F. von Ameln

R. Gerstmann

J. Kramer

Psychodrama

F. von Ameln
R. Gerstmann
J. Kramer

Psychodrama

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit 61 Abbildungen
und 24 Tabellen

Springer

Dr. F. von Ameln
Am Diekschloot 11b
26506 Norden
www.vonameln.net

Dipl.-Psych. R. Gerstmann †

Dr. J. Kramer
Sperlingsweg 32
50829 Köln
www.msa-koeln.de

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2009

ISBN 978-3-540-89912-9 Springer Medizin Verlag Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Springer Medizin Verlag
springer.de
© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2004, 2009

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Monika Radecki
Projektmanagement: Michael Barton
Copy Editing: Friederike Moldenhauer, Hamburg
Satz: K. Detzner, Speyer
Umschlaggestaltung: deblik Berlin

SPIN 12270163

Gedruckt auf säurefreiem Papier 2126 – 5 4 3 2 1

Geleitwort

Zu meinen frühesten Erinnerungen gehören die an meinen ersten Besuch in Deutschland im Sommer 1957. Ich war 5 Jahre alt und reiste mit meinen Eltern, die zwei Monate lang Psychodrama-Demonstrationen in verschiedenen Städten gaben. Zwei Jahre später besuchten wir Ostdeutschland, ständig unterwegs in einem voll gestopften Volkswagen. Mein Vater, der zu dieser Zeit bereits einigen Leibesumfang hatte, muss sehr gelitten haben. Er hatte sich an übergroße amerikanische Autos gewöhnt. Aber für mich war es ein einziges wundervolles Abenteuer. In diesem Alter war ich besonders beeindruckt von deutschen Comics, von Pez-Spendern, den wundervollen Zügen und von »Kaiserschmarrn«, dem ich in Wien zum ersten Mal »leibhaftig« begegnete.

Deutschland war noch immer dabei, sich vom Krieg zu erholen. Doch wenn Not herrschte, habe ich sie nicht bemerkt – mit einer Ausnahme: Die Schuttberge, die sich nach wie vor in Leipzig auftürmten. Ich erinnere mich besonders an die »gemutlichkeit« und daran, dass ich selbst Jahre später Deutschland als meine zweite Heimat empfand. Bei den vielen Anlässen, zu denen ich Deutschland seitdem besuchte, sind diese Gefühle immer wieder zurückgekehrt. Für die deutsche Sprache, die ich als Kind mit solcher Leichtigkeit erwarb, gilt das unglücklicherweise nicht.

Angesichts dieser tiefen Verbindung zu Deutschland und dem Psychodrama in Deutschland ist es mir eine Ehre und eine Freude, das Geleitwort zu diesem wichtigen Text zu schreiben. Die Autoren haben sich mit diesem Buch darum verdient gemacht, Theorie und Praxis des Psychodramas zu verbinden. Sie haben dringend benötigte Konzepte für die Anwendung des Psychodramas in verschiedenen Bereichen entwickelt und zeigen so die Diversität und Originalität des Verfahrens. Ferner haben sie mit dem Mythos aufgeräumt, dass Psychodrama notwendigerweise ausschließlich in Gruppen stattfinden muss, und dass es lediglich eine kompliziertere Form des Rollenspiels darstellt. Mein Vater wäre besonders erfreut darüber, dass sie seine ursprüngliche Konzeption des Psychodramas als Teil einer therapeutischen Triade mit Gruppenpsychotherapie und Soziometrie nicht außer Acht gelassen haben. Darüber hinaus beinhaltet ihre Übersicht über die empirische Forschung zum Psychodrama den Aufruf zu einer intensiveren empirischen Forschung, sodass das Verfahren auf ein der modernen Wissenschaft angemessenes Niveau gebracht werden kann.

Oft ist die Rede davon, das Psychodrama beinhalte so viele gute Ideen, dass sie von anderen psychotherapeutischen Theorien und Verfahren aufgesogen worden wären. Es kann kein Zweifel bestehen, dass das Psychodrama stets ein reichhaltiger Fundus für Ideen war, die sich gut für die Übertragung in andere Verfahren eignen. Nichtsdestoweniger zeigen die Autoren in überzeugender Weise, dass jede dieser Ideen – z. B. Spontaneität und Kreativität, Erwärmung, das Katharsis-Konzept usw. – in einer ganzheitlichen Konzeption des Psychodramas wertvoller erscheint, als wenn man sie einzeln und von einem solchen systematischen Ansatz abgetrennt einsetzt.

Möge das vorliegende Buch in diesem Geiste zum Wachstum des Psychodramas in einem Land beitragen, das das Psychodrama immer willkommen geheißen hat, und möge es dem Psychodrama zu seinem rechtmäßigen Platz in der Vielzahl der Methoden verhelfen, die dazu dienen, diejenigen zu heilen, die leiden und diejenigen anzuleiten, die sich persönliches Wachstum wünschen.

Jonathan D. Moreno, Ph. D.
Sommer 2003

Foreword

Some of my earliest memories are of my first visit to Germany in the summer of 1957. I was 5 years old, traveling with my parents who were conducting psychodrama demonstrations in several cities over a two-month period. Two years later we visited East Germany, taking to the road in a very cramped Volkswagen. My father, who was by then of some circumference, must have suffered greatly. He had become accustomed to oversize American cars. But to me it was all a marvelous adventure. At that age I was mainly impressed with comic books in German, Pez dispensers, the wonderful trains, and - encountered first in Vienna naturally - »kaiserschmarrn«.

This was of course still a Germany still recovering from the war. But if there were privations they did not come to my notice - with one exception: the piles of rubble that still stood in Leipzig. Mainly I remember the »gemutlichkeit«, and feeling for years afterward that Germany was my second home. On the many occasions I have visited Germany since then, these feelings have always returned to me. Unfortunately, the German language I so easily acquired as a small child has not.

In light of this deep connection to Germany and psychodrama in Germany, I am delighted and honored to write this foreword to this important text. The authors have done a great service in providing a volume that weaves together both psychodrama theory and practice. They have developed much-needed accounts of psychodrama in various settings, showing its diversity and originality. They have also gone far to explode the myths that psychodrama is necessarily practiced only in groups, and that it is simply a more complicated form of role playing. My father would have been especially pleased that they have not left behind his original conception of psychodrama as part of a therapeutic triad with group psychotherapy and sociometry. As well, their survey of empirical research on psychodrama includes a call for much more empirical study, so that the field can be brought to the appropriate modern scientific level.

It is often said that there were so many good ideas in psychodrama that they have been swept up in other psychotherapeutic theories and modes of practice. There can be no denying that psychodrama has been a rich font of ideas that lend themselves to much borrowing by other approaches. Yet the authors implicitly provide a compelling argument that a coherent view of psychodrama renders each of these discrete ideas - such as spontaneity and creativity, the warm-up, the concept of catharsis, and so forth – still more valuable than when they appear discrete and disconnected from a systematic approach.

In that spirit, may this book contribute to the growth of psychodrama in a country that has always welcomed it, and help to give it its right place in the variety of methods intended to heal those who suffer and instruct those who wish to grow.

Jonathan D. Moreno, Ph. D.
Summer of 2003

Vorwort zur zweiten Auflage

Nachdem nun die Erstauflage und ein in gleicher Auflagenstärke produzierter Nachdruck vergriffen sind, erscheint unser Lehrbuch in der zweiten Auflage. Dies freut uns besonders, weil es zeigt, wie groß das Interesse am Psychodrama ist. Leider kann Ruth Gerstmann diese Freude nicht mit uns teilen – sie ist im Sommer 2006 nach langer Krankheit, aber dennoch für viele Freunde, Kollegen und Teilnehmer/innen der Psychodrama-Ausbildung in Heidelberg überraschend, verstorben.

In der zweiten Auflage gibt es – über die Berücksichtigung der neuesten Literatur und Forschungsergebnisse sowie zahlreiche inhaltliche Verbesserungen hinaus – einige bedeutende Änderungen und Erweiterungen:

In ▶ Kap. 3 wurde ein Abschnitt zur **psychodramatischen Aufstellungsarbeit** aufgenommen. Die Aufstellungsarbeit wurde bislang vornehmlich als Teil des systemischen Methodenbaukastens wahrgenommen – ihre Wurzeln stammen jedoch aus dem Psychodrama. Wir zeigen, welche produktiven Möglichkeiten sich gerade aus der Kombination von psychodramatischen und systemischen Arbeitsweisen ergeben.

Das Kapitel zur psychodramatischen **Arbeit auf der Gruppenebene** (▶ Kap. 6) wurde komplett neu strukturiert, die Darstellung der **Erwärmungstechniken** wurden in ▶ Kap. 8 »Die Erwärmungsphase« verschoben.

Dem wichtigen Thema **Soziometrie** haben wir ein eigenes Kapitel gewidmet (▶ Kap. 15).

Ein wichtiges Anwendungsgebiet des Psychodramas ist die **Suchttherapie**. Aus diesem Grund wird diesem Thema im Kapitel »Psychodrama in der Psychotherapie« (▶ Kap. 20) ein eigener Abschnitt eingeräumt.

Der Anwendungsteil wurde um ein Kapitel zum Thema **Coaching** erweitert (▶ Kap. 26).

Schon Moreno hat die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten des Psychodramas in Wirtschaftskontexten betont und in seiner eigenen Arbeit ausgelotet. Dirk Weller und Janine Hartlaub zeigen in ▶ Kap. 28 die Anwendungsmöglichkeiten des Psychodramas in der **qualitativen Markt- und Sozialforschung** auf.

