

Eva Leveton

MUT ZUM PSYCHODRAMA

Ein praktischer Leitfaden

iskopress

ISBN 978-3-89403-426-9

Copyright © 2001 by Springer Publishing
Company, Inc., New York 10012

Titel des Originals: A Clinician's Guide to Psychodrama

Alle Rechte der deutschen Ausgabe © iskopress VerlagsGmbH
Bearbeitung der von Karl-Rudolph Höhn
besorgten Übersetzung der Erstauflage durch
Alrun Kerksiek, die auch die Kapitel «Trance und
Psychodrama» sowie «Psychodrama und Dramatherapie»
aus dem Amerikanischen übertragen hat.

7. Auflage 2008

Satz und Layout: Alrun Kerksiek
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Illustrationen: Arlene Goldbard
Druck: Hans Kock, Bielefeld

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

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

Inhalt

Prolog	7
Kapitel 1 Wer ist verantwortlich?	13
Kapitel 2 Sitzordnungen	33
Kapitel 3 Der Einstieg	39
Kapitel 4 Der Doppelgänger	73
Kapitel 5 Rollentausch	101
Kapitel 6 Das Soziogramm	109
Kapitel 7 Der leere Stuhl	117
Kapitel 8 Sechs Figuren für eine Persönlichkeit	123
Kapitel 9 Die fiktive Situation	135
Kapitel 10 Der Zauberladen	143
Kapitel 11 Masken	157
Kapitel 12 Freie Bahn für Spontaneität	169
Kapitel 13 Verweigerungen – konstruktiv gewendet	173
Kapitel 14 Trance und Psychodrama	187
Kapitel 15 Psychodrama oder Dramatherapie?	193
Kapitel 16 Der Abschluss	201
Kapitel 17 Psychodramatische Techniken in der Praxis: drei Beispiele	211
Epilog	231
Glossar	236
Literatur	244

Prolog

Als ich mit meiner ersten Psychodrama-Gruppe anfang, war ich nicht nur unsicher, sondern auch reichlich skeptisch – und beides aus gutem Grund. Ich war in Morenos hochspezialisierten Psychodrama-Techniken nicht ausgebildet und aufgrund meiner misstrauischen Natur geneigt, solche Techniken als «Spielereien» abzutun. Ich zweifelte, ob ich ein Psychodrama anleiten könnte und ob ich es überhaupt wollte, selbst *wenn* ich es könnte. So war es mir bislang immer gegangen. Und wie so oft in meinem Leben – und so typisch für mich – suchte ich mir wieder meinen eigenen Weg; das kostete mich zwar viele mühsame Anläufe, doch die Neugier und die Faszination des Lernens gaben mir immer neuen Schwung.

In San Francisco begannen damals – Anfang der sechziger Jahre – die Aktivitäten jener Bilderstürmer erste Kreise zu ziehen, die so entscheidend zur Revolutionierung der Psychotherapie beitragen sollten. Am Mental Research Institute in Palo Alto wurden Familientherapeuten ausgebildet. Die jungen Studenten drängten sich in Eric Bernes Seminare; in Scharen liefen wir zu einem gewissen Fritz Perls, der Gestalttechniken vorführte. Verunsichert und zugleich fasziniert hörten wir von Tanz, Kunst und Körpererfahrung als Therapieformen – Worte, die uns wie der heiße Dampf aus den Quellen von Esalen zu überströmen schienen. Es war eine Zeit des Experimentierens; eine Zeit, in der viele lernten und wenige sich als Experten qualifizierten.

Als eines der größten ambulanten Behandlungszentren in San Francisco eine Psychodrama-Gruppe einrichten, aber niemand die Leitung übernehmen wollte, versuchte eine Freundin mich dazu zu überreden. Sie kannte mich lange genug, um zu wissen, dass ich neben meiner Tätigkeit als Psychologin am U.C. Medical Institute auch am Theater ziemlich aktiv gewesen war – als Schauspielerin, Regisseurin und Schauspiellehrerin. Sie wusste auch, dass ich mehr über Gruppentherapie lernen wollte. Ich hatte Interesse – großes Interesse, aber auch Hemmungen. Ich konnte ja so viel lesen wie irgend möglich und konnte nach New York fliegen,

um an Morenos Institut einen Schnellkurs zu belegen; andererseits wusste ich, dass mir ein solches Mammutprogramm nicht viel bringen würde. Ich bin kein schneller Lerner. Ich muss anfangen mit dem, was ich schon weiß und muss mich erst einmal vortasten zur Formulierung von Fragen und Problemen, um mir dann bei anderen Rat zu holen. Ich beschloss, die Gruppe zu übernehmen, falls das Ganze als Experiment, als Lernsituation für mich definiert würde. Die ersten sechs Wochen wollte ich kostenlos arbeiten und während dieser Zeit versuchen, mit Hilfe meiner Theatererfahrung einige Techniken zu entwickeln. Die Institutsleitung war einverstanden.

Ich erinnere mich noch, wie ich auf dem Podium einer großen Turnhalle vor ungefähr dreißig Leuten saß, die fast alle beängstigt angespannt, scheu und verschlossen aussahen. Normalerweise war ich nicht so nervös, wenn ich auf einer Bühne saß und die Beine herunterbaumeln ließ – so hatte ich immer meinen Schauspielunterricht gehalten – wenn ich etwas vormachen musste, war ich eben aufgesprungen. Dies hier war etwas anderes. Ich sprach ein bisschen über den experimentellen Charakter unseres Vorhabens. Das half; nun wurde wenigstens nicht mehr die «Psychodrama-Leiterin» von mir erwartet. Und dann gab ich Schauspielunterricht für Anfänger – einfache Sinnerfassungsübungen, ganz nach Stanislawskij. Eine Patientin zeigte uns pantomimisch, wie sie ihr Zimmer aufräumt, und eine andere, wie sie Essen kocht. Ich merkte, dass das Darstellen dieser Tätigkeiten die Patienten motivierte; sie waren mit sich zufrieden, weil sie etwas taten. Die Patienten wurden bestärkt von Therapeuten, die sich gleichzeitig selbst durch das Konzept der aktiven Darstellung verunsichert fühlten. Wir begannen in Pantomimen die Rückkehr vom Therapiezentrum nach Hause zu spielen: Treppen steigen, Schlüssel suchen, Mantel irgendwohin werfen, etwas zu trinken holen, sich hinsetzen mit ausdruckslosem Gesicht. Immer wieder dasselbe: entweder war sonst niemand in der Wohnung oder man begegnete einander gehemmt, verkrampft. Als jeder einmal auf der Bühne gewesen war, redeten wir darüber, wie wir uns fühlten. Alle hatten das Gefühl der Einsamkeit und Leere gehabt. Es hatte Tränen gegeben. Jetzt wirkten die Gesichter entspannter. Ich wusste, dass ich beim Psychodrama bleiben würde.

Das Personal des Zentrums unterstützte mich bei der Leitung der auf die Bühnenarbeit folgenden Diskussionen. So konnte ich nicht nur etwas

über Gruppentherapie lernen, sondern auch die Wirkung meiner Techniken überprüfen. Natürlich fing ich an, geradezu gierig zu lesen – Moreno, immer wieder Moreno (in seinem unvergleichlichen Hauptwerk «Psychodrama»* hat er wirklich alles gesagt. Uns Nachkömmlingen bleiben nur noch einzelne Aspekte zur detaillierten Ausarbeitung). Daneben las ich Referate, Aufsätze, Sammelbände, kurz: alles, was mir zugänglich war. Ich besuchte verschiedene Kurse, die von den Morenos selbst bzw. von ihren Schülern (u. a. Dr. Richard Korn, Berkeley, und Bobker ben Ali, Los Angeles) durchgeführt wurden. Und ich ließ mich mitreißen von der Woge expressiver Techniken, die mit neuen Begriffen wie «Encounter» oder Kunst- und Bewegungstherapie operierten.

Ich bin Eklektikerin geblieben. Ich merkte, wie meine Verunsicherung drastisch zunahm, so oft ich «Spezialistin» sein wollte – Psychodrama- oder Encounter-Moderatorin, Kunst- oder Bewegungstherapeutin. Ich wehre mich gegen Etikette. Ich wehre mich gegen die Übernahme fremden Vokabulars. Es ist eine innerliche Auflehnung, die sich nach außen in Verkrampfung und Ängstlichkeit äußert. Ich fühlte mich sicherer, nachdem ich bewusst nur noch versprach, was ich auch halten konnte. Ich konnte versprechen, dass mit Techniken gearbeitet würde, die etwas mit Dramaturgie zu tun haben, und dass dabei psychische Probleme einbezogen würden; «Psychodrama» schien dafür immerhin der nächstliegende Begriff. Einen «klassischen» Ansatz im Sinne Morenos konnte ich nicht versprechen; diesen Punkt versuche ich immer wieder – wie jetzt für Sie, verehrte Leser – klarzustellen.

