

# 1. Vorlesung

## Scene und Handlung in der Einzel- und Gruppentherapie

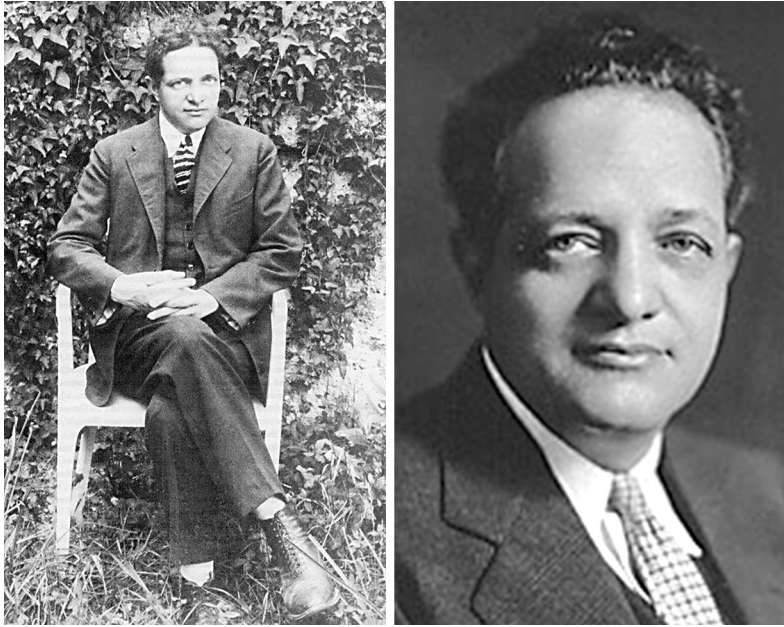
### Psychodrama verbindet Szene und Handlung

Traum und Märchen in der handlungsorientierten Psychotherapie erfordert zunächst ein paar Worte zur Handlungsorientierung in der Psychotherapie. Lange Zeit galt Handeln vor allem in den psychodynamischen Verfahren als therapeutisch nicht hilfreich, im ungünstigen Fall als schädliches »Agieren« statt dem hilfreichen Durcharbeiten. In einigen humanistischen Psychotherapieformen wie dem Psychodrama, der Gestalttherapie und Verfahren der Körpertherapie wurde die konkrete Handlung dagegen auch im therapeutischen Kontext als sinnvoll oder sogar notwendig erachtet. So konstatierte Moreno<sup>1</sup> (2008, 77), der Gründervater des Psychodramas – oder in der ursprünglichen Langform der triadischen Methode Psychodrama, Soziometrie, Gruppenpsychotherapie: »Psychodrama kann als diejenige Methode bezeichnet werden, welche die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet«. Psychodrama, wörtlich übersetzt die handelnde Darstellung seelischen Erlebens, sieht also vor, dass neben dem Sprechen gehandelt wird, um die Psychodynamik einer Person einerseits besser zu verstehen, andererseits nachhaltiger zu verändern.

Moreno wurde in eine Zeit hineingeboren, in der Psychologie und Psychotherapie in den Kinderschuhen steckten, und konnte so mit seinen Ideen maßgeblich an der Entwicklung letzterer mitwirken. Als Arzt

---

1 Moreno JL (2008), S. 77



**Abb. 1:** Jakob Levy Moreno (1889–1974)<sup>2</sup>

verstand er sich als Sozialmediziner, Psychiater, Einzel- und Gruppenpsychotherapeut sowie als Forscher. Er war ein Mann vieler Ideen, der aufgrund seiner Persönlichkeit auch andere mit diesen anstecken konnte. Obwohl er sich unzweifelhaft viele Verdienste bei der Professionalisierung psychotherapeutischen Handelns erworben hat (z. B. Gründer der Gruppenpsychotherapie und Gründer soziometrischer Forschungsansätze), gelang es ihm nicht, seine Ideen so stringent vorzutragen wie z. B. Freud, von dem er sich gern in rivalisierender Form abgrenzte.