Aus Platzgründen musste dafür leider der Teil »Bausteine für eine integrative Arbeit mit dem Psychodrama« entfallen. Diese Entscheidung war für uns nicht leicht, da uns der kritische Dialog zwischen dem Psychodrama und anderen Verfahren ein besonderes Anliegen ist. Daher haben wir für alle Interessierten den Text aus der Erstauflage in voller Länge unter http://www.organisationen-in-bewegung.com/wordpress/?page_id=70 bereitgestellt, wo er kostenlos abgerufen werden kann.

Wir danken den Autorinnen und Autoren des Anwendungsteils für die Aktualisierung ihrer Beiträge, Frau Radecki, Herrn Coch und Herrn Barton vom Springer Verlag für die Betreuung der zweiten Auflage, Friederike Moldenhauer für heroische Leistungen beim Lektorat und natürlich allen, die zum Erfolg dieses Buches beigetragen haben.

Norden, im Januar 2009
Falko von Ameln, Josef Kramer

Vorwort zur ersten Auflage

»Welches Lehrbuch könnt ihr empfehlen?« – Diese Frage haben uns die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Psychodrama-Seminare in den letzten Jahren häufig gestellt. Eine gute Antwort konnten wir ihnen nicht geben. Seit vielen Jahren wird unter Psychodramatikern eine mehr als 20 Jahre alte Dissertation (mittlerweile veröffentlicht unter Zeintlinger-Hochreiter (1996)) als wichtigste Quelle von Hand zu Hand gereicht, die zwar einen gut strukturierten Überblick über die wichtigsten psychodramatischen Konzepte enthält, aber nicht den Charakter eines Lehrwerks aufweist. Um unseren Teilnehmern Hilfestellungen auf ihrem Weg zur Psychodrama-Leitung zu geben, entwickelten wir im Laufe der Jahre umfangreiches Lehrmaterial zu so verschiedenen Themen wie Psychodrama-Theorie und -Methodik, Gruppendynamik, Teamentwicklung und Konfliktbearbeitung bis hin zu psychodramatischer Arbeit mit Märchen und Träumen. Wir durchforsteten Fachbibliotheken, diskutierten mit Kollegen und stellten die Ergebnisse immer wieder in unterschiedlichen Arbeitsfeldern auf den Prüfstein.

Das Ergebnis ist das vor Ihnen liegende Buch. Wir hoffen Ihnen als Leserin oder Leser einen Einblick in die Arbeit mit dem Psychodrama geben zu können. Wenn Sie bereits mit dem Psychodrama vertraut sind, wünschen wir uns, dass dieses Buch Ihnen neue Ein- und Ausblicke bietet. Schließlich hoffen wir dazu beitragen zu können, dass das Psychodrama auf dem Markt der Therapie- und Beratungsverfahren endlich die seinem Potenzial entsprechende Anerkennung bekommt.

Das Psychodrama wird häufig als psychotherapeutisches Verfahren betrachtet. Dabei wird übersehen, dass schon der Begründer des Psychodramas, Jacob Levy Moreno, das Verfahren in einer Vielzahl von Arbeitsfeldern einsetzte – von der Therapie über die Sozialarbeit bis hin zur Organisationsberatung. Die Beiträge in Teil VI des vorliegenden Buchs spiegeln diese Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten wider:

- Jörg Burmeister berichtet über die psychodramatische Psychotherapie,
- Alfons Aichinger erläutert die Psychodrama-Therapie mit Kindern,
- Thomas Wittinger stellt die Möglichkeiten des Psychodramas in der Schule vor,
- Eva Serafin zeigt die Einsatzmöglichkeiten des Psychodramas in der Erwachsenenbildung auf,
- Ferdinand Buer stellt seine Konzeption für die psychodramatische Supervision vor,
- Bernd Fichtenhofer, Tamara Uh-Tückardt und Kerstin Richter berichten aus der Praxis der Konfliktberatung und Mediation,
- Jakob Müller schildert den Einsatz des Psychodramas in der Sozialarbeit,
- Kyrilla Schweitzer beleuchtet die Exerzitienarbeit mit dem Psychodrama und
- Falko von Ameln, Ruth Gerstmann und Josef Kramer diskutieren den Einsatz des Psychodramas in Organisationen.

Angesichts dieser Bandbreite war es nicht möglich, stets alle Facetten und Besonderheiten der verschiedenen Arbeitsfelder in allen Kapiteln zu berücksichtigen, auch wenn wir uns bemüht haben, Möglichkeiten des Transfers so weit wie möglich aufzuzeigen.

Einem Lehrbuch dürfte es nur in den seltensten Fällen vergönnt sein, in seiner Gänze gelesen zu werden. Darum wurden die einzelnen Kapitel so gestaltet, dass sie so weit wie möglich als in sich geschlossene Texte verständlich sind. Trotz der inhaltlichen Geschlossenheit der einzelnen Kapitel schreiten die Texte auch systematisch aufeinander aufbauend fort, von den methodischen und theoretischen Grundlagen des Verfahrens über vertiefende Betrachtungen zu Querschnittthemen wie Widerstand gegen Veränderung und Gruppendynamik bis hin zu konkreten Empfehlungen für die Anwendung des Psychodramas in den verschiedenen Anwendungsfeldern. Somit

ist für die Leserinnen und Leser, die ein umfassendes Verständnis der psychodramatischen Praxis erwerben wollen, die Lektüre des gesamten Buchs empfehlenswert. Schließlich sind eine Reihe weiterer »Lesewege« durch das Buch denkbar:

- Für am Psychodrama Interessierte, die ein erstes Grundverständnis der psychodramatischen Methodik erwerben möchten: Einleitung – Teil I;
- für Psychodramatiker, die ihr methodisches Repertoire erweitern möchten – Teil I und II;
- für Therapeuten und Berater, die mit anderen Methoden arbeiten und sich vom Psychodrama eine methodische Erweiterung erhoffen – Teil I und II;
- für die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Psychodrama (z. B. im Rahmen des Psychologiestudiums) – Teil I, III und VII.

Wir haben die Ausführungen mit Fallbeispielen illustriert, so weit der knapp bemessene Rahmen dieses Buchs es zuließ. Zum Abschluss findet sich ein Glossar psychodramatischer Fachbegriffe, das Nichtpsychodramatikerinnen den »Quereinstieg« in die Lektüre erleichtern soll. Verweise auf Glossareinträge sind im Text mit → gekennzeichnet. Der Glossareintrag besteht aus einer kurzen Erläuterung des jeweiligen Begriffs und einem Verweis auf die Passage, in der der Begriff ausführlicher erläutert wird.

Wir haben uns entschlossen, männliche, weibliche und geschlechtsneutrale Formulierungen in loser Folge abwechselnd zu verwenden, um sprachliche Einseitigkeiten zu vermeiden, gleichzeitig aber die Lesbarkeit zu wahren. Geschlechtsspezifische Formulierungen beziehen sich in der Regel auf beide Geschlechter. Zitate aus englischsprachigen Werken haben wir zur besseren Lesbarkeit ins Deutsche übersetzt.

Das Psychodrama ist ein handlungs- und erlebnisorientiertes Verfahren, das schnell ein sehr intensives Erleben auslösen kann. Mit dem Psychodrama Tätige brauchen hohe methodische und beraterische/therapeutische Kompetenzen, um diese Intensität herstellen und steuern zu können, vor allem aber, um sie nicht versehentlich auszulösen, wo sie die Klienten schädigen könnte oder wo sie nicht durch den Kontrakt zwischen Leitung und Klienten abgedeckt ist. Während erfahrene Therapeutinnen, Lehrer, Beraterinnen oder Sozialarbeiter gefahrlos mit einzelnen Psychodrama-Elementen (z. B. Rollentausch, Doppel, leerer Stuhl) experimentieren können, ist eine fundierte Weiterbildung an einem vom Deutschen Fachverband für Psychodrama (DFP) zertifizierten Institut unbedingte Voraussetzung, um alle Möglichkeiten des Verfahrens ausschöpfen zu können. Entsprechende Adressen finden sich im Anhang dieses Buchs. Wir danken

- unseren Beitragsautorinnen und -autoren für die angenehme Zusammenarbeit,
- Jonathan D. Moreno für das persönliche Geleitwort,
- Zerka T. Moreno und Qele Smith für die freundliche Überlassung der Fotos,
- Heike Argstatter für die wundervollen Abbildungen,
- Anja Beyer für ihren Einsatz, für zahlreiche hilfreiche Anregungen und das Ausmerzen inflationärer Satzzeichen und
- Michaela Reinig für den kritischen Blick und die überaus tatkräftige Mitarbeit an Kap. 21.

Nicht zuletzt danken wir dem Springer Verlag – insbesondere Frau Svenja Wahl und Frau Renate Scheddin, die das Erscheinen dieses Buchs erst möglich gemacht haben.

Heidelberg, im Februar 2004

Literatur

Zeintlinger-Hochreiter, K. (1996). *Kompendium der Psychodrama-Therapie. Analyse, Präzisierung und Reformulierung der psychodramatischen Therapie nach J. L. Moreno*. München: inScenario.

