

von Ameln  
Kramer



# Psychodrama: Grundlagen

3. Auflage

 Springer

# Psychodrama: Grundlagen

Falko von Ameln  
Josef Kramer

# Psychodrama: Grundlagen

3., vollständig überarbeitete Auflage

Mit 29 Abbildungen und 8 Tabellen

 Springer

**Dr. Falko von Ameln**  
Norden  
Deutschland

**Dr. Josef Kramer**  
Kompass Management Institut  
Köln  
Deutschland

ISBN 978-3-642-44920-8  
DOI 10.1007/978-3-642-44921-5

ISBN 978-3-642-44921-5 (eBook)

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

### **SpringerMedizin**

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2004, 2009, 2014

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.

**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.

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

Planung: Monika Radecki, Heidelberg  
Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg  
Lektorat: Barbara Buchter, Freiburg  
Projektkoordination: Eva Schoeler, Heidelberg  
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © djama / fotolia.com  
Herstellung: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## 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 vollgestopften 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 auf türmten. 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

## Vorwort

---

Seit vor nunmehr 10 Jahren die erste Auflage dieses Buches erschien, hat sich es sich zu einem Standardwerk entwickelt. Ruth Gerstmann, die kurz nach dem Erscheinen der Erstauflage verstorben ist, hätte sich darüber ebenso gefreut wie wir. Das Psychodrama hat in diesen 10 Jahren eine ausgesprochen positive Entwicklung erlebt: Viele ausgezeichnete Bücher und zahlreiche Artikel in der Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie bieten hilfreiche Anregungen für die Praxis, das Psychodrama hat sich weiter an den Hochschulen etabliert, viele Forschungsprojekte haben die Wirkung des Psychodramas ergründet. Dennoch hat das Psychodrama in Deutschland auf dem Markt der Therapie- und Beratungsverfahren noch nicht die seinem Potenzial entsprechende Anerkennung erhalten (was sich hoffentlich bis zur vierten Auflage ändert).

Auch auf dem Buchmarkt haben sich in den letzten 10 Jahren – vor allem durch die elektronischen Medien – neue Entwicklungen ergeben, die sich auch auf dieses Buch auswirken. Es steht jetzt in medienneutraler Aufbereitung für elektronische Lesegeräte zur Verfügung, so dass Sie in allen Lebenslagen über Theorie und Praxis des Psychodramas schmökern können.

Kenner der ersten und zweiten Auflage werden Vertrautes vermissen: So wurden die Kapitel zur Anwendung des Psychodramas in verschiedenen Praxisfeldern ausgelagert – sie erscheinen nun als separates Buch im Springer Verlag (»Psychodrama: Praxis«). Dabei sind neben den bisherigen Anwendungsfeldern (Psychotherapie mit Kindern und Erwachsenen, Sozialarbeit, Schule, Erwachsenenbildung, Personal-, Team- und Organisationsentwicklung, Supervision, Coaching, Konfliktberatung, Markt- und Sozialforschung, Exerzitienarbeit) noch zwei neue Beiträge zur psychodramatischen Paarberatung und zum Einsatz des Psychodramas in der Hochschuldidaktik hinzugekommen.

Doch auch in der dritten Auflage haben wir uns bemüht, das Buch gleichermaßen anspruchsvoll wie praxisnah zu gestalten. So haben wir die Ausführungen mit Fallbeispielen illustriert. 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.

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.

