

Matthias Schnegg



EDITION **Leid**faden

Erwärmen in der Trauer

Psychodramatische Methoden
in der Begleitung

V&R

Matthias Schnegg, Erwärmen in der Trauer

V&R

Matthias Schnegg, Erwärmen in der Trauer

EDITION **Leid**faden
Hrsg. von Monika Müller

Matthias Schnegg, Erwärmen in der Trauer

Matthias Schnegg

Erwärmen in der Trauer

Psychodramatische Methoden
in der Begleitung

Mit 17 Illustrationen des Autors

Vandenhoeck & Ruprecht

*Ella Mae Shearon, der Meisterin des Psychodramas, und
Michael Spohr, der mir den Weg zum Psychodrama aufwies*

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.

ISBN 978-3-525-40232-0

ISBN 978-3-647-40232-1 (E-Book)

Umschlagabbildung: Suraya-Art/photocase.com

© 2014, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen/
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Umschlag: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ⊕ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Trauerbegleitung als schöpferische Begegnung – Ein therapeutisches Fallbeispiel	9
Professionelle Psychotherapie und nichtpsychotherapeutische Begleitung	19
Psychodrama als Methode der Begleitung	21
Morenos Schöpfer-Gedanke und die Trauer als schöpferischer Prozess	23
Methoden des Psychodramas in der Trauerbegleitung	27
Die Bühne	27
Die Erwärmung	30
Methodische Hinweise zum Erwärmen	38
Die Rolle	39
Methodische Hinweise zur Rolle	43
Akteure und Rollenträger in der psychodramatischen Arbeit	44
Methodische Hinweise zu den Akteuren	44
Der Rollentausch	45
Methodische Hinweise zum Rollentausch	58
Die einzelnen Rollenträger und Akteure	59
Methodische Hinweise zum Hilfs-Ich	72

Das Doppeln	73
Methodische Hinweise zum Doppeln	75
Das Spiegeln	75
Methodische Hinweise zum Spiegeln	77
Feedback zum Spiel	78
Das Sharing	78
Methodische Hinweise zum Sharing	80
Das Rollenfeedback	80
Die Prozessanalyse	83
Methodische Hinweise zu Rollenfeedback und Prozessanalyse	84
Die Surplus Reality	85
Methodische Hinweise zur Surplus Reality	96
Psychodramatische Methode im sozialen Netz Trauernder	97
Das soziale Atom	98
Das surreale soziale Atom	102
Methodische Hinweise zum sozialen Atom	105
Psychodramatische Methoden in einem Seminar für aktive Trauerbegleitende	106
Soziometrie als psychodramatisches Element in der Befähigung Ehrenamtlicher zur Trauerbegleitung	117
Soziometrie zur Gruppenfindung	117
Möglichkeiten der soziometrischen Aufstellungen	119

Das Erwärmen als Methode in der Ausbildung von Trauerbegleitenden	120
Beispiel 1: Eine neue Gruppe beginnt die Ausbildung zur Trauerbegleitung mit einem Märchen	120
Beispiel 2: Verschiedene Ausdrucksformen der Trauer – Erwärmung der Typologien des Trauerauslebens	125
Beispiel 3: Pseudohalluzinatorische Bilder	129
Haltung, um zu halten	134
Glossar zu Begriffen aus dem Psychodrama	136
Literatur	138

Trauerbegleitung als schöpferische Begegnung – Ein therapeutisches Fallbeispiel

Hildegard war 72 Jahre, als sie um Begleitung in der Trauer um ihren Bruder bat. Für Außenstehende war es verwunderlich, dass die alte Dame (»nur«, mögen manche denken) wegen des Todes ihres Bruders nachfragte. Hildegard gilt als etwas sonderbar, schöngeistig, für manche auch unbegreiflich. Sie sei einfach spinnert, sagen die Leute ihrer Nachbarschaft.

Nach zehnjähriger Ehe ist sie geschieden worden. Sie hat immer eine besondere Beziehung mit diesem Bruder Jodokus gelebt. Er war als Jugendlicher durch einen Unfall sehr schwer verletzt worden, so dass man lange Zeit mit seinem Ableben rechnen musste. Er hatte eine Hand verloren und war in seinem Gesicht durch Brandwunden entstellt. Seit diesem traumatischen Erleben litt er unter starken Halluzinationen und Psychosen. Man wusste sich nicht anders zu helfen, als ihn in einer stationären psychiatrischen Einrichtung unterzubringen. Dort lebte er viele Jahre. Seine Schwester Hildegard hielt den Kontakt. Sie war bemüht, ihn wieder nach Hause zu holen. Das gelang ihr. Schwester und Bruder verlebten – in allen emotionalen Schwankungen ihrer Beziehung – gute Jahre miteinander. Der Bruder durfte leben, wie es ihm gefiel – mit all seinen Eigenheiten, seiner Zurückgezogenheit, seiner Sprachkargheit, seiner Unberechenbarkeit.

Dann kam die Zeit der Erschöpfung Hildegards. Die Psychosen und Halluzinationen hatten sich des Bruders wieder so gewaltig bemächtigt, dass sie ihn wieder in eine psychiatrische Klinik und schließlich in ein Pflegeheim geben musste. Unter dieser Tatsache hat sie sehr gelitten. Sie hatte bereits in die Wege geleitet, dass der Bruder in ein ortsnäheres, komfortableres Pflegeheim übersiedeln könnte – da

stürzte Jodokus über eine Treppe des Pflegeheims, trug schwere Kopfverletzungen davon und starb wenige Tage später.

