielt werden, bedeutet die Ausbildung immer wieder auch Selbsterfahrung (siehe dazu: Was nützt mir als Teilnehmerin das Psychodrama?). Zu dieser eigenen, individuellen Entwick-

¹⁸⁰ Moreno (1988³), S. 88

¹⁸¹ Fürst et. al. (2004), S. 281-427

¹⁸² Von Ameln et. al. (2004), S. 374-521

lung kommt durch die Vermittlung der theoretischen Konzepte, Methoden, Instrumente und der praktischen Umsetzung innerhalb der Ausbildungsgruppe und der eigenen Psychodrama-Gruppe eine vertiefte Kenntnis und Erkenntnis hinzu. Der hinter dem Psychodrama liegende Sinn wird ersichtlich. Die mit der Ausbildung verbundene eigene Analyse, die Supervision und die Einführung in die Jungsche Psychologie sowie in die Psychopathologie fördern nicht nur die eigene Bewusstwerdung, sondern auch das Verständnis für das ‚Funktionieren‘ anderer Menschen – eine Erkenntnis, die über das Psychodrama hinaus ins alltägliche private und berufliche Leben gewinnbringend ausstrahlt.

[zurück zu den Fragen]

4.19 Wie lange dauert die Ausbildung zum Leiter? Und was kostet sie?

Die Ausbildung am Institut dauert im Minimum sechs Semester. Sie beinhaltet...
Die Kosten belaufen sich auf

Hinweis an den Lektor: *Es hat keinen Sinn, an dieser Stelle weiter auf diese Frage einzugehen, weil das Ausbildungskonzept gegenwärtig überarbeitet wird und auch im Vorstand noch eine Diskussion über die Kosten ansteht. Erst wenn beides vorliegt und vom Vorstand abgesegnet ist, kann darauf eingegangen werden. Die Frage ist für die Diplomarbeit letztlich auch irrelevant, sondern nur für den FAQ-Link auf der Homepage von Bedeutung.*

Wer weitere Angaben zur Ausbildung und zu den Terminen wünscht, erhält diese bei der Instituts-Direktorin Karin Wild (Turmstrasse 8, 8952 Schlieren, Tel. +41 44 401 30 37, Fax: +41 44 401 29 70. Internet: www.psychodrama-jung.ch oder www.thinkandmove.ch: E-Mail: karin.wild@thinkandmove.ch).

[zurück zu den Fragen]

4.20 Wie ist das Institut national/international vernetzt?

Das Zumiker Institut für Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie wurde im Jahre 1991 von Ellynor und Helmut Barz, den Begründern des Psychodramas auf der Grundlage der Jungschen Psychologie, gegründet. Es gehört zu der ebenfalls von Helmut und Ellynor Barz ins Leben gerufenen Stiftung für Psychodrama und Jungsche Psychologie. Das Institut ist Mitglied der IAGP (International Association of Group Psychotherapy) sowie des 1993 gegründeten „Interessenverbandes der Psychodramatikerinnen und Psychodramatiker in der Schweiz“, der unter dem Namen „Psychodrama Helvetia (PDH)“ bekannt ist. Die vom Institut angebotene Diplombildung zur Psychodrama-Leiterin ist vom PDH anerkannt. Wie der PDH ist auch das Institut Mitglied der „Federation of European Psychodrama Training Organisations (FEPTO)“. Die FEPTO ist ihrerseits Mitglied der „European Association of Psychotherapy (EAP)“. Johannes Barz, Sohn der Institutsgründer, Mitglied des Institutsvorstandes und Trainer der Diplombildungs-Kandidaten, ist seinerseits Mitglied des PDH- und des FEPTO-Vorstandes.

[zurück zu den Fragen]

4.21 Welche Literatur gibt es zum Psychodrama?

Zum Psychodrama gibt es eine sehr breite Literatur. Eine Auswahl davon vorzustellen, ist fast ein Akt der Willkür. Wenn im Folgenden dennoch einige Titel und Hinweise angegeben werden, so geschieht dies unter der Prämisse, Interessierten, die mit dem Psychodrama noch nicht oder nur wenig vertraut sind, einen ersten Zugang zur Thematik zu ermöglichen.