**Falko von Ameln und Josef Kramer**

Norden, im September 2013

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einführung: Was ist Psychodrama?</b> .....	1
1.1	Psychodrama und Rollenspiel .....	2
1.2	Definition und Klassifikation des Psychodramas .....	5
1.3	Das Psychodrama als Verfahren .....	6
	Literatur .....	7
<b>I</b>	<b>Methodische Grundlagen des Psychodramas</b>	
2	<b>Psychodrama im Überblick</b> .....	11
2.1	Erste Schritte .....	12
2.2	Erwärmung .....	13
2.3	Das protagonistenzentrierte Spiel .....	13
2.4	Die Integrationsphase .....	15
2.5	Arbeit auf der Gruppenebene .....	15
	Literatur .....	16
3	<b>Instrumente des Psychodramas</b> .....	17
3.1	Die Bühne .....	18
3.2	Der Protagonist .....	19
3.3	Das Hilfs-Ich .....	19
3.4	Die Gruppe .....	21
3.5	Der Leiter .....	22
3.6	Weiterführende Literatur .....	23
	Literatur .....	23
4	<b>Psychodramatische Arrangements</b> .....	25
4.1	Szenisches Spiel realer oder fiktiver Ereignisse .....	27
4.2	Die Vignette .....	27
4.3	Das Rollenspiel .....	27
4.4	Rollentraining .....	28
4.5	Die Zukunftsprojektion .....	28
4.6	Der leere Stuhl .....	31
4.7	Systemaufstellungen und Skulpturen .....	32
4.8	Szenische Exploration von Prozessverläufen .....	36
4.9	Szenische Bilder .....	38
4.10	Das Stegreifspiel .....	38
4.11	Das Playbackspiel .....	39
4.12	Die Aktionssoziometrie .....	40
4.13	Spontaneitätstest .....	44
4.14	»Behind your back« .....	44
4.15	Der Zauberladen .....	44
4.16	Die gute Fee .....	46

4.17	Psychodramatische Arbeit mit Märchen .....	46
4.18	Psychodramatische Traumbearbeitung .....	47
	Literatur .....	47
5	<b>Psychodramatische Handlungstechniken</b> .....	49
5.1	Das psychodramatische Interview .....	51
5.2	Verbalisierungstechniken .....	51
5.3	Rollentausch und Rollenwechsel .....	52
5.4	Doppel .....	58
5.5	Spiegel .....	65
5.6	Verkörperung von Metaphern .....	67
5.7	Verkörperung von Gefühlen .....	67
5.8	Zeitlupe .....	67
5.9	Zeitraffer .....	67
5.10	Maximierung .....	68
5.11	Einfrieren .....	69
5.12	Weitere psychodramatische Handlungstechniken .....	69
	Literatur .....	71
6	<b>Psychodramatische Arbeit im Einzelsetting</b> .....	73
6.1	Gestaltung der Erwärmungsphase .....	74
6.2	Gestaltung der Aktionsphase .....	75
6.3	Gestaltung der Integrationsphase .....	78
6.4	Weiterführende Literatur .....	79
	Literatur .....	79
7	<b>Psychodramatische Arbeit auf der Gruppenebene: das Soziodrama</b> .....	81
7.1	Soziodramatische Arbeitsformen im Überblick .....	83
7.2	Das themenzentrierte Soziodrama .....	84
7.3	Das gruppenzentrierte Soziodrama .....	86
7.4	Das soziokulturelle Soziodrama .....	92
7.5	Weiterführende Literatur .....	94
	Literatur .....	94
<b>II</b>	<b>Vorbereitung und Gestaltung psychodramatischer Prozesse</b>	
8	<b>Kontaktaufnahme, Kontraktklärung und Zielplanung</b> .....	99
8.1	Erstkontakt und Kontraktklärung .....	101
8.2	Konzeption .....	104
8.3	Weiterführende Literatur .....	107
	Literatur .....	107
9	<b>Die Erwärmungsphase</b> .....	109
9.1	Funktionen der Erwärmungsphase und Aufgaben der Leitung .....	110
9.2	Gestaltung der Erwärmungsphase .....	111
9.3	Arrangements für den Einsatz in der Erwärmungsphase (»Erwärmungstechniken«) .....	112