Frau Hildegard liegt in tiefer, verzweifelter, untröstlicher Trauer. Seit vielen Jahren ist sie von Depressionen geplagt. In diesem Zustand sucht sie meine Hilfe. Wir kennen uns über 15 Jahre durch meine Tätigkeit als Seelsorger in der Gemeinde ihres Wohnortes. Als sie mich aufsucht, wirke ich seit einigen Jahren nicht mehr in ihrer Heimatstadt.

Frau Hildegard ist gehbehindert. Sie kann sich während unserer Treffen nicht gut bewegen. Da ich dennoch mit psychodramatischen Methoden mit ihr arbeiten möchte, bedienen wir uns verschiedener Tücher, die zu Puppen geknotet werden. Die Begleitung zieht sich über Monate hin. Es braucht immer wieder Raum für das aktuelle Trauererleben. Irgendwann ist Platz, dass wir das soziale Umfeld mit in den Blick nehmen können. Das Psychodrama spricht vom *sozialen Atom*. Die Protagonistin Hildegard findet wenige Kontakte. Letztlich bleiben Jesus und ich als ihr Therapeut und früherer Pfarrer übrig.

In einer der weiteren Sitzungen suchen wir nach einem Menschen, der ihre Trauer verstehen könnte. Ein Geliebter ihrer Jugendjahre kommt plötzlich in Erinnerung. In der psychodramatischen Methode des Rollentausches weiß Hildegard aber, dass Robert die Abgründigkeit ihrer Trauer nicht aushielte. Daher sagt sie in der Rolle dieses Robert: »Nein, Hilde, deine Trauer kann ich wirklich nicht aushalten. Das ist mir zu viel.« Da weiß die Trauernde, dass dieser Weg keinen Ausweg aus ihrer vereinsamenden Trauer ermöglicht. Schließlich ist Jesus am Kreuz der Einzige, von dem sie sich verstanden weiß. Wieder ist der Rollentausch ein Weg, sich dieser Bedeutung Jesu am Kreuz bewusst zu werden. Hildegard klagt Jesus an, dass er den Tod ihres Bruders nicht verhindert habe. In der Rolle des Jesus am Kreuz spricht Hildegard machtvoll: »Herr über Leben und Tod bin immer noch ich!«

Im Rückblick auf diese psychodramatische Sequenz sagt Hildegard sehr bewegt, aber auch erleichtert: »Gut, dass mir das mal jemand sagt.« Und wenig später fügt sie hinzu: »In meinem Herzen wusste ich das, aber mein Verstand brachte immer den Zweifel.«

Aus diesem Erleben schreibt sie sich aus der Rolle des Jesus einen Trostbrief in ihre Trauer. In der folgenden Sitzung bereiten wir auf

dem Tisch mit Tüchern eine Bühne. In dieser Bühne liest die gehbehinderte Protagonistin den an sich selbst gerichteten Brief Jesu. Es ist eine tiefe Vergewisserung, dass Jesus – für was auch immer er stehen mag – eine wichtige Bezugsperson in ihrer Lebensverzweiflung ist.

Nach Verlesen des Briefes wird die Bühne wieder aufgelöst. Das Psychodrama will nicht in eine irrealer Welt entführen. Das Psychodrama nutzt die vermeintlich jenseits der Realität wahrgenommenen Räume, um einem innerpsychischen Erleben Ausdrucksform zu ermöglichen. Ziel ist dabei nicht, vorübergehend einen surrealen Raum anzubieten, um Entlastung zu schaffen. Ziel ist es, mit dem Wissen dieses Raumes zurückzufinden in die aktuelle Realität.

Im Brief Jesu an Hildegard kommen einige Personen und mit ihnen verbundene Ereignisse vor. Das Psychodrama vermag ihnen Gestalt zu geben. Hildegard hat bisher überlebt, weil sie familiengeschichtliche Gewalt und Missbrauch verschwiegen hat. Jetzt ist sie an einem Punkt, an dem sie das nicht mehr halten mag. In der therapeutischen Begegnung bitte ich sie, diese Personen und Ereignisse alle mit einem farbigen Tuch auf die Bühne zu bringen. Sie muss nichts benennen. Es reicht, wenn sie allein weiß, was diese Tücher symbolisieren. Schweigend und teils unter Tränen legt sie die Symbole. Dann gebe ich ihr einen Korb. Sie möge hineintun, was unter den Deckel gehört. Dann stopft sie fast alles hinein. Und plötzlich stockt sie. Energetisch zieht sie eins nach dem anderen wieder heraus. Am Ende sagt sie: »Nun, keinen Deckel mehr drauf!« Als Begleitender weiß ich zu dieser Stunde nicht, welche Bedeutung die einzelnen Tücher tragen. Mit Entschiedenheit legt sie fest: »Die Kiste bleibt leer. Da kommt nichts mehr rein!«

Nach diesem Erleben der befreienden Gewissheit fährt Hildegard nach Hause. Sie habe sich in dem Café, in dem sie mit ihrem Bruder gern saß, einen großen Kaffee gegönnt. Als sie aber zu Hause gewesen sei, habe sie ein gewaltiges schwarzes Loch überfallen. Sie habe an Suizid gedacht. »Könnte ich bei Jodokus sein!« Bei unserer nachfolgenden Begegnung spricht sie von der Gewalt dieses schwarzen Lochs. Sie habe sich nur mühsam im Leben halten können. Ich frage sie, ob wir dieses Loch auf die Bühne bringen können. Das geht noch.