Inhaltsverzeichnis

Einführung 1

I Methodische Grundlagen des Psychodramas

Einführung in das Thema 10

1 Psychodrama im Überblick 11

2 Instrumente des Psychodramas 17

3 Psychodramatische Arrangements 27

4 Psychodramatische Handlungstechniken 51

5 Psychodramatische Arbeit im Einzelsetting 77

6 Psychodramatische Arbeit auf der Gruppenebene: Das Soziodrama 87

II Vorbereitung und Gestaltung psychodramatischer Prozesse

Einführung in das Thema 108

7 Kontaktaufnahme, Kontraktklärung und Zielplanung 111

8 Die Erwärmungsphase 123

9 Die Aktionsphase 141

10 Die Integrationsphase 173

11 Die Auswertungs- und Vertiefungsphase 179

12 Grundregeln der Psychodrama-Leitung 183

III Theoretische Grundlagen des Psychodramas

Einführung in das Thema 190

13 Das Leben J. L. Morenos und die Entstehung des Psychodramas 193

14 Theoretische Basiskonzepte des Psychodramas 205

IV Soziometrie

Einführung in das Thema 238

15 Soziometrie 239

V Querschnittsthemen in der Arbeit mit dem Psychodrama

Einführung in das Thema 264

16 Emotionale Verletzung, Scham und »Tabuthemen« 265

17 Widerstand gegen Veränderung 283

18 Gruppendynamische Prozesse 309

19 Die interkulturelle Dimension in der Arbeit mit dem Psychodrama 339

VI Psychodrama in der Anwendung

Einführung in das Thema 360

20 Psychodrama in der Psychotherapie 361
J. Burmeister

21 Psychodrama in der Psychotherapie mit Kindern 399
A. Aichinger

22 Psychodrama in der Schule 411
T. Wittinger

23 Psychodrama in der Erwachsenenbildung 425
E. Serafin

24 Psychodrama in Personal-, Team- und Organisationsentwicklung 443
F. von Ameln, R. Gerstmann, J. Kramer

25 Psychodrama in der Supervision 459
F. Buer

26 Psychodrama im Coaching 477
F. von Ameln, J. Kramer

27 Psychodrama in Konfliktberatung und Mediation 489
B. Fichtenhofer, K. Richter, T. Uh-Tückardt

28 Das Psychodrama in der qualitativen Markt- und Sozialforschung 505
D. Weller, J. Hartlaub

29 Psychodrama in der Sozialarbeit 519
J. Müller

30 Psychodrama in der Exerzitienarbeit 533
K. Schweitzer

VII Psychodrama-Wirkungsforschung

Einführung in das Thema 544

31 Wirkfaktoren des Psychodramas 545

Anhang

A Informationen zum Psychodrama im Internet 567

B Glossar 569

C Autorenporträts 577

Stichwortverzeichnis 585

Autorenverzeichnis

Aichinger, Alfons
Weidachweg 29,
89081 Ulm

Ameln, Falko von, Dr.
Am Diekschloot 11b
26506 Norden

Argstatter, Heike
Mannheimer Straße 189,
69123 Heidelberg

Buer, Ferdinand, Prof. Dr.
Alte Schanze 46,
48159 Münster

Burmeister, Jörg, Dr.
Besmerstraße 25,
8020 Kreuzlingen,
Schweiz

Fichtenhofer, Bernd
Manfred-von-Richthofen-Straße 9
12101 Berlin

Hartlaub, Jasmin
psychonomics AG
Berrenrather Straße 154–156
50937 Köln

Kramer, Josef, Dr.
Sperlingsweg 32
50829 Köln

Müller, Jakob
Hauptstraße 70, Reckenwil,
8508 Homburg, Schweiz

Reinig, Michaela
Marbachstraße 2,
81369 München

Richter, Kerstin
Wilhelm-Busch-Straße 18a,
21629 Neuwulmstorf

Serafin, Eva
Sprengelstraße 41,
13353 Berlin

Schweitzer, Kyrilla
Krippackerstraße 6
86391 Stadtbergen

Uh-Tückardt, Tamara
TAKE GmbH,
Gesellschaft für KonfliktKultur
und Mediation,
Badensche Straße 45a,
10715 Berlin

Weller, Dirk
psychonomics AG
Berrenrather Straße 154–156
50937 Köln

Wittinger, Thomas
Samuel-Morse-Straße 9b,
64807 Dieburg

Einführung

Was ist Psychodrama?

Psychodrama und Rollenspiel – 2

Definition und Klassifikation des Psychodramas – 5

Literatur – 8

> Wenn wir die Menschen nur so nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter. Wenn wir sie behandeln, als wären sie das, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind (Johann Wolfgang von Goethe, Wilhelm Meisters Lehrjahre, VIII, 4).

Das Psychodrama ist ein in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts von dem Arzt, Psychotherapeuten und Philosophen Jacob Levy Moreno entwickeltes Verfahren der

- handelnden Darstellung … (griech. »drama« = Handlung)
- inneren Erlebens (griech. »psyche« = Seele).

Moreno selbst bezeichnete das Psychodrama als »… diejenige Methode (…), die die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet« (Moreno, 1959, S. 77).

Das Psychodrama ist vorwiegend als gruppenpsychotherapeutisches Verfahren bekannt, jedoch sind seine Anwendungsmöglichkeiten weitaus vielfältiger – so wird in der Organisationsberatung, im Unterricht und in der Sozialarbeit ebenso mit psychodramatischen Methoden gearbeitet, wie im therapeutischen Bereich. Obwohl das Psychodrama im Allgemeinen als Verfahren für die Arbeit mit Gruppen betrachtet wird (und auch als solches konzipiert wurde), ist es mit geringfügigen Modifikationen auch für die Einzelarbeit geeignet (▶ Kap. 5).

Das Psychodrama hat keinen vorrangig künstlerischen Anspruch (wie das Theater), sondern zielt immer auf eine Veränderung der spielenden Person(en) und der ganzen Gruppe ab. Ein innerer Konflikt (etwa die Entscheidung über die eigene berufliche Zukunft) eines im Zentrum der psychodramatischen Darstellung stehenden Thementrägers, des **Protagonisten,** kann beispielsweise vom Psychodrama-Leiter mithilfe verschiedener psychodrama-spezifischer Arrangements und Techniken auf der **Bühne** sichtbar gemacht, analysiert und einer Lösung zugeführt werden. Wie dies genau geschieht, wird im Laufe dieses Buches deutlich werden. Der Protagonist durchlebt sein Spiel sowohl für sich selbst als auch stellvertretend für die übrigen Gruppenmitglieder, die durch ihre Identifikation mit dem Protagonisten ebenfalls an den Effekten des Spiels teilhaben.

Gegenüber anderen Simulationsmethoden (Rollenspiel, Fallstudie etc.) zeichnet sich das Psychodrama besonders durch die im Spiel erzeugte Realitätsnähe aus. Wer zum ersten Mal an einem Psychodrama-Spiel teilnimmt, ist danach meist erstaunt, wie realistisch das Geschehen auf der Bühne auf ihn gewirkt hat. Damit soll im Psychodrama kein »Nachspielen«, sondern ein »Wiedererleben« der betreffenden Situation stattfinden. Auf der anderen Seite ermöglicht es das Psychodrama – wiederum im Gegensatz zu alternativen Methoden –, auch über die Realität Hinausreichendes (z. B. das schlechte Gewissen) in der → »Surplus Reality« der Spielsituation real werden zu lassen und zu bearbeiten.

Psychodramatische Arbeit umfasst eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden und Arbeitsformen, die nicht immer »im selben Atemzug« dargestellt werden können. Daher erläutern wir hier vorrangig die sogenannte protagonistenzentrierte Arbeit; die gesamte Vielfalt und Komplexität der psychodramatischen Arbeit wird sich dann in den folgenden Kapiteln entfalten.

Psychodrama und Rollenspiel

Anders als das Psychodrama hat das Rollenspiel in Schulungen, in Sprachkursen, in der Verhaltenstherapie und im schulischen Unterricht weite Verbreitung gefunden. Einem Psychodrama-»Neuling« mag ein Psychodrama-Spiel daher zunächst vielleicht wie ein Rollenspiel erscheinen. In der Tat teilen Rollenspiel und Psychodrama gemeinsame historische Wurzeln, wobei das Psychodrama allerdings in einigen bedeutsamen Punkten vom Rollenspiel abweicht bzw. über das Rollenspiel hinausgeht. Psychodramaunkundige Leserinnen und Leser werden im Laufe dieses Buches ein genaues Verständnis dafür erwerben, wie das

Psychodrama »funktioniert« und welche Unterschiede und Vorteile gegenüber dem Rollenspiel bestehen. Wir wollen hier aber vorab die wichtigsten Punkte anreißen, um eine Grundlage für das Verständnis der weiteren Ausführungen zu schaffen.

Das Rollenspiel ist eine Methode, mit deren Hilfe Situationen des realen Lebens in einer Simulationssituation nachgestellt werden können. Ziele sind in der Regel,

1. festzustellen, wie sich einer oder mehrere Spieler in der betreffenden Situation verhalten und
2. die dysfunktionalen Aspekte ihres Verhaltens zu korrigieren.

Die Mitspieler eines Rollenspiels bekommen feststehende Rollenanweisungen (z. B. in schriftlich fixierter Form), die etwa wie folgt aussehen könnten:

> »Sie sind Herr Maier, Chef eines mittelständischen Unternehmens in der Telekommunikationsbranche. Das Geschäft läuft gut – gerade vor einigen Tagen haben Sie einen Großauftrag erhalten, für den alle Kräfte in der Firma mobilisiert werden müssen. In diesem Spiel treffen Sie auf Frau Prota, der die Einkaufsabteilung Ihres Unternehmens untersteht. Frau Prota ist eine kompetente Mitarbeiterin, die Sie allerdings schon mehrfach durch ihren flexiblen Umgang mit den Arbeitszeiten verärgert hat. Frau Prota wird Sie gleich darum bitten, ihr in der nächsten Woche Urlaub zu genehmigen. Sie reagieren ungehalten – den Mitarbeitern ist bekannt, dass Urlaubswünsche mindestens vier Wochen vorab beantragt werden müssen, und Sie sehen den Auftrag in Gefahr, wenn der Einkauf nicht reibungslos funktioniert. Außerdem wollen Sie Frau Prota einmal eine lang verdiente Lektion erteilen, damit sie merkt, dass sie so nicht bei Ihnen durchkommt.«

Die Spieler sind gehalten, ihre Rollen aus dem Stegreif (d. h. improvisiert), aber möglichst getreu der Rollenanweisung auszufüllen. Das Rollenspiel läuft in der Regel ohne Intervention des Leiters ab, anschließend wird das Verhalten der Spieler auf der Basis der vom Leiter festgesetzten Kriterien analysiert; gegebenenfalls werden in einem weiteren Durchlauf neue Verhaltensmöglichkeiten eingeübt.