9.4	Wahl der Arbeitsform und Protagonistenwahl .....	115
9.5	Weiterführende Literatur .....	116
	Literatur .....	117
10	<b>Die Aktionsphase</b> .....	119
10.1	Funktion der Aktionsphase und Aufgaben der Leitung .....	121
10.2	Eröffnung der Bühne .....	122
10.3	Exploration des Themas .....	122
10.4	Auftragsklärung .....	125
10.5	Diagnostik und Interventionsplanung .....	127
10.6	Einrichten der Bühne .....	134
10.7	Besetzen der Hilfs-Ich-Rollen .....	134
10.8	Die psychodramatische Aktion .....	136
10.9	Abschluss .....	142
	Literatur .....	144
11	<b>Die Integrationsphase</b> .....	145
11.1	Funktionen der Integrationsphase und Aufgaben der Leitung .....	146
11.2	Sharing .....	146
11.3	Rollenfeedback .....	147
11.4	Identifikationsfeedback .....	149
	Literatur .....	149
12	<b>Die Auswertungs- und Vertiefungsphase</b> .....	151
12.1	Funktionen der Auswertungs- und Vertiefungsphase und Aufgaben der Leitung .....	152
12.2	Prozessanalyse .....	152
12.3	Auswertung und Vertiefung .....	153
	Literatur .....	153
 <b>III Theoretische Grundlagen des Psychodramas</b>		
13	<b>Theoretische Basiskonzepte des Psychodramas</b> .....	157
13.1	Der Mensch als kosmisches Wesen: Spontaneität und Kreativität .....	158
13.2	Der Mensch als soziales Wesen: Tele, Begegnung und die Theorie sozialer Netzwerke .....	162
13.3	Der Mensch als Rollenwesen: Morenos Rollentheorie .....	168
13.4	Das »triadische System« von Psychodrama, Soziometrie und Gruppenpsychotherapie .....	176
13.5	Surplus Reality als Grundprinzip psychodramatischer Arbeit .....	177
13.6	Psychodrama nach Moreno .....	181
13.7	Weiterführende Literatur .....	184
	Literatur .....	184
14	<b>Soziometrie</b> .....	187
14.1	Theoretische Grundannahmen der Soziometrie .....	189
14.2	Der soziometrische Test .....	190

14.3	Das Soziogramm .....	195
14.4	Das soziale Atom .....	195
14.5	Das soziale Netzwerk-Inventar (SNI) .....	198
14.6	Weiterführende Literatur.....	202
	Literatur.....	202

## IV Querschnittsthemen in der Arbeit mit dem Psychodrama

15	<b>Emotionale Verletzung, Scham und »Tabuthemen«</b> .....	207
15.1	Umgang mit Scham und »Tabuthemen« .....	208
15.2	Umgang mit Sexualität und Aggression .....	210
15.3	Umgang mit emotionaler Verletzung und Trauma .....	210
15.4	Umgang mit destabilisierten Klientinnen und mit drohender Selbst- und Fremdschädigung .....	214
15.5	Weiterführende Literatur.....	216
	Literatur.....	217
16	<b>»Widerstand« gegen Veränderung</b> .....	219
16.1	Erscheinungsformen von Widerstand .....	220
16.2	Grundlagen des Widerstandskonzepts .....	220
16.3	Widerstand im Psychodrama .....	222
16.4	Widerstand als multidimensionales Phänomen .....	222
16.5	Strategien im Umgang mit Widerstand .....	225
16.6	Psychodramatische Widerstandsbearbeitung .....	227
16.7	Widerstand in Gruppen und in nichttherapeutischen Arbeitsfeldern .....	230
16.8	Weiterführende Literatur.....	232
	Literatur.....	232
17	<b>Gruppendynamische Prozesse</b> .....	235
17.1	Was ist Gruppendynamik?.....	236
17.2	Phasen der Gruppenentwicklung.....	239
17.3	Die Orientierungsphase (»Forming«) .....	240
17.4	Die Konfliktphase (»Storming«).....	242
17.5	Die Strukturierungsphase (»Norming«).....	250
17.6	Die Phase der konstruktiven Arbeit (»Performing«).....	252
17.7	Die Auflösungsphase (»Adjourning«).....	253
17.8	Weiterführende Literatur.....	253
	Literatur.....	254
18	<b>Die interkulturelle Dimension in der Arbeit mit dem Psychodrama</b> .....	257
18.1	Die interkulturelle Dimension in der psychosozialen Arbeit .....	259
18.2	Die interkulturelle Dimension in der Arbeit mit dem Psychodrama .....	261
18.3	Weiterführende Literatur.....	265
	Literatur.....	266

## **V Psychodrama-Wirkungsforschung**

19	<b>Wirkfaktoren des Psychodramas</b> .....	271
19.1	<b>Outcomevariablen: Empirische Befunde zu den Wirkungen des Psychodramas</b> .....	272
19.2	<b>Prozessvariablen: Wirkfaktoren des Psychodramas</b> .....	276
19.3	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	283
	<b>Literatur</b> .....	283

## **Anhang**

	<b>A Anhang: Informationen zum Psychodrama im Internet</b> .....	289
	<b>Glossar</b> .....	291
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	297