Sie legt über den ganzen Tisch, der unsere Bühne ist, ein schwarzes Tuch. Dessen ansichtig, kann sie sich nicht an den Tisch setzen. Zu bedrohlich ist, was sie sieht, was mir als Begleitendem aber noch nicht bekannt ist.

Das Psychodrama kennt die Möglichkeit des *Spiegels*. Der Spiegel schafft Abstand. Die Protagonistin kann aus gesichertem Abstand auf die Bühne schauen. Sie bestimmt den Abstand, aus dem sie auf das schwarze Loch schauen kann.

Sie kann von diesem Loch nicht sprechen. Sie drängt sich selbst, dieses Bild zu verschönern, zu harmonisieren. Über dieses Bild legt sie die Idylle einer Begegnung am Bodensee. Das Psychodrama nennt dieses Zukunftsbild eine *Surplus Reality*. Dann wendet sich die Protagonistin dem schwarzen Loch zu. Mit leiser Stimme spricht sie in diese Bodensee-Idylle auf dem Schwarz des Lochs von Ächtung der Sexualität in ihrer Familie, von Sanktionierung und Liebesentzug aufgrund harmloser Treffen mit männlichen Freunden, spricht von Vaters Launenhaftigkeit und Tyrannei, von zwei Suizidversuchen und von der Scheidung. All das sei passiert in der Familie. Und kaum dass es geschehen sei, sei klar gewesen, dass darüber niemals gesprochen werden dürfte.

In einer weiteren Begegnung stellt die Protagonistin ihre Familie in Szene. Die ältere Schwester sei eiskalt, der andere Bruder unnahbar, die Mutter zu schwach und der Vater ein Missbraucher. Ein ehrenwerter Herr in der kommunalen und kirchlichen Gemeinde. Eine schweigende Mutter. Eine Schwester, die sich mit Kälte ummantelt hat, damit nichts mehr sie erreichen kann. Am Ende stehen diese Gestalten auf ihrer Bühne. Hildegard gibt jeder einen charakteristischen Satz. Als Begleiter nehme ich die Funktion des im Psychodrama so genannten Hilfs-Ich ein und sage aus der Rolle dieser von ihr gestalteten Personen jeweils diesen charakterisierenden Satz. Hildegard ist ganz erschöpft und kommentiert in der Schlussbetrachtung dieser Sitzung: »Jetzt habe ich die Dämonen beim Namen genannt.«

Immer wieder mischen sich familiäre Konflikte in den Prozess dieser Trauerbegegnung ein. Dann ist heftiger Streit mit dem verbliebenen Bruder. Dann ist großer Schmerz, weil sie mit ihrer älteren Schwester einfach nicht reden kann. Die unheilvolle Wirkung des Vaters hat alle für ihr Leben geprägt. Überforderung aller Kinder, über allem aber der Mantel des Tabus.

Einmal setzen wir eine Begegnung mit der Schwester in Szene. Über vielfachen Rollentausch erfahren wir, welches Bild ihrer Schwester die Protagonistin in sich trägt. Mitten im Spiel verlässt sie ihre Rolle (sie sprach gerade aus der Rolle ihrer Schwester), legt die diesbezügliche Tuchpuppe aus den Händen und sagt verächtlich: »Meine Schwester ist eiskalt!« Auf diese Aussage hin frage ich sie, wie alt sie im Moment sei. Spontan antwortet sie: zwanzig Jahre. Und dann erzählte die Protagonistin, was sie erinnert, als sie zwanzig Jahre alt war: Ihre Schwester habe alle denkbaren gesellschaftlichen und kirchlichen Normen in den Wind geschlagen. Hildegard habe die Kraft ihrer Schwester bewundert. Und sie erinnerte sich, was ihre Schwester mit zwölf habe erliden müssen. Das aber ist nicht aussprechbar. Als Begleiter spreche ich der Protagonistin über die Schulter, bringe behutsam in Sprache, was ich miterlebt habe. In der Sprache des Psychodramas wird das *Doppel/n* genannt. Die Protagonistin hat jederzeit die Möglichkeit, meiner Einfühlung zu widersprechen oder sie zu bestätigen. Hildegard gibt durch sprachleeres Kopfnicken ihr Einverständnis. Danach improvisiere ich mit zwei Tuchpuppen eine Begegnung dieser beiden Schwestern. Was sie verbindet, ist die Unerreichbarkeit. Hildegard hat sich mit dem Mantel der Keckheit und Frechheit über Wasser gehalten, ihre Schwester mit der Kälte, die nichts und niemanden an sich heranlassen will. Hildegard kommentiert dieses spiegelnde Spiel mit dem Satz: »Was uns verbindet, ist das gemeinsame Kindelend.«

Dann ist Karfreitag und Hildegard träumt an diesem Tag, dass der Tod in einem schwarzen Gewand an der Haustür gewesen sei – wirklich, nicht geträumt oder so, fügt sie hinzu. Wir setzen diesen Ausschnitt in Szene. Der Tod ist der Tod ihres Bruders Jodokus. Er ist in das Haus gekommen. Seitdem finde sie ihn an ihrem Bett, wann immer sie in ihr Schlafzimmer gehe. Gleichzeitig sei am Bett noch

ein mächtiger Engel mit großen goldenen Flügeln ... Das Psychodrama erschrickt nicht vor diesen Bildern. Sie sind eine Wirklichkeit, die die Protagonistin bewegt. Also können sie in Szene kommen. Das Ausspielen der Szene wird eröffnet, um die Bedeutung dieser etwas jenseits der von uns als Norm deklarierten Wirklichkeit zu erfassen. Es gibt ein klärendes Gespräch zwischen der Protagonistin und dem Tod. Seit ihr Bruder tot sei, habe sie dem Tod die Freundschaft gekündigt. Ob sie denn wieder Freund mit dem Tod werden müsse, damit er von ihr weiche?

