

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?). 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 einfliessen.

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 bezeichnet. 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 Leitungspaar 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.