---

<sup>2</sup> links: aus Scherr (2013) in: Wieser und Stadler S. 101; rechts: aus Scherr (2013) in Wieser und Stadler S. 102

**Tab. 1:** Jakob Levy Morenos Lebenslauf

18. Mai 1889	Geburt Jakob Levy Morenos in Bukarest
1894	Umzug der Familie nach Wien
1909–1917	Studium der Medizin, Psychologie, Philosophie in Wien; ab 1914 erste expressionistische Schriften
ab 1918	Herausgeberschaft verschiedener Zeitschriften und zahlreiche Veröffentlichungen
1921–1925	Gründung des Stegreiftheaters in der Maysedergasse 2 in Wien
1924	Die Zeitschrift »Das Stegreiftheater« erscheint.
1925	Emigration nach New York
1931	Moreno präsentiert die Gruppenpsychotherapie vor der American Psychiatric Association (APA); Beginn zahlreicher Forschungsprojekte (Soziometrie).
1936	Eröffnung des Beacon Hill Sanatoriums (NY), Gründung eines Fachverlages und der Zeitschrift »Sociometric Review«
1946	Das psychodramatische Grundlagenwerk »Psychodrama I« erscheint.
1951	Gründung des Internationalen Komitees für Gruppenpsychotherapie in Paris
1959	»Psychodrama II« erscheint; Ehrendoktorat der medizinischen Fakultät Wien.
1968	Ehrendoktorat der medizinischen Fakultät Barcelona
1969	»Psychodrama III« erscheint.
14. Mai 1974	Tod Morenos in Beacon (NY)

Humanistische Psychotherapie zeichnet sich nach Kriz<sup>3</sup> dadurch aus, dass es »um die Förderung von Selbstregulations- und Organisations-

3 Kriz J (2011) »Humanistische Psychotherapie« als Verfahren. Ein Plädoyer für die Übernahme eines einheitlichen Begriffs. Psychotherapeutenjournal 10 (4), S. 335

## 1. Vorlesung: Szene und Handlung in der Einzel- und Gruppentherapie

prozessen auf körperlichen, psychischen und sozialen Prozessebenen« gehe, [...] die auf diese Weise wieder an die jeweiligen Entwicklungsaufgaben der biopsychosozialen Umwelt re-adaptierbar werden; wobei aber der zentrale Fokus die Sinnorientierung, Selbstdefinition und Intentionalität des Subjekts ist.«

Die von Moreno entwickelte Psychodrama-Therapie ist in diesem Sinn ein humanistisches Psychotherapieverfahren, welches durch eine handelnde und szenische, dabei subjektiv organisierte Darstellung innerpsychischen Erlebens einer oder mehrerer Personen deren Selbststeuerungs- und Selbstheilungskräfte aktiviert. Dabei werden soziale wie ökologische Bedingungen einbezogen. Das Ziel ist, in einer dargestellten oder gespielten Hier-und-Jetzt-Situation (*Surplus-Realität*), die eigenen innerpsychischen wie interaktionellen Prozesse erlebend zu verstehen (*Mentalisierung*) sowie gegebenenfalls zu verändern<sup>4</sup>.

Wollte man die Kernpunkte des Psychodramas auf einige knappe Punkte reduzieren, könnte es in Ergänzung zu obiger Definition so beschrieben werden:

- Im Psychodrama werden seelische Sachverhalte handelnd gezeigt und es wird über sie gesprochen; Psychodrama ist Mentalisieren.
- Psychodrama fokussiert durch Spiel und Handlung die Kreativität der Person und fördert damit deren Selbstheilungskräfte.
- Im Psychodrama werden Innenwelten auf einer »Bühne« in Szene gesetzt, bearbeitet und verändert.
- Im Psychodrama wird der Mensch in seinen verschiedenen Rollen und in seinem sozialen Umfeld gesehen.
- In authentischen, psychodramatischen Hier-und-Jetzt-Begegnungen mit anderen Menschen (Mitspieler, Therapeut, Gruppe) entsteht ein »wahres zweites Mal« bzw. ein »neues erstes Mal« einer Situation.
- Die psychodramatische, szenische Handlung hilft dem Patienten dabei, sein Leben authentisch, symptomfrei und situationsadäquat zu gestalten.