Als Begleiter lasse ich erst den Engel zu Wort kommen, als vermutete Stärkung in der Auseinandersetzung mit dem Tod. Die Protagonistin sagt in der Rolle des Engels, dass er der Engel Gabriel sei, der Engel, der mit Geburt zu tun habe. Er ist Künder eines neuen Lebens. Ein kleiner Engel reiche in ihrer Trauer nicht aus. Das müsse schon ein Erzengel, einer wie Gabriel sein, der angesichts des Todes dem Leben noch trauen helfe. Aus der Methode des Spiegels heraus sieht Hildegard den Tod und den Engel. Sie bittet den Tod, sich hinter den Engel zu stellen. Am Ende der Sitzung, als sie noch verinnerlichend das Bild der beiden Puppen ansieht – den großen Engel und dahinter den Tod –, wiederholt sie mehrfach: »Der von den Toten auferstanden ist.« Mit einem energischen »Ich glaube daran! Ich bin froh, dass der große Engel bei mir ist!« kann sie die Bühne auflösen.

Bei späteren Sitzungen treten Tod und Engel Gabriel immer wieder auf. Das Wesen dieser Figuren und ihrer Botschaften modelliert die Protagonistin selbst. Mit der Methode des Rollentausches spricht sie jeweils die einzelnen Rollen und geht auch in Interaktion mit ihnen – mal in ihrer eigenen Rolle, mal in der Rolle des Todes oder des Engels. Die Art des Todes des Bruders kommt wieder zur Sprache. Sowohl der Engel als auch der Tod verweisen auf die höhere Instanz, auf Gott. Die Protagonistin ist mit den ihr ausweichend erscheinenden Antworten unzufrieden. Hildegard erinnert sich an das Kondolenzschreiben des Arztes. Der habe gesagt, ihr Bruder habe einen langen Kreuzweg tapfer vollendet.

Hildegard sieht eine kleine Figur im Raum – mit langem Federhaar und wallend blauen Stoffstreifen als Gewand. Die nimmt sie,

gibt ihr den Namen Isabell und ernennt sie zu ihrer Gefährtin. Im Rollentausch wird die Figur in ihrer Beziehung und Bedeutung zur Protagonistin plastisch. Isabell sagt im Rollentausch, dass sie Jodokus aber ganz anders in Erinnerung habe, wie er sein Pfeifchen rauchte, so viel und wo immer er gewollt hätte, auch gegen das Murren seiner Schwester, dass er mit ihr immer wieder fein essen gegangen sei, dass sie viele Ausflüge gemacht hätten, dass er sein Bierchen trinken gegangen sei, dass er sich mal von Gott abgewandt habe, weil er ihm böse gewesen sei, dass er dann aber auch mal wieder in die Kirche gegangen sei. Er habe sich genommen, was für ihn gut gewesen sei. Isabell (von Hildegard im Rollentausch gestaltet) sagt: »Jodokus hat mitnichten nur ein Kreuzwegleben gehabt!« Dann stellt Hildegard die Puppe weg, sagt erstaunt: »Jetzt ist sie sofort wieder eine tote Puppe.«

Im Rückblick auf den Prozess dieser Begegnung sagt Hildegard: »Macht nichts. Ich habe ihre lebendige Rede in mir. Sie hat mir heute die andere Seite gezeigt.« Das Psychodrama hat diese in ihr immer vorhandene Seite zur Sprache und zum Erleben gebracht. In der Rolle der Isabell kann sich die Protagonistin sagen, was sie von ihrem toten Bruder auch weiß. Entscheidend auch hier, dass dieses Bild jenseits unserer Wahrnehmungsnorm sich wieder einfindet in die Realität. Die Puppe ist eindeutig ein toter Gegenstand. Aber sie hat eine Rede in Hildegard aktiviert, die jetzt hilft. Es bahnt sich die andere Seite des Lebens an.

Das Psychodrama kennt das *Rollenfeedback*. Da ich in der Einzelbegleitung auch die Funktion des Hilfs-Ich übernommen habe, gebe ich aus der Rolle der Isabell ein Feedback. Aus der Rolle der Isabell melde ich viel Kraft und Lebenslust zurück, auch Ermutigung, dieser Energie zu trauen. Ich erlebte Jodokus wirklich als auch lebenslustigen, unkonventionellen Mann. Der Protagonistin ist das eine Bestärkung, dass sie selbst dies auch erlebt hat. Sie hat ein Warnsignal gespürt, ob diese Zuwendung zur Lebendigkeit nicht auch ein Verrat an ihrem geliebten Bruder sein könnte.

Zur dann folgenden Begegnung bringt sie die Klarheit, dass ihr Leben ohne Jodokus weitergehen könnte. Sie möchte Isabell bei sich

haben. Die verstehe etwas vom Leben. Als therapeutischer Begleiter spiegle ich ihr die beiden Seiten: den Schmerz über den Verlust, der immer mitgehen wird, und an ihrer Seite Isabell, die Stärkung auf einen neuen Lebensmut hin, einen Mut, den ihr ihr Bruder selbst zuspricht.