## Die Autoren

---

### ■ Dr. Falko von Ameln

Falko von Ameln ist Diplom-Psychologe und Psychodrama-Therapeut (DFP/DAGG). Nach seiner eigenen Psychodrama-Ausbildung bildete er sieben Jahre lang am Institut für Psychologie, Psychodrama und Training in Heidelberg Psychodramatikerinnen und Psychodramatiker aus. Er ist als Organisationsberater, Trainer, Organisationsforscher, Autor und Musiker tätig. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten zählen die Begleitung von Veränderungsprozessen, Führungskräfteentwicklung, Qualitätsentwicklung und die Ausbildung von Beraterinnen und Beratern. Lehraufträge u. a. an der Universität Kassel (Lehrstuhl Theorie und Methodik der Beratung), der Universität Dortmund und der European Business School Schloss Reichartshausen. Falko von Ameln ist im Fach Beratungswissenschaft an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt (Institut für Organisationsberatung und Gruppendynamik) habilitiert.

### ■ Dr. Josef Kramer

Josef Kramer ist Diplom-Psychologe und Diplom-Pädagoge sowie Psychodrama-Therapeut (DFP/DAGG) und Supervisor (BDP). Nach sechs Jahren in der Leitung einer Fachklinik für psychosomatische Erkrankungen wechselte er in den Beratungs- und Coachingbereich. Gemeinsam mit Falko von Ameln promovierte er zu systemischen Konzepten der Führung und berät Führungskräfte, vorwiegend auf Vorstands- und Geschäftsführungsebene. Von 2000 bis 2011 war er als Vorstand der MSA Management System Anwendung AG tätig, 2003 übernahm er zusätzlich das Institut für Angewandte Managementforschung in Köln. Darüber hinaus war er Ausbildungsleiter am Institut für Psychologie, Psychodrama und Training in Heidelberg. Seit 2012 ist er Inhaber des Kompass Management Instituts in Köln.

# Einführung: Was ist Psychodrama?

- 1.1 Psychodrama und Rollenspiel – 2
- 1.2 Definition und Klassifikation des Psychodramas – 5
- 1.3 Das Psychodrama als Verfahren – 6
- Literatur – 7

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 seyn sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind. (Goethe 1840, S. 158)

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) des
- 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. 6).

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.

## 1.1 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. Das

Ziel besteht in der Regel darin, festzustellen, wie sich einer oder mehrere Spieler in der betreffenden Situation verhalten, und 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:

### Beispiel

»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 Protta, der die Einkaufsabteilung Ihres Unternehmens untersteht. Frau Protta ist eine kompetente Mitarbeiterin, die Sie allerdings schon mehrfach durch ihren flexiblen Umgang mit den Arbeitszeiten verärgert hat. Frau Protta 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 Protta 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 ge-

spielten 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 Faktoren, 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 Gegenwärtigung der gespielten Situationen in ihrem raumzeitlichen 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 er-

möglicht 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.

## 1.2 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. 1.1).
- 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. 1.1).

## 1.3 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).

Die stellenweise (z. B. bei Zeintlinger-Hochreiter 1996) vorgenommene definitorische Bildung des Psychodramas an den Einsatz des Rollentauschs ist aus unserer Sicht nicht überzeugend, da sie rein formal bleibt und weder die inhaltlichen Gemeinsamkeiten in der Vielfalt der psychodramatischen Arbeit noch deren theoretische Prämissen befriedigend abbilden kann. Darüber hinaus kann auch ohne Einsatz des Rollentauschs psychodramatisch gearbeitet werden, sodass eine Definition, die den Einsatz des Rollentauschs als notwendige Bedingung für psychodramatische Arbeit vorsieht, zu eng ist, um dem Verfahren in seiner Breite gerecht zu werden. Wir definieren das Psychodrama daher über das Prinzip der szenisch-handelnden Darstellung subjektiver Wirklichkeit – eine Definition, die bereits im Namen des Verfahrens (»psyche« = Seele, »drama« = Handlung) angelegt ist (vgl. auch Ameln 2013).

