



Was ist Psychodrama?

Madeleine Rüesch

Dipl. psych. FH/SPV

Grundkonzept

Bei Psychodrama handelt es sich um ein Verfahren der klinischen Psychologie, der Soziotherapie und der experimentellen Pädagogik, bei der Situationen, Konflikte und Phantasien in Handlung umgesetzt werden. Zugrunde liegt dabei aber nicht eine Krankheits-, sondern eine Gesundheitstheorie. Moreno legte den Fokus auf das Potential der Menschen für ein spontanes, kreatives und authentisches Handeln. Dieses Potential kann durch Psychodrama aktiviert werden.

Kreativität / Spontanität

Der Mensch ist bei Moreno Bestandteil des Kosmos. Wichtiger Bestandteil, die Ursubstanz des Kosmos ist die Kreativität. Ihr liegen alle schöpferischen Prozesse zu Grunde. Um die Kreativität nutzen zu können, ist jedoch Spontanität erforderlich. Auch bedürfen die beiden Kräfte einer ständigen Umformung durch das Individuum, um Bestand zu haben. Der Mensch kann den Kontakt zu den Kräften auch verlieren, was zu psychischen Fehlentwicklungen führt (z.B. im Verharren von Rollenkonserven), so genannten Kreativitätsneurosen. Kreativität ist zustande gekommen, wenn der Mensch für eine neue oder bereits bekannte Situation eine angemessene und / oder neue Reaktion findet.

Der kreative Zirkel von Moreno teilt den Prozess des spontanen und kreativen Handelns wie folgt ein: Eine bestimmte Situation ist immer auch kulturell vorgeprägt. Sie erfordert aber auch die Aktivierung von Spontanität (um überhaupt in Handlung zu kommen), was die Akteure erwärmt und in eine Stehgreiflage (Situation) bringt. In der Stehgreiflage wird Kreativität aktiviert, die hilft, eine situationsadäquate Gestaltung zu finden. Die Kreativität konserviert dann zur kulturellen Konserve. Dieser Zirkel wird bei jedem neuen Prozess wieder neu angestossen.

Tele

Für Moreno, so von Ameln (2005), ist Tele die elementare Grundlage aller zwischenmenschlichen Beziehungen. Auf ihr basieren alle Formen von Anziehung und Abstossung zwischen Personen, bzw. Rollen. Vollständiges Tele ist „Zweiführung“, Einfühlung (z.B. bei psychodramatischen Techniken wie Doppeln oder Rollentausch) und Übertragung stellen dabei unvollständige Formen von Telebeziehungen dar. Der Begriff „Einfühlung“ hebt die Wechselseitigkeit des Prozesses hervor, während der Begriff „Übertragung“ die Verformung des Teles, bzw. die damit verbundene unrealistische Sicht auf ein Gegenüber aufgrund unflexiblen Festhalten an einem Rollenschema darstellt. Dieses Festhalten entspringt einem kindlichen Entwicklungsschema, was ein rigides Verhalten entstehen lässt, das die Kreativität bremst. Dadurch wird die Möglichkeit zur schöpferischen Spontanität eingeschränkt.

Theorie der sozialen Netzwerke

Für Moreno kann der Mensch nicht unabhängig von seiner Sozialität betrachtet werden. Stattdessen entwirft er den Menschen als soziales Wesen, das durch Tele und Begegnung mit seinen Mitmenschen verbunden ist. Jedes Individuum ist eingebunden in seine Beziehungen. Der Kern seiner relevanten Beziehungen umfasst das soziale Atom. Für Moreno stellt dies die kleinste Einheit dar, in der ein Mensch überleben kann und die kleinste Analyseeinheit, die dem Psychodrama zur Verfügung steht. In der Arbeit mit dem sozialen Atom können Defizite und Störungen im Beziehungsnetz eines Menschen aufgedeckt werden.

Seite 1 / 3

Die sozialen Atome sind aber auch untereinander z.B. in einer Gruppe oder in einer Gesellschaft miteinander verknüpft. Diese Verknüpfungen nennt Moreno soziales Netzwerk, die Gesamtheit aller sozialen Netzwerke das soziale Universum. Auch hier wirken die telischen Kräfte von Anziehung und Abstossung. Die Ausdehnung der psychischen Ströme können gemessen werden und zwar mit dem Instrument der Soziometrie, das ebenfalls Moreno entwickelt hat.

Rollentheorie

Rollen bilden für Moreno die Grundlage von allen sozialen Handlungen. Sie sind der Kern der Persönlichkeit. Um in sich in sozialen Situationen zu recht zu finden, muss der Mensch adäquates Rollenhandeln entwickelt. Das Rollenhandeln steht jedoch immer auch in einem Spannungsfeld von kulturellen vorgeprägten (Konserven) und individuellen Anteilen. Petzold nennt dies kategoriale Rolle (Erwartungsmuster) und aktionale Rolle (persönlicher Anteil). Während die kategoriale Rolle Sicherheit vermittelt, lässt die aktionale Rolle Spielraum für kreative Entwicklungen offen. Rollenhandeln entsteht laut dieser Definition immer aus dem Zusammenspiel der beiden Kräfte.

