

**Psychodrama Institut Freiburg**

Aus der Reihe: Ausbildungstexte zur „Basisqualifikation in szenischer Beratung und Psychodrama“

*Zeit – Leben – Lernen: Zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsgestaltung im Psychodrama*

Von

Sebastian Verbeek

und

Uwe Reineck

Februar 2013

## Inhalt

I. Status Quo: Die existenzphilosophische Sicht.....	3
II. Das „Psychodrama“ mit der Zeit: Bericht einer Selbsterfahrung.....	5
III. Lernen durch Selbsterfahrung und Reflexion im Psychodrama .....	9
IV. Literaturverzeichnis .....	13

## I. Status Quo: Die existenzphilosophische Sicht

Die Tatsache, dass unsere Erlebnisse und Erfahrungen ausschließlich und nur im Kontext der Zeit eine sinnvolle Bedeutung haben, lässt erkennen, wieso der Mensch sich selbst immer nur mit und unter Ein-Bezug auf seine eigene Zeitlichkeit und Endlichkeit verstehen kann. Wie uns die Alltagserfahrung zeigt, kehren die Dinge, die geschehen oder die wir erleben, in der Art und Weise ihrer Einmaligkeit nicht mehr wieder. Die „objektivierte Weltzeit“ hat eine eindeutige Richtung und ist als „Zahl und Maß des Veränderlichen“ nicht umkehrbar.<sup>1</sup> Wir können zwar Erlebnisse, die wir gemacht haben wiederholen, jedoch „steigen wir dabei niemals mehr in denselben Fluss“, in dem wir einst die bestimmte Erfahrung gemacht haben. In der Wiederholung der Dinge verändern sich unsere Erfahrungen, und unser ursprüngliches Erlebnis kann im Fluss der Zeit so transformiert werden, dass sich ein völlig neuer Erlebnisgehalt konstruiert. Ein jeder von uns kann an sich selbst Veränderungen von Deutungsmustern und Einstellungen beobachten. Wir brauchen nur einen Blick in die Alltagssprache zu werfen und werden fündig: „Ja, ich weiß genau, was du meinst; als ich noch jung war, wie du, habe ich auch anders darüber gedacht.“ Unsere Sprache, d.h. die Art und Weise wie wir über bestimmte Dinge reden, ist abhängig vom Verlauf der Zeit. Neben solchen Einstellungsänderungen bzw. Veränderungen im Allgemeinen können wir allerdings an uns selbst auch den Wunsch wahrnehmen, Situationen, Augenblicke oder Gefühle festhalten zu wollen. Wir wollen unsere besonderen Erlebnisse vor der Vergänglichkeit und dem Wandel, den die Zeit bedingt, schützen. Dieser Wunsch zeigt sich z.B. dann, wenn wir als stolzer Vater oder Mutter die ersten eigenständigen Schritte des Kindes mit der Kamera aufnehmen. Auch die Geste einer Postkarte, die mir jemand schickt, hält in einer Momentaufnahme den Zustand des Anderen fest und zeigt mir als Empfänger, dass eine Person zu einer bestimmten Zeit an einem entfernten Ort an mich gedacht hat. Es ist fast so, als würden wir die Zeit anhalten wollen, um uns anhand der „konservierten“ Aufnahmen des Augenblicks an die vergangene Zeit zurück erinnern zu können, sowie um etwas Bleibendes von Wert für die Zukunft zu schaffen.

Trotzdem: Die Zeit ist eine unumgängliche Determinante des Lebens; denn das Leben ist, fernab von etwaigen religiösen Überzeugungen, vergänglich und durch den Tod begrenzt. Es ist also vorerst festzuhalten, dass die Zeit als objektive Grundgegebenheit menschlicher Existenz diese in ihrer Entwicklung notwendig, jedoch aber nicht hinreichend bestimmt.

Viele *anthropologische* Positionen der Philosophie haben diese Ansicht nur zu genüge dokumentiert. Es sei hier nur kurz zur Verdeutlichung diejenige des dänischen Philosophen *Sören Kierkegaard (1813-1855)* erwähnt, die den Mensch als als eine Synthese aus Unendlichkeit und End-

---

<sup>1</sup>Rustemeyer, 2001, 163.

lichkeit, Zeitlichem und Ewigen, Freiheit und Notwendigkeit beschrieben hat. *Kierkegaard* skizziert ein klassisches dualistisches Menschenbild, wobei allerdings zu betonen ist, dass „der Mensch sich nicht auf entweder nur die eine oder nur die andere solcher Bestimmungen zurückführen lässt, sondern er hat an der einen nur so teil, dass er auch die andere an sich aufweist“<sup>2</sup>.