---

4 Stadler C, Kern S (2010) Psychodrama. Eine Einführung. VS, Wiesbaden, S. 13; Bender W, Stadler C (2012) Psychodrama-Therapie. Grundlagen, Methodik und Anwendungsgebiete. Schattauer, Stuttgart, S. 6; Stadler C (2014) Psychodrama. ERV, München.

Krüger sieht das Psychodrama als erlebnisorientiertes Verfahren, welches neben Handlung und Szene die Förderung der Kreativität oder Selbstheilungskräfte als Markenzeichen aufweist: »Das Psychodrama geht aus von einem positiven Menschenbild, dem Bild des kreativen Menschen. Kreativsein ist eine zentrale Fähigkeit lebendiger Systeme. Der kreative Prozess verbindet die funktionellen, körperlichen, energetischen und interaktionellen Aktivitäten miteinander untrennbar und integriert sie. Kreativität ist Ausdruck des Lebens, mehr oder weniger in jeder Lebenssituation vorhanden und wird in Konflikten oder inneren Konfliktspannungen als Bedürfnis spürbar und als Fähigkeit aktiviert. Kreativität ist die Grundlage angemessenen Selbstaussdrucks und angemessener Anpassung in der Welt. Sie ist jedem Menschen eigen, kann aber beim Einzelnen verschiedenen ausgeprägt sein. Sie kann in ihrer Arbeit blockiert und dadurch gebunden sein oder aber auch frei sein.«<sup>5</sup>

Das Psychodrama unterscheidet sich hierin am stärksten von anderen Verfahren und Methoden, die hauptsächlich auf die sprachliche Bearbeitung psychischer Fragestellungen zurückgreifen.



**Abb. 2:** Moreno (links) arbeitet mit einem Paar. Die kreisrunde Psychodramabühne Beacons ist erkennbar<sup>6</sup>

5 Krüger RT (2002) Wie wirkt Psychodrama? Der kreative Prozess als übergeordnetes theoretisches Konzept des Psychodramas. Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie 1 (2), S. 275

6 Blatner (2013): <http://www.blatner.com/adam/pdirec/hist/morenos.htm>

## 1. Vorlesung: Szene und Handlung in der Einzel- und Gruppentherapie

In der schlagwortartigen Zusammenfassung oben wurden bereits einige Gesichtspunkte benannt, auf die anhand eines konkreten Beispiels an dieser Stelle noch einmal eingegangen werden soll.

### **Fallbeispiel: Szene und Handlung in einer psychodramatischen Gruppentherapiesitzung**

Frau Kant (31 Jahre alt; verheiratet) arbeitet bei einem großen Reiseveranstalter. Sie nimmt seit einem halben Jahr an der Psychodramatherapiegruppe teil, da sie unter depressiven Stimmungseinbrüchen leidet. Bei den ersten Sitzungen hatte sie erzählt, dass sie nach einem heftigen Konflikt mit ihrem Vater zu diesem ein sehr schwieriges Verhältnis habe. Darunter leide sie sehr, habe aber das Gefühl nichts ändern zu können. Sie konnte genug Vertrauen in die Gruppe fassen, und meldet in der aktuellen Sitzung den Konflikt mit ihrem Vater als Thema an.

*Frau Kant:* »Ich möchte das einfach nicht aufgeben, aber ich habe Angst, mit ihm offen zu sprechen. Vielleicht kann ich das ja einmal ausprobieren, wie ich mit ihm reden könnte, aber zuerst möchte ich die Szene, die zum Streit geführt hat noch einmal anschauen ...«.