Das Rollenspiel ist die bekannteste und (z. B. in der Organisationsentwicklung) am häufigsten angewendete Simulationsmethode. Während das Rollenspiel in der Tat gute Möglichkeiten bietet, Verhalten zu analysieren und einzuüben, ist diese Methode als alleinige Intervention doch mit einer Reihe von Nachteilen verbunden:

- Da das »Drehbuch« des Rollenspiels vom Leiter (einem Autor von Trainingsliteratur oder Ähnlichem) verfasst ist, mangelt es den gespielten Situationen häufig an »Lebensweltbezug« – den Teilnehmern fällt es schwer, einen (insbesondere emotionalen) Bezug zur eigenen Person herzustellen. Ferner besteht die Gefahr, dass die gewählten Themen und Situationen konstruierter Rollenspiele in der subjektiven Sicht der Teilnehmer nicht die Relevanz besitzen, die ein externer Leiter ihnen beimisst.
- Die Rollenanweisungen stellen ein einschränkendes Korsett dar, da sie eine Reihe von Verhaltensmöglichkeiten ausschließen. Auf der anderen Seite sind sie wiederum meist zu knapp gehalten, um den Spielern die Sicherheit zu vermitteln, die sie für ein souveränes und überzeugendes Ausfüllen ihrer Rollen benötigen. Dies hat zur Folge, dass die Spieler sich allenfalls in geringem Maße mit ihren Rollen identifizieren können. Außerdem fühlen sich die Teilnehmer häufig durch die Anforderungen des Stegreifspiels überfordert oder glauben, die Rollenvorgaben möglichst exakt und mit perfekter schauspielerischer Leistung umsetzen zu müssen.
- Die implizite oder explizite Vorgabe, die Rollenanweisungen möglichst exakt zu befolgen, schafft eine Quasiprüfungssituation. Die Spieler empfinden das Spiel daher häufig als Test, den man bestehen oder nicht bestehen kann, je nachdem, wie überzeugend man die Rolle spielt. Dies bringt nicht nur Bewertungsangst, Belastung und Verkrampfung für die Teilnehmer mit sich, sondern trägt weiterhin zur Künstlichkeit und Realitätsferne des Spiels bei.
- Die Simulationssituationen beim Rollenspiel enthalten nur eine geringe Anzahl der Fak-

toren, die das Handeln in der Realität beeinflussen würden. Die Realität ist immer komplexer als die Simulation in einer Trainingssituation – das trifft natürlich auch auf das Psychodrama zu, wir werden aber später zeigen, dass das Psychodrama eine erheblich komplexere Darstellung der Realität erlaubt als das Rollenspiel.

- Das Rollenspiel ist, wie bereits erwähnt, eine gute Methode für die Überprüfung und Modifizierung von **Verhalten**. Diesem Verhaltenstrainingsansatz liegt jedoch letztlich ein unbefriedigendes, weil zu stark verkürzendes behavioristisches Modell zugrunde. Will man menschliches **Handeln** verstehen und verändern, muss man neben dem beobachtbaren Verhalten auch Motive, Ziele und andere verhaltenssteuernde »innere Zustände« berücksichtigen. Das findet beim Rollenspiel allerdings nur in geringem Umfang statt (zu empirischen Belegen für diese Kritik vgl. z. B. Weinert, 1987, S. 249).

Das Psychodrama vermeidet diese Nachteile weitestgehend, denn Thema und Zielsetzung einer Psychodrama-Bühne werden vom Protagonisten und von der Gruppe festgelegt.

Ein erster bedeutsamer Unterschied zum Rollenspiel besteht darin, dass im Psychodrama Thema und Zielsetzung des Spiels in der Regel nicht vom Leiter, sondern von der Gruppe festgelegt werden. Damit ist nicht impliziert, dass das Psychodrama nicht zielorientiert arbeiten würde: Bei der Arbeit mit dem Psychodrama ist in der Regel nur ein strukturierender thematischer Rahmen vorgegeben (im Falle der Organisationsentwicklung z. B. das Thema des Seminars, etwa »Konfliktmanagement«) und innerhalb dieses Rahmens setzt dann die Protagonistin bzw. die Gruppe fest, welche Situation bearbeitet werden soll. In einem Protagonistenspiel ist kein »Lernziel« vorgegeben (z. B. das Einüben von Gesprächstechniken), sondern die Protagonistin bestimmt selbst, was sie in ihrem Spiel erreichen möchte, beispielsweise Einsichtsgewinnung, Bestärkung ihrer bisherigen Handlungsweise, Erforschen unbewusster Handlungsmotive, Einüben neuer Handlungsmöglichkeiten oder Hilfestellung bei Entscheidungssituationen. Entsprechend der Bedeutung, die im Psychodrama der Gruppe zukommt, ist die Gruppe nicht allein bei gruppen-, sondern auch bei protagonistenzentrierten Spielen maßgeblich an der Themen- und Protagonistenwahl beteiligt. Die oben angesprochene Gefahr der Fehleinschätzung der Relevanz für die Teilnehmer ist damit im Psychodrama weitestgehend umgangen.

Im Psychodrama wird nicht mit konstruierten Szenarien, sondern mit Situationen und Themen aus der Realität des Protagonisten/der Gruppe gearbeitet.

Das Psychodrama benutzt als Ausgangsmaterial keine konstruierten Szenarien, sondern meist Situationen, die der Protagonist tatsächlich erlebt hat. Es können auch in der Zukunft liegende oder hypothetische Situationen gespielt werden (▶ Abschn. 3.5) – alle diese Möglichkeiten stellen, wie später zu sehen sein wird, die subjektive Wirklichkeit des Protagonisten dar und sind insofern für ihn gleichermaßen realistisch. Der Protagonist setzt nicht ein von außen vorgegebenes »Drehbuch« um, sondern er ist **Schöpfer, Regisseur** und **Akteur seines eigenen Stücks.** Das Gefühl, eine unrealistische Situation ohne Bezug zur eigenen Person zu spielen, kann somit gar nicht aufkommen.

Psychodrama bedeutet Gegenwärtigsetzung der gespielten Situationen in ihrem raum-zeitlichen Kontext.

Im Psychodrama wird darauf geachtet, die infrage stehende Szene nicht nur gewissermaßen im Vakuum nachzuspielen; vielmehr wird die Situation für Protagonist und Gruppe in Raum und Zeit, im »Hier und Jetzt« verankert. Schon durch das Einrichten der Bühne wird die Atmosphäre, die in der betreffenden Situation geherrscht hat, wachgerufen. Die Distanz zwischen Spielern und Spiel ist aufgehoben. So aktiviert das Psychodrama in weitaus höherem Maße als das Rollenspiel die Gefühle der Beteiligten, die das Handeln oftmals stärker beeinflussen als rationale Überlegungen.

Die Rollen werden im Psychodrama in der Regel nicht frei improvisiert, sondern vom Thementräger vorgegeben.

Entsprechend der bislang vorgestellten Prinzipien gibt es im Psychodrama keine feststehenden Rollenanweisungen und keine Vorstrukturierung oder Formalisierung der zu spielenden Situation. Die Rollen werden vom Protagonisten im → Rollentausch detailliert vorgegeben und von den Mitspielern lediglich »nachgespielt«. Leistungsdruck kann kaum entstehen, da der Protagonist die Situation aus seinem Gedächtnis (oder, im Falle zukünftiger Situationen, aus seiner Vorstellung) abrufen kann und die Mitspieler nicht improvisieren müssen. Auf der anderen Seite sind die Spieler im Ausfüllen ihrer Rollen nicht notwendigerweise auf eine mechanische Reproduktion der Vorgaben des Protagonisten festgelegt, sie können auch auf der Basis ihrer Einfühlung spontane Impulse, Interpretationen, Abwandlungen usw. einbringen, die der Protagonist, falls nötig, korrigieren kann. Die Spieler stehen daher weder unter Kreativitäts- noch unter Professionalitätszwang.

Protagonistenzentrierte Arbeit im Psychodrama ist immer auch Arbeit mit, durch und für die Gruppe.

Moreno geht davon aus, dass Protagonistenspiele aufgrund von Identifikationsmechanismen nicht nur für den Protagonisten, sondern auch für die übrigen Teilnehmer einen hohen Erlebniswert besitzen; die Spiele werden in der Tat erfahrungsgemäß von allen Teilnehmern als sehr realistisch und gewinnbringend empfunden. Zusammenfassend lässt sich also festhalten, dass die Gefahr der Künstlichkeit im Psychodrama nicht im gleichen Maße gegeben ist wie beim Rollenspiel.

Psychodrama bildet die Komplexität des Dargestellten besser ab als das Rollenspiel.

Auf der Psychodrama-Bühne kann die vom Protagonisten gewählte Situation auf einem Komplexitätsniveau rekonstruiert werden, das ausreicht, um die entscheidenden Einflussfaktoren zu berücksichtigen. Beispielsweise ist die Anzahl der im Spiel vorkommenden Personen quasi unbegrenzt, da die entsprechenden Rollen nicht nur durch die Gruppenmitglieder, sondern auch durch Stühle, Tücher, Moderationskarten, in der Therapie mit Kindern durch Stofftiere usw. repräsentiert werden können. Von besonderem Nutzen ist der Umstand, dass auch das Handeln beeinflussende Faktoren wie Motive, Gewissen, abwesende Personen etc. auf der Psychodrama-Bühne durch Mitspieler verkörpert Gestalt annehmen und bearbeitet werden können. Im Psychodrama wird also nicht nur das thematisiert, was im Rollenspiel verkürzt als beobachtbare Realität erscheint. Das psychodramatische Erleben findet vielmehr in einer von Moreno als → **Surplus Reality** bezeichneten Welt statt, die die über das nach außen hin Sichtbare hinausreichende subjektive Realität, die »innere Welt« des Protagonisten, verkörpert. Die Surplus Reality kann als ein zentraler Wirkfaktor des Psychodramas gelten. Sie ermöglicht die systemische Simulation handlungsrelevanter Faktoren auf einer Komplexitätsstufe, die mit dem Rollenspiel unerreichbar ist.