Auf diesem stabilisierteren Hintergrund fallen die grausamen Themen der sich verdichtenden Lebenstrauer wieder auf. Jetzt wird in Szenen der Begegnung der Vater als Missbraucher benannt. Es wird aussprechbar, dass ihre Schwester mit zwölf auf massiven Druck des Vaters hin eine Fehlgeburt der Mutter habe entsorgen müssen. Und dass es einen anderen Mann gab, der sie als kleines Mädchen missbraucht habe. Sie sei von den Eltern schutzlos ausgesetzt gewesen. Sie habe den Mann noch viele Jahrzehnte fast jede Woche gesehen. Die Wunden brannten. Das Tabu hat sie in Brand gehalten.

Nach dieser so dramatischen Erzählung auf der Bühne beendet Hildegard ihr vertrautes Gespräch mit Isabell: »Sei froh, dass du eine Fee bist. Wenn du erlebt hättest, was wir beiden Schwestern erlebt haben, wärest du keine gute Fee mehr. Es ist nicht leicht, eine Frau zu sein.«

Hildegard weint in innerer Erschütterung. Dieses Weinen hat weiten Raum auf der Bühne. Nach einer Zeit der Stille nehme ich die Rolle der Schwester. Ich sage, dass ich sehr berührt sei von dem, was Hildegard gesagt habe. Ich spreche vom Schutzmantel der Unerreichbarkeit – durch eisige Kälteausstrahlung oder durch unerträgliches hysterisches Aufdrehen.

Im Rollentausch sprechen die Schwestern miteinander. Aber sie halten es nicht lange aus. Die Protagonistin verliert den Faden der Rolle und ergeht sich wieder in Vorwürfen gegen die eiskalte Schwester. Ich spiegle diese Begegnung durch zusammenfassende Darstellung der beiden Rollen. In der Analyse des Geschehens fragt sie, ob ich ein Gespräch zwischen den Schwestern moderieren könnte, wenn das vielleicht irgendwann einmal möglich sein sollte. Nur: Jetzt ginge das noch nicht.

Nach einem Jahr der Begegnung mit der Trauer schlage ich vor, dass wir eine Rückschau auf den bis dahin gegangenen Weg halten. Ich bitte Hildegard, für ihre Stimmung vor einem Jahr ein Tuch zu

wählen. Sie breitet ein schwarzes Tuch über die ganze Bühne (den Tisch). Sie hat ein Bild ihres Bruders dabei. Ich bitte sie, zu benennen, was sie meint, in diesem Jahr geschafft zu haben. Sie wählt ein rotes Tuch und legt es breit über das schwarze. Sie erklärt: »Ich habe nicht mehr alles verdeckt.« Hildegard erläutert das an Beispielen. Dann wählt sie ein grünes Tuch mit den Worten: »Ich habe mich besser kennengelernt«. Sodann nimmt sie eine Kerze mit dem Kommentar: »Ich habe verstanden, warum ich so bin.« Mit einer Rose: »Ich habe meine Schwester besser verstanden«. »Eine Rose«, sagt sie, weil ihre Schwester als junge Frau sehr attraktiv gewesen sei und »die Rose des Rosenweges« genannt wurde. Dann wählt Hildegard ein blaues Tuch, legt es an den äußersten Rand der Bühne, hinter die Grenze: »Ich habe mit Gott streiten können.« Ferner nimmt sie ein gelbes Tuch, legt es teils über die Grenze: »Jesus ist meine Verbindung zu Jodokus«. Und dankend wendet sie sich an den Erzengel Gabriel, an den Tod, den sie Fridolin nennt, an Isabell, die Fee. Sie alle seien starke Seelen, die ihr in der Trauer helfen.

Das Ende der Trauerbegleitung ist in Sicht. In einer der letzten Sitzungen erzählt Hildegard einen Traum: Sie fällt plötzlich in einen trüben Fluss, schwimmt mit viel Energie wie von selbst (ohne willentliche Entscheidung), um ihr Leben zu retten. Sie schwimmt am Ufer entlang, eine von ihr nicht überschaubare Strecke. Dann steigt sie am Ufer aus. Lehm Boden. Sie steht tropfnass am Land, fühlt sich wie neugeboren und ist froh, dass sie festen Boden wieder unter sich hat. Dieser Traum fand drei Tage nach dem ersten Jahrestag des Todes, nach der letzten Therapiesitzung statt. Hildegard deutet diesen Traum selbst als einen Wunsch, leben zu wollen und leben zu können.

Die Protagonistin inszeniert die Bühne auf dem Tisch: ein grün-schwarzes, verwaschenes Tuch als Fluss. Für sich vor dem Fall in das Wasser ein schwarzes Tuch, das sie zur Puppe knotet; für sich nach dem Schwimmen durch das Wasser auch ein schwarzes Tuch. Sie positioniert die Puppen. In der Rolle der Puppe vor dem Fall in das Wasser erzählt Hildegard (durch Interviews durch mich gestützt), es sei Samstag, der Tag, an dem nachmittags für sie und den Bruder der Sonntag begonnen habe. Er sei frisch gebadet und angezogen gewesen. Sie

hätten es sich sonst gemütlich gemacht – jetzt aber nicht. Jetzt liegt sie matt und bodenlos traurig auf dem rutschigen Untergrund am Wasser. Dann fällt sie plötzlich in das Wasser. »Ich denke an Jodokus, aber falle haltlos in das trübe Wasser.« Ich frage als Begleiter, wo ihr Bruder im Bild sei. Sie antwortet spontan: »Am gegenüberliegenden Ufer!« Sie wählt ein weißes Tuch, knotet liebevoll eine Puppe daraus, legt diese an das andere Ufer. Es ist die Stelle gegenüber der, an der sie aus dem Wasser wieder herausgestiegen ist.