Die Gruppe unterstützt ihr Anliegen und sie wird vom Therapeuten gebeten, aus dem Kreis der Gruppenteilnehmer eine Person für ihren Vater zu wählen. Auf Nachfrage des Therapeuten, wer noch in der Szene anwesend gewesen sei, sagt Frau Kant, dass sie alleine gewesen seien, aber ihre Mutter und ihre Schwester sich im oberen Stock aufhielten. Sie wählt noch zwei Personen für die Rolle der Mutter und die der eineinhalb Jahre jüngeren Schwester.

*Therapeut:* »Können Sie uns bitte nun einmal zeigen, wie der Raum ausgesehen hat, in dem Sie und Ihr Vater damals waren, und wer sich wo befunden hat?«

Nachdem die Patientin dies gemacht hat, erzählt sie den Rollenträgern noch etwas über die Personen (Vater, Mutter, Schwester) und den Zusammenhang der Szene (Familientreffen an einem Freitagabend; die Patientin macht zu dem Zeitpunkt in einer 600 km entfernten Stadt eine Ausbildung und kommt mit dem Zug zu Besuch nach Hause). Als die vier Rollenträger auf ihren zugewiesenen Plätzen stehen, befragt der Therapeut noch die Patientin zu ihren Beziehungen zu den drei anderen Personen. Frau Kant beginnt und erzählt mit wenigen Worten etwas zu ihrer damaligen Beziehung zu

ihrem Vater, ihrer Mutter und ihrer Schwester. Das Gespräch beginnt nun.

*Frau Kant* zu ihrem Vater: »Ich gehe bald schlafen, ich bin müde von der Fahrt und von der ganzen Arbeitswoche ...«

Der Therapeut bittet nun Frau Kant, mit dem Vater die Rolle zu tauschen. Der Rollenspieler, welcher den Vater verkörpert, tauscht mit Frau Kant die Rolle und damit auch den Platz. Frau Kant antwortet nun in der Rolle des Vaters.

*Vater* mit leicht genervtem Unterton: »Was? Es ist doch nicht spät ... Hast du nicht im Zug geschlafen? [wendet sich ab und grummelt] Früher bin ich beruflich so viel herumgefahren, und dann musste ich mich auch zusammenreißen, wenn ich daheim ankam.«

Danach wechseln die beiden wieder in ihre ursprünglichen Rollen zurück. Der Vater wiederholt die Sätze, die Frau Kant in seiner Rolle gesagt hat.

*Frau Kant* antwortet: »Ich bin eben müde ..., und ich weiß schon, dass niemand so viel arbeitet wie du ..., und vielleicht noch Moni [ihre Schwester], die neben ihren ›tollen‹ Schulleistungen auch noch einen wahnsinnig anstrengenden Job im Squash-Center hat ...«

Nach einem erneuten Tausch sagt Frau Kant als *Vater* mit Verachtung in der Stimme: »Du bist wie deine Mutter, du nimmst immer alles persönlich. Bei dir muss man jedes Wort auf die Goldwaage legen. Die Oma hat schon recht gehabt, dass es besser ist, wenn das erstgeborene Kind ein Sohn ist, die zicken nicht so rum. Und im Übrigen finde ich es tatsächlich toll, wie deine Schwester, ohne zu klagen, Schule und Arbeit hinbekommt!«

Die beiden tauschen in ihre Ursprungsrolle zurück. Frau Kant weint und erzählt, dass sie damals so enttäuscht und verletzt gewesen sei, dass sie ihre Sachen gepackt habe und zu einer Freundin gegangen sei. Als sie am anderen Tag die Mutter angerufen habe, habe diese vom Vater ausgerichtet, dass sie sich wie eine »Wildsau« benehme und besser erst dann wiederkomme, wenn sie sich benehmen könne. Sie habe daraufhin die Familie zwei Jahre lang nicht mehr besucht und sei zum ersten Mal wieder dort gewesen, als ihre Mutter wegen einer Operation ins Krankenhaus musste.