Psychodrama ist handelndes Erleben der eigenen subjektiven Wirklichkeit.

Die prägnanteste mögliche Zusammenfassung der Unterschiede zwischen beiden Methoden erhält man, wenn man die Bedeutung der Begriffe hinterfragt: Während man im Rollenspiel eine Rolle (die nicht die eigene sein muss) **spielt**, stellt das Psychodrama ein handelndes (drama = Handlung) Erleben der eigenen inneren Welt (psyche = Seele) dar, das als »gestalthafte Veräußerlichung der eigenen Innerlichkeit« notwendig als relevant, realistisch und auf die eigene Person bezogen erfahren wird.

Definition und Klassifikation des Psychodramas

Das Psychodrama ist ein Verfahren für die szenische Darstellung, Erforschung und Veränderung der subjektiv erlebten Wirklichkeit von Individuen und Gruppen. Die nachfolgende Übersicht stellt den Versuch einer ausführlichen und differenzierten inhaltlichen Definition des Verfahrens Psychodrama dar.

Inhaltliche Definition des Psychodramas

Das konstituierende Prinzip des Psychodramas

Das methodische Grundprinzip, das das Psychodrama von anderen Verfahren abgrenzt, ist die szenische Umsetzung der **immateriellen** bedeutungstragenden Sinngehalte des Klienten(systems) (z. B. Erwartungen, Emotionen, Beziehungen) in ein **materielles** Bühnenarrangement mithilfe dramaturgischer Mittel (z. B. Bühne, Requisiten, Mitspieler). Die symbolischen Elemente des entstehenden Erlebensraums, der sogenannten psychodramatischen Surplus Reality, können von dem/den Klienten – unterstützt durch spezielle psychodramatische Techniken – auf handelnde Weise exploriert und umgestaltet werden, sodass neue Bedeutungsgehalte konstruiert, neue Handlungsimpulse entwickelt und neue Handlungsweisen erprobt werden können.

Die konstituierenden Elemente des Psychodramas

Das Psychodrama ist Teil der **therapeutischen Philosophie** J. L. Morenos und Bestandteil der Trias von Psychodrama, Gruppenpsychotherapie und Soziometrie. Es umfasst

- eine Reihe spezifischer **Interpretationsfolien** für die Deutung von individueller und sozialer Wirklichkeit, darunter insbesondere die Rollentheorie sowie die Spontaneitäts- und Kreativitätskonzepte,
- eine spezifische **Praxeologie**, d. h. Anweisungen für professionelle Gestaltung psychodramatischer Intervention,
- spezifische **Arbeitsformen**, z. B. protagonistenzentrierte, gruppenzentrierte, themenzentrierte oder soziodramatische Arbeit,
- spezifische **Arrangements** (Stegreifspiel, Skulpturarbeit u. a.) sowie
- eine Anzahl spezifischer **Techniken** wie z. B. Rollentausch, Doppel, Spiegel (◘ Tab. 1).

Der philosophische Hintergrund des Psychodramas ist von humanistischen Werten geprägt. Das Psychodrama betont die kreativgestalterischen und sozialen Potenziale des Menschen sowie die Möglichkeit zu einer bewussten, verantwortungsvolleren und menschlicheren Gestaltung des Gemeinwesens.

Anwendungsbereiche des Psychodramas

Das Psychodrama eignet sich für die Anwendung in

- verschiedenen **Arbeitsfeldern**, wie Psychotherapie, Unterricht, betriebliche und außerbetriebliche Erwachsenenbildung, Sozialarbeit, Supervision, Coaching u. a.,
- verschiedenen **Settings**, z. B. mit einzelnen Klienten oder Klientengruppen,
- verschiedenen institutionellen Kontexten und
- mit verschiedenen **Zielgruppen**, z. B. Migrantinnen, Führungskräfte, Schüler, klinische Patienten mit unterschiedlichen Störungsbildern oder alte Menschen (◘ Tab. 1).

Mit diesem Definitionsvorschlag sollen einige Schwächen und Einseitigkeiten bestehender Definitionen korrigiert werden.

Das Psychodrama als Verfahren

Einige Autoren sehen das Psychodrama als Ansammlung von Techniken, deren Anwendung der Hinzuziehung anderer Theorien wie z. B. der Psychoanalyse bedarf. Dies ist eine unhistorische Verkürzung, da das Psychodrama über eine Philosophie, eine Praxeologie und verschiedene Interpretationsfolien verfügt, von denen seine methodischen Bestandteile nicht abgelöst werden können. Damit stellt das Psychodrama »… einen in sich konsistenten Handlungsansatz zur Steuerung anspruchsvoller Beziehungsarbeit« (Buer, 1997, S. 393), d. h. ein **Verfahren** dar, das methodologisch auf der gleichen Ebene anzusiedeln ist wie die Psychoanalyse, der Gestaltansatz, der systemische Ansatz oder die Verhaltenstherapie (vgl. Buer, 1999).

Tab. 1. Psychodrama im Überblick

Instrumente	Arrangements	Techniken	Arbeitsformen	Praxeologie	Philosophie	Interpretationsfolien	Surplus Reality	Anwendungsfelder
Bühne	Stegreifspiel	Rollentausch	Psychodrama in der Gruppe	Regeln für die Psychodrama-Leitung		Rollentheorie	Als zentrales methodisches Prinzip	Arbeitsfelder
Protagonist	Skulpturarbeit	Doppel	Psychodrama in der Einzelarbeit			Spontaneitätskonzept		Settings
Hilfs-Ich	Vignette	Spiegel	Gruppenzentriertes Soziodrama			Kreativitätskonzept		Institutionelle Kontexte
Leiter	Rollenspiel	u. v. a.	Themenzentriertes Soziodrama			u. a.		Zielgruppen
Gruppe	Zauberladen u. v. a.		Gesellschaftspolitisches Soziodrama					
Kap. 2	Kap. 3	Kap. 4	Kap. 5 und 6	Kap. 7–12	Kap. 13 und 14	Kap. 14	Abschn. 14.5	Kap. 22–30

Konstituierende Merkmale des Psychodramas

Auf die Frage nach dem **konstitutiven Spezifikum** des Verfahrens Psychodrama (»Wodurch wird beispielsweise eine Beratung zu einer psychodramatischen Beratung?«) wird oft die Technik des Rollentauschs genannt, an prominenter Stelle z. B. bei Zeintlinger-Hochreiter (1996). Diese Antwort kann aus zwei Gründen nicht überzeugen:

- Eine Definition des Psychodramas über den Einsatz des Rollentauschs als konstitutiver Technik bleibt **rein formal** und kann weder die inhaltlichen Gemeinsamkeiten in der Vielfalt der psychodramatischen Arbeit noch deren theoretische Prämissen befriedigend abbilden. Ein vergleichbarer Fehler läge vor, würde man die Verhaltenstherapie über Hausaufgaben statt über die zugrunde liegenden lerntheoretischen Überlegungen definieren.
- In der Praxis kann auch psychodramatisch gearbeitet werden, ohne dass der Rollentausch als Technik eingesetzt wird oder eine große Rolle spielt. Eine Definition, die den Einsatz des Rollentauschs als notwendige Bedingung für psychodramatische Arbeit vorsieht, ist damit **zu eng,** um dem Verfahren gerecht zu werden – als würde man nur diejenige Arbeit als verhaltenstherapeutisch definieren, in der Hausaufgaben gestellt werden.

Aus unserer Sicht muss sich Psychodrama daher über das Prinzip der szenisch-handelnden Darstellung subjektiver Wirklichkeit definieren – eine Definition, die bereits im Namen des Verfahrens (psyche = Seele, drama = Handlung) angelegt ist.

Anwendungsbereiche des Psychodramas

Das Psychodrama wird vielfach als Methode der Gruppenpsychotherapie definiert (z. B. Engelke, 1981; Kellermann, 1996; Leutz, 1979; Petzold, 1978; Zeintlinger-Hochreiter, 1996). Diese Eingrenzung auf den therapeutischen Bereich ist schon historisch nicht zu rechtfertigen, da Moreno das Psychodrama auch in pädagogischen und soziologischen Arbeitsfeldern, in der Sozialarbeit usw. entwickelte. Heute wird das Psychodrama immer stärker auch in nichttherapeutischen Arbeitsfeldern eingesetzt, ohne psychotherapeutische Absichten zu verfolgen. Wenn sich das Psychodrama als Verfahren versteht, muss es daher definitorisch losgelöst von den Arbeitsfeldern **(»Formaten«;** vgl. Buer, 1997) betrachtet werden, in denen es eingesetzt wird.

Das gleiche gilt für die Settings, in denen Psychodrama zur Anwendung kommen kann: Während das Psychodrama vielfach als reine Gruppenmethode definiert wird (z. B. Cuvelier, 1973), ist die Anwendung im Einzelsetting problemlos möglich und vielfach beschrieben. Die definitorische Bindung an das Gruppensetting sollte daher aufgegeben werden.

Literatur

Buer, F. (1997). Zur Dialektik von Format und Verfahren. Oder: Warum eine Theorie der Supervision nur pluralistisch sein kann. OSC Organisationsberatung - Supervision – *Clinical Management, 4,* 381–394..