Aber was ist dieses „Mehr“, welches den Menschen über seine bloße faktische Endlichkeit hinausgehend auszeichnet? *Kierkegaard* zielt in seinen Ausführungen darauf ab, den Menschen als transzendentes Wesen hervorzuheben. Er meint damit speziell, dass der Mensch in einer wesentlichen Beziehung zu etwas Übernatürlichem steht, welches jenseits des Raumes und der Zeit ist. Bei *Kierkegaard* ist dies Gott. Das Transzendente hat hier zunächst einen ontologischen Sinn, da es für eine Art von Seiendem steht. Der *anthropologische* Sinn des Wortes Transzendenz, der für diese Arbeit von Bedeutung ist, betont, dass die Menschen sich nicht nur auf die raum-zeitliche Welt beziehen, sondern auch auf etwas, was über diese Welt hinausgeht. In diesem zweiten Sinn gewinnt das Transzendieren nun eine dynamische Qualität.<sup>3</sup> Das Transzendieren avanciert zu einer Tätigkeit des Menschen, die im Bezogensein auf einen *Lebens-Sinn* besteht, in dem der Mensch über sich hinausgehen kann. Eben dieses Bezogensein auf einen Sinn wird zum Garanten für das menschliche Leben. „[...] Nietzsche meinte, dass wenn wir unseren Glauben nicht mehr haben und der Wille auch auf keinen anderen Lebenssinn hin fortschreiten kann, er in eine Leere fällt, ins Nichts.“<sup>4</sup> Der Mensch ist in dieser Hinsicht als transzendentes Wesen zu begreifen, welches sich durch ein Übersichhinausgehen innerhalb des eigenen Seins begreift und nicht durch ein Übersichhinausgehen zu etwas Übersinnlichem: „Statt vorgegebene übersinnliche Werte zu befolgen, soll der Mensch seine Werte selbst schaffen.“<sup>5</sup> Der Mensch ist der Regisseur seines eigenen Lebens. Er selbst ist derjenige, der Sorge um sein Dasein zu tragen hat und verantwortlich dafür ist, wie er sein Leben führt. Damit erhebt sich nun zugleich die existenzielle Grundfrage des Menschen: *Wie will ich leben?* Es geht konkret um die Frage nach der Gestaltung des je eigenen Daseins die zugleich an die Frage geknüpft ist, welche Möglichkeiten bzw. Handlungsoptionen ich in meinem Leben als realisiert wissen will. Denn: Dasein heißt Möglich-Sein, und das Möglich-Sein ist gebunden an die Zeitlichkeit.

Damit lässt sich in einem zweiten Schritt festhalten, dass, wenn wir uns Fragen bzgl. unserer eigenen Lebensführung stellen, diese strenggenommen auch immer darauf abzielen zu klären, ob und v.a. wie wir die uns zur Verfügung stehende Zeit - *sinnvoll* - verwenden wollen. Fragen dieser Art stellen den Menschen immer vor eine Wahl. Vereinfacht ausgedrückt: Wir haben begründet zu entscheiden, wieso ich lieber mehr Zeit mit der Tätigkeit x verbringe, anstatt die Handlung y auszuführen.

---

<sup>2</sup>Ringleben, 1995, 63.

<sup>3</sup>Vgl. Tugendhat, 2010, 13.

<sup>4</sup>Ebd., 14.

<sup>5</sup>Ebd.

ren. Anders gefragt: Was bedeutet es für den Umgang mit der Zeit zu wissen, dass die Menschen sich zwar als endliche und zeitliche Wesen zu verstehen haben, innerhalb dieser Begrenzung jedoch aber dazu aufgerufen sind ihre je eigene Lebens-Zeit, die ihnen zur Verfügung steht so zu leben, dass sie sich selbst in einem zufriedenstellenden Erleben erfahren können? *Tugendhat* bemerkt hierzu: „Der Mensch kann sich mit der Oberfläche der Dinge nicht zufrieden geben [...] [Er] muss in sie eindringen. So konstituiert sich ein Übersichhinausgehen, [...], [...] ein Transzendieren der Erscheinung und der Oberfläche in Richtung der Tiefe der Dinge.“<sup>6</sup> Dies ist es, was *Sokrates* gemeint hat, wenn er darauf verweist, dass das ungeprüfte Leben kein lebenswertes ist. Lebensgestaltung setzt also voraus sich mit grundlegenden Fragen zu konfrontieren. *Thomas Hurka* schreibt: „Which states or activities improve your life and are therefore worth seeking? Which make it worse? And how do they weigh against each other?“<sup>7</sup> Der Begriff Zeit versteht sich hiermit also im Wesentlichen als „ein Referenzsystem der Sinnfindung“: „Zeit ist damit ein Sinnhorizont zur Selbstverortung und Abgrenzung“.<sup>8</sup>

