

Psychodrama Eine unglückliche Bezeichnung für ein gutes Konzept und eine erfolgreiche Methode

Im Mai dieses Jahres beendete ich stolz meine zweijährige berufsbegleitende Weiterbildung zur Psychodrama-Praktikerin.¹ Allein – Menschen, die im psychologischen und medizinischen Feld nicht bewandert sind, wissen mit dem Begriff (und damit mit meiner schönen Zusatzqualifikation) nichts anzufangen, im Gegenteil; viele schrecken vor dem Begriff zurück und empfehlen mir, ihn öffentlich lieber nicht zu verwenden. Ein Dilemma!

Um diesem Dilemma ein bisschen entgegenzuwirken, hier einige vertiefende Informationen zum Psychodrama:

Unter der Bezeichnung Psychodrama sind heute Psychodrama, Soziodrama und Soziometrie zusammengefasst. Sein Begründer Jacob Levy Moreno beschrieb das Psychodrama als „diejenige Methode ..., die die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet“ (Moreno 1959, S. 77).

Jacob Levy Moreno (1889-1974) wirkte als Arzt, Therapeut, Theater- und Sozialrevolutionär und verstand sich selber als Weltbürger. Er lebte in Bukarest, Wien, kurz auch mal in Berlin und Chemnitz, um dann 1925 in die USA zu emigrieren. In Beacon, New York, ließ er sich dauerhaft nieder und ging eine Beziehung mit der Psychotherapeutin Celine Zerka Toeman (geb. 1917) ein, die die weitere Entwicklung des Psychodramas wesentlich mit beeinflusste. Über Vorträge, erfolgreiche Praxis und Publikationen wurde das Psychodrama zunehmend bekannt und es entstanden erste Trainingsakademien. Im Zweiten Weltkrieg engagierte sogar das britische Militär Moreno als Berater und er implementierte das Psychodrama in der militärischen Ausbildung und Rehabilitation. Nach 1945 fand das Psychodrama weiter internationale Verbreitung und kurz vor seinem Tod erhielt Moreno die Ehrendoktorwürden der Universitäten Wien und Barcelona. Nach mehreren Schlaganfällen setzte er seinem Leben ein Ende, indem er die Nahrungsaufnahme verweigerte. Er verstarb im Mai 1974.

Am Anfang der methodischen Entwicklung des Psychodramas stand das Stegreiftheater als die Möglichkeit eines freien Spiels, das die „kreativen Potenziale des Menschen freisetzen und ihn zu Freiheit und Schöpfertum zurückführen kann“ (von Ameln u.a., S. 199). Moreno war der Überzeugung, dass jedem Menschen vielfältige konstruktive Verhaltensweisen zur Verfügung stehen, die jedoch zum Teil verschüttet, nicht bewusst oder nicht eingeübt sind – was zu Problemen führen kann: Kompetenzen bleiben beschränkt, Ressourcen ungenutzt, Konflikte ungelöst und soziale Beziehungen leiden. Der Mensch wird im Psychodrama außerdem verstanden als abhängig verschränkt mit seinem Umfeld: Änderungen im Umfeld wirken auf den Menschen, verändertes Verhalten des Menschen wirkt auf sein Umfeld ein. Hier liegen die Berührungspunkte zur systemischen Theorie (und meine eigenen Anknüpfungspunkte als systemischer Coach).

Das Psychodrama arbeitet handlungsorientiert über drei Phasen: Erwärmung, Aktion und Integration. Perspektiven- und Rollenübernahmen, die Visualisierung von Gefühlen und Wahrnehmungen z.B. durch Körperhaltungen und Bewegungen, das Erproben neuen Verhaltens durch Sprechen und konkretes Tun (Probearbeiten) bilden hierbei die wesentlichen methodischen Elemente. Die Einbeziehung des gesamten Körpers, so der Ansatz, vertieft die emotionale und praktische Erfahrung und erleichtert in der Konsequenz die Veränderung von Haltung und Handlungen - ein Ansatz, der von der neueren Hirnforschung bestätigt wird (<http://www.diezeitschrift.de/12011/walk1001.pdf>. Abruf 27.07.11)

Das Soziodrama ist eine Variante, bei der eine Gruppe Themen z.B. aus dem Bereich der sozialen Kooperation oder gesellschaftspolitischer Konflikte mittels improvisierter Rollenspiele auslotet. Ziel ist es, die komplexe Dynamik sozialer Zusammenhänge mit ihren unterschiedlichen Interessen und Perspektiven zu verstehen und neue Handlungsmöglichkeiten spielerisch zu entwickeln. (http://www.wiki.inscenario.de/doku.php?id=psychodrama:arbeitsformen:setting_gruppe:soziodrama. Abruf 13.04.2011)

¹ Ausbildungsinstitut: Psychodramaforum Berlin. <http://www.psychodramaforum.de>.

Die Soziometrie schließlich, die „Wissenschaft der Messung menschlicher Beziehungen“ (Moreno 1959, S. 19)² versucht die Beziehungen zwischen Personen, Gruppen oder Teams empirisch zu erfassen. Das kann z.B. in Form von Aufstellungen und Positionierungen oder durch Fragebögen (kalte Soziometrie) geschehen (<http://lexikon.stangl.eu/66/soziometrie>. Abruf 13.04.2011).

Als Coach arbeite ich immer wieder mit Elementen des Psychodramas, sowohl im Einzel-, als auch im Gruppensetting. Zurzeit beschäftige ich mich außerdem mit der Frage, wie sich psychodramatische Ansätze stärker in die Bildungsarbeit integrieren lassen. Ich erlebe die Methode als sehr erfolgreich - und hoffe darauf, dass sich eines Tages eine Lösung für mein Dilemma mit dem Namen Psychodrama ergibt.

Sollte jemand eine Idee haben: bitte melden!

Kerstin Engelhardt, Sommer 2011

² Lat. *socius* = Partner, griech. *metrein* = messen.