In der Rolle der Frau, die ins Wasser fällt, sagt sie: »Ich will schwimmen. Das ist keine bewusste Entscheidung. Ich schwimme von selbst. Ich bleibe an dieser Uferseite, schwimme nicht zum anderen Ufer, wo Jodokus sitzt. Jodokus ist getrennt durch den Fluss, aber da. Ich habe die Kraft zum Schwimmen von ihm. Ich habe auch von ihm die Kraft, aus dem Wasser wieder an das Ufer zu gehen.«

Als Leiter frage ich sie, ob die Farbe Schwarz für die Frau an diesem Ufer stimme. Sie antwortet mit Nein und wählt ein helles, freundliches blau-violettes Tuch (»Die Farbe edler Damen«, sagt sie schmunzelnd).

Ich ermutige sie zu einem inneren Dialog. Das Schwimmen durch das Wasser hat sich gelohnt. Sie spürt wieder festeren Boden unter sich. Der Traum sei wirklich die Anzeige einer Neugeburt. In der Sprache des Psychodramas ist dies die *Katharsis*, die Reinigung. Für die Protagonistin ist Jodokus die Kraft zu dieser Neugeburt. Er lebt jetzt ganz woanders, was ihr auch immer wieder weh tut; aber er sei da, nicht zum Anfassen, aber kraftgebend da.

Ich weise sie auf das Kleid hin, das sie heute trägt. Nach dem Tod des Bruders trägt sie es heute zum ersten Mal – ein buntes Sommerkleid, in dem Grün und Blau-Violett dominieren. »Was für ein Zufall aber!«, rettet sie die Dichte der *Katharsis*.

Professionelle Psychotherapie und nichtpsychotherapeutische Begleitung

Das Fallbeispiel beschreibt eine therapeutische Begleitung über ein Jahr hin. Auch jede andere Form der Begleitung ist eine »Therapie«, denn unser eingedeutschter Begriff leitet sich aus dem Griechischen ab und bedeutet »Dienen, Pflege, Behandlung.« Die therapeutische Begleitung hat dies zum Ziel. Wir kennen verschiedene Formen der Begleitungen. Das vorgestellte Beispiel war eine psychotherapeutische Begleitung durch einen dafür professionell ausgebildeten und amtlich zugelassenen Psychotherapeuten. In der Schilderung des Prozesses dieser Frau sind die vielfältigen Methoden der Psychodramatherapie zum Zuge gekommen. Für die Leserschaft dieses Büchleins im Blick auf eigene Begleitungen mag das aufs Erste eher verschrecken, vielleicht aber auch sehr interessiert zur Kenntnis genommen werden und den Wunsch aufkommen lassen, sich in den psychodramatischen Methoden schulen zu lassen. Das ist an entsprechenden Psychodramainstituten möglich. Hier werden Kurse und Seminareinheiten angeboten, die in die psychodramatischen Methoden einführen, ohne gleich das Ziel eines Zertifikats als Psychodramaleiter/-in bzw. Psychodramatherapeut/-in zu verfolgen. Das Mitgehen mit Frau Hildegard durch die Turbulenzen ihres Trauerweges hat diese Methoden in dieser Weise aufnehmen und einsetzen können, weil eine professionelle Psychotherapie erwünscht worden war. Es versteht sich von selbst, dass in einer nichtpsychotherapeutischen Begleitung der Weg zum Ziel sich anders gestaltet.

Die Methoden der Psychodramatherapie können aber auch jenseits psychotherapeutischer Arbeit Verwendung in Begleitungen

finden. Sie sind nicht nur Handwerkszeug. Sie tragen ein Verständnis vom Menschen und eine Haltung zum Menschen in seiner seelischen Not in sich.

Im Folgenden werden die Methoden des Psychodramas vorgestellt und in Verbindung zu einzelnen Aufgaben der Trauerbegleitung gebracht. Begleitende können ohne den Anspruch einer Psychotherapie bei Bedarf auf einen dieser Zugangswege zum Verständnis trauernder Menschen zurückgreifen. Es dient der Entlastung in der Begleitung, sich nicht mit etwas zu überfordern, wozu eine professionelle Ausbildung gehört. Es ist aber eine Bereicherung der Verstehensmöglichkeiten, zur rechten Zeit etwas aus dem Schatz des psychodramatischen Arbeitens zu nehmen.