Buer, F. (1999). Morenos therapeutische Philosophie. Ihre aktuelle Rezeption und Weiterentwicklung. In F. Buer. (Hrsg.), *Morenos therapeutische Philosophie. Die Grundideen von Psychodrama undSoziometrie* (3. Aufl., 227–258). Opladen: Leske & Budrich.

Cuvelier, F. (1973).Gruppengerichtetes Psychodrama in der Ausbildung von psychiatrischem Pflegepersonal. In H. Petzold (Hrsg.), *Angewandtes Psychodrama in Therapie, Pädagogik, Theater & Wirtschaft* (326–342). Paderborn: Junfermann.

Engelke, E. (1981). *Psychodrama in der Praxis. Anwendung und Therapie, Beratung und Sozialarbeit*. München: Pfeiffer.

Kellermann, P. F. (1996*). Focus on Psychodrama. The Therapeutic Aspects of Psychodrama* (2nd edn.). London: Kingsley.

Leutz, G. A. (1979). Das triadische System von J. L. Moreno. Soziometrie, Psychodrama und Gruppenpsychotherapie. In A. Heigl-Evers (Hrsg.), *Die Psychologie des 20. Jahrhunderts* (Bd. 8, 830–839). Zürich: Kindler.

Moreno, J. L. (1959). *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Einleitung in die Theorie und Praxis.* Stuttgart:Thieme.

Petzold, H. (1978). Das Psychodrama als Methode der klinischen Psychotherapie. In J. L. Pongratz (Hrsg.), *Handbuch der Psychologie* (Bd.8/2, 2751–2795). Göttingen: Hogrefe.

Weinert, A. B. (1987). *Lehrbuch der Organisationspsychologie* (2. Aufl.). München: Psychologie Verlags Union.

Zeintlinger-Hochreiter, K. (1996). *Kompendium der Psychodrama-Therapie. Analyse, Präzisierung und Reformulierung der psychodramatischen Therapie nach J. L. Moreno*. Köln: in-Scenario.

Teil I
Methodische Grundlagen des Psychodramas

	Einführung in das Thema	– 10
Kapitel 1	Psychodrama im Überblick	– 11
Kapitel 2	Instrumente des Psychodramas	– 17
Kapitel 3	Psychodramatische Arrangements	– 27
Kapitel 4	Psychodramatische Handlungstechniken	– 51
Kapitel 5	Psychodramatische Arbeit im Einzelsetting	– 77
Kapitel 6	Psychodramatische Arbeit auf der Gruppenebene: Das Soziodrama	– 87

Einführung in das Thema

Das Psychodrama gehört in methodischer Hinsicht zweifellos zu den komplexesten Verfahren der Therapie und Beratung. Der psychodramatische »Methodenkoffer« umfasst ein umfangreiches Repertoire von szenischen Arrangements und Techniken, die nach bestimmten Regeln ausgewählt und eingesetzt werden. In diesem Sinne ist Psychodrama ein Handwerk, das die Beherrschung verschiedener Werkzeuge und Instrumente erfordert. Die sieben Kapitel in diesem ersten Teil des Buches verstehen sich gewissermaßen als »Gebrauchsanweisung« für das psychodramatische Instrumentarium. Sie stellen die verschiedenen methodischen Werkzeuge dar, erklären ihre Funktion und zeigen auf, in welcher Situation welche Technik verwendet werden kann. Sie beantworten häufig gestellte Fragen und weisen auf typische Schwierigkeiten hin, die beim Einsatz einer bestimmten Technik auftreten können. In den ▶ Kap. 5 und 6 wird dargestellt, wie die psychodramatische Methodik auf die Einzeltherapie und -beratung übertragen werden kann und wie man die verschiedenen Formen des Soziodramas einsetzen kann, um auf der Gruppenebene zu intervenieren.

Im Psychodrama ist es möglich und ausdrücklich erwünscht, das vorhandene Instrumentarium je nach Situation und Anfrage der Klienten abzuwandeln oder neue Techniken zu entwickeln. In diesem Sinne ist Psychodrama eine Kunst, die – über die Beherrschung des Handwerks hinaus – ein hohes Maß an Wissen, Sensibilität und Erfahrung voraussetzt. Die Teile II–VI dieses Buches enthalten weitere Hilfestellungen, die den Leser dabei unterstützen, auf der Basis der in Teil I dargestellten Methodik seinen eigenen Weg zur Kunst des Psychodramas zu entwickeln.

Psychodrama im Überblick

1.1 Erste Schritte – 12

1.2 Erwärmung – 13

1.3 Das protagonistenzentrierte Spiel – 14

1.4 Die Integrationsphase – 15

1.5 Arbeit auf der Gruppenebene – 15

Literatur – 16

> Drama ist ein griechisches Wort und bedeutet »Handlung« (oder etwas, was geschieht). Psychodrama kann darum als diejenige Methode bezeichnet werden, welche die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet (…). Da es unmöglich ist, in die Seele des Menschen direkt einzudringen und das, was sich in ihr abspielt, erkennen und sehen zu können, versucht das Psychodrama den seelischen Gehalt des Individuums nach »außen« zu bringen, und ihn im Rahmen einer greifbaren und kontrollierbaren Welt gegenständlich zu machen (…). Wenn diese Phase des »Objektivmachens« vollendet ist, beginnt die zweite. Es ist die Phase des Wieder-»Subjektivmachens«, Wiederordnens und Wiedereinbeziehens dessen, was objektiviert wurde. In der Praxis gehen beide Phasen Hand in Hand (Moreno, 1959, S. 77; 111).

Das Psychodrama ist ein ausgesprochen komplexes und vielfältiges Verfahren. In diesem Kapitel möchten wir den nicht mit dem Psychodrama vertrauten Leserinnen und Lesern anhand von zwei Fallbeispielen einen ersten Einblick in die wichtigsten und am häufigsten eingesetzten psychodramatischen Arbeitsweisen geben. Die Fallbeispiele beziehen sich auf ein Seminar zum Thema »Umgang mit Konflikten« und einen psychotherapeutischen Prozess, sind aber leicht auch auf andere Anwendungsfelder übertragbar.

1.1 Erste Schritte

»Psychodrama« bedeutet keineswegs immer biografische Selbsterfahrung und intensives emotionales Erleben, sondern auch Bewegung, Leichtigkeit und Kreativität.

Organisationsberatung – Erste Schritte

Dr. Michael Leibold, Psychodrama-Leiter und Organisationsberater, eröffnet das Seminar im Heidelberger Hotel »Neuenheimer Hof« mit den Worten: »Ich begrüße Sie herzlich zu unserem Seminar 'Konstruktiver Umgang mit Konflikten'. Mein Name ist Michael Leibold, und ich werde die nächsten drei Tage gemeinsam mit Ihnen gestalten. Ich weiß, dass Sie aus ganz unterschiedlichen Bereichen der Intermedia AG kommen und sich untereinander nicht so gut kennen, deswegen schlage ich vor, dass wir uns erst einmal gegenseitig kennenlernen. Ich möchte das nicht in Form einer steifen Vorstellungsrunde machen, die Sie alle kennen, sondern etwas offener gestalten. Dafür müssen Sie sich alle einmal erheben. Bitte stellen Sie sich hier im Raum entlang einer imaginären Linie auf, und zwar entsprechend dem Anfangsbuchstaben Ihres Nachnamens. Das heißt, wenn Ihr Name mit A beginnt, würden Sie hier in der Nähe der Tür stehen, und wenn Ihr Name mit Z beginnt, eher dort am Fenster.« Die Teilnehmer stehen auf, gehen durch den Raum und beginnen sich gegenseitig nach ihren Namen zu befragen. Das Eis ist gebrochen.

Der Leiter in dem Fallbeispiel »Organisationsberatung« gestaltet den Seminarauftakt mit einer sogenannten → **aktionssoziometrischen Aufstellung,** die die Teilnehmer gleich zu Beginn in Bewegung bringt, eine erste unverbindliche Kontaktaufnahme ermöglicht und das Behalten der Namen erleichtert.

Auch in der Einzelarbeit lassen sich die ersten Schritte eines Beratungsgespräches mit den szenischen Mitteln des Psychodramas gestalten, wie das nachfolgende Fallbeispiel aus einem psychotherapeutischen Erstgespräch zeigt.

Psychotherapie – Erste Schritte

Frau Proske ist von ihrem Hausarzt an die Praxis von Manfred Theesen verwiesen worden. Sie leidet unter Schlafstörungen und depressiven Symptomen. Im Erstgespräch exploriert Herr Theesen die Geschichte der Beschwerden der Klientin mit psychodramatischen Mitteln.

▼

»Meine Beschwerden haben eigentlich vor etwa zwei Jahren angefangen«, sagt Frau Proske. Herr Theesen legt ein Seil auf die Erde des Therapieraums. »Stellen Sie sich vor, dieses Seil steht für die vergangenen zwei Jahre. Und jetzt möchte ich Sie bitten, eines von diesen Tüchern auszusuchen, das wir als Stellvertreter für Ihre Schlafstörungen nehmen können.« (Frau Proske wählt ein graues Tuch.) »Wann haben die Schlafstörungen begonnen?« »Vor ungefähr einem Jahr, würde ich sagen«, antwortet Frau Proske. »Wenn das Seil für zwei Jahre steht, dann ist ein Jahr also ungefähr in der Mitte des Seils. Bitte legen Sie das Tuch so hin, dass es ungefähr in der Mitte des Seils liegt. Können Sie mir ein wichtiges Ereignis nennen, das sich in dieser Zeit abgespielt hat?« »Ja, kurz davor ist meine Tochter nach Amerika gegangen. Sie studiert dort Biotechnologie.« »Legen Sie bitte ein Symbol für dieses Ereignis neben das Seil und versetzen Sie sich zurück in diese Zeit. Ihre Tochter macht sich auf den Weg nach Amerika …« Frau Proske beginnt schwer zu atmen. Herr Theesen stellt sich neben sie und spricht aus der Rolle von Frau Proske heraus: »Ich merke, ich fange an, ganz schwer zu atmen. Da schnürt mir etwas die Luft ab.«

Herr Theesen hat den Verlauf der Beschwerden mit szenischen Mitteln exploriert und das Erleben der Klientin mit Hilfe der sogenannten → **Doppeltechnik** verbalisiert. Auf diese Weise wird die Gewinnung von anamnestischen Informationen durch den Therapeuten mit einer ersten Gelegenheit zur biografischen Reflexion für die Klientin verbunden.

