

08. 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.

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“. Auch C. G. Jung kam zum Schluss, dass die beiden Formen der Psychotherapie (Gruppentherapie und individuelle Analyse) einander ergänzen. 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“ (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, konstitutionellen 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“. 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“.