Psychodrama als Methode der Begleitung

Das Psychodrama gehört zur Gruppe der sogenannten humanistischen Therapieformen. Sie dienen dem Menschen, sich nach Möglichkeit in sich selbst und in seinem sozialen Umfeld wieder zurechtzufinden. Das Psychodrama ist von Jacob Levy Moreno, einem österreichischen Arzt, entwickelt worden. In seinem Vorwort zu seinem grundlegenden Werk »Gruppenpsychotherapie und Psychodrama« (1959) benennt Moreno die Motivation seiner Therapieform: »Zweck dieses Buches ist es, Methoden einzuführen, welche die Psychotherapie dem wirklichen Leben näherbringt.«

In seinen Ausführungen betont Moreno die Bedeutung der Gruppe in seinem therapeutischen Konzept. Die Gruppe wird hilfreiche Trägerin in individuellen und sozialen Fragestellungen. In der Gruppe liegt ein Potenzial, das im Prozess der Therapie wertvolle, heilende Möglichkeiten eröffnet. Moreno geht davon aus, dass das Problem eines Einzelnen nicht nur individuell, sondern in den sozialen und gesellschaftlichen Zusammenhängen angesehen werden sollte. »Die Probleme der menschlichen Gesellschaft sowie das Problem des Individuums – die Darstellung menschlicher Beziehungen – Liebe, Ehe, Krankheit und Tod, Krieg und Frieden, die das Bild der Welt im Großen ausmachen, können jetzt in Miniatur dargestellt werden, in einer ›Mikro-Realität‹ innerhalb des Rahmens der Gruppe« (1959/1993, S. 77).

In der Zielsetzung unserer Überlegungen zu psychodramatischen Elementen in der Begleitung Trauernder werden wir sowohl auf individuelle Begleitung im Zweierkontakt als auch auf Begleitung im Rahmen einer Gruppe zurückgreifen. Trauerbegleitungen

finden vermutlich mehr in individuellen Kontakten als auf Ebene von Gruppen statt. Morenos Blick auf die Gruppe und damit auf die Gesamtzusammenhänge der Welt ist gewiss eine unter psychosozialen Gesichtspunkten sehr reizvolle Betrachtungsweise. Der Umgang mit Verlust und Trauer spiegelt gesellschaftliche Übereinkünfte wider. Dazu gehört auch die Wirklichkeit, dass individuelle Begleitung in unseren Breitengraden bevorzugt ist – mag sein, ein Erweis einer vereinsamenden Individualisierung, aber eine Wirklichkeit, der wir uns mit unserem therapeutischen Handeln stellen.

Moreno umschreibt das Psychodrama als »diejenige Methode [...], welche die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet. Die Katharsis [Reinigung von seelischen Konflikten; der Verf.], die sie hervorruft, ist daher eine ›Handlungskatharsis‹« (S. 77). Die Begleitung Trauernder will die Möglichkeit des neuen Zugangs zum ureigenen Leben aufgreifen – in allem Durchleben der Hindernisse und Abgründe, die mit der Trauer einhergehen. Die Katharsis der Begleitung ist das Lebenkönnen, ist die Ver-Innerung des Verlustes und der schöpferische Neubeginn. Das Leben geht weiter, aber anders.

Morenos Schöpfer-Gedanke und die Trauer als schöpferischer Prozess

Die Trauer ist eine Aufgabe in das Leben. Sie ist die Ausdrucksform des nötigen Umgangs mit einem Verlust – egal welcher Ursache. Trauer ist da, wo Verluste sind, durch Tod, durch Krankheit, durch Arbeitslosigkeit, durch Trennung, durch Umsiedlung, durch zerbrochene Freundschaft, durch Zurücklassenmüssen materieller Güter, durch Insolvenz – eine große Kette an Trauerursachen ließe sich hier aufziehen. Jeder Verlust ist eine Herausforderung, weiterleben zu können und weiterleben zu wollen. Die als weniger existenziell eingestuften Verluste haben einen leichteren Prozess der Trauer um das Verlorene. Da lässt sich die Angleichung der neuen Wirklichkeit schneller gestalten als bei fundamental-existenziellen Verlusten.

Die Spanne zwischen dem ausgelösten Verlust und der Eingliederung des Verlusterlebens in die Persönlichkeit ist ein Prozess. Wir kennen Menschen, die diesen Prozess sehr bewusst und gestaltenwollend angehen. Wir kennen aber auch Menschen, die sich die Kraft und den möglichen Schmerz eines solchen Prozesses nicht zutrauen – bis hin zur Versteinerung des Gemüts. Da bleiben manchmal nur Verstummen, bis ins Körperliche gehende Lähmung oder Erstarrung. Wo die angemessene Trauer keine Bewegung mehr hat, ist sie oft lebensbedrohlich. Da ist es um des Überlebens willen wichtig, einen Raum zu ermöglichen, in dem Zutrauen zu möglicher Bewegung geschaffen werden kann.

Moreno ist beseelt von Spontaneität und Kreativität als schöpferischen Kräften des Lebens. Das Psychodrama nutzt Spontaneität und Kreativität, um dieser Neuschöpfung Raum zu öffnen (Moreno, 1959/1993, S. 79). Morenos Menschenbild und Weltverständnis sind

die Überzeugung einer je neu zu schaffenden Schöpfung. Leben bleibt immer Neuschöpfung, Leben ist immer Prozess und Entwicklung.¹ Jede Generation hat die Kraft und die Möglichkeit einer Neuschöpfung, jede/jeder Einzelne ebenso wie die Gemeinschaft. Die kreativen Kräfte des Kosmos, die Teilhabe an der Schöpfungskraft des Schöpfers sind allen Zeiten gegeben. In der Geburt des Menschen vollzieht sich eine Schöpfung, in der Gestaltung seines Lebens geschieht immer wieder Schöpfung. Sicher ist ein so elementarer Prozess wie die Umwandlung des Lebens durch Verlust- und Trauererfahrung auch ein bedeutsamer schöpferischer Prozess. Manchmal ist das empfunden als ein Wandeln auf dem Grat zwischen Tod und Leben, auch in der Spannung des Erlebens, dass es um das Ganze geht.

