

Psychodrama

Quelle: Beschreibung des Psychodrama von Agnes Dudler et al. (SZENEN - Institut für Psychodrama)

1. Allgemeines

Begründer des Methodensystems ist der Wiener Arzt (Psychiater, Soziologe und Philosoph) Jakob L. Moreno (1889 – 1972); er war ein Pionier der Gruppenpsychologie und der Gruppenpsychotherapie. Die grundlegende Idee, einen wesentlichen Teil der praktischen Entfaltung und der theoretischen Fundierung verdanken wir ihm. Er entwickelte die Methode als Arzt eines Flüchtlingslagers, als Leiter eines Stegreiftheaters, als Supervisor von Gefängnissen und Heimen und als Leiter einer psychiatrischen Klinik.

2. Menschenbild

Nach seinem Menschenbild ist in jedem Menschen ein kreatives Potential angelegt, das der Entfaltung in Rollen - Handlungs- und Erlebensrollen d.h. sozialen und psychischen Rollen - bedarf, um sich mit sich und der Umwelt zurechtzufinden und Probleme aktiv handelnd zu bewältigen. Er sieht den Menschen als Teil des Kosmos, als schöpferisches und soziales Wesen, das Verantwortung für sein eigenes Tun und Mitverantwortung für die Handlungen der Gruppen und der gesellschaftlichen Systeme, in denen es lebt, trägt. Wenn menschliches Leben Bewegung und Entwicklung im Kontext sozialer, natürlicher und kultureller Umwelt ist, dann ist Krankheit Stau, Erstarrung, Fixierung. Sie zeigt sich in einseitigen, eingeschränkten, schädigenden Beziehungs- und Handlungsmustern im inneren und äusseren Rollenspektrums eines Menschen. Von Anfang an hat Moreno den engen Zusammenhang zwischen psychischer Krankheit oder Gesundheit der Einzelnen und konstruktiven bzw. destruktiven sozialen Systemen gesehen und eine entsprechende interpersonale Behandlungsmethodik geschaffen.

3. Theoretische Begründung und methodische Einordnung

Das Psychodrama verfügt entsprechend seinem Menschenbild über eine Persönlichkeitslehre, die in den Begriffen der Rolle und des sozialen Atoms verankert ist. Menschen lernen und leben ihre Rollen in ihrem jeweiligen Bezugssystem, ihrem sozialen Atom. Ihre Persönlichkeit realisiert sich in Umfang und Qualität ihres Bezugssystems und Vielfalt und Beweglichkeit ihres Rollenrepertoires. Die Entwicklung von Rollenübernahme, die Bedingungen für gelingende interpersonelle Wahrnehmung wie Selbstwahrnehmung, die Erfahrung subjektiver Freiheitsgrade, Spontaneität und Angemessenheit von Handlungsvollzügen im jeweiligen situativen Kontext sind Gegenstand der das Psychodrama leitenden Theorie. Beginnend mit den Arbeiten von Moreno und dessen Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse, fortgeführt mit der Tradition der großen amerikanischen Sozialpsychologen (v.a. Lewin), verbunden mit vielen Theorien und Protagonisten der humanistischen Psychologie (wie Perls) und nicht zuletzt der erst spät in den Blickpunkt gerückten systemischen Perspektive befindet sich das Psychodrama in steter Entwicklung und gegenseitigem verfahrensübergreifendem Austausch.

Das Psychodrama nimmt daher im Spektrum der Verfahren eine integrative, und in seiner Vielfalt besondere Stellung ein mit mancherlei Überschneidungen und Berührungen (v.a. mit der Tiefenpsychologie, der systemischen Familientherapie, der Gestalttherapie und verschiedenen Leib- oder Körpertherapien, aber auch mit der Verhaltenstherapie). Es gehört zu den Therapie-, Lern- und Selbsterfahrungsmethoden, die emotionale Expression in verschiedener Intensität für wichtig halten.

Es nutzt und fördert die menschliche Fähigkeit zu szenischem Spiel, zum Handeln in Rollen, zur Darstellung in Bildern und Symbolen, zu ursprünglicher und selbstbewußter Leiblichkeit. Es betont und entwickelt in seinem methodischen Vorgehen mitmenschliche Gegenseitigkeit und soziale Kompetenzen ebenso wie Autonomie und Wahlvermögen. Es bedient sich heute vielseitiger theoretischer Modelle, um die bewegliche Vielfalt menschlicher Ausdrucksformen aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten und zu verstehen.