- Eine sehr verständliche und leicht lesbare Einführung ins Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie, die nicht nur theoretische Grundlagen referiert, sondern mit einer Fülle praktischer Beispiele arbeitet, bietet: Barz Ellynor (1988), *Selbstbegegnung im Spiel, Einführung in das Psychodrama*, Zürich: Kreuz-Verlag. Das Buch kann unter www.opus-magnum.de/barz_e/ gelesen oder gegen eine geringe, freiwillige Gebühr als pdf-Datei herunter geladen werden.
- Eine umfassende, ja eigentlich erschöpfende Darstellung der verschiedenen Dimensionen des Psychodramas in Theorie, Methode und Praxis, insbesondere auch hinsichtlich verschiedener Anwendungsbereiche, liefert: von Ameln Falko, Gerstmann Ruth, Kramer Josef (2004), *Psychodrama*, Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag
- Wer sich für das Werk des Psychodrama-Begründers Jakob L. Moreno interessiert, ohne gleich dessen umfangreiches Schriftwerk studieren zu wollen, sei auf das fundierte, wenngleich nicht einfach zu lesende Grundlagenwerk seiner Schülerin verwiesen: Leutz Grete (1974), *Psychodrama, Theorie und Praxis*, Bd. 1, Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag.
- Für den Einstieg hilfreich ist auch die kleine Broschüre des Schweizerischen Psychodrama-Dachverbandes „Psychodrama Helvetia PDH“, die unter dem Titel „Psychodrama in der Schweiz“ 2001 erschienen ist. Sie stellt nicht nur in geraffter Form das theoretische Konzept des Psychodramas, dessen Geschichte und dessen Entwicklung in der Schweiz vor. Es enthält darüber hinaus auch eine nach Namen, Arbeitsfeldern und Ortschaften gegliederte Liste von Schweizer Psychodramatikern. Die Broschüre kann bezogen werden unter: <http://www.pdh.ch>
- Schliesslich sei auch auf die Homepage des Interessenverbandes der Schweizer Psychodramatiker „Psychodrama Helvetia PDH“ verwiesen. Unter dem Link <http://www.pdh.ch/literaturliste.html> finden Interessierte eine Fülle von Literaturhinweisen.

[weiter / zurück zu den Fragen]

Wer sich vertiefter oder gar wissenschaftlich mit dem Psychodrama und seinen Phänomenen befassen, und sich deshalb auch schnell einen Überblick über die einschlägige Literatur verschaffen will, sei insbesondere auf vier Publikationen aufmerksam gemacht:

- Die Zentralstelle für Psychologische Information und Dokumentation der Universität Trier, ZPD, (Zusammenstellung: Yria M. Labouvie) hat zum Psychodrama eine Spezialbibliographie zusammengestellt, die auf über 140 Seiten die deutschsprache

chige Literatur zum Thema umfasst. Das Heft „Bibliographien zur Psychologie, Nr. 97“ enthält alle thematisch relevanten Literaturnachweise (Stand: Februar 1994). ISBN 3-921716-69-1

- Eine Bibliographie deutschsprachiger Psychodrama-Literatur mit einem Umfang von fast 250 Seiten legte auch das Psychotherapeutische Institut Bergerhausen vor: Gessmann Hans-Werner (1997³), Bibliographie deutschsprachiger Psychodrama-Literatur. Duisburg: Verlag des Psychotherapeutischen Instituts Bergerhausen. ISBN 3-928524-34-8
- Ein sehr breites Literaturverzeichnis, auch mit vielen englischsprachigen Verweisen, enthält das 2004 im Springer-Verlag erschienene Werk „Psychodrama“ von Falko von Ameln, Ruth Gerstmann und Josef Kramer. ISBN 3-540-00872-1
- Gleiches gilt auch für das von Jutta Fürst, Klaus Ottomeyer und Hildegard Pruckner herausgegebene Werk „Psychodrama-Therapie. Ein Handbuch“, das 2004 bei der Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, erschienen ist. ISBN 3-85076-663-2