1.2 Erwärmung

Jede psychodramatische Arbeit beginnt mit einer sogenannten → **Erwärmungsphase**. Sie soll die Klienten – ähnlich wie Aufwärmübungen im Sport – auf die anschließende psychodramatische Aktion vorbereiten.

Organisationsberatung – Erwärmung

Nachdem die erste Arbeitseinheit mit Kennenlernen, Vorstellung des Seminarprogramms und Erwartungsabfrage abgeschlossen ist, bittet Michael Leibold die Teilnehmer, sich zu Dyaden zusammenzufinden. Die Aufgabe lautet, sich über typische Konflikte am Arbeitsplatz auszutauschen und die Ergebnisse auf Metaplan-Karten festzuhalten. Auf diese Weise sollen sich die Teilnehmer dem Seminarthema »Konflikt« im geschützten Rahmen der Zweierbeziehung annähern. Herr Leibold plant, die Ergebnisse zunächst präsentieren und sortieren zu lassen, um so einen ersten Überblick über organisationale Konfliktfelder aus der Wahrnehmung der Teilnehmer zu gewinnen. Außerdem möchte Herr Leibold am zweiten Tag eine der Situationen aufgreifen und mit psychodramatischen Mitteln analysieren.

Wie das Beispiel zeigt, dient die Erwärmungsphase auch zu diagnostischen Zwecken und zur vertieften Beziehungsaufnahme der Gruppenmitglieder untereinander. Das Psychodrama verfügt dabei über eine breite Palette von Erwärmungstechniken. Eine der wichtigsten Erwärmungstechniken, das Zeichnen des sogenannten → **sozialen Atoms**, wird in unserem zweiten Fallbeispiel vorgestellt.

Psychotherapie – Erwärmung

Manfred Theesen hat in der ersten Sitzung den Eindruck gewonnen, dass die depressive Symptomatik der Klientin mit der Veränderung ihrer familiären Situation durch den Weggang der Tochter einsetzte. In der heutigen zweiten Sitzung möchte er die soziale Einbindung von Frau Proske einer näheren Betrachtung unterziehen: »Falls Sie einverstanden sind, würde ich heute gerne einmal mit Ihnen schauen, wie Sie momentan ihre Beziehungen zu anderen Menschen empfinden. Nehmen Sie dafür doch bitte dieses Blatt und zeichnen Sie in die Mitte einen Kreis, der für Sie selbst steht. Darum herum zeichnen Sie bitte alle ihnen momentan nahe stehenden Personen – das können Familienangehörige sein, Freunde, Kollegen, alle, die für Sie momentan wichtig sind. Frauen zeichnen Sie bitte als Kreise, Männer als Dreiecke. Je loser die Beziehung ist, desto weiter rücken Sie das betreffende Symbol an den Rand des Blatts. Wenn Sie eine positive Beziehung zu der Person haben, zeichnen Sie bitte eine durchgezogene Linie, bei ▼

negativen eine gestrichelte Linie, bei neutralen Beziehungen eine Schlangenlinie. Zeichnen Sie sowohl ein, wie Sie zu der Person stehen als auch wie die Person zu Ihnen steht.«

Eine nähere Darstellung dieser Technik findet sich in ▶ Abschn. 15.5, das theoretische Modell des sozialen Atoms ist in ▶ Abschn. 14.2.3 beschrieben.

1.3 Das protagonistenzentrierte Spiel

Das nachfolgende Beispiel macht die sogenannte protagonistenzentrierte Arbeitsweise deutlich, die oft als das klassische psychodramatische Vorgehen schlechthin bezeichnet wird.

Organisationsberatung – Das protagonistenzentrierte Spiel

Am zweiten Tag des Seminars steht die genauere Betrachtung einer Konfliktsituation aus dem Arbeitsleben der Teilnehmer auf dem Programm. Die von einer Teilnehmerin vorgestellte Situation – ein Konflikt mit dem Vorgesetzten – wurde von der Gruppe zur Bearbeitung ausgewählt. Michael Leibold betritt mit der Teilnehmerin, Frau Prota, die Seminarbühne und beginnt mit der Exploration des Themas. Frau Prota berichtet, sie sei zu spät zur Arbeit gekommen, da sie ihren 3-jährigen Sohn ins Krankenhaus bringen musste. Im Büro habe sie ihren Vorgesetzten um kurzfristigen Urlaub gebeten, woraufhin dieser sehr ungehalten reagiert habe.

Der Leiter bittet die Thementrägerin, das Büro mit Tischen, Stühlen und anderen Gegenständen so auf der Bühne nachzustellen, dass die Gruppe sich ein Bild von der Situation machen kann. Die Rollen der an der Situation beteiligten Personen (Chef, Kollegin) werden mit Mitspielern aus der Gruppe besetzt. Dann wird die Situation so nachgespielt, wie die Thementrägerin sie erlebt und wahrgenommen hat – da die Mitspieler die Situation selber nicht kennen, werden ihre Parts im ständigen Rollentausch mit der Thementrägerin vorgestellt. Frau Prota und ihr Chef (gespielt von einer anderen Teilnehmerin, Frau Hingers) stehen sich auf der Bühne gegenüber. Frau Prota stellt eine Frage:»Ich würde gerne nächste Woche Urlaub haben. Ist das möglich?«

Der Leiter gibt die Anweisung zum Rollentausch. Frau Hingers wiederholt aus der Rolle von Frau Prota die Frage, und Frau Prota antwortet aus der Rolle des Chefs: »Wer soll denn dann Ihre Arbeit machen?«

Nun werden die Rollen zurückgetauscht. Frau Prota geht zurück in ihre Rolle, Frau Hingers nimmt wieder die Rolle des Chefs ein. Sie wiederholt den letzten Satz des Chefs, und Frau Prota antwortet nun wieder aus ihrer Rolle: »Ich habe schon mit Frau Schlüter gesprochen, und …«

Auf diese Weise wird der gesamte Dialog im Rollentausch rekonstruiert.

Der Leiter bittet nun die Thementrägerin an den Bühnenrand, ihre Rolle wird mit einem weiteren Gruppenmitglied besetzt. Nun wird die gesamte Szene noch einmal nachgespielt, wobei Frau Prota das Geschehen vom Bühnenrand aus beobachten kann. Durch diesen Perspektivenwechsel in eine distanzierte Position kann die Thementrägerin oft bereits erste Erkenntnisse gewinnen, die aus der Situation selbst heraus nicht möglich wären.

Die kurze Fallskizze stellt einige wichtige Elemente der protagonistenzentrierten Arbeit vor:

- Im Zentrum der Darstellung steht eine Thementrägerin, die sogenannte → **Protagonistin,**
- die Rollen der Interaktionspartner werden durch Mitspieler aus der Gruppe verkörpert, die man im Psychodrama als → **Hilfs-Iche** bezeichnet,
- die Szene wird im permanenten → **Rollentausch** entwickelt,
- je nach Zielsetzung kann die Protagonistin die gespielte Situation »aus der Innenperspektive« erleben oder »aus der Außenperspektive« (im sogenannten **psychodramatischen** → **Spiegel)** betrachten.

In dem nachfolgenden Fallbeispiel wird deutlich, dass der Rollentausch die Einfühlung in die Interaktionspartner der Protagonistin fördert und ihr so zu Erkenntnissen verhelfen kann, die ihr aus ihrer eigenen Perspektive nur schwer zugänglich wären.

▼

Psychotherapie –
Das protagonistenzentrierte Spiel

Herr Theesen möchte heute, in der zweiten Sitzung, die begonnene Arbeit mit dem sozialen Atom von Frau Proske vertiefen. Im Erstgespräch hatte sich gezeigt, dass Frau Proske mit ihrer Tochter die einzige nahe Bezugsperson verloren hatte: Ihr Mann war vor einigen Jahren verstorben und Frau Proske hatte keine enge Freundschaften, die ihr über den Verlust hätten hinweg helfen können. Ferner hat sie keine Idee, wie sie die bestehenden Beziehungen aktiver gestalten könnte. Das soziale Atom wird nun szenisch umgesetzt, indem in der Mitte des Therapieraums ein Stuhl für Frau Proske aufgestellt wird, weitere Stühle für die Bezugspersonen des sozialen Atoms werden um ihn herum gruppiert. Herr Theesen fordert Frau Proske auf, die verschiedenen Rollen einzunehmen, indem sie sich auf den betreffenden Stuhl setzt. »Frau Proske, setzen Sie sich doch bitte einmal hier herüber und wechseln Sie in die Rolle ihres Bruders Kurt. Sie sind also Kurt Proske. Bitte stellen Sie sich doch einmal kurz vor.« (Die Protagonistin stellt den Bruder vor.) »Herr Proske, wie ist das mit dem Kontakt zwischen Ihnen und Ihrer Schwester?« »Also, seit meine Schwester ihren Mann verloren hat, hat sie sich sehr zurückgezogen. Ich höre nur noch selten von ihr.« »Hätten sie gerne mehr Kontakt?« »Wir haben uns ein bisschen auseinandergelebt. Früher haben uns wir häufiger mal getroffen, auch mal für ein Wochenende.« »Würden Sie diese Zeit gerne wiederaufleben lassen, Herr Proske?« »An sich schon – ich habe jetzt ja auch viel Zeit, seitdem ich in Rente bin.«

Außerdem ist erkennbar, wie in der psychodramatischen Einzelarbeit die Technik des → **leeren Stuhls**, bekannt geworden durch die Gestaltarbeit, die diese Technik vom Psychodrama übernahm, die Hilfs-Iche ersetzen kann.