Im *Rollenfeedback* zu dieser Szene sagt der Rollenträger des Vaters, dass er eine schwierige Mischung aus eigener Bedürftigkeit, Sehnsucht, Wut und Schuldgefühl in sich gespürt habe, als er den Vater gespielt

## 1. Vorlesung: Szene und Handlung in der Einzel- und Gruppentherapie

habe. Er habe aber unmöglich etwas anderes sagen können. Die Rollenträgerin der Mutter äußert, dass sie vor allem Trauer gespürt habe, aber auch Angst, was jetzt passieren werde. Und die Rollenträgerin der Schwester fühlt sich als heimliche Gewinnerin, was sie aber in der Szene habe verheimlichen müssen. Frau Kant sagt, dass sie sich wünsche, sie wäre damals nicht weggerannt, sondern hätte ihrem Vater die Meinung gesagt.

Der Therapeut regt daher als einen zweiten Schritt an, dass Frau Kant ihrem Wunsch nachgeht, entweder die Begegnung mit dem Vater noch einmal neu zu spielen, und zwar so, dass die Szene für sie einen guten Ausgang nehme, oder aber ein Gespräch heute mit dem Vater zu führen, wie sie es ursprünglich selbst als Idee hatte. Frau Kant entscheidet sich für die Variante 1, das damalige Gespräch noch einmal neu zu spielen (die Szene, als sie 20 Jahre alt war). In der Szene ist die heute 31-jährige Frau Kant mit dabei, die ihrem jüngeren Alter Ego (der 20-Jährigen) beratend und unterstützend zur Seite steht<sup>7</sup>. Sie verändert den Ablauf dahingehend, dass sie als 20-Jährige nicht fliehen muss, sondern sich mit Unterstützung der 31-Jährigen zur Wehr setzen kann. Im nun neu gespielten Gespräch, dem wahren zweiten Mal, kann sie die Verletzung zurückweisen und verändert die Szene dahingehend, dass ihre Mutter zu dem Streit dazukommt und den Vater in seiner Dynamik einbremst. Nach dem Spiel sagt Frau Kant, dass sie in der Szene jetzt für sich bemerkt habe, dass sie sich auch ihre Schwester noch an ihrer Seite wünsche; aber das sei noch ein anderer Schritt. Es sei ihr ja auch klar, dass das Leben kein »Wunschkonzert« sei. Gerade könne sie sich aber gut vorstellen, dass sie sich einmal mit ihrem Vater trifft, um mit ihm über ihre Beziehung und über damals zu sprechen.

Über die *Problemaktualisierung* durch die szenische Handlung konnte Frau Kant an eine auslösende Konfliktlage in ihren Objektbeziehungen kommen. In der *Surplus-Realität* des Rollenspiels auf der Bühne brachte sie ihre innere Welt nach außen (»inner world outside«<sup>8</sup>)

---

7 Diese Art Arbeit mit jüngeren, inneren Anteilen ist ein Vorläufer der Innere-Kind-Arbeit und der Ego-state-Therapie

8 Holmes P (1992) *The inner world outside*. Object relations theory and psychodrama. Routledge, London



und konnte sie dort verändern. Ihr *wahres, zweites Mal* im Rahmen einer *Hier-und-Jetzt-Begegnung* half ihr, einerseits eine stärkende eigene Rolle zu aktivieren (die 31-Jährige hilft der 20-Jährigen) und andererseits eine Konflikt- oder Beziehungsklä rung auf der Realebene ins Auge zu fassen (Gespräch mit dem Vater). Über den Wunsch nach der Mutter und der Schwester verstand sie, warum sie in ihrem beruflichen Alltag häufig das Gefühl hat, die Chefin und die Kolleginnen würden sie nicht genug unterstützen (*Mentalisierung* von erkannten Übertragungsbeziehungen). Ihre innere Konfliktlage hat sich stimmungs mäßig verändert: Sie war danach weniger depressiv, sondern eher aggressiv gestimmt und konnte damit ihre Konflikte aktiver angehen (*kreativer Impuls*).