Dieses Buch ist eine Schilderung meiner Experimente. Seit fast zehn Jahren leite ich in der Woche mindestens zwei Psychodrama-Gruppen für ambulante oder stationäre Patienten, veranstalte Einführungskurse zu meinen psychodramatischen Techniken und arbeite an der Integration dieser Techniken in die reguläre klinische Behandlung von Einzelpersonen, Familien und Gruppen. Ich möchte Ihnen erläutern, welche Techniken mir nützlich erschienen, und Ihnen so umfassend wie möglich meine praktischen Erfahrungen mit diesen Techniken vermitteln: meine Vorbehalte, meine Fragen, meine Probleme. Ich hoffe, es ist mir gelungen, auch mein Verständnis der Funktion eines Gruppenleiters zum Ausdruck zu bringen – als zusätzliche Option für Sie, wenn Sie mit ähnlichen Techniken arbeiten.

* Drei Bände, Beacon, N.Y. 1946, revidierte Auflage 1964.

Während ich dies schrieb, wurde ich von der Stimme meines Gewissens zunehmend unter Druck gesetzt: «Das kannst du nicht machen, Eva. Wenn du es schon «Psychodrama» nennst, dann musst du dich auch genau an das Konzept der Morenos halten. Du kannst nicht einfach einen Teil davon herausgreifen, wie aus einem Büfett auswählen. Und es genügt nicht, einfach zu beschreiben, was du machst – da fehlt die Theorie. Du musst Morenos theoretischen Ansatz aufarbeiten, mit Freud vergleichen, Lewins Feldtheorie einbauen, das Ergebnis durch die Gruppentherapie filtern und das Ganze mit einer Mischung aus griechischer Katharsis und bewusstem Erleben einer Encountergruppe abbinden. Du machst dich unbeliebt, Eva; man wird dich nicht akzeptieren.»

Mir wäre wohler, wenn ich diese Vorhaltungen irgendwie ignorieren könnte. Das ist natürlich unmöglich. Ich habe große Bedenken, dieses Buch zu schreiben, und ich habe Angst vor der Kritik. Trotzdem möchte ich es riskieren. Ich hoffe, dass ich die theoretische Arbeit vorerst anderen überlassen darf. Mein großer Traum ist, Moreno sagen zu hören: «Weiter so, Eva. Es freut mich, dass du von meinen Vorschlägen so viele gebrauchtest und dass du meine Arbeit würdigst, indem du sie fortsetzt. Bediene dich nach Belieben der Techniken, die zu deinem Stil passen, und kümmere dich nicht um den Rest.» – Hoffnungen und Träume gehen nicht immer in Erfüllung – das ist das Risiko.

Die meisten der im Folgenden beschriebenen Techniken gehen auf Moreno zurück; einige stammen von mir. Meine Absicht ist, dem Leser eine zwanglose Zusammenstellung psychodramatischer Techniken an die Hand zu geben und in einiger Ausführlichkeit zu schildern, wie ich selbst in der Praxis damit arbeite.

Eva Leveton
Februar 1977

Vorbemerkung zur 2. Auflage

Manchmal entwickeln sich die Dinge besser als erwartet. Nach der Veröffentlichung meines Buches schrieb mir Zerka Moreno. Ein lebhafter Briefwechsel begann. Ich entschloss mich daraufhin, das Manuskript in einigen Punkten zu verändern. Die Bekanntschaft mit Zerka Moreno war außerordentlich wertvoll für mich. Ich freute mich sehr, dass sie später ein Exemplar meines Buches, das ich J.L. Moreno gewidmet hatte, in die Sammlung seiner Schriften in Harvard aufnahm. Ich genoss es sehr, auf diese Art eine gewisse offizielle Anerkennung zu gewinnen.

Seit 1977 habe ich Psychodramatechniken auch weiterhin in Gruppen und in Familien, aber auch bei Einzelpatienten eingesetzt. Milton H. Ericksons Gebrauch von Hypnose, Geschichten und Metaphern hat meine therapeutische Praxis stark beeinflusst. Die Ähnlichkeiten zwischen Hypnose und Psychodrama überraschten mich. Darüber finden Sie mehr in dem Kapitel «Trance und Psychodrama». Außerdem verbrachte ich lange Zeit im Südwesten der USA, wo ich einiges über die Rituale der Indianer lernte. Hypnose und Ritual bestärkten meine Ideen über die Wurzeln des Psychodramas: Der Mensch braucht ein Forum, wo er wichtige Gefühle und Phantasien, unterstützt durch eine Gruppe, darstellen kann.

Inzwischen können wir eine neue Entwicklung in diesem Feld beobachten: die Dramatherapie, eine Methode, die ähnlich begann wie ich selbst, nämlich mit dem Ziel, Theater Techniken in den Dienst der psychologischen Entwicklung zu stellen. Einige der neuen Anwärktivitäten, aber auch eine Reihe therapeutischer Beispiele stammen aus meiner Lehrtätigkeit in der Abteilung für Dramatherapie am California Institute of Integral Studies in San Francisco.

Eva Leveton
Januar 1991

Vorbemerkung zur aktuellen Auflage

In den vergangenen Jahren hat Psychodrama in vielen Teilen der Welt eine stetig wachsende Anhängerschaft gefunden. In Deutschland, Brasilien und Argentinien sind neue Institute entstanden, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Und auch dieses kleine Buch, das in viele Sprachen übersetzt wurde, hat seinen Weg um die Welt gemacht. Ich fühle mich geehrt, dass ich an der Weiterentwicklung von Morenos Werk mitgewirkt habe.

Meine eigene Entwicklung ist ebenfalls weitergegangen. Ich wurde feste Mitarbeiterin des Dramatherapie Programms am California Institute of Integral Studies. Dort unterrichtete ich in den letzten 14 Jahren – neben anderen Kursen – Psychodrama und gab das Fallstudien-Seminar.

In dem Maße, in der meine eigene Technik reifte, habe ich mich mehr und mehr mit dem folgenden Aspekt als dem wichtigsten bei der Regie-führung beschäftigt. Ich werde den Entleerungsprozess erörtern, der den Regisseur dazu bereit macht, die Stichworte des Protagonisten aufzunehmen. Zerka Morenos kürzliche Betonung der Hyperrealität – und was sind Theater und Psychodrama anderes – interessiert mich. Als ich jung war, war das Theater eine Zuflucht. Nun vertraue ich darauf, dass die Macht der Hyperrealität denjenigen, die diese Technik benutzen, mehr Hilfe und Anleitung geben wird. In letzter Zeit wurde der «Doppelgänger» von verschiedenen Psychodramatikern weiterentwickelt, die daran interessiert waren, dem Protagonisten einen Verbündeten an die Seite zu stellen. Jemanden, der notfalls die Handlung verlangsamt und Wege vorschlägt, auf denen der Protagonist sicherer voranschreiten kann. Die vorliegende Überarbeitung wird diese Entwicklungen diskutieren und einige Gedanken über die Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen Psychodrama und Dramatherapie hinzufügen.

Eva Leveton
März 2001

Eine Bemerkung zu den Personalpronomen: Die Zeiten haben sich geändert, seit dieses Buch zuerst erschienen ist. Der allgemeine Gebrauch des männlichen Pronomens ist heute nicht mehr akzeptabel. Da meiner Meinung nach die Verwendung von er/sie das flüssige Lesen stört, habe ich mich dazu entschlossen, abwechselnd die maskuline und die feminine Form zu verwenden in der Hoffnung, damit ein Gleichgewicht zu erreichen, auch wenn mir das nicht immer gelungen sein sollte.

1 Wer ist verantwortlich?



Die Frage «Wer ist verantwortlich? Gehört die Stunde dem Therapeuten oder dem bzw. den Klienten?» wird gegenwärtig in der Psychotherapie sehr unterschiedlich beantwortet. Und wenn Therapeut und Klient(en) die Verantwortung teilen, wie teilen sie sie untereinander auf? Die extreme Linke ist der Gesprächstherapien überdrüssig, die den Therapeuten zu der ziemlich passiven Rolle des Zuhörers verdammen, und sucht nach Wegen, Lernprozesse durch aktive Erfahrung anstatt durch bloßes Nachdenken in Gang zu bringen. Dadurch wird die Position des Gruppenleiters als die eines Koordinators der Aktivitäten im Endeffekt gestärkt. Die extreme Rechte hält – in ungebrochener, im Zuge der Ausbildung noch gefestigter Loyalität gegenüber Freud – daran fest, dass die menschliche Psyche nur durch Verstehen zur Veränderung fähig ist und dass die einzig geeigneten Methoden dazu einer starken Beziehung zwischen Klient und Therapeut bedürfen, die aus der Übertragung von früheren und gegenwärtigen Gefühlen des Klienten auf den Analytiker resultiert. Hierbei erfolgt die Steuerung – und es gibt Freudianische Psychodramatiker – subtil und indirekt. Zwischen diesen beiden Extremen gibt es viele lösungsorientierte Ansätze, von der Therapie mit dem Ziel der leichten Verhaltensänderung bis zu symptom-orientierten Workshops, die häufig die Phantasie zugunsten des Trainings von Fertigkeiten vernachlässigen. Die meisten Therapeuten entziehen sich jedoch einer Einstufung als Radikale oder Konservative. Sie sind Eklektiker, die sich für einen Kompromiss zwischen diesen Extremen entschieden haben, indem sie die Theorien und Techniken ausgewählt

haben, die am besten zu ihrem persönlichen Stil in der therapeutischen Arbeit passen. In diesem Kapitel werde ich die Strategien der Regieführung erörtern, die die Basis meiner eigenen eklektischen Praxis bilden.