[zurück zu den Fragen]

5. An Stelle von ...

Anstelle einer Zusammenfassung oder eines Schlusswortes, die bei einer thematisch derart heterogenen Arbeit kaum sinnvoll erschienen, möchte ich mit einem Satz von Irvin D. Yalom schliessen, der sich Mitte der 80-er Jahre die Frage stellte: Wie hilft die Gruppenpsychotherapie? Unter anderem formulierte er fünf grundlegende Aussagen zur Dynamik von Erkenntnis und Veränderung des eigenen Lebens. Es gehe darum

- zu erkennen, dass das Leben manchmal unfair und ungerecht ist,
- zu erkennen, dass man gewissen Nöten des Lebens und dem Tod nicht entgehen kann,
- zu erkennen, dass ich, so nahe ich Anderen auch kommen mag, dem Leben alleine gegenüber treten muss,
- mich den Grundfragen meines Lebens und meines Todes zu stellen und so mein Leben ehrlicher zu leben und mich weniger von Belanglosigkeiten einfangen zu lassen, und
- zu lernen, dass ich die letzte Verantwortung für die Art, wie ich mein Leben lebe, übernehmen muss, gleichgültig, wie viel Anleitung und Unterstützung ich von Anderen bekomme¹⁸³.

Dies zu erkennen, zu akzeptieren und danach zu handeln, ist eine Lebensaufgabe. Das Psychodrama, davon bin ich überzeugt, ist eine Methode, die den Menschen wohlwollend darin unterstützt, diesen Weg zu gehen.

¹⁸³ Zitiert nach Diebels (1999), S. 276

6 Glossar¹⁸⁴

- >Antagonist: Rollenträger. So wird der Mitspieler bezeichnet, der vom >Protagonisten eine Rolle zugeteilt erhält.
- >Circumambulatio: Im-Kreis-Gehen. Die Circumambulatio gehört zur Einstiegsphase eines Psychodramas. Das Leitungsteam und der >Protagonist gehen im Kreis herum. Während dem wird das von der Spielerin angemeldete Thema buchstäblich weiter eingekreist, vertieft. Am Ende dieser Phase sollte nicht nur das Thema klar gefasst, sondern auch mindestens eine Idee bestehen, wie das Thema in einer (oder mehreren) Spielszene(n) umgesetzt werden soll. Diese Phase dient auch dazu, den Protagonisten in einen Zustand zu versetzen, den der französische Psychiater und Psychologe Pierre Janet (und mit ihm später auch C. G. Jung) als „abaissement du niveau mental“ bezeichnet hat. Damit wird ein Nachlassen der Bewusstseinskontrolle und –spannung sowie ein Zunehmen unbewusster Erlebens- und Verhaltensweisen bezeichnet.
- >Hilfs-Ich: Das Hilfs-Ich bildet zusammen mit dem Leiter das Leitungsteam. Es begleitet ausschliesslich den >Protagonisten durch das gesamte Psychodrama und hilft ihm, in bewusster Identifikation mit ihm, durch den gesamten Prozess. Es kann Fragen an ihn richten, es kann an Stelle des Spielers dessen Gefühlen eine Sprache zu geben versuchen oder sich nach seiner Befindlichkeit erkundigen. (Näheres dazu unter: Welche Instrumente werden im Psychodrama verwendet?)
- >Individuation: Individuation ist einer der zentralen Begriffe C. G. Jungs. Er bedeutet ein Selbstwerden, Selbstentwickeln, Selbstentfalten, ein Ganzwerden der menschlichen Persönlichkeit. Dies geschieht im wesentlichen dadurch, dass möglichst viele unbewusste Anteile, die die Persönlichkeit mit ausmachen, ins Bewusstsein aufgenommen (>integriert) werden. Im Individuationsprozess wird der Mensch mit den Grundfragen des Lebens und des Menschseins konfrontiert. Das Einlassen auf diesen Prozess kann Lebenssinn und Lebensfülle vermitteln. Die individuelle Entwicklung hin zur Ganzheit bedeutet nicht Vollkommenheit, sondern Vollständigkeit der Persönlichkeit – und zwar verstanden als ein Erleben der menschlichen Vollständigkeit in all ihrer Widersprüchlichkeit, Gegensätzlichkeit, Durchschnittlichkeit und Alltäglichkeit. Individuation ist einerseits ein einmaliger individueller Prozess. Sie ist aber ebenso sehr Ausdruck von existenziellen, allen Menschen zugehörigen (archetypischen) Grundthemen, die sich im jeweiligen Individuum unterschiedlich manifestieren und die jedes Individuum für sich in schöpferischer Weise bewältigen muss. „Insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichbare Einzigartigkeit verstehen, [bedeutet Individuation], zum eigenen >Selbst werden“ (Jung) – „zu werden, was man potenziell schon ist“¹⁸⁵.
- >Integration: Der Prozess der Integration läuft von einem ersten Spüren, Erahnen und Erkennen, dass bestimmte psychische Aspekte Bestandteil der eigenen Persönlichkeit sind, über das zunehmende Vertrautwerden mit ihren typischen Auslösern und Erscheinungsweisen hin zu einem besseren Umgang mit ihnen. Am Ende des Prozesses steht die Integration in dem Sinne, dass diese psychischen Aspekte „aufhören,