1.4 Die Integrationsphase

Die Integrationsphase hat unter anderem das Ziel, die Protagonistin zu stützen (→ »Sharing«), ihr eine weitere Perspektivenerweiterung anzubieten (→ Rollenfeedback) und alle Teilnehmer, die in unterschiedlichen Rollen (Hilfs-Ich, Zuschauer) am Spiel teilgenommen haben, wieder in einen gemeinsamen Gruppenprozess einzubinden. In der Einzelarbeit gibt der Leiter der Protagonistin Sharing und Rollenfeedback.

Organisationsberatung –
Die Integrationsphase

Im Anschluss an das Spiel von Frau Prota findet sich die Gruppe im Stuhlkreis zusammen. Der Leiter bittet die Teilnehmer zunächst um ein Sharing, d. h. jeder Teilnehmer berichtet, welche Aspekte des Themas der Protagonistin er aus seinem persönlichen Berufsalltag kennt. Anschließend geben die Teilnehmer, die eine Hilfs-Ich-Rolle innehatten, Frau Prota ein **Rollenfeedback**, d. h. sie spiegeln ihr zurück, wie sie sich in den Rollen (als Chef, als Kollegin usw.) gefühlt haben und wie Frau Protas Verhalten in diesen Rollen auf sie wirkte.

1.5 Arbeit auf der Gruppenebene

Die Aufstellungsarbeit, die heute meist der Familientherapie zugeschrieben wird, hat ihre Ursprünge ebenfalls im Psychodrama. Mit ihrer Hilfe können Strukturen eines Systems szenisch dargestellt und bearbeitet werden.

Organisationsberatung –
Aufstellungsarbeit auf der Gruppenebene

Am Morgen des dritten Seminartags geht es um das Thema »Intergruppenkonflikte«. Die Teilnehmer sollen für die in den Strukturen des Unternehmens angelegte Konfliktdynamik sensibilisiert werden. Dafür wird auf der Seminarbühne ein »lebendes Organigramm« erstellt, in der Form, dass je ein Teilnehmer eine Organisationseinheit der Intermedia AG repräsentiert. Die Spieler sollen sich dann so aufstellen, wie sie die Stellung »ihrer« Organisationseinheit innerhalb des organisationalen Machtgefüges wahrnehmen: Der Spieler, der eine besonders machtvolle Abteilung repräsentiert, wird auf einem Stuhl platziert, der Spieler, der eine in der Rangordnung niedrig angesiedelte Abteilung verkörpert, geht in die Hocke. Jeder Spieler wird nun über typische Konflikt-Issues in der Zusammenarbeit mit den anderen Abteilungen, über gegenseitige Erwartungen und mögliche Lösungsstrategien befragt.

▼

Die Aufstellungsarbeit gehört zur Kategorie der sogenannten → **Arrangements** (▶ Abschn. 3.7).

In dieser Einheit wurde auf der Gruppenebene gearbeitet – bei dieser sogenannten **soziodramatischen Arbeitsweise** steht nicht eine Protagonistin, sondern die gesamte Gruppe im Mittelpunkt der Intervention. Im Soziodrama unterscheidet man im Wesentlichen folgende Arbeitsformen:

- **themenzentriertes** Arbeit (gemeinsame Arbeit an einem Sachthema),
- **gruppenzentrierte** Arbeit (gemeinsame Arbeit an den Beziehungen der Gruppenmitglieder untereinander) und
- **gesellschaftspolitisches Soziodrama** (Auseinandersetzung mit der gesellschaftlichen Dimension eines Themas).

Die Möglichkeiten der Arbeit auf der Gruppenebene sind in ▶ Kap. 6 ausführlich beschrieben.

Zusammenfassung

Wie in den Fallbeispielen deutlich wurde, ist die szenische Darstellung das wichtigste methodische Prinzip des Psychodramas, das die psychodramatische Arbeit von anderen Formen der Therapie oder Beratung abgrenzt. Gemäß seiner historischen Bezüge zum Theater findet Psychodrama immer auf einer – häufig nur durch einen Stuhlkreis angedeuteten – Bühne statt. In der **protagonistenzentrierten** Form des Psychodramas steht ein Protagonist im Mittelpunkt der Darstellung, der mithilfe des Leiters sein Anliegen szenisch darstellt, wobei die Gruppenmitglieder (sogenannte Hilfs-Iche) die Rollen wichtiger Bezugspersonen spielen. Im **Soziodrama** stehen nicht das Anliegen eines Einzelnen, sondern Fragestellungen der Gruppe im Mittelpunkt. Bühne, Protagonist, Leiter, Hilfs-Iche und Gruppe bezeichnet man als **Instrumente** des Psychodramas (▶ Kap. 2).

Um den Prozess vor, während und nach der szenischen Darstellung zu lenken, verfügt das Psychodrama über eine Vielzahl von methodischen Bausteinen und Techniken (▶ Kap. 3 und 4).

Die wichtigsten Techniken sind der **Rollentausch**, die **Doppeltechnik** und die **Spiegeltechnik**.

Literatur

Moreno, J. L. (1959). *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama: Einleitung in die Theorie und Praxis*. Stuttgart: Thieme.

Instrumente des Psychodramas

2.1 Die Bühne – 18

2.2 Der Protagonist – 20

2.3 Das Hilfs-Ich – 20

2.4 Die Gruppe – 23

2.5 Der Leiter – 23

Weiterführende Literatur – 24

Literatur – 24

> Die ganze Welt ist eine Bühne
> und alle Frau'n und Männer bloße Spieler.
> Sie treten auf und gehen wieder ab,
> Sein Leben lang spielt einer manche Rollen
> Durch sieben Akte hin …
> (Shakespeare, Wie es euch gefällt, 2. Akt, 7. Szene)

Der psychodramatische Handlungsraum wird durch fünf Grundelemente konstituiert, die nachfolgend vorgestellt werden:

1. Die Bühne,
2. der Protagonist,
3. das Hilfs-Ich,
4. die Gruppe,
5. der Leiter.

2.1 Die Bühne

Moreno hat die Psychodrama-Methode aus Theaterexperimenten entwickelt, und die Nähe des Psychodramas zum Theater ist offensichtlich. Insofern ist es nicht erstaunlich, dass die Bühne ein wichtiges Grundelement des Verfahrens ist. Morenos Institut in Beacon Hill verfügte über eine 3-Stufenbühne mit einem Balkon. Auf der ersten, untersten Stufe saß das Publikum, für die Exploration des Themas bewegten sich Protagonist und Leiter auf die mittlere Stufe und die eigentliche psychodramatische Aktion fand auf der obersten Ebene der Bühne statt (◘ vgl. Abb. 2.1). Zwar findet sich dieses 3-stufige Konzept auch heute noch in jeder psychodramatischen Darstellung wieder (▶ Abschn. 9.8.1), doch kommt das Psychodrama auch ohne aufwendige Ausstattung und professionelle Bühnenaufbauten aus. In der alltäglichen praktischen Arbeit mit dem Psychodrama kann jeder ausreichend große Raum als Bühne dienen, den Leitung, Protagonist und Gruppe als solche definieren. In der Regel wird die Bühne in einem Teil des Gruppenraums dadurch eröffnet, dass die Stühle der Teilnehmerinnen jenseits des imaginären Bühnenrandes im Halbkreis aufgestellt werden, der mindestens einen Radius von 3 Meter haben sollte.

Der Abstand zwischen den Zuschauerinnen und dem Protagonisten sollte von diesem selbst bestimmt werden – klein genug, um eine emotional dichte und tragende Atmosphäre zu gewährleisten, groß genug, um den Protagonisten nicht zu bedrängen. Die psychodramatische Bühne bildet einen schützenden Raum, der während des Spieles gewahrt bleiben muss. So sollte in dieser Zeit niemand die Gruppe verlassen oder hinzukommen.

Hinsichtlich der Gestaltung des Gruppenraumes stellt das Psychodrama so gut wie keine Anforderungen. Der Raum sollte lediglich ausreichend beleuchtet und gegebenenfalls abdunkelbar sein, die Bühne sollte frei von störenden Einrichtungsgegenständen (in Seminarsituationen z. B. Overheadprojektoren, Flipcharts etc.) sein.

Beim Betreten der Bühne verlässt der Protagonist die Realität der Gruppensituation und tritt in die → Surplus Reality des Psychodramas ein. In der Surplus Reality werden Situationen aus der inneren Welt des Protagonisten mit wenigen Ausstattungsgegenständen und Requisiten nachgestellt und zum Leben erweckt. In jedem Raum finden sich Gegenstände, die als Ausstattung für ein Psychodrama-Spiel dienen können: Ein Tisch kann eine Insel, ein Schiff oder eine Höhle verkörpern, Stühle können Einrichtungsgegenstände aller Art ersetzen, zum Bau von Mauern und anderen Hindernissen dienen oder sich, im Rechteck aufgestellt, in ein Auto oder ein Zugabteil verwandeln. Obwohl man also schon mit wenigen Mitteln wirkungsvolle Bühnengestaltungen erzielen kann, ist es doch nützlich, wenn zusätzliche Requisiten zur Verfügung stehen. Besonders geeignet sind