Animateure, Psychodrama-Leiter und Theater-Regisseure operieren alle mit demselben Paradoxon: *Sei spontan. Leite eine Spielgruppe; dirigiere die Kreativität des Schauspielers; führe eine Gruppe und bring ihr bei, wichtige Probleme spontan und angstfrei in Rollenspiele umzusetzen. Ermutige Spontaneität; falls aber jemand die Leitung an sich zu ziehen versucht, mache ihm klar, dass er damit nur die anderen gegen sich aufbringen würde. Ermutige Spontaneität; falls aber zu viele sich spontan zurückziehen, musst du etwas unternehmen – es geht um Aktivität. Ermutige Spontaneität; aber definiere auch Grenzen.*

Obwohl das Psychodrama in den vergangenen Jahren an Popularität stark gewonnen hat, ist es häufig neu in einem schon bestehenden Rahmen. Und selbst dort, wo Psychodrama schon eingesetzt wurde, betrachten die Mitarbeiter diese Methode oft zögernd und ängstlich. So könnte die erste Maßnahme eines Psychodrama-Therapeuten darin bestehen, eine Fortbildung anzusetzen, bei der sich die Mitarbeiter in einer informellen und angenehmen Atmosphäre mit der neuen Technik vertraut machen können. Das Training der Mitarbeiter und Demonstrationen können Probleme minimieren und gleichzeitig helfen, die therapeutische Allianz zu schaffen, die eine wesentliche Unterstützung bei der Entwicklung der Gruppe sein wird.

Die Leiterin oder Regisseurin eines Psychodramas muss fähig sein zu demonstrieren, wie sie sich «Spontaneität» vorstellt und was die Gruppe tun könnte. Die an sie gerichteten Erwartungen unterscheiden sich beträchtlich. Manche sind in dem Glauben gekommen, ein Spektakel zu erleben. Andere haben Angst, bei einer öffentlichen Zurschaustellung ihrer Schwächen gedemütigt zu werden. Viele sind einfach interessiert an einer eventuell unterhaltsamen neuen Form, etwas über sich selbst zu erfahren. Nur ganz wenige haben jedoch eine Vorstellung davon, dass und wie sie selbst mitwirken können. Als Gefangene ihres Paradoxons muss die Gruppenleiterin Formen finden, die es den Teilnehmern ermöglichen, ihre Gefühle in spontanem Rollenspiel auszudrücken. Die Auswahl der geeigneten Aktionsformen verlangt ein hohes Maß an Sensitivität für das Verhalten des Einzelnen wie für die Gruppe.

Moreno spricht vom «Tele» einer Gruppe und meint damit die unterschwellige Dynamik von Anziehung und Abstoßung unter den Gruppenmitgliedern. Menschen suchen sich genau wie Tiere ihre Führer, Sündenböcke und Cliques, die auf dieser Dynamik basieren, und die verschiedenen Gruppen unterscheiden sich stark in ihrem «Tele». Die Auswahl von Partnern und Freunden schafft fortwährend Probleme der Einbeziehung und des Ausschlusses. «Tele» ist der Begriff, den Moreno benutzt, um die Beziehung der Gruppenmitglieder untereinander zu beschreiben – ihre Gemeinsamkeiten, ihre Unterschiede, ihre Anziehungen und Abstoßungen, ihre Nähe und Distanz. Er redet nicht in erster Linie vom Inhalt dieser Beziehungen – einige sind jüngere Geschwister, einige haben alkoholkranken Mütter – obwohl dies auch zum Tragen kommt. Stattdessen spricht er über das unsichtbare Band, das einige Mitglieder verbindet, auch wenn sie sich zuvor vielleicht noch nie gesehen haben, sowie über die unsichtbare Strahlung, die andere davon abzuhalten scheint, überhaupt miteinander Kontakt aufzunehmen. «Tele» ist das, was einige Gruppen problemlos arbeiten lässt und andere zum Stolpern bringt. Das «Tele» ist wirksam, wenn jemand ein Gruppenmitglied, das er nie zuvor gesehen hat, dazu auswählt seinen Vater zu spielen, nur um dann herauszufinden, dass diese Person seinen realen Vater in zweierlei Hinsicht verkörpert: einmal durch die Art, wie er selbst sich ihm gegenüber verhält, aber auch in manchen Details der Lebensgeschichte dieser Person. Die Sensibilität der Leiterin spielt hier eine große Rolle. Wenn sie mit den Gruppenmitgliedern arbeitet, muss sie für deren Präferenzen empfänglich sein. Jemandem die Rolle eines strengen Vaters zuzuweisen, wird eine bestimmte Konsequenz haben, wenn sich «Vater» und «Sohn» in der Gruppe nahe stehen, eine ganz andere Konsequenz, wenn ihr Verhältnis distanziert ist. Daher ist es normalerweise am besten, wenn der Protagonist selbst wählt. Psychodrama kann den Gruppenmitgliedern helfen, flexibler in ihren Beziehungen zu werden, sich ihres «Tele» bewusst zu werden, neu zu verhandeln oder neue Seiten zu zeigen, die ihren Platz in der «Hackordnung» verändern. Im Folgenden zeige ich einige Methoden auf, die ich benutze, um das «Tele» einer neuen Gruppe einzuschätzen.

Wenn meine Psychodrama-Gruppe zum Programm einer festen Institution – psychiatrisches Krankenhaus, Bewährungshilfe, Schule – gehört, lege ich im Allgemeinen Wert darauf, mit jemandem zu sprechen, der die

Teilnehmer kennt, noch bevor ich mit der Gruppe selbst zusammenkomme. Ich beginne damit, Hintergrundinformationen zu sammeln, die mir bei der Wahl des Einstiegs helfen und mich auf die mögliche weitere Arbeit vorbereiten können. Von meiner Kontaktperson kann ich unter Umständen allerhand erfahren, was mir abzuschätzen erlaubt, welcher Einstieg und welche Art von Arbeit für die Gruppe vermutlich geeignet sind. Ich versuche herauszufinden, welche Atmosphäre mich erwartet – eine trübsinnige und depressive, eine rebellische, eine effiziente und arbeitsintensive? Außerdem interessieren mich grundsätzlich alle Probleme, die die Gruppe insgesamt betreffen: Konflikte zwischen Mitarbeitern und Patienten; das Ausscheiden eines wichtigen Mitglieds; Konflikte über Hausordnungen und andere Bestimmungen. Oft erhalte ich von meinem Informanten auch nützliche Auskünfte über einzelne Gruppenmitglieder. Ich erfahre, wer im Mittelpunkt steht, wer Sündenbock ist, wer Lust und Interesse an der Arbeit hat und wer lieber den stillen Beobachter spielt. Gerüstet mit diesem Hintergrundwissen, tappe ich bei meinen Entscheidungen wenigstens nicht völlig im Dunkeln.

Ich habe es mir angewöhnt, ein paar Minuten vor Beginn der Gruppensitzung mit den Mitgliedern zu sprechen. Dadurch kann ich einen freundlichen, zwanglosen Kontakt herstellen und gleichzeitig die Atmosphäre in der Gruppe einschätzen: Welche Mitglieder sind scheinbar schüchtern, welche interessiert und gespannt darauf, mich kennen zu lernen, welche Beziehungen bestehen in der Gruppe? Wer wird heute mitarbeiten? Wer wird Doppelgänger sein? Wer wird eine Rolle in einer bestimmten Szene übernehmen? Was wird Gegenstand unserer Arbeit sein? Ich habe festgestellt, dass ich im Psychodrama weit mehr als in der regulären Gruppentherapie dazu tendiere, Verantwortung für die Aktivitäten der Gruppe zu übernehmen. Während der gesamten Sitzung sehe ich mich um nach Gruppenmitgliedern, die gern mitarbeiten möchten, die vom aktuellen Geschehen emotional betroffen sind. Sie sind diejenigen, die die Gruppe emotional voranbringen und die mir helfen, indem sie sich auf die Stimmung in der Gruppe einstellen, Vorschläge für Szenen machen und sich freiwillig als Protagonisten melden.

Solche Informationen über eine neue Gruppe helfen mir, mit einer realistischen Einstellung an die weitere Arbeit heranzugehen. Mit einer zaghaften, stillen Gruppe ist schon viel erreicht, wenn die meisten wenig-

tens andeutungsweise emotionales Engagement erkennen lassen. Von einer lebhafteren Gruppe kann ich auch mehr Aktivität im Rollenspiel erwarten. Je genauer ich den weiteren Verlauf einschätzen kann, desto eher werde ich die Gruppe «laufen lassen», in ihren eigenen Ansätzen unterstützen und bestärken, anstatt sie beharrlich in eine Richtung zu zeren, die sie nicht einschlagen will oder kann. Die Gesamtheit dieser Information beschreibt das Gruppen-Tele.