¹⁸⁴ Die Definitionen folgen in der Regel dem Wörterbuch der Analytischen Psychologie von Müller/Müller (2003). Abweichende Quellen werden speziell ausgewiesen.

¹⁸⁵ Stein (2006), S. 208

ein Problem zu sein, oder man sie nicht mehr abwehren muss und selbstverständlich mit ihnen leben kann“.

- >Katharsis: Läuterung. Katharsis im Sinne Morenos bedeutet nicht nur den Ausdruck von Emotionen des >Protagonisten, sondern eine ganzheitliche Erfahrung, eine Läuterung von Gefühl und Verstand, die sowohl den Spieler wie die ganze Gruppe erfasst. Die Vorstellung eines Abreagierens von Emotionen und Aggressionen greift zu kurz. Moreno sah die Katharsis „immer auch als ein Ereignis, bei dem emotionaler Ausdruck und kognitive Verarbeitung integriert werden müssen“¹⁸⁶.
- >Komplex: Laut Jung besteht ein Komplex aus assoziierten Bildern und erstarrten Erinnerungen an traumatische Augenblicke. Sie sind tief im >Unbewussten verborgen und dem Menschen nicht ohne weiteres zugänglich, weil sie verdrängte Erinnerungen darstellen. Diese psychischen Inhalte sind mit unterschiedlich starken Emotionen verbunden, die sich beim betreffenden Menschen beobachten lassen, sobald der Komplex aktiv ist. Komplexe verschwinden nicht. Sie werden aber durch ihre Bewusstmachung eingrenzbar und beherrschbar. Die an einen Komplex gebundene Energie steht dann nicht mehr unter der Herrschaft des Komplexes, sondern steht dem ganzen Menschen (dem bewussten Ich) zur Verfügung, was sich sehr belebend auswirken kann.
- >Konstellation: Der Begriff wird in der Analytischen Psychologie „häufig dann verwendet, wenn psychische Faktoren [...] in spezieller Weise wirksam werden und das Erleben und Verhalten von Menschen [...] beeinflussen oder bestimmen“.
- >Projektion: Unbewusste psychische Inhalte (oft nicht akzeptierte oder bedrohliche Eigenschaften, Gefühle und Verhaltensweisen; aber grundsätzlich alles, was sich im >Unbewussten befindet) werden aus sich hinaus auf andere Menschen, Dinge etc. (auf so genannte Projektionsträger) verlagert, das heißt projiziert. Auf diese Weise wird das, was man an sich selber nicht wahrnehmen kann, beim Projektionsträger besonders deutlich erkannt und in aller Regel abgelehnt. Die „erkannte“ Eigenschaft wird dabei nicht als eigener unbewusster psychischer Inhalt begriffen, sondern dem Projektionsträger als Eigenschaft zugeschrieben. Handelt es sich um positive Inhalte, die projiziert werden, ist nicht Ablehnung die Folge, sondern besondere Hinwendung (zum Beispiel im Phänomen des Verliebtseins).
- >Protagonist: (griech.: der erste Spieler) Thementräger. So wird das Gruppenmitglied bezeichnet, dessen Thema in der aktuellen Sitzung psychodramatisch behandelt wird.
- >Regression: Regression bezeichnet einen Prozess der seelischen Regeneration, eine Anpassungsleistung an die Bedingungen der seelischen Innenwelt. Vom Individuum wird dieser Zustand als Innehalten, Rückzug, Entwicklungsstagnation erlebt. Das Verhaltensmuster kann als Schutzmechanismus sinnvoll sein. Laut C. G. Jung sind Reifung und >Individuation nicht nur von Regressionen begleitet, sondern werden durch diese auch gefördert.
- >Schatten: Der Begriff wird in der Analytischen Psychologie für all jene dunklen Seiten und ungelebten Anteile verwendet, die ein Mensch zwar hat, aber nicht wahrhaben will. Es kann sich um Eigenschaften, Wünsche, Gedanken etc. handeln, die im rea-