Das Psychodrama wird vielfach als Methode der Gruppenpsychotherapie definiert (z. B. Engelke 1981; Kellermann 1996; Leutz 1979; Petzold 1978;

■ Tab. 1.1 Psychodrama im Überblick

Elemente des Psychodramas	Umsetzung durch	Beschrieben in Kap.
<b>Instrumente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bühne</li> <li>– Protagonist</li> <li>– Hilfs-Ich</li> <li>– Leiter</li> <li>– Gruppe</li> </ul>	► Kap. 3
<b>Arrangements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Stegreifspiel</li> <li>– Skulpturarbeit</li> <li>– Vignette</li> <li>– Rollenspiel</li> <li>– Zauberladen</li> <li>u. v. a.</li> </ul>	► Kap. 4
<b>Techniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rollentausch</li> <li>– Doppel</li> <li>– Spiegel</li> <li>u. v. a.</li> </ul>	► Kap. 5
<b>Arbeitsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Psychodrama in der Gruppe</li> <li>– Psychodrama in der Einzelarbeit</li> <li>– Gruppenzentriertes Soziodrama</li> <li>– Themenzentriertes Soziodrama</li> <li>– Gesellschaftspolitisches Soziodrama</li> </ul>	► Kap. 6 und 7
<b>Praxeologie</b>	– Regeln für die Psychodrama-Leitung	► Abschn. 10.8.3
<b>Philosophie</b>	–	► Kap. 13
<b>Interpretationsfolien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rollentheorie</li> <li>– Spontaneitätskonzept</li> <li>– Kreativitätskonzept</li> <li>– Soziometrie</li> <li>u. a.</li> </ul>	► Kap. 13 und 14
<b>Surplus Reality</b>	Als zentrales methodisches Prinzip	► Abschn. 13.5

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

- Ameln, F. v. (2013). Surplus Reality – der vergessene Kern des Psychodramas. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 12 (1), 5–19.
- 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 und Soziometrie* (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.
- Goethe, J. W. v. (1840). Wilhelm Meisters Lehrjahre. In: Goethes sämtliche Werke in fünf Bänden (Bd. 3, S. 1–316). Paris: Baudry.
- Kellermann, P. F. (1996). *Focus on Psychodrama. The Therapeutic Aspects of Psychodrama* (2nd ed.). 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.
- Zeintliger-Hochreiter, K. (1996). *Kompendium der Psychodrama-Therapie. Analyse, Präzisierung und Reformulierung der psychodramatischen Therapie nach J. L. Moreno*. Köln: inScenario.

# Methodische Grundlagen des Psychodramas

Kapitel 2	Psychodrama im Überblick – 11
Kapitel 3	Instrumente des Psychodramas – 17
Kapitel 4	Psychodramatische Arrangements – 25
Kapitel 5	Psychodramatische Handlungstechniken – 49
Kapitel 6	Psychodramatische Arbeit im Einzelsetting – 73
Kapitel 7	Psychodramatische Arbeit auf der Gruppenebene: das Soziodrama – 81

### ■ 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. 6 und 7 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–V 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

- 2.1 Erste Schritte – 12
- 2.2 Erwärmung – 13
- 2.3 Das protagonistenzentrierte Spiel – 13
- 2.4 Die Integrationsphase – 15
- 2.5 Arbeit auf der Gruppenebene – 15
- Literatur – 16

2 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.

## 2.1 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 Seminaaraufakt 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 Beratungsgesprächs 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 mithilfe 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.

## 2.2 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 nahestehenden 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. 14.5, das theoretische Modell des sozialen Atoms ist in ► Abschn. 13.2.3 beschrieben.

## 2.3 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 Protta, die Seminarbühne und beginnt mit der Exploration des Themas. Frau Protta 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 Protta und ihr Chef (gespielt von einer anderen Teilnehmerin, Frau Hingers) stehen sich auf der Bühne gegenüber. Frau Protta 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 Protta die Frage, und Frau Protta antwortet aus der Rolle des Chefs: »Wer soll denn dann Ihre Arbeit machen?«

Nun werden die Rollen zurückgetauscht. Frau Protta geht zurück in ihre Rolle, Frau Hingers nimmt wieder die Rolle des Chefs ein. Sie wiederholt den letzten Satz des Chefs, und Frau Protta 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

Protta 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 engen Freundschaften, die ihr über den Verlust hätten hinweghelfen 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 wir uns 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.

## 2.4 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 Protas 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 Protas 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.

## 2.5 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 zu den sogenannten → **Arrangements** (► Abschn. 4.7).

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:

- **themenzentrierte 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. 7 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. 3).

Um den Prozess vor, während und nach der szenischen Darstellung zu lenken, verfügt das Psychodrama über eine Vielzahl von methodischen Bausteinen und Techniken (► Kap. 4 und 5).

Die wichtigsten Techniken sind der **Rollen-tausch**, die **Doppeltechnik** und die **Spiegel-technik**.

### Literatur

---

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