

Was ist eigentlich Psychodrama und Rollenspiel?

Ursprung und Entstehungsgeschichte:

Jakob Levy Moreno (1889-1974), promovierter Mediziner und praktischer Arzt wanderte 1925 nach Amerika aus, interessierte sich zeitlebens für Gruppenphänomene und gilt als Begründer der modernen Gruppentherapie. Morenos zentrale Idee im Psychodrama ist die Katharsis, also eine Befreiung von seelischen Konflikten und unterdrückten Spannungen durch eine emotionale Reaktion.

Die Methode und ihre Instrumente im Überblick:

Psychodrama basiert auf der Annahme, dass ein Mensch verschiedene Rollen. Auf der „Bühne“ können gegenwärtige, vergangene oder zukünftige phantasierte Situationen dargestellt werden. Problembeladene Situationen können nachempfunden, besser verstanden und neu organisiert werden. Moreno verfolgte das Ziel, dass die Darsteller durch das Spiel die bewusste, logische Ebene des Ichs verlassen. Durch die Arbeit mit Rollen wird es möglich, die individuellen Stärken zu fördern und sich von Rollenfixierungen zu lösen. Es können neue Verhaltensweisen erprobt und die innere Flexibilität wiederhergestellt werden.

Moreno beschreibt fünf wesentliche Bausteine im Psychodrama, mit Hilfe derer er lebensnah Situationen inszeniert:

- Die Bühne: Die von Moreno für seine Inszenierungen entworfene Bühne ist rund und erhebt sich in drei Stufen aus dem im Halbkreis darum angeordneten Zuschauerraum
- Der Protagonist: Der Hauptdarsteller ist die zentrale Figur im Bühnengeschehen. Er oder sie stellt sich selbst in einem Konfliktgeschehen dar und nutzt die Bühne zum Probehandeln.
- Der Leiter: Der Spielleiter ist gleichzeitig der Berater, Trainer oder Therapeut. Seine Aufgabe ist es, alle Hinweise des Protagonisten in die Szene einzubauen.
- Das Hilfs-Ich: Assistenten des Beraters oder andere Mitspieler können dem Protagonisten zu Hilfe kommen, ihn unterstützen.
- Das Publikum: Es verfolgt das Spiel, fungiert als Resonanzboden und gibt seine Kommentare ab.

Nach der Spielphase folgt eine Integrationsphase. In einem ausführlichen Feedback-Prozess wird das Rollenspiel ausgewertet. Im Psychodrama geht es darum in Szene zu setzen, was der Protagonist empfindet und dies weicht manchmal stark von dem ab, was tatsächlich passiert. Dementsprechend kommt es in der Auswertungsphase darauf an, vorausschauend, lösungsorientiert den Teilnehmern Rückhalt zu geben, Feedback konstruktiv zu gestalten und emotionale Aussagen in den Gruppenprozess zu integrieren.

Für die Inszenierung auf der Bühne gibt es folgende Techniken:

- Rollentausch: Bei einem Rollentausch übernimmt der jeweilige Spielpartner die Rolle des Gegenübers. Der Rollentausch kann helfen, sich selbst wie in einem Spiegel zu sehen oder blockierte Einsichten aus anderer Perspektive zu gewinnen.

- Double: Doubelt man im Szenenspiel einen Darsteller, so wird der Doppelgänger tatsächlich zu diesem anderen. Das Double hat die Aufgabe, verborgene oder tabuisierte Gefühle zu äußern. Damit wird es möglich Dinge auszusprechen, die dem Protagonisten nicht zugänglich sind oder dieser nicht auszusprechen wagt.
- Monolog: Der Protagonist spricht seine Gedanken laut aus. Diese Technik lässt die verborgenen Gefühle, Absichten und Widersprüche des Hauptdarstellers klar werden.
- Zukunftsprobe: Unterstützt von den Hilfsdarstellern und der Gruppe, spielt der Hauptdarsteller eine wichtige Situation, die ihn in Zukunft erwartet. Der Protagonist kann in diesem Probehandeln erleben, welche Konsequenzen seine Entscheidungen in dieser Situation für ihn haben. Oft kann so von Verhärtung und Eskalation Abstand genommen werden und mehr Verständnis für das Gegenüber aufgebaut werden.
- Spiegeln: Beim Spiegeln springt das Hilfs-Ich für jemanden ein, der nicht gewillt ist oder nicht in der Lage ist, sich selbst zu spielen.

Einsatzgebiete in Beratung & Training:

Psychodrama eignet sich bestens um Lern- und Reflexionsprozesse personen- oder gruppenzentriert zu intensivieren. Gruppen- oder themenzentriertes Psychodrama können in der Beratung von Teams und Organisationen helfen in relativ kurzer Zeit gruppendynamische Gesetzmäßigkeiten zu erkennen, verborgenen Konstellationen explizit sichtbar und damit bearbeitbar zu machen sowie den Zusammenhalt und die Arbeitsfähigkeit in der Gruppe zu fördern. Psychodrama lässt sich sehr gut mit anderen Beratungsmethoden kombinieren. Durch seine Lebendigkeit fördert das es den Team- und Gruppenprozess.

Bezüge zu anderen Methoden:

Die meisten Gemeinsamkeiten weist das Psychodrama mit der Gestalttherapie auf. Morenos Augenblick, den er stark lebte, ist für Fritz Perls das Fühlen und Handeln im Hier und Jetzt. Beide waren davon überzeugt, dass eine körperlich vollzogene Aktion, ein Ausagieren, den Menschen befreit und neue Ideen gibt.

Morenos Psychodrama ist zusammen mit Virginia Satirs familientherapeutischen Ansätzen als Vorläufer und Grundlage für die später entstandenen Formen der Strukturaufstellungen nach Kibed & Sparrer bzw. die Organisationsaufstellungsformen nach Weber anzusehen. In den Aufstellungsformen wurden insbesondere die Techniken des Doubelns und des Sichtbarmachen von Verborgenen weiterentwickelt.