¹⁸⁶ Von Ameln et. al. (2004), S. 535

len Leben (beispielsweise erziehungsbedingt) keinen Platz haben. Dieses Material wird verdrängt. Damit ist es nicht aus der Welt geschafft, sondern führt im Unbewussten ein eigenes, unkontrolliertes, das Bewusstsein sehr oft störendes Leben. Der Schatten erscheint nur in der >Projektion. Therapeutisch geht es darum, diese Projektion zurückzunehmen und als Eigenschaften, Wünsche oder Gedanken von sich selbst wahrzunehmen und anzuerkennen. Beim Schatten, der auch als ‚dunkler Bruder‘ bezeichnet wird, wird gelegentlich übersehen, dass es sich auch um positive, ungelebte Anteile der eigenen Persönlichkeit handeln kann.

>Selbst: Das Selbst ist das Zentrum der beiden psychischen Teilsysteme Bewusstsein und Unbewusstes. Es ist die am Grund der Psyche liegende, tiefe und weit gehend unbewusste Einheit und Ganzheit aller Aspekte und Paradoxien des Menschen, der „Ort der schöpferischen Wandlung“¹⁸⁷. Es vereint alle Gegensätze, ist die Summe aller Polaritäten und Widersprüchlichkeiten. Es enthält alles individuelle und allgemein menschliche Potenzial und organisiert und strukturiert alle Entwicklungsprozesse als „unsichtbarer Wirkfaktor“¹⁸⁸, als „treibende Kraft der lebenslangen Entfaltung“¹⁸⁹, die Jung >Individuation nennt. Es wirkt, indem es ein Gleichgewicht im psychischen System, zwischen Bewusstem und Unbewusstem, herstellt (Kompensation). Die (Wieder-)Vereinigung der beiden psychischen Teilsysteme führt als höchste Stufe der Bewusstseinentwicklung zur bewussten Einsicht in die Begrenztheit des Bewusstseins und zum „Gewahrsein der Mächte des Unbewussten“¹⁹⁰. Das Selbst lässt sich „zwar psychologisch rechtfertigen, aber wissenschaftlich nicht beweisen“ (Jung)¹⁹¹. Wenn das Selbst als ein „Gefäß der göttlichen Gnade“ oder als „der Gott in uns“ (Jung) bezeichnet wird, will die Analytische Psychologie nicht etwa Aussagen machen über metaphysische Hintergründe, über das Sein oder das Göttliche an sich. Sie äussert sich damit lediglich über die psychischen Aspekte, die psychologischen Wirkungen und Folgen dieser Phänomene – und zwar ausgehend von der Beobachtung, dass der Psyche eine Tendenz und Bereitschaft zu metaphysischer, religiöser oder transpersonaler Erfahrung innewohnt.

