

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.

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 Missstimmung, 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.