

## 06. Welche Voraussetzungen müssen Psychodrama-Teilnehmende mitbringen?

Psychodrama für Erwachsene 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“ 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“. 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 fühlen.

Da das Psychodrama gleichzeitig Raum und Schutz bietet für ‚dramatische‘ psychische Prozesse, wird von den Teilnehmern eine „seelische Einsatzbereitschaft“ 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“. 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?). 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?).