

04. Was nützt mir als Teilnehmer/-in 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“.

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“. 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“. 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“.

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 seinen 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“. 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.

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“. 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“. 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“.