Der neueren Diskussion um die notwendige Pluralität in der Psychotherapie kommt das Psychodrama entgegen: Methodendurchlässigkeit, interpersonales Theorie- und Praxismodell, szenisches Verstehen, Ressourcen- und Lösungsorientierung, Begegnungsfähigkeit der Therapeuten und Sinnfragen sind mit der psychodramatischen Begrifflichkeit wie der therapeutischen Praxis bestens vereinbar. Dasselbe gilt für Bereiche von Pädagogik und Schule und Anwendung in Institutionen und Organisationen.

Psychodrama impliziert Wege lebendigen Lernens, bietet ausgezeichnete didaktische Möglichkeiten und fördert kommunikative und soziale Kompetenzen, nicht zuletzt Teamfähigkeit und Gemeinschaftsgefühl. Es entwickelte sich von daher auch zu einer Methode der Wahl für Supervision und Organisationsberatung.

4. Fokus des Verfahrens

Das *personenzentrierte Psychodrama* ermöglicht durch die szenisches Erkunden gegenwärtiger, vergangener, zukünftiger oder phantasierter Situationen in Einzelsitzungen, in Paarsitzungen oder innerhalb der Gruppe:

- die Klärung problematischer zwischenmenschlicher Beziehungen;
- das Erkennen und Beheben von Kommunikationsstörungen und dysfunktionalen Interaktionen;
- die Aufdeckung von Konfliktursachen unterschiedlicher Symptome durch freie Assoziation von Szenen in der psychodramatischen Aktion;
- die Entwicklung fehlender Rollen und innerer Figuren;
- den Abbau bzw. die Umwandlung destruktiver Rollenmuster;
- das bewußt reflektierende Wiedererleben abgewehrter Geschehnisse und Gefühle im Spiel und ihre Integration in das gegenwärtige Erleben;
- das Erkennen und Akzeptieren von Grenzen und Bewältigung der damit verbundenen Kränkung und Frustration;
- das Einüben neuer Verhaltensweisen im Rollenspiel;
- das Entdecken und Erproben bisher ungenutzter oder unbekannter Möglichkeiten zur individuellen Entfaltung und sozialen Begegnung.

Durch die Arbeit an der "Rollenmächtigkeit" (Moreno) wird es möglich, Stärken zu fördern, Rollenfixierungen zu lösen und Freiheit zur Wahl neuer Verhaltensweisen und Kontaktformen zu schaffen.

Das *themenzentrierte Psychodrama* stellt ein für die Gruppe, Einzelne oder die Organisation wesentliches Thema in den Vordergrund, das auf vielen verschiedenen Wegen erarbeitet und variiert werden kann z.B. in szenischer Aufstellung oder Kurzspielen, Bildern, symbolischen Handlungen. Themenzentrierung, sei es durch direkte Erarbeitung eines Themas oder durch Verwendung z.B. eines Märchentemas als Folie, befördert einen mehrdimensionalen Lernprozeß und bietet einen anregenden, motivierenden und gleichzeitig schützenden Rahmen. Der Rollentausch hilft das eigene Handlungsspektrum und die Konfliktfähigkeit zu erweitern, durch die Erfahrung, sich in ein fremdes, manchmal feindseliges Gegenüber hineinzusetzen und die Welt mit dessen Augen zu sehen. Es fördert die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel. Es ermöglicht überdies, durch die Übernahme unvertrauter Rollen Zugang zu abgelehnten und Identifizierung mit bisher unzugänglichen gesellschaftlichen Institutionen und Bereichen zu schaffen und kann eine (Re-)Integration in die Gesellschaft bedeuten.

5. Zusammenfassung

Das Psychodrama (nach J.L. Moreno) ist in seiner Lebendigkeit und Vielfalt ein originelles, integratives Verfahren zur Förderung kreativer Lebensgestaltung. Originär in und für Gruppen entwickelt, bietet es auf der Basis eines mehrdimensionalen Verständnisses für Menschen in sozialen Systemen wirkungsvolle Konzepte für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Außerdem werden gesellschaftliche und zeitgeschichtliche Einflüsse, männliche und weibliche Rollenstereotype und Sinnfragen Thema in ihrer Bedeutung.