Mein Einstieg hängt sehr davon ab, was ich bis dahin in Erfahrung gebracht habe. Gilt die Gruppe als gehemmt, irgendwie bedrückt und wenig motiviert, dann liegt es nahe, mit einem ganz einfachen Einstieg zu beginnen (indem ich zum Beispiel jeden Einzelnen bitte, sich etwas auszudenken, was er einen anderen aus der Gruppe fragen möchte, oder einen Satz zu wiederholen, den er gern von einem Familienangehörigen gehört hat). Ich will das Selbstvertrauen der Gruppe stärken, indem ich jedem Gelegenheit gebe, etwas Sinnvolles beizutragen. Auf diesem Einstieg kann ich weiter aufbauen, muss aber darauf achten, von niemandem den nächsten Schritt zu verlangen, der dazu noch nicht bereit ist. Hole ich mir einen Korb, so verschlimmert das nur noch die Apathie der ohnehin lustlosen Gruppe. Unter Umständen verlängere ich den Einstieg noch um ein paar Runden. Die verbalen und non-verbalen Reaktionen der Gruppenmitglieder geben mir eine erste grobe Skizze des Gruppen-Tele. Wer reagiert auf wen, negativ oder positiv? Wer sitzt neben wem und steht mit ihm in Kontakt, während beide auf das reagieren, was gerade abläuft? Wer ist allein? Wer schüttelt missbilligend den Kopf? Letztlich wird mir jemand zeigen, dass er weiter arbeiten möchte, und ich kann dann mit der eigentlichen Arbeit fortfahren.

Das Hauptproblem eines direktiven Gruppenleiters ist sicher, seine Sensitivität zu bewahren, nicht zum gefühl- und verständnislosen Diktator zu werden. Meine eigenen Entscheidungen stützen sich auf Informationen über die Gruppe: auf Hinweise meines Informanten und auf meine eigenen Beobachtungen. Falls die Reaktionen der Teilnehmer diese Informationen in Frage stellen, darf ich auf keinen Fall weitergehen, bevor nicht deutlicher geworden ist, wohin die Gruppe tendiert. Vielleicht habe ich einen falschen Einstieg vorgeschlagen. Falls die Teilnehmer zögernd, lustlos oder gelangweilt reagieren, könnte ich für einen von ihnen den Doppelgänger spielen und zum Beispiel sagen: «Was will die eigentlich

von uns? Ich hab dazu keine Lust. Das ist wie im Kindergarten. Langweilig!» Je nach Reaktion wechsele ich dann den Einstieg. Oft wollen auch die anderen Gruppenmitglieder etwas zum Einstieg sagen, sodass ich aus ihren Kommentaren auf ein geeigneteres Thema schließen kann.

Als Leiter muss ich auf meine Gefühle genauso achten wie auf die der Gruppe. Wenn ich in mir ein Unbehagen spüre, muss ich schnell überprüfen, ob es etwas ist, was ich mit in die Gruppe gebracht habe – etwas Persönliches und nur am Rande damit verbunden, oder ob mein Gefühl aus dem Gruppenprozess heraus entstanden ist. Vielleicht möchte ich es der Gruppe mitteilen und fragen, ob noch jemand dasselbe Gefühl hat. Wenn ich ein Unbehagen in der Gruppe spüre, muss ich das mit den Teilnehmern klären. Ich kenne kein besseres Mittel gegen Sensitivitätsverlust und Willkürherrschaft als diese ständige Überprüfung der eigenen wie der in der Gruppe erkennbaren Reaktionen. Dabei hilft es mir, in jeder Sitzung mit möglichst vielen Teilnehmern Blickkontakt zu halten. Ich achte auf jede Bewegung und jedes Geräusch in der Gruppe. Solche Anzeichen können wichtige Hinweise enthalten auf die emotionale Beziehung eines Teilnehmers zu einer bestimmten Szene – sie können natürlich auch schlicht verraten, dass die Stühle zu hart sind, aber es lohnt sich allemal, aufmerksam zu bleiben. Die nonverbalen Botschaften, die ich im Verlauf einer Szene mit den zuschauenden Teilnehmern austausche, dienen dem Gruppenzusammenhalt. Der Zuschauer merkt, dass der Leiter auch an seiner Reaktion interessiert ist und nicht nur die Akteure der Szene beachtet.

Der Erfolg eines jeden Psychodramas hängt von der Auswahl der Protagonisten ab. Nach meiner eigenen Erfahrung ist die beste Voraussetzung eine kleine Gruppe von 12 oder 15 engagierten Individuen, die an einem gemeinsamen Thema arbeiten, das mit ihrer eigenen Entwicklung zu tun hat. Solche Themen zeigen sich während des Einstiegs. Meine gute Verbindung zum Gruppen-Tele erlaubt es mir, während der Anwärmübungen die emotionalen Reaktionen der Teilnehmer auf die Themen und aufeinander zu beobachten. Am Ende dieser Phase melden sich ein oder zwei Teilnehmer freiwillig als Protagonisten und wenn sie uns dann mitteilen, in welche Richtung sie weiterarbeiten möchten, wird uns allen klar, dass einer von ihnen unser Protagonist ist. Ich brauche nur die Auswahl der Gruppe zu bestätigen. Es gibt keine Garantie dafür, dass ein solcher sanfter Übergang erfolgen wird. In größeren Gruppen gibt es vielleicht fünf

oder sechs Freiwillige für die Hauptrolle. In kleinen Gruppen, die nur widerwillig arbeiten, kann das Finden eines Protagonisten so mühsam sein wie Zähneziehen.

Moreno hat die Verwendung soziometrischer Verfahren zur Auswahl des Protagonisten populär gemacht. Das bedeutet kurz gesagt, dass die Gruppenmitglieder über den gewünschten Kandidaten abstimmen. Meistens läuft dies so ab, dass der Leiter die Kandidaten in einer Reihe aufstellt, nachdem sie dargelegt haben, woran sie arbeiten wollen, und die Gruppenmitglieder dann auffordert, sich hinter die Person ihrer Wahl zu stellen. Oder er fordert sie vielleicht auf, den Protagonisten mit der Hand zu berühren oder jemanden anzufassen, der die gewählte Person anfasst. In einer kleinen Gruppe sprechen die Gruppenmitglieder vielleicht nur darüber, wer ihnen am geeignetsten erscheint. Ich bin eher zurückhaltend, was den Einsatz der Soziometrie angeht, weil für mich wie auch für andere dieser Prozess oftmals unangenehme Erinnerungen heraufbeschwört. So war es für mich ein Albtraum, als ich mit elf Jahren gerade in die USA gekommen war und als letzte in eine Mannschaft gewählt wurde. Erst nachdem ich andere Leiter beobachtet hatte, die nicht meine persönliche Schwierigkeiten auf diesem Gebiet hatten und die der Gruppe die Auswahl selbstsicher und freudig anbieten konnten, war ich in der Lage, diese Methode einzusetzen. Für eine große, «gut funktionierende»* Gruppe empfehle ich sie sogar. Wenn die Gruppenmitglieder einen Protagonisten selbst ausgewählt haben, sind sie stärker daran interessiert, seine Arbeit zu unterstützen, als wenn sie dem Vorschlag des Leiters gefolgt sind. In einer kleinen, «schwach funktionierenden»* Gruppe kann die soziometrische Auswahl jedoch schwieriger sein. Die Angst vor Zurückweisung und Konflikten wird einige Teilnehmer davor zurückschrecken lassen, ihre Wahl zu treffen. Hier sollte die Leiterin einen Protagonisten ermutigen und die Unterstützung der Gruppe erbitten, indem sie ihre Informationen über das Gruppen-Tele und über die Themen nutzt, die während des Einstiegs aufgetaucht sind.

* Leveton verwendet die Begriffe «high-functioning» bzw. «low-functioning group», die wir hier mit «gut funktionierende» bzw. «schwach funktionierende Gruppe» wiedergeben. Zu einer «schwach funktionierenden» Gruppe gehören Teilnehmer, die in ihrer Mitarbeit auf Grund von psychiatrischen, körperlichen oder geistigen Handicaps teilweise beeinträchtigt sind; bei einer «gut funktionierenden» Gruppe ist dies nicht der Fall. (Vgl. auch die Erläuterungen im Glossar S. 238 und S. 240. – Anmerkung der Übersetzer.)

Ist der Protagonist erst einmal ausgewählt, muss die Leiterin in ihrer Rolle eine wichtige Veränderung vornehmen. Bis zu diesem Zeitpunkt war sie allein für die Aktionen der Gruppe verantwortlich. Von jetzt an ist es der Protagonist. Ich habe diese Aussage stark betont, obwohl sie leicht missverstanden werden kann, denn natürlich ist die Leiterin für die Gruppe verantwortlich. Der Unterschied liegt in der Art, wie sie ihre Arbeit erlebt. Von dem Zeitpunkt an, zu dem der Protagonist gewählt wurde, muss sie sich so weit wie möglich innerlich leeren, um aufnahmefähig für die Geschichte, die Stimmung, die verbalen und non-verbalen Hinweise des Protagonisten zu sein. Im günstigsten Fall sind der Protagonist und die Leiterin so nahtlos miteinander verbunden, dass dieser Prozess völlig mühelos abläuft. Statt den Protagonisten zu dirigieren, folgt die Leiterin ihm. Sie fühlt zu jeder Zeit, was er braucht, hilft ihm einen Teil seiner Geschichte darzustellen und andere Personen auszuwählen, die ihm dabei helfen, und diesen dann zu zeigen, wie sie vorgehen sollen. Die Leiterin muss in der Lage sein, flexibel zwischen zwei Aufgaben zu wechseln: Manchmal muss sie die Gruppe leiten und die Verantwortung für ihre Entwicklung übernehmen, manchmal muss sie leer und offen sein für die Bedürfnisse des Protagonisten und diesem folgen. Dies ist vielleicht der Schlüssel zur positiven Psychodrama-Gruppe, die allen Beteiligten hilft, sich zu verändern.

Während der Darstellung eines Psychodramas besteht eine der wichtigsten Aufgaben des Leiters darin, die Auswahl von Mitspielern oder Helfern für eine Szene des Protagonisten zu überwachen. Bei diesen Entscheidungen ist Einfühlungsvermögen für das Gruppen-Tele wichtig. Es muss entschieden werden, ob der Protagonist seine Mitspieler selbst auswählen darf, was am besten läuft, wenn es sich um eine gut funktionierende und flexible Gruppe handelt, oder ob der Leiter Mitarbeiter oder Gruppenmitglieder auffordert, spezielle Rollen zu übernehmen. In einer Gruppe sehr kompetenter Personen wird das Tele den Protagonisten befähigen jemanden auszuwählen, der ähnliche Charakterzüge aufweist wie die Person, die er porträtieren möchte. In einer Gruppe, die kaum flexibel ist, wie beispielsweise eine Gruppe Jugendlicher oder schwer gestörter Personen, ist es wichtig, therapeutische Mitarbeiter heranzuziehen, die dann als Helfer fungieren, damit der Protagonist sein spezielles Drama darstellen kann. Therapeutische Mitarbeiter können z.B. die geplagten

Eltern oder Lehrer in einer Gruppe mit Jugendlichen spielen. Sie können auch eine fröhliche, freche Rolle übernehmen in einer Gruppe, in der Depression die vorherrschende Stimmung ist. Der Erfolg der Arbeit mit Psychodrama hängt entscheidend davon ab, für welche Mitspieler sich der Leiter entscheidet und welche Stichworte er später für ihr Spiel in bestimmten Szenen bereithält. Ganz offensichtlich wird ein Protagonist, der verlangt, seine Mutter solle abweisend sein, nicht an seinem Problem arbeiten können, wenn sie als fürsorgliche und hilfsbereite Person dargestellt wird.

Wenn ich es mit einer Gruppe zu tun habe, deren Mitglieder Interesse gezeigt haben, an ihren Problemen zu arbeiten, und die mich mit einer gewissen tatendurstigen Erwartung empfangen hat, kann ich dem Protagonisten mehr Aufmerksamkeit schenken, ohne zu riskieren, dass sich andere Gruppenmitglieder ausgeschlossen fühlen. Ich kann meinen Einstieg dem Geist und dem Tele der Gruppe anpassen ohne mir über ihre Fähigkeit zur Teilnahme Gedanken machen zu müssen. Ich kann zum Beispiel einen szenischen Einstieg wählen und sagen: «Schildert in wenigen Sätzen den schwierigsten Menschen, der euch bisher begegnet ist.» Oder ich lasse Autoritätsfiguren «porträtieren», zum Beispiel einen Beamten, einen Lehrer, den gutachtenden Arzt usw. Gegebenenfalls unterbreche ich den Einstieg für eine Einzelarbeit und komme erst später auf das Anfangsthema zurück. In solchen Gruppen muss ich mir weniger Gedanken machen um Außenseiter, Verweigerung und Lustlosigkeit. Ich kann vorübergehend mit einem einzelnen Teilnehmer arbeiten, dabei stets das Gruppen-Tele im Auge haben, zum Einstieg zurückkehren und mich dann wieder einer Einzelarbeit widmen.

Die Leiterin spielt eine entscheidende Rolle dabei, dass die Gruppe genügend Energie behält. Eine muntere, begeisterungsfähige Gruppe verliert während eines verbalen Einstiegs oder während einer schmerzvollen Szene häufig ihre Energie. Es gibt wenig, was das einzelne Gruppenmitglied tun kann, um in der Gruppe wieder Energie aufzubauen. Die Leiterin aber kann kommentieren, auf physische Aktivitäten zur Erfrischung zurückgreifen (wie dies im Kapitel über den nonverbalen Einstieg beschrieben wird) oder die Szene abändern. Es ist sehr wichtig, dass die Leiterin sich des Energieniveaus der Gruppe bewusst ist. Es gibt jedoch keinen Grund dafür, dass die Energie der Gruppe ständig gleich hoch und

lebhaft sein muss. Viele besonders produktive Szenen lassen die Gruppe still werden, machen die Teilnehmer nachdenklich oder gar traurig. Doch wenn Gruppenteilnehmer beginnen zu gähnen und die freiwillige Teilnahme abnimmt, muss die Leiterin wissen, wie sie die Gruppe wieder beleben kann.

Ich habe ab und zu mit der Funktion des Gruppenleiters experimentiert, ein weniger direktives Vorgehen ausprobiert in der Hoffnung, dass dann die Gruppe selbst die Führung übernehmen würde und ich im Hintergrund bleiben könnte, um meine Dienste als Rollenspieler oder Doppelgänger einzubringen. Diese Experimente haben mich davon überzeugt, dass eine straff geführte Psychodrama-Gruppe weitaus produktiver ist als eine sich selbst überlassene. Die führerlose Gruppe – bzw. die Gruppe, die ihren Leiter nur als Berater betrachtet – braucht viel Zeit, um Anfangsschwierigkeiten zu überwinden und sich zu einigen, was wie getan werden könnte. In manchen Fällen kann dieser Zeitaufwand durchaus lohnend sein. Für eine Trainingsgruppe beispielsweise, die für eine bestimmte Zeit zusammenkommt, um etwas über Gruppendynamik und Psychodrama zu lernen, hat eine solche Zeitlupenstudie anfänglicher Hemmungen möglicherweise ihre Vorteile. Für den weitaus überwiegenden Teil meiner Arbeit ziehe ich es aber vor, meine Energie auf sinnvolle Strukturierungsvorgaben zu verwenden, anstatt mich zurückzuziehen und der Gruppe zuzusehen, wie sie sich mit ihren eigenen Schwierigkeiten abmüht.

Ein führungsstarker Gruppenleiter erleichtert spontanes Verhalten insofern, als er die Sicherheit einer Autoritätsperson bietet. Seine Rolle lässt sich vergleichen mit der von Eltern oder Lehrern kleiner Kinder, weil er den Gruppenmitgliedern das Gefühl gibt: «Ich kann spielen, ich kann irgendetwas Albernies anfangen, was mir gerade einfällt – unser Leiter ist ja immer dabei. Er passt auf, dass mir die anderen nicht wehtun, und er wird nicht zulassen, dass ich anderen wehtue; ich kann machen, was ich für richtig halte – er wird mir schon sagen, wenn es falsch ist.»

Ein starker Gruppenleiter hilft den Teilnehmern, Gefühle und persönliche Konflikte auszudrücken, indem er die Verantwortung für die Struktur der Arbeit übernimmt. Der Gruppenteilnehmer denkt: «Es gibt etwas, worüber ich sprechen möchte, aber ich weiß nicht, wie ich es anfangen soll. Ich weiß nicht, ob ich die anderen bitten sollte, Rollen aus meiner Familie zu übernehmen. Ich möchte niemanden bitten, meinen Doppel-

gänger zu spielen. Vielleicht kann ich mein Problem zur Sprache bringen, und der Leiter wird sich dann Gedanken darüber machen, wie wir damit arbeiten können.»

Ein führungsstarker Gruppenleiter bringt vieles in Gang, was die Teilnehmer gern tun möchten, wozu sie aber aufgrund ihrer Schüchternheit und Zurückhaltung von sich aus nicht in der Lage sind. Er hilft dem einen, die Mitspieler für seine Szene auszusuchen; er bittet einen anderen, seine Gefühle so plastisch wie möglich auszudrücken, zu schreien, wenn er das möchte, zärtliche Gefühle in Worte zu kleiden, eine bestimmte Szene weiterzuführen und auszubauen. Jedes Mal gibt er ausdrücklich seine Zustimmung und bestätigt den Betreffenden in seiner schwierigen Arbeit.

Als wichtigste Person in der Psychodrama-Gruppe trifft der Leiter alle wichtigen Entscheidungen, die die Aktivitäten und die Teilnehmer betreffen. Er gibt der Arbeit ihre Form, indem er entscheidet, wie der Raum am wirkungsvollsten verwendet werden kann und indem er die Intensität der Szenen bestimmt. Er kann einzelne Aufgaben auf andere Personen der Gruppe übertragen, aber letztlich ist er allein verantwortlich. Weil er eine so einflussreiche Position innehat, ist der Leiter für den Protagonisten außerordentlich wichtig, der seinem gewagten Unternehmen oft mit Furcht und Zagen gegenübersteht. Die physische Präsenz des Leiters gibt dem Protagonisten Sicherheit, wenn er sich ganz der Szene hingibt. So bat eine Protagonistin, in deren Psychodrama es um das Thema des «Verlassenwerdens» ging, den Leiter, der auf die andere Seite des Raumes gegangen war, inständig: «Du lässt mich doch nicht allein, oder?» Hinterher sagte sie, dass sie dies nur zum Teil als Spaß gemeint hatte und wie unendlich erleichtert sie war, als der Leiter wieder an ihre Seite zurückkehrte.

Man könnte vermuten, dass die einflussreiche Position des Leiters zu einer Abhängigkeit des Protagonisten führt, sodass dieser entweder während oder nach den Sitzungen weitere Aufmerksamkeit bei ihm sucht. Das ist jedoch selten der Fall. Da das Psychodrama, wenn es richtig durchgeführt wird, ein abgeschlossenes Ereignis ist, wird der Protagonist nicht mit dem Gefühl entlassen, etwas sei unerledigt geblieben. Während andere Therapien den Therapeuten zu einem Teilnehmer am Leben des Patienten machen, arrangiert der Leiter eines Psychodramas lediglich ein

Ereignis, das es dem Protagonisten erlaubt, einen Aspekt in seinem Leben eingehender zu betrachten, ohne dass der Leiter selbst daran teilnimmt. Ein Psychodrama hat einen Anfang, einen Mittelteil und ein Ende. Wenn es vorüber ist, bleibt es dem Protagonisten allein überlassen, darüber nachzudenken, was dabei passiert ist, während er sein normales Leben weiterführt. Vielleicht wäre es anders, wenn der Gruppenleiter eine Einzelsitzung mit dem Protagonisten hätte. Normalerweise verlässt der Protagonist den Leiter, um sich vom Psychodrama zu erholen.

Wenn der Leiter der Meinung ist, die Arbeit sei nicht abgeschlossen, so kann er dem Protagonisten dabei helfen, die Weiterarbeit daran zu organisieren. Ich fand es immer sehr nützlich, wenn die wichtigsten Mitarbeiter des Personals einer psychiatrischen Klinik bei meinen Sitzungen anwesend waren, damit sie einen Eindruck davon bekamen, was bei einem bestimmten Patienten offen blieb. Bei Sitzungen am College sprechen die Teilnehmer meist hinterher ausführlich miteinander. Sollte der Leiter den Eindruck haben, dass ein Abschluss schwer zu erreichen ist, kann er das Auswertungsgespräch in der Gruppe dahin lenken, Wege zu finden, die all den Teilnehmern helfen, denen es nach dem Psychodrama schlecht geht. Die Tatsache, dass der Leiter eines Psychodramas die Verantwortung für die Betreuung des Protagonisten anderen überlässt, befreit ihn von der großen Gefahr der Übertragung, die bei anderen Therapien besteht.

Während einer Szene gebe ich zum Beispiel nonverbale Kommentare zu traurigen, ängstlichen oder angespannten Reaktionen einzelner Zuschauer häufig, indem ich für einen Moment deren Körperhaltung oder Gesichtsausdruck annehme. Nach der Szene komme ich dann darauf zurück und sage zum Beispiel: «John, du kamst mir während der letzten Szene sehr angespannt vor. Fühltest du dich angespannt? Hatte die Szene eine bestimmte Bedeutung für dich?»

Als ich meine ersten Gruppen leitete, fühlte ich mich immer gedrängt, «die Party in Schwung zu bringen». Mit der Zeit komme ich immer mehr zu der Einsicht, dass ein langsames Tempo sehr viel produktiver ist. In einem ihrer letzten Bücher spricht Zerka Moreno darüber, dass sie eine gewisse Zen-buddhistische Einstellung gegenüber ihrer Arbeit entwickelt hat. Vielleicht ist dies die Weisheit der älteren klinischen Therapeutin, die sich auf Zen als den Schlüssel zur Arbeit mit Studenten beruft. Auch für

mich ist die Nicht-Bindung des Buddhisten die beste Beschreibung des Gefühls der inneren Leere und des Friedens, das der Schlüssel zu einer erfolgreichen und oftmals langsam fortschreitenden Arbeit ist. Unsere Dramen beginnen eben nicht mit schmetternden Fanfaren und verlöschenden Lichtern, und sie spielen auch nicht vor einem vollständig auf die Bühne konzentrierten Publikum. Der normale Anfang ist ein ruhiges Gespräch, das sich allmählich steigert – manchmal sogar bis hin zu einem vollen Drama. Aber dieses Drama kann jederzeit unterbrochen werden, um Missverständnisse zu klären oder um die Aufmerksamkeit auf jemanden aus dem Zuschauerkreis zu lenken, der in Tränen ausgebrochen ist. Wir bewegen uns entsprechend dem Rhythmus der Arbeit.

Wie viel Kontrolle hat der Psychodrama-Leiter? Diese Frage erinnert mich an einen sehr alten Witz: «Which animal in the jungle can the lion eat? Anyone he wants.» Der Leiter hat sehr viel Macht. Wir haben schon gesehen, dass jede wichtige Entscheidung in einem Psychodrama vom Leiter getroffen wird. Das Hauptziel des Psychodramas besteht darin, eine Situation zu schaffen, in der der Protagonist spontan und ohne die Hilfe seiner automatischen, gut geschützten sozialen Persona reagieren kann. Dadurch nimmt die Verwundbarkeit des Protagonisten zu. Es ist daher sehr wichtig, dass der Psychodrama-Leiter sich seiner ungeheuren Verantwortung bewusst ist. Psychodrama hat viele Merkmale einer Trance (vgl. Kapitel 14 «Trance und Psychodrama»). Genauso wie ein Individuum in einer Trance andere zur Führung benötigt, die sich selbst nicht in Trance befinden, müssen sich die Protagonisten im Interesse ihrer psychologischen Sicherheit auf den Leiter verlassen können.

Welchen Gefahren sind die Protagonisten denn möglicherweise ausgesetzt und was kann der Psychodrama-Leiter tun, um dem Protagonisten bei folgenden Ängsten zu helfen: der Angst vor Kontrollverlust, vor Demütigung und Peinlichkeit sowie vor der Unfähigkeit, das Psychodrama mit dem Alltagsleben zu verbinden? Durch eine bestimmte Szene können unkontrollierbares Weinen oder Wut ausgelöst werden. In einer Psychodrama-Szene, die am College spielte, begann eine Studentin, ihre Selbstmordideen so realistisch darzustellen, dass der Leiter sie sofort nach der Gruppensitzung zum studentischen medizinischen Dienst brachte. Auf einer Station zur Behandlung von Psychosen ging eine meiner Patientinnen während einer Gruppensitzung tief in eine Regression, als

sie sich mit einem Partner stritt, der sie offenbar an ihren Vater erinnerte. Mitten in der Szene verdrehte sie plötzlich die Augen und erzählte uns, sie sei fünf Jahre alt und würde mit ihrem Vater duschen. Ich berührte sie sanft und bat sie, mich anzusehen. Einen Augenblick später bat ich sie, mir zu sagen, wer ich sei. Nachdem sie dazu in der Lage war, bat ich sie, sich im Raum umzusehen und Augenkontakt zu den Gruppenmitgliedern aufzunehmen, die sie erkannte. Ganz langsam folgte sie meinen Anweisungen und gewann dadurch ihre Orientierung zurück. Indem wir sie geduldig wieder an die Gegenwart heranführten, konnten wir sie gerade noch zurückholen.

Manchmal kann der Leiter auch Fehler mit bleibenden Konsequenzen machen. Ein Mann wurde z. B. vom Leiter dazu aufgefordert, gegen den Rollstuhl seiner chronisch kranken Mutter zu treten. Der Leiter hatte erkannt, welche enorme Last die Krankheit der Mutter für den Protagonisten in der Kindheit bedeutet hatte. Doch er hatte nicht die noch anhaltende Trauer und die starke Identifikation des Patienten mit seiner Mutter wahrgenommen. In dieser Sitzung wurden Schuldgefühle erzeugt, die mehrere Jahre lang nicht aufzulösen waren. In einer anderen Gruppe spielte ein psychotischer Patient eine Szene mit einer Frau, die seine Sozialarbeiterin darstellte. Sie war darin so komisch, dass der Patient zum ersten Mal seit Monaten lächelte. Der Leiter fühlte sich durch dieses scheinbar gute Ergebnis ermutigt. Doch drei oder vier Monate später war er erstaunt, diesen Patienten bei einer Weihnachtsfeier griesgrämig herumsitzen zu sehen. Nach vielen «Hms» und «Ähs» fragte der Patient: «Woran erkennen Sie, dass jemand die Kontrolle über sich verloren hat?» Dann erinnerte er den Leiter an die Szene, in der er die Kontrolle verloren hatte, indem er lächelte und sich in seinen Augen damit vor den anderen erniedrigt hatte. In der Folge war er zu seinem vorigen, wenig kommunikativen Stil zurückgekehrt. Der erste Leiter hatte seinen Protagonisten zu einer seiner Meinung nach gesunden Reaktion gebracht, statt ihm in einer authentischen Reaktion zu folgen. Der zweite hatte es versäumt, die Reaktion des Protagonisten nach der Szene zu überprüfen. In beiden Fällen hatten sich die Leiter mehr auf ihre eigenen Gefühle konzentriert als auf die der Protagonisten.

Während einer Psychodrama-Sitzung können Gefühle von Ärger, Zärtlichkeit, Trauer und sexuellem Verlangen stimuliert werden. In einer

Tagesklinik für psychotische Patienten erschrak ich, als eine Patientin uns mörderische Wut ihrem Vermieter gegenüber zeigte. (Zur damaligen Zeit wurde von den Therapeuten noch nicht verlangt, in solchen Fällen die Polizei hinzuzuziehen.) Ich sorgte dafür, dass sie im Anschluss an die Sitzung nicht allein nach Hause ging, bevor diese Gefühle abgeklungen waren. In einer anderen Gruppe wurde ein Mann so wütend auf seine Frau, dass er damit drohte, nach Hause zu gehen und ihre Möbel kurz und klein zu schlagen. In einer Tagesklinik erwachten in einem älteren Mann romantische Gefühle für eine junge Frau, die in einer Szene seine Tochter gespielt hatte. Die daraus resultierenden Komplikationen beschäftigten die Aufmerksamkeit des Klinikpersonals in den folgenden Monaten. Keiner dieser Vorfälle ist nur als negativ anzusehen. Es wurden bei jedem Gruppenmitglied wichtige Gefühle an die Oberfläche gebracht. Aber jede einzelne Situation erforderte besondere Aufmerksamkeit, weil sie eine gewisse Gefahr enthielt. Die Schönheit des Psychodramas liegt darin, dass es tiefe Gefühle hervorzuholen vermag. Natürlich liegen gerade darin auch seine Gefahren.

Diese Gruselgeschichten erzähle ich, um die ungeheuren Kräfte zu demonstrieren, die im Psychodrama stecken. Es gibt allerdings auch subtilere Schwierigkeiten. Eine Patientin, die seelisch misshandelt wurde, ist vielleicht nicht imstande, in einer Szene mitzuwirken, in der sie angeschrien wird. Ein Patient mit sexuellen Störungen wird sich möglicherweise durch eine Szene, die im Schlafzimmer spielt, überfordert fühlen. Auch wenn der Leiter sich in neun von zehn Sitzungen in sicherem Fahrwasser fühlt, muss er sich der Macht des Psychodramas und seiner möglichen negativen Folgen bewusst sein.

Die Gruppenleiterin kann dem Protagonisten schon beim Einstieg helfen, die Kontrolle über die Szene zu behalten, indem sie z. B. sagt: «Wir können die Szene hier beginnen, aber wenn es dir nicht gefällt, wie sich die Dinge entwickeln, können wir jederzeit aufhören», oder: «Wenn sich die Szene nicht in deinem Sinne entwickelt, dann sag mir, was dich stört, und wir werden sie entsprechend ändern.» Auch wenn solche Anweisungen den Anschein von Flexibilität und Kontrolle vermitteln, muss man sich darüber im Klaren sein, dass der Protagonist solche Maßnahmen in den seltensten Fällen ergreift, wenn er sich mitten im Drama seines eigenen Lebens befindet. In der Psychodrama-Sitzung erscheinen Reaktionen

völlig normal, die später beunruhigend wirken können. Das ist die Schwierigkeit.

Eine feinfühligke Leiterin wird Szenen entwickeln, die dem Charakter des Protagonisten genug entsprechen, um spontanes Verhalten und neue Lösungen anzuregen, die jedoch nicht zu sehr belasten. Falls sie bedacht darauf ist, eher zu folgen denn zu dirigieren, wird es ihrer Aufmerksamkeit nicht entgehen, wenn eine Szene außer Kontrolle gerät. Wenn sie die Gefahr erkennt, kann sie Elemente einführen, die die Situation entschärfen (in einer Schlafzimmerszene klingelt jemand an der Wohnungstür; wenn sich zwei Geschwister streiten, kommen Vater oder Mutter herein). Und sie kann den Protagonisten in die Vergangenheit zurückführen, in der er über mehr Kontrolle verfügte. («Du hast mir erzählt, dass du mit deinem Bruder früher gut ausgekommen bist. Lass uns eine Szene aus dieser Zeit spielen, damit wir sehen können, wie ihr beide damals wart.»)

Zusätzlich zu seiner therapeutischen Verantwortung ist der Psychodrama-Leiter auch für die ästhetische Qualität der Sitzung verantwortlich. Psychodrama-Leiter, die vom Theater kommen, bringen wahrscheinlich eher ein ästhetisches Bewusstsein mit als Leiter aus dem therapeutischen Bereich. Würde man sie fragen, so würden wohl die meisten Therapeuten antworten, dass die Ästhetik eines Psychodramas bestimmt wird vom Charakter des Protagonisten oder von dem Problem, das in der Szene dargestellt wird. Und sie würden weiter sagen: Wenn eine Szene ästhetisch gelingt, so ist das erfreulich, wenn nicht, so macht es nichts. Hier denke ich anders: Auch wenn die Persönlichkeit des Protagonisten einen großen Teil der Ästhetik einer Szene ausmacht, so muss doch der Leiter daraus ein ästhetisches Ganzes schaffen.

Was bedeutet Ästhetik im Psychodrama? Kann es so etwas wie eine ästhetische Einheit geben bei einem Theaterstück, das in einem Zusammenhang aufgeführt wird, bei dem Kunst keine Rolle spielt? Meine Antwort lautet, dass Ästhetik hier sehr wohl eine Rolle spielt. Ästhetik bedeutet, aus einem Chaos von spontanen Reaktionen ein harmonisches Ganzes zu formen. Wenn der Leiter Augen und Ohren dazu benutzt, um Gleichgewicht in eine Aufführung zu bringen, auch wenn das den Mitspielern nicht bewusst wird, dann beeinflusst er die Ästhetik. Wenn es dem Psychodrama nicht gelingt, den Eindruck einer Einheit zu vermitteln – den Eindruck von einem Anfang, einem Mittelteil und einem Ende, wenn

Szenen oder Emotionen abgebrochen oder willkürlich verändert werden, dann sind sowohl die Mitspieler als auch die Zuschauer unzufrieden. Das Psychodrama hat den Alltag nicht transzendiert, sondern ihn nur gespiegelt. Sein ästhetisches Empfinden hilft dem Leiter, über das Material, wie es von den Mitspielern präsentiert wird, hinauszugehen und daraus eine Szene zu formen, die wie ein Theaterstück oder ein Film eine universelle Bedeutung hat.

Der Psychodrama-Leiter trifft viele kreative Entscheidungen. Indem er die Länge jeder Szene und die Intensität der Arbeit kontrolliert, hilft er das Stück zu schreiben, in dem der Protagonist die Hauptrolle spielt. Der Leiter selbst wird zum Autor, indem er im Soziodrama für die Gruppe relevante Themen erforscht, und indem er jede einzelne Szene gestaltet. Er verwendet Verstärkung oder negatives Feedback durch Herumwandern auf der Bühne, er fördert ein Verhalten und bremst ein anderes. Bei der Entscheidung, wie viele Personen in einer Szene auftreten dürfen und wie lange ein Charakter auf der Bühne bleiben darf, müssen ästhetische Gesichtspunkte berücksichtigt werden. Wenn die Arbeit keine Einheit bildet, wenn sie auseinanderfällt, wird der Regisseur einen der wichtigsten Teile seiner Besetzung verlieren: das Publikum.

Das ästhetische Bewusstsein des Psychodrama-Leiters geht oft mit seinen therapeutischen Fähigkeiten Hand in Hand. Wenn er Wiederholungen stoppt, tiefere Varianten der Wahrheit untersucht, imaginatives Spiel fördert, dann hilft er oftmals Szenen zu schaffen, die wie ein Theaterstück oder ein Film in der Erinnerung haften bleiben. Es versteht sich von selbst, dass die therapeutische Seite immer die Oberhand behalten muss, wenn ästhetische und therapeutische Aspekte in Konflikt miteinander geraten. Sonst würde das Psychodrama vor allem dazu dienen, dem Leiter oder dem Publikum zu gefallen statt dem Protagonisten zu helfen. Aber der Leiter kann oft kürzen und eingreifen, während sich das Werk vor seinen Augen entwickelt, und so kann sowohl therapeutischen als auch ästhetischen Ansprüchen genügt werden.

Aus Ausbildungskandidaten Regisseure zu machen, ist nicht einfach, denn Regie zu führen bedeutet etwas ganz anderes als an einem Psychodrama teilzunehmen. Kursteilnehmer glauben oft, dass sie sich mit dem Gebiet vertraut machen können, indem sie im Psychodrama den Doppelgänger oder eine andere Rolle übernehmen oder indem sie zuschauen.