In aller Bedrohungserfahrung der nötigen Neuschöpfung erlebt der Trauernde – oft unbewusst –, dass er sein Leben neu schaffen muss. Für Moreno ist es ein zentrales Moment menschlichen Daseins, dass der Mensch sich als Schöpfer selbst zur Geburt bringt. Unerschütterlich bezeugt Moreno sein Vertrauen, dass der Mensch tatsächlich Fähigkeiten hat, etwas Neues zur Geburt zu bringen. Hierin liegt eine verheißungsvolle, Leben erhaltende Prognose für den Weg eines Trauernden. Oft genug ist es so, dass die Begleitenden diese Perspektive anwaltschaftlich für den Trauernden übernehmen. Gemeint ist das Vertrauen, dass über alle Abgründe des Verlusterlebens hinweg in der Regel sich die Möglichkeit einer neuen Lebensperspektive öffnet. Das wird nichts von der Tiefe des Verlustes nehmen, wird den Verlust aber integrieren lernen in eine neue Zukunft. Im Denksystem des Psychodramas ist dies das Zur-Geburt-Bringen. Der psychodramatische Prozess ist im Sinne des Vertrauens des Begleitenden ein Weg, dieses Neue sich schöpferisch entfalten zu helfen. Das im Psychodrama *Tele* genannte Ein-

1 Diese Ausführungen berufen sich auf eine der ersten Schülerinnen von J. L. Moreno: Mae Shearon, E. (1994): Der Schöpfer. Manuskript des Instituts für Psychodrama Dr. Ella Mae Shearon, Köln.

fühlungsvermögen in das, was dem Trauernden auf diesem Weg dient. Das bringt der/die Begleitende mit ein.

Moreno vertraut darauf, dass die Spontaneität als Schöpfungskraft in jedem Menschen grundsätzlich angelegt ist. Sie kann durch allerlei Einflussnahme gesellschaftlicher Konvention stark eingeschränkt oder gar als abgestorben erlebt sein; sie kann aber – das ist Morenos unerschütterlicher Glaube an die Schöpfungskraft – auch wieder belebt und trainiert werden. Die Spontaneität ist auch eine wesentliche Kraft gegen die Angst, die dem Leben keine Kraft mehr zubilligen will. Das ist eine Erfahrung, unter der viele in einer Phase ihrer Trauer besonders leiden. Es ist wie abgeschnitten sein vom Leben, von den eigenen Quellen, wie ausgeliefert sein der Angst, die Leben hindert.

Das Wiederentdecken oder Weiterspielen der Spontaneität und Kreativität ist die heilende Kraft, die jedem Menschen mitgegeben ist. Aus der Spontaneität kommt die Kraft neuer Schöpfung, die sich ausspielt in gestaltender Kreativität. Gerade Trauernde kennen die Kettung an die Passivität, kennen die herunterziehende, lähmende Energie, kennen den scheinbaren Verlust vorher durchaus nutzbarer kreativer Fähigkeiten. Ziel der Psychodramatherapie nach Moreno ist es, »die menschliche Spontaneität freizusetzen und gleichzeitig in das gesamte Lebensgefüge des Menschen sinnvoll zu integrieren. [...] Wird Spontaneität freigesetzt und gleichzeitig integriert, so bedingt sie Kreativität« (Leutz, 1986, S. 56).

In unserer Welt sind wir gewohnt, in bestimmten, ziemlich nach Nutzbarkeit abgewogenen Kategorien unsere Erfahrungen zuzulassen. Da ist alles möglichst vernünftig. Da hat alles möglichst seinen verwertbaren Sinn, selbst wenn es darum geht, Spontaneität und Spiel einzuüben als ein verwertbares Element der noch besseren Verwertbarkeit menschlicher Kraft und Ideen. Menschen, deren Erfahrungen gewiteter sind in phantastischen Träumen, in psychotischen Bildern, in Halluzinationen und anderen Wahnbildern, gelten uns als krankhaft und weniger gesellschaftsfähig. Insofern sie den Betroffenen den Zugang zu selbstverantworteter Nutzung der Realität unsäglich verbauen, sind

Der Autor

Matthias Schnegg ist Diözesan-Caritaspfarrer und Pfarrer zweier Kölner Altstadtkirchen. Er ist Mitbegründer des Hospiz in Frechen e. V., Psychodramaleiter und Psychotherapeut (HP).

Basisqualifikation Trauerbegleitung

In Krisensituationen, und dies trifft insbesondere auf die Trauer zu, ist es wichtig, neue Perspektiven im Leben eröffnen zu können. Der spielerische Zugang des Psychodramas hilft, die eigenen schöpferischen Kräfte zu wecken. Durch das »Erwärmen« kann die oft erstarrte und lebenskältende Trauer wieder zugänglich gemacht werden. Beispiele aus der therapeutischen und seelsorgerlichen Praxis zeigen die Möglichkeiten psychodramatischer Methoden in der Trauerbegleitung. Das Buch macht Mut zur Anwendung. Ein Glossar aus der Fachsprache des Psychodramas erleichtert den Einstieg in diese wieder ins Leben lockende Begleitform.

ISBN: 978-3-525-40232-0



9 783525 402320

www.v-r.de**Vandenhoeck & Ruprecht**