Moreno nannte die Wirklichkeit beim Bühnenhandeln *Semi-Realität*; durch das Nachspielen einer Situation im Hier-und-Jetzt, im »Als-ob-Modus« wird ein Selbstheilungsprozess<sup>9</sup> innerhalb des Patienten in Gang gebracht<sup>10</sup>. Die Bühnenwirklichkeit und ihre Sicherheit erlauben dem Patienten sich heute einer Situation ein zweites Mal zu stellen, ohne dass der negative emotionale Gehalt von damals übermächtig wird und den kreativen Prozess des Patienten behindert. Die Patienten spielen die Szene. Sie tun dabei so, »als ob« es die echte erste Szene wäre, und machen dies so authentisch wie möglich. Je besser diese emotionale und kognitive Problemaktualisierung gelingt, desto heilsamer kann der Vorgang auf der Bühne sein. Gerade diese Distanz, einerseits das Gefühl, in der Situation zu sein, sie möglichst real zu empfinden, und andererseits das Wissen, dass die Situation »nur gespielt« ist, hilft bei der Verarbeitung.

---

9 Sader M (1991) Realität, Semi-Realität und Surrealität im Psychodrama. In: Vorweg M, Alberg T (Hrsg.) Psychodrama (S. 44–63). Barth, Heidelberg

10 Dieses Vorgehen muss allerdings modifiziert werden, wenn störungsorientiert mit traumatisierten Menschen umgegangen werden soll (vgl. Bender & Stadler 2011; Stadler 2014)

## Therapie *in* der Gruppe, *mit* der Gruppe und eine Therapie *der* Gruppe

»Die Zuschauer waren meine Mitwirkenden. Die Menschen im Publikum waren wie Tausende unbewusste Bühnenauctoren. Das Stück war die Situation, in die sie durch die historischen Ereignisse hineingeworfen worden waren, in der jeder von ihnen einen wirklichen Part spielen musste. [...] Wenn es mir gelänge, das Publikum in Akteure zu verwandeln, in Akteure ihres eigenen kollektiven Dramas, des kollektiven Dramas sozialer Konflikte, in das sie in der Tat täglich verwickelt waren, dann würde meine Kühnheit belohnt werden.«<sup>11</sup>

In dem Zitat wird deutlich, dass Moreno in seinen Anfängen die Psychodramatherapie als Gruppenbehandlung konzeptualisierte. Seinen eigentlichen Durchbruch als Psychotherapeut hatte er somit auch erst 1932 in den USA als Gründer der Gruppenpsychotherapie. Er verstand darunter die Therapie *in* der Gruppe, *mit* der Gruppe und eine Therapie *der* Gruppe. Jeder dieser Aspekte war zu seiner Zeit ein Novum<sup>12</sup>.

Damals wurden Psychotherapiepatientinnen und -patienten in der Dyade Therapeut–Patient behandelt, während Moreno in seiner Privatklinik Beacon (NY) seine Patienten *in* der Gruppe behandelte. Dabei fungierten die Mitarbeiter Morenos zunächst als Gruppe für den jeweiligen Patienten<sup>13</sup>, welche auch Rollen in der szenischen Darstellung des Patienten einnahmen: Das ist der Aspekt *mit* der Gruppe. So spielte z. B. ein Mitarbeiter Morenos für einen Patienten, der sich im Wahn für Hitler hielt, Goebbels. Schließlich beobachtete Moreno, dass sich auch die Gruppe *selbst* durch die therapeutischen Prozesse in der Gruppe und

---

11 Moreno JL (1995) Auszüge aus der Autobiografie. In: Scenario, Köln, S. 80

12 Einzig Burrow hatte sich mit therapeutischen Gruppenkonzepten früher beschäftigt. Er veröffentlichte zwischen 1925 und 1928 drei Aufsätze, in denen er für das Konzept der Gruppenanalyse plädierte, damit individuelle Verzerrungen und Widerstände, wie sie in der analytischen Dyade auftauchten, durch die Gruppe extrapoliert würden. Vgl. Sandner D (2013) Die Gruppe und das Unbewusste. Springer, Berlin, S. 7 ff.

13 vgl. Buer F (2007) Beratung, Supervision, Coaching und das Psychodrama. Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie 6 (2), 151–170 DOI 10.1007/s11620-007-0018-x, S. 164