*Jakob Levy Moreno* ging es in diesem Zusammenhang mit dem Projekt des Psychodramas vor allem darum die Menschen „mit den Kenntnissen und der Geschicklichkeit für die geeignete und produktive Lebensführung zu versehen“<sup>9</sup>. Er verweist auf die Begriffe „Angemessenheit oder Meisterschaft“, wenn er sagt: „[...] Im Grunde ist es eine meistens durch Selbstverwirklichung im Leben, selten durch Selbstanalyse erreichte autonome Errungenschaft. [...] Die Meisterschaft muß sich ‚im Strom der Welt‘ erweisen.“<sup>10</sup> Im folgenden Kapitel soll nun in diesem Kontext ein Bericht einer Selbsterfahrung zu Wort kommen, welcher einen Prozess der Erkenntnis oder Einsicht veranschaulicht, wie im Psychodrama krisenhafte Situationen als Ausgangspunkt für neue Gestaltung erlebt werden können.<sup>11</sup>

## II. Das „Psychodrama“ mit der Zeit: Bericht einer Selbsterfahrung

Es ist Samstagnachmittag. Ich befinde mich auf einem Psychodrama-Seminar, welches das ganze Wochenende dauert. Die Mittagspause ist fast vorüber und es steht die nächste Seminareinheit auf dem Plan. Das Thema lautet: „Wenn die Bilder Beine bekommen, dann geht die Reise richtig los!“ Ehrlich gesagt, wirkt das Thema eher schräg und ein wenig komisch auf mich. Außerdem liegt

---

<sup>6</sup>Ebd. 21f.

<sup>7</sup>Hurka 2011, 3.

<sup>8</sup>Orthey 2012, 3.

<sup>9</sup>Moreno 1973, 80.

<sup>10</sup>Moreno 1996, 392.

<sup>11</sup>Vgl. hierzu auch: „Die konstruktive Karft der Krise liegt paradoxerweise in ihrer Störkraft, in ihrer scheinbar destabilisierenden Unsicherheit, in der Provokation und im Impuls zur Veränderung und Gestaltung. Die Bewältigung der Krise ist dadurch nicht nur Garant für Entwicklung, sondern auf gleiche Weise auch für die Identität des lebendigen Menschen, die nicht in einer starren, überdauernden Konstruktion, sondern in Dynamik begründet liegt.“ (Lammers 1995, 101-102)

mir das Mittagessen von eben gerade noch ziemlich schwer im Magen. Ich bin müde, denn die letzte Nacht ist wieder einmal verdammt kurz gewesen.

Als ich den Raum betrete in dem das Seminar stattfindet, fallen mir gleich die vielen Bilder oder Fotos auf, die überall verteilt auf dem Boden liegen. Die Gruppe scheint schon auf mich zu warten. Bin ich etwa der Letzte und komme schon wieder zu spät? Wir setzen uns in einem Stuhlkreis zusammen und der Leiter beginnt mit seiner kurzen Einführung. Danach ist jeder einzelne der Gruppe dazu aufgerufen, sich frei im Raum zu bewegen und sich dabei die Bilder anzuschauen. Die Aufgabe besteht darin, eines der Bilder auszuwählen, das uns auf besondere Weise persönlich anspricht. Mir fällt relativ schnell ein Bild ins Blickfeld, welches mich mit sofortiger Wirkung in seinen Bann zieht. Das Bild, das ich für mich auswähle und von dem ich der Ansicht bin, dass es gut zu meiner derzeitigen Gemütsverfassung passt, zeigt die Statue eines steigenden Pferdes auf dessen Kruppe sich ein Kind versucht zu halten.<sup>12</sup> Die Statue des Pferdes scheint in irgendeiner Stadt in einer Art Brunnen integriert zu sein. Das Pferd hat eine mythologische und furchterregende Wirkung auf mich. Sein Schweif sowie seine Mähne sind von prächtiger und herrschaftlicher Gestalt. Aus seinen beiden Nüstern läuft Wasser heraus, das in großen Tropfen zu Boden fällt. Der Hintergrund des Bildes lässt Dächer einer Stadt erkennen. Der Himmel ist einem dunklen grau bedeckt. Es scheint die Dämmerung des Abends in einem herbstlichen Monat einzubrechen. Das Foto fasziniert mich so sehr, dass ich in meiner konzentrierten Abwesenheit überhaupt nicht mehr bemerke, dass die anderen Teilnehmer aus der Gruppe um mich herum sich schon wieder im Stuhlkreis zusammengefunden haben. Der Leiter spricht mich an und bittet mich darum, sich der Gruppe anzuschließen. Jeder einzelne hat sein Foto in der Hand und wird nun dazu aufgefordert, anhand eines kurzen Statements sein Foto der Gruppe vorzustellen. Als ich an der Reihe bin, halte ich das Foto hoch, so dass es jeder der Anderen gut sehen kann. Die Teilnehmer schauen mich erwartungsvoll an und warten auf mein Statement. Aber ich schweige bloß und sitze in einer angespannten und nervösen Haltung auf meinem Stuhl. Der Leiter registriert meine Verunsicherung und geht auf mich ein, indem er mir die Frage stellt, wieso ich dieses Bild zur persönlichen Identifikation gewählt habe? Ich *begegne* ihm mit der Antwort, weil es mir eben gefällt. Schnell wird mir klar, dass der Leiter sich mit dieser ausweichenden Antwort, um meiner selbst willen, nicht begnügt. Meine Nