

Klassisches und figuratives Psychodrama

Wolfgang Zöllner

Das Verharren in vergangenen Ereignissen, das Verwickeltsein in unlösbar scheinende Probleme bedeutet Entfremdung von sich selbst und den Mitmenschen. Solche Ich-Fixierungen lassen sich im Psychodrama überwinden. Die dabei sich entfaltende Spontanität bedingt Kreativität, die sich in der wiedergewonnenen) Fähigkeit äußert, sich schöpferisch auf die innewohnenden und umgebenden Sinnbezüge zu beziehen.

Der Psychiater Jakob Levy Moreno (1889 - 1974) entwickelte das Psychodrama in den 1920-er Jahren aus dem Stegreiftheater und den Spielen der Kinder in den Gärten von Wien und etablierte es als wissenschaftliches Verfahren der Psychotherapie in den Dreißigern in den USA. Diese Methode setzt - über das reine Sprechen hinaus - Situationen, Konflikte, Phantasien in Handlung um, damit Erleben, körperliche Aktion und Einsicht sich zu einer Erfahrung verdichten, die verändertes Verhalten und veränderte Haltung ermöglicht.

Eine gruppentherapeutische Methode.

Das Psychodrama ist als Gruppentherapie eine Methode der klinischen Psychotherapie, der Selbsterfahrung und der Pädagogik. Es findet seine Anwendung bei Partner-, Familien- oder berufsbezogenen Problemen, in der Erwachsenen- und Altenbildung, in Ausbildungsbereichen oder in Selbsterfahrungsgruppen. Bei der Behandlung von Psychosen und Neurosen werden die Erkrankungen in ihrem biografischen Kontext aufdeckend und konfliktzentriert angegangen, um durch emotionale Erfahrung und Einsicht Verhaltensänderungen herbeizuführen.

Dargestellt wird ein Problem auf der "Bühne", der Fläche in einem Raum, die zum Spielen dient. Ein weiteres Element des Psychodramas ist der "Protagonist", der sein Problem, seinen Konflikt entwickelt und durchspielt. Die gefühlsmäßige Beteiligung wird dabei soweit aktiviert, daß die Semirealität des Spiels der Wirklichkeit nicht nachsteht und doch auch einen gewissen Abstand

zu ihr behält, wodurch ein besserer Umgang mit den Gefühlen und eine vertiefte Einsicht erreicht werden. Gruppenmitglieder (sog. "Hilfs-Iche") unterstützen den Protagonisten, indem sie benötigte Rollen übernehmen: Bezugspersonen, Anteile seiner Persönlichkeit, Dinge, abstrakte Konzepte usf...

Die nicht direkt beteiligten "Gruppenmitglieder" bilden durch ihre Anteilnahme den emotionalen, vertrauenden Hintergrund, auf dem sich der therapeutische Prozeß entfaltet. Der "Leiter", eine Art Regisseur, geht auf die Impulse des Protagonisten ein und stellt ihm die geeigneten Techniken (Rollentausch, Doppeln, Spiegeln usw.) zur Verfügung. Beim Rollentausch geht der Protagonist in die Rolle, die von einem Mitspieler verkörpert wird, sei es der Vater, die Schwester, der Chef usw. Der Rollentausch - im Bereich der Therapie eine weittragende Erfindung - führt zu Selbst- und Fremderfahrung und zu einer Rollenflexibilität, die, weil man weniger auf den eigenen Standpunkt fixiert bleiben kann, destruktives Potential z. B. in Beziehungen vermindert. Im Rollentausch ereignet sich Begegnung. Er findet seine Entsprechung in der Rollenentwicklung des Kindes, das sich Schritt für Schritt in die Rollen anderer zu versetzen lernt und so zu einer Gesamtheit von Rollen gelangt, die seine Person bilden. Störungen in der Rollenentwicklung führen zu seelischen Störungen.

Verwirklichung der Seele durch Handlung.

Psychodrama ist Tiefentherapie (in) der Gruppe, die Verwirklichung der Seele durch Handlung. Der Klient! Patient ergründet unter Einbezug des gesamten Lebenszusammenhanges die Wahrheit der Seele durch Handeln. Erinnerung, Geträumtes, Befürchtetes und Erhofftes, Vergangenheit und Zukunft werden im gemeinsamen Erleben in der Gruppe - im "Hier und Jetzt" - gegenwärtig. Das dramatische "Ausleben" und die Katharsis führen zu tiefen, seelischen Schichten, ermöglichen die Befreiung von Konflikten und Traumatisierungen und die Erfahrung von in der Lebensrealität noch gar nicht ausgeschöpften Potentialen (surplus reality). Gesundheit ist die Fähigkeit zu spontanem kreativem Handeln und zur Begegnung.