>Sharing: Anteilnehmen. Mit dem Sharing wird das Psychodrama abgeschlossen. Dabei teilen alle Gruppenteilnehmer dem >Protagonisten mit, was das Spiel in ihnen an eigenen Erinnerungen und Erfahrungen wachgerufen hat. Dabei wird das Erlebte weder analysiert, noch werden dem Protagonisten Ratschläge oder Tipps gegeben.

>Surplus-Reality: Psychodrama re-inszeniert erlebte Realität, ist aber nicht die erlebte Realität selbst. Diesen Zwischenbereich des Erlebens nannte Moreno Surplus-Reality. Sie kann verstanden werden als eine symbolische Handlungswelt, als eine äussere Entsprechung der inneren Wirklichkeit des >Protagonisten, die auf dessen innere Wirklichkeit zurückwirkt¹⁹². Man kann sich die Surplus-Reality als einen kontrollierten Raum vorstellen, in dem der Mensch in seiner ganzen Vielfalt, Widersprüchlichkeit und Unvollkommenheit einen sicheren Platz findet. In der Erlebenswelt der Surplus-Reality findet auch die Begegnung mit dem statt, was Moreno „kosmische Axiome“¹⁹³ nennt, mit den Sachverhalten des Seins. Ausgehend von den Grundge-

¹⁸⁷ Jacobi (2003²⁰), S. 128

¹⁸⁸ Stein (2006), S. 182

¹⁸⁹ Ebda., S. 207

¹⁹⁰ Ebda., S. 217

¹⁹¹ Jacobi (2003²⁰), S. 132

¹⁹² Von Ameln et. al. (2004), S. 550

¹⁹³ Leutz (1974), S. 138

danken, dass die Existenz des Universums die Manifestation einer ungeheuren Kreativität ist, und dass hinter den Erscheinungen kreative Kräfte vorhanden sind, hatte es Moreno für wichtig angesehen, „dass wir uns der kosmischen Dimensionen und Proportionen bewusster werden und unser Dasein in Relation zum Universum erleben“.¹⁹⁴

- >Symbol: Ein Symbol ist „eine mit den Sinnen wahrgenommene Gestalt, die für den wahrnehmenden Menschen auf etwas hinweist, das über sie selbst hinausgeht und das er ohne diese symbolische Gestalt nicht wahrzunehmen oder auszudrücken vermöchte“. Die Wirkung des Symbols (zum Beispiel: Ergriffenheit) kann das Individuum bewusst erfahren, dessen hinweisender Charakter sind dem Individuum jedoch nicht bewusst. „Das, worauf das Symbol hinweist, ist ein Teil des >Unbewussten desjenigen, der das Symbol erlebt“.¹⁹⁵

- >Synchronizität: griech: Übereinstimmend in der Zeit. Gemeint ist das zeitliche Zusammentreffen von zwei oder mehreren Ereignissen, die nicht im Sinne von Ursache-Wirkung kausal aufeinander bezogen sind, die aber einen gleichen oder ähnlichen Sinngehalt haben. Beispiel: Zwei Menschen, die längere Zeit keinen Kontakt mehr hatten, wollen sich telefonieren. Als der eine den Hörer abnimmt, ist der andere in der Leitung. Der Volksmund spricht von Zufall. Vom Zufall unterscheidet sich die Synchronizität dadurch, dass das Phänomen nicht nur gleichzeitig auftritt, sondern auch einen Sinnzusammenhang hat. Der Sinn, die tiefere emotionale Bedeutung, zeigt sich oft erst später.