Aber das genügt nicht: Regie zu führen hat wenig mit beobachten oder mitspielen gemein. Der wichtigste Unterschied besteht in der Verantwortlichkeit des Regisseurs. Ein Zuschauer hat keine andere Verantwortung, außer aufmerksam zuzuschauen. Ein Mitspieler trägt nur die Verantwortung für seine Rolle; sie muss für den Protagonisten hilfreich sein. Doch der Regisseur ist für das ganze Stück verantwortlich. Gewöhnlich sucht er den Protagonisten aus und hilft, das Thema des Dramas zu definieren. Er wählt die Szenen aus und bestimmt die Gruppenmitglieder, die mitspielen sollen. Sein Urteil bestimmt die Intensität der Szene und er strukturiert im Anschluss das Feedback, das das Spiel abrundet.

Gleichzeitig muss der Regisseur ein Gespür dafür haben, was im Publikum vor sich geht, da das Publikum ihm wertvolle Hinweise gibt (wenn das Publikum abgelenkt ist, läuft es nicht so gut) und weil er vielleicht aus dem Publikum zusätzliche Spieler auswählen möchte, die als Doppelgänger oder in neuen Rollen mitmachen sollen. Darüber hinaus muss der Regisseur die Zeit im Auge behalten, da die meisten Gruppen einem bestimmten Zeitplan unterliegen. Meiner Erfahrung nach verlaufen Sitzungen am erfolgreichsten, wenn der Einstieg nicht mehr als ein Viertel der zur Verfügung stehenden Zeit dauert. Der Auftritt des Protagonisten soll die Hälfte der Zeit in Anspruch nehmen. (Der Regisseur muss bei der Zeiteinteilung darauf achten, dass auch intensive Gefühle des Protagonisten rechtzeitig abklingen können.) Das letzte Viertel der Sitzung soll dem Feedback der Mitspieler und des Publikums vorbehalten sein, damit jeder einen inneren Abschluss finden kann.

Zum ersten Mal ein Psychodrama zu leiten ist, als steuere man zum ersten Mal allein ein Flugzeug. Es gibt für den Neuling eine geradezu überwältigende Fülle an Material im Auge zu behalten, wobei er gleichzeitig das Flugzeug in der Luft halten muss. Ich fand es hilfreich, die Leitung eines Psychodramas in Etappen zu lehren. Zum Beispiel ist es sinnvoll, Kursteilnehmer Anwärmbungen entwickeln und durchführen zu lassen. Viele Teilnehmer können aus ihrer Erfahrung mit Theaterkursen und Improvisationsspielen genauso schöpfen wie aus ihrer eigenen Kreativität, um einen passenden Einstieg für die Gruppe zu finden. Der Teilnehmer lernt, während er eine Anwärmbung leitet, ein Gefühl für die Zeit zu entwickeln. Wenn er genügend Erfahrung hat, kann er üben, den Protagonisten auszuwählen. Der dritte und letzte Schritt ist dann die

Regiearbeit selbst. Die meisten Kursteilnehmer werden an diesem Punkt ein wenig ängstlich und gehemmt, weil sie fürchten, dass ihnen nicht die geeigneten Techniken einfallen werden. Zu diesem Zeitpunkt kann der Lehrer als Trainer agieren, die Mitspieler bitten, in ihrer Position zu «erstarren», und den Regie führenden Teilnehmer zur Seite bitten, um ihn zu beraten. Wenn klar ist, dass der Ausbildungskandidat auf diese Art weiterarbeiten möchte, kann der Psychodrama-Leiter die Co-Leitung übernehmen. Selbstverständlich muss der Leiter vorsichtig vorgehen, damit er den Schüler mit seiner größeren Erfahrung und Autorität nicht in den Hintergrund drängt. Es kann sehr schnell gelingen, eine Beziehung herzustellen wie zwischen zwei Eltern, die gemeinsam ein Kind aufziehen. So kann der Schüler einen ersten Eindruck von der Leitung eines Psychodramas bekommen, ehe er selbständig arbeitet.

Ein Psychodrama-Kurs: einige Beispiele

Die folgenden Beispiele illustrieren, dass das Psychodrama als Hyperrealität dienen kann. Wir beginnen mit einem wundervollen Beispiel für kreative Imagination: Eine Kursteilnehmerin entwickelte eine Szene an einem See, den sie als Kind oft besucht hatte. Das war eine Zeit, in der die Natur ihr zuverlässigster Freund war. Sie setzte ihr Haus in allen Einzelheiten in Szene: die Schlafzimmer, die Küche, das Esszimmer, und wählte dann eine Person aus, die den See darstellen sollte, der vor einem der Schlafzimmerfenster lag. Eine wohlgerundete schwangere Frau sollte die Sonne spielen, die auf der anderen Seite der Bühne aufging. Während des Psychodramas winkte und leuchtete der See, und die Sonne verstrahlte Wärme. Am Ende gab es einen ergreifenden Moment, als die Protagonistin dem See und der Sonne sagte, wie viel Kraft ihr beide gegeben hätten. Wenn man mit einem Menschen über Zeiten spricht, in denen er sich allein auf der Welt fühlte, dann wird man leicht von seinem Bild des Mangels eingefangen. Dieses Psychodrama zeigt anschaulich, dass auch die Natur ein Gefährte sein kann, der die Seele am Leben erhält.

Greg ist ein junger Mann, der mit dreizehn Jahren seinen Vater verlor. (Dieser war an einem Gehirntumor gestorben.) Nun ist er selbst verheiratet und Vater eines Kindes. Während des Einstiegs, bei dem die Teilneh-

mer gebeten wurden, sich eine Situation mit ihren Ursprungsfamilien ausdenken, bemerkte er deutlich, wie viel ihm fehlte, weil er in jungen Jahren so viele Familienmitglieder verloren hatte. Er entwickelte eine Phantasie, in der er sein Kind mit den lebenden und auch mit verstorbenen Mitgliedern seiner Ursprungsfamilie bekannt machte. Er arrangierte ein Essen mit Wein und Käse in einem kleinen italienischen Dorf. An einem großen Tisch saß seine Mutter zwischen seinem verstorbenen Vater und ihrem zweiten Mann, dem Bruder des Vaters, der ein erfolgreicher Arzt war und radikale politische Ansichten hatte. Als Gregs Großmutter seiner nichtjüdischen Frau auf den Zahn fühlte, hatte sein Großvater Gelegenheit, wieder die alten Geschichten zu erzählen von der Zeit, «als er ein Junge war und die Schicksen auf der anderen Seite der Stadt beobachtete». Es kamen Spannungen auf zwischen Greg und seinem Stiefvater, dessen Ratschläge zu ignorieren er sich immer gebrüstet hatte. Greg sprach mit seiner Schwester, die auch politisch radikal eingestellt war, über seinen Wunsch nach mehr Nähe und seinen Eindruck, dass man ihn verurteilte, da er sich nur wenig politisch engagierte. Alle begrüßten überschwänglich sein niedliches Baby. In einem Moment liebevoller Verbundenheit dankte er seiner Mutter dafür, dass sie die Familiengeschichte lebendig hielt durch ihre Fotoalben, die Aufbewahrung von Briefen und die Familienfeste. Er gab ihr einige Fotos von seiner Frau und seinem Kind, damit sie sie in ihre Sammlung aufnehmen konnte. Die meisten Personen in dieser Szene waren längst tot. Dieses Psychodrama hatte sie mit einer ergreifenden, großzügigen Geste wieder lebendig gemacht. Danach sagten mehrere Mitglieder des Kurses, sie würden gern zu einer solchen Familie gehören.

2 Sitz- ordnungen



Moreno beschreibt eine Raumaufteilung für ein Psychodrama, die einen zum Schwärmen bringen kann: Die Zuschauer sitzen in einem leicht gegen die Bühne geneigten Halbkreis; die Bühne selbst ist mit dem Zuschauer-raum durch mehrere geräumige Plattformen verbunden und mit Licht- und Tonanlagen ausgerüstet, sodass die Szenerie fast beliebig variiert werden kann. Selbstredend habe ich bis heute in keinem Krankenhaus oder Therapiezentrum – von Clubräumen und Schulen ganz zu schweigen – auch nur annähernd solche Möglichkeiten angetroffen. Im Normalfall steht ein mittelgroßer Raum zur Verfügung, mit Stuhlreihen und einem Tisch am Kopfende (ein Klassenzimmer), mit kreisförmig aufgestellten Stühlen (ein Gruppentherapie-Raum), vielleicht auch mit Tischen und Stühlen in U- oder Hufeisen-Anordnung (ein Konferenzzimmer). Manchmal bekommt man auch eine riesige Aula, die irgendwann als Turnhalle gedient haben mag, mit einer kleinen, schlecht beleuchteten Holzbühne und einigen Reihen betagter Stühle davor; die andere Hälfte der Aula ist meistens völlig leer, sodass einem verspätet erscheinenden Teilnehmer jedes Mal ein bombastischer Auftritt beschert wird.

Die Idealausstattung ist in der Wirklichkeit selten anzutreffen. Sie ist auch nicht unbedingt notwendig, wiewohl natürlich sehr wünschenswert. Psychodrama heißt zuallererst: improvisieren, so tun als ob. Jeder Raum kann in ein Wohnzimmer, ein Chefbüro, einen Gerichtssaal oder einen Garten verwandelt werden. Wo immer Platz ist, kann die Bühne sein. Mit den meisten Räumen, die mir für Psychodrama-Gruppen angeboten wur-