Rollenhandeln ist aber immer auch Interaktion. Die Interaktion kommt nur im Zusammenspiel von Rollen und Komplementärrollen zustande wie beispielsweise bei Mutter – Kind, bei Lehrer – Schüler oder bei Vorgesetzter – Untergebener.

Um die Gesamtheit der Rollenbeziehungen darstellen zu können, entwickelte Moreno das kulturelle Atom, wobei erst das soziale und das kulturelle Atom zusammen die soziale Realität als Ganzes abbilden. Der rollenmächtige Mensch kann sich adäquat darin bewegen, denn er ist, laut Moreno, fähig, eine der Situation angemessene Rolle aus diesem seinen sozialen Atom zu aktivieren oder spontan eine neue Rolle zu kreieren (dazu benötigt er eine Telebeziehung zu seinem Interaktionspartner sowie angemessene Spontanität). Drei Rollenkatogorien werden bei Moreno unterschieden: *die psychosomatische Rolle* (z.B. Rolle des Essenden), *die psychodramatische Rolle* (Rolle des Geniessenden), und *die soziodramatische Rolle* (Rolle des Sohnes).

Moreno konzipierte seine Entwicklungstheorie der Persönlichkeit konsequent als Theorie der Rollenentwicklung. Sie dient denn auch als wichtige Interpretationsfolie für die psychodramatische Diagnostik. Moreno versteht die kindliche Entwicklung als aufeinander aufbauender Rollenkatogorien. Sie sind wie folgt aufgebaut: Im ersten psychischen Universum lebt das Kind in einer symbiotischen Beziehung zur Mutter und nimmt dabei eine psychosomatische Rolle ein. Später übernimmt es soziale und psychodramatische Rollen (Bruder, Entdecker usw.). Mit der Zeit kann das Kind erkennen, dass seine Bezugspersonen (vorab die Mutter) eine eigenständige Existenz besitzen. Es kann sich dann später, d.h. im Laufe der Zeit auch in sie hineinversetzen. Störungen im Entwicklungsablauf können zur Entstehung von psychischen Störungen beitragen.

Handlungstechniken und Phasen des klassischen Psychodramas

Psychodrama ist ein Gruppenverfahren, kann aber auch monodramatisch (im Einzelsetting) angewandt werden. Das klassische Psychodrama geht von drei Handlungstechniken aus (Doppeln, Spiegeln, Rollentausch). Diese Techniken lassen sich direkt von der Theorie der Rollenentwicklung Morenos ableiten.

Ein Psychodrama-Prozess gliedert sich in die Phasen „Erwärmung“, „Aktion“ und „Integration“. In jeder dieser Phasen stehen eine Fülle von Techniken und Arrangements zur Verfügung, die den Prozess fördern und aktivieren. Diese Phasen lassen sich ausserdem direkt vom kreativen Zirkel ableiten, der wiederum die Phasen des kreativen Handelns definiert. Auf der psychodramatischen Bühne, bzw. in und durch die Surplus-Realität, kann so die subjektive Wirklichkeit handelt erlebt und dabei verändert werden.

Seite 2 / 3

Psychodrama als geeignetes Arbeitsinstrument

Eine Übersicht von Zeintlinger-Hochreiter (1996) hilft, die spezifischen Effekte des Psychodramas zu veranschaulichen: „angemessene Verarbeitung negativer Erlebnisse“, die „Verringerung unrealistischer Haltungen bzw. Zuwachs an Realität“, die „Verminderung von Übertragungstendenzen“, die „Verbesserung der realitätsgerechten Wahrnehmung der anderen“, die „Verbesserung der Flexibilität“, die „Verbesserung der Spontanität und Kreativität in Positive Richtung“, die „Verbesserung der Begegnungsfähigkeit“, die „Bewusstseins- und Erlebniserweiterung, d.h. die Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit für eigene und fremde Verhaltens- und Erlebniswelten wird verbessert“.

Als empirisch untersuchte Effekte des Psychodramas gelten, „gesteigerte Selbstzufriedenheit“, „gesteigertes Selbstwertgefühl“, „Abbau unflexibler, rigider Haltungen zugunsten eines situationsadäquaten Erlebens und Handelns“, „angemessene Verarbeitung unterbliebener Aggressionen“, „Verbesserung des psychophysischen Wohlbefindens“, „weniger körperliche Beschwerden oder psychosomatische Allgemeinstörungen“, „Zunahmen der Bereitschaft zu offener Auseinandersetzung und Selbstdurchsetzung“, „Steigerung der Risikobereitschaft und Entscheidungsfreudigkeit“, „Abnahme selbstzerstörerischer Reaktionen in Konfliktsituationen“, „Erhöhung der psychischen Stabilität“

Madeleine Rüesch, Dipl. psych. FH/SPV

Seite 3 / 3