- >Tele: Der von Moreno geprägte Begriff steht für die elementaren Kräfte der Anziehung und Abstossung, die für die Qualität von Beziehungen und die Entstehung von Gruppenkohäsion verantwortlich sind. Bekannt ist der Begriff insbesondere in seiner positiven Ausprägung: Im Gegensatz zur Empathie, die als das einseitige Vermögen verstanden wird, sich in einen anderen Menschen einzufühlen, bedeutet Tele eine zweiseitige Einfühlung im Sinne eines vollständigen gegenseitigen Gewahrdens des Denkens und Fühlens der anderen Person („Zwei-Fühlung“).¹⁹⁶

- >Unbewusstes: Das Unbewusste ist jener Teil der menschlichen Psyche, der die seelischen Inhalte enthält, die dem Menschen nicht bewusst sind, ihn aber dennoch prägen und beeinflussen. Diese Inhalte sind dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich, sie können nur in ihren Auswirkungen erfahren werden. Die Erfahrung und eventuell spätere Bewusstmachung dieser Inhalte geschieht auf dem Wege der >Projektion. Das persönliche Unbewusste besteht aus Inhalten, die das Individuum in Laufe seines Lebens verdrängt hat, die ‚vergessen‘ gingen, oder die nicht mit den Sinnen, subliminal, wahrgenommen wurden. Das kollektive Unbewusste dagegen besteht aus seelischen Inhalten, die allen Menschen eigen sind, unabhängig von der Menschheitszeit oder vom kulturellen Kontext.

¹⁹⁴ Ebda., S. 139

¹⁹⁵ Barz H. (1986), S. 35

¹⁹⁶ Von Ameln et. al. (2004), S. 550

7 Literaturliste

- Aichinger Alfons, Holl Walter (2002), Kinder-Psychodrama in der Familien- und Einzeltherapie, im Kindergarten und in der Schule, Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag
- Barz Ellynor (1986), Psychodrama, in: Seifert Theodor, Waiblinger Angela (Hrsg.), Therapie und Selbsterfahrung, Einblick in die wichtigsten Methoden. Stuttgart: Kreuz-Verlag, S. 261-268
- Barz Ellynor (1988), Selbstbegegnung im Spiel, Einführung in das Psychodrama. Zürich: Kreuz-Verlag. Das Buch kann unter www.opus-magnum.de/barz_e/ gelesen oder gegen eine geringe, freiwillige Gebühr als pdf-Datei heruntergeladen werden.
- Barz Helmut (1979), Vom Wesen der Seele. Stuttgart: Kreuz-Verlag. Das Buch kann unter www.opus-magnum.de/barz_h/ gelesen oder gegen eine geringe, freiwillige Gebühr als pdf-Datei heruntergeladen werden.
- Barz Helmut (1986), Grundzüge der Psychologie C. G. Jungs, in: Nager Frank et. al. (1986), Heilung und Wandlung. C. G. Jung und die Medizin. Zürich: Artemis-Verlag, S. 11-52
- Buer Ferdinand (Hrsg.) (1989), Morenos therapeutische Philosophie, Die Grundideen von Psychodrama und Soziometrie. Opladen: Leske+Budrich
- Burmeister Jörg (2004), Diagnostik im Psychodrama, in: Fürst Jutta, Ottomeyer Klaus, Pruckner Hildegard (Hrsg.) (2004), Psychodrama-Therapie, Ein Handbuch. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels-AG, S. 81-102
- Capaul Carlo (1997), Leitung als priesterliche Aufgabe, Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie und Gottesdienst, Diplomarbeit am Institut für Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie
- Diebels Ernst (1999), Wirkfaktoren von Gruppenpsychotherapie und Psychodrama, in: Psychodrama, Zeitschrift für Theorie und Praxis von Psychodrama, Soziometrie und Rollenspiel, Heft 17, 2. Heft des 9. Jahrgangs. Köln: inScenario-Verlag
- Frey-Wehrlin C. T. (1977), Die Analytische (Komplexe) Psychologie Jungs, in: Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Vol. III. Zürich: Kindler-Verlag, S. 694-773
- Fürst Jutta, Ottomeyer Klaus, Pruckner Hildegard (Hrsg.) (2004), Psychodrama-Therapie, Ein Handbuch. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels-AG
- Grawe Klaus, Donati Ruth, Bernauer Friederike (1994), Psychotherapie im Wandel, Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe-Verlag
- Haan Alexandra (1992), Kreatives Erleben im Psychodrama. Wiesbaden: Deutscher Universitäts-Verlag GmbH