Da die Psychodramatherapie in erster Linie problemorientiert ist, ist sie offen für Übereinstimmungen mit anderen Therapieformen. So brachte das klassische Psychodrama auch manche Varianten (adlerianische, jungianische, psychoanalytische etc.) hervor.

Figuratives Psychodrama.

Im figurativen Psychodrama (J. - P. Gonseth) findet der Protagonist zu szenischen Konkretisierungen innerpsychischen Geschehens, indem er Wesensanteile in sich nachspürt. Wenig akzeptierte, verdrängte Persönlichkeitsanteile, die über Gestimmtheiten und bestimmte Rollenverhalten die Persönlichkeit und ihre Beziehung stören, können im Spiel erlebt, erkannt und integriert werden und derart zur Reifung der Person beitragen. Im figurativen Psychodrama figurieren wir mit Menschen ("Hilfs-Iche" wie im klassischen Psychodrama); im Figurinspiel figurieren wir mit Hand-, Finger- oder anderen Puppen (was weniger aufwendig ist, auch Spielängste reduziert); in anderen Figurationen werden äußere wie innere Probleme mittels Gestaltungen wie Malen, Arbeiten mit Ton oder Märchen aufgespürt, in geeignete Formgestaltung umgesetzt und so dem Erleben und der Einsicht zugänglich gemacht. Das projektive und evokative Moment "kreativer Medien" stimuliert die introspektiven und die kommunikativen Fähigkeiten, es schärft die Wahrnehmung im Rahmen dramatherapeutischen Handelns. Bildhaftes und dramatisch gestaltetes Erleben stiftet Sinnzusammenhänge.

Ein Fallbeispiel.

Ein Fallbeispiel für ein Psychodrama im Rahmen des figurativen Verfahrens: Eine dynamisch wirkende Frau von etwa 50 Jahren meinte in einer Gruppensitzung, sie müsse sich nun wohl oder übel auf ein Leben als Oma zurückstellen.

Sie stimme zwar dem Vorschlag zu, einen Dialog mit demjenigen Persönlichkeitsanteil zu führen, der sich ein Leben als vollwertige Frau einschließlich Erotik vorstellen könnte - doch im Dialog mit dem Gruppenmitglied, das diese innere Figur verkörperte, reagierte sie ablehnend: sie wisse schon, daß "Du ein Teil von mir bist, aber das liegt nicht mehr drin".

Ein anderes Gruppenmitglied übernimmt nun eben diesen inneren Anteil, sozusagen das "Oma-

Wesen", das zu einem vitalen Weiterleben eine ablehnende Haltung vertritt. Nun erfolgen über Rollenwechsel Interaktionen zwischen den drei Spielern. Langsam gewann dabei das "vitale Wesen" die Oberhand, so daß schließlich das "Oma-Wesen" unter freudiger Anteilnahme der Gruppe symbolisch in der Ahnengalerie ausgehängt werden konnte. - In der Gesprächsphase (Sharing und Feedback der Gruppenmitglieder) erkannte die Frau, wie sehr ihr "Oma-Wesen" mit ihrem introjizierten Mutterbild und den damit verknüpften Prägungen zu tun hatte und wie stark doch eigentlich ihr (später auch verwirklichtes) Bedürfnis nach Lebensfreude war.

Die Mitspieler waren hier Träger intrapersonaler Anteile der Protagonistin, sie entweder dominierend oder von ihr nicht recht akzeptiert. Das "Oma-Wesen" stand für eine in der Sozialstation introjizierte "Kontrollfigur", die, wenn rigide, zur Verdrängung anderer Wesensanteile bereitsteht. Derartige Aktionen auf der "inneren Lebensbühne" können sich, auf die Umwelt projiziert, auf der "äußeren Bühne" des Alltags wiederholen. Weicht dann einmal ein anderes inneres Wesen (hier das "vitale") davon ab, kommt es zu mehr oder weniger bewußten Konflikten. Im dramatischen Spiel (das nicht Theaterspielen ist, sondern eine große psychagogische Aufgabe hat.) kann der Protagonist die Konfrontation mit "inneren Figuren" bis zur karthartischen Einsicht vertiefen.

Solche Rekonstruktionen der Lebensgeschichte werden auch in den Fällen im therapeutischen Raum ertragbar zu gestalten sein, wo sie in den primären Realsituationen traumatisierend gewirkt hatten - und in diesem Sinne befreit - nach Moreno - jedes zweite echte Mal vom ersten.