- Jacobi Jolande (2003²⁰), Die Psychologie von C. G. Jung, Eine Einführung in das Gesamtwerk, mit einem Geleitwort von C. G. Jung. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag
- Jaffé Aniela (2001¹¹), Erinnerungen, Träume, Gedanken von C. G. Jung, Sonderausgabe. Zürich: Walter-Verlag
- Jung Carl Gustav (1972), Briefe II, 1946–1955. Olten: Walter-Verlag
- Jung Carl Gustav (1984⁴), Praxis der Psychotherapie, Gesammelte Werke, Band 16 (GW XVI). Olten: Walter-Verlag
- Kriz Jürgen (2001⁵), Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim: Verlagsgruppe Beltz
- Krüger Reinhard T. (1997), Kreative Interaktion, Tiefenpsychologische Theorie und Methoden des klassischen Psychodramas. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht
- Leutz Grete (1974), Psychodrama, Theorie und Praxis, Bd. 1. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag
- Mlasko Elisabeth (1996), Das Hilfs-Ich im Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie, Diplomarbeit am Institut für Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie
- Moreno Jakob L. (1988³), Gruppenpsychotherapie und Psychodrama, Einleitung in die Theorie und Praxis. Stuttgart: Thieme-Verlag
- Moreno Jakob L. (2001²), Psychodrama und Soziometrie, Köln: Edition Humanistische Psychologie EHP
- Müller Lutz, Müller Anette (Hrsg.) (2003), Wörterbuch der analytischen Psychologie. Düsseldorf/Zürich: Walter-Verlag
- Petzold Hilarion (Hrsg) (1981), Analytisches Psychodrama, Das Psychodrama als Methode in der Psychoanalyse, Bd. 1 in der Reihe „Bibliotheca Psychodramatica“. Paderborn: Junfermann-Verlag
- Petzold Hilarion (1985), Psychodrama-Therapie, Theorie, Methoden, Anwendungen in der Arbeit mit alten Menschen, Bd. 3 der Reihe „Bibliotheca Psychodramatica“. Paderborn: Junfermann-Verlag
- Ploeger Andreas (1983), Tiefenpsychologisch fundierte Psychodrama-Therapie. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer
- Psychodrama Helvetia PHD (2001), Psychodrama in der Schweiz. Eine Broschüre des Interessenverbandes der PsychodramatikerInnen in der Schweiz
- Scategni Wilma (1994), Das Psychodrama, Zwischen alltäglicher und archetypischer Erfahrungswelt. Solothurn/Düsseldorf: Walter-Verlag

- Stein Murray (2006), C. G. Jungs Landkarte der Seele, Eine Einführung. Düsseldorf: Patmos Paperback
- Stopp Doris (1996), Modellvorstellungen der Wirkung des Psychodramas auf der Grundlage der Jungschen Psychologie, Diplomarbeit am Institut für Psychodrama auf der Grundlage der Jungschen Psychologie
- Von Ameln Falko, Gerstmann Ruth, Kramer Josef (2004), Psychodrama. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag
- Wieser Michael (2004), Wirksamkeitsnachweise für die Psychodrama-Therapie, in: Fürst Jutta, Ottomeyer Klaus, Pruckner Hildegard (Hrsg.) (2004), Psychodrama-Therapie, Ein Handbuch. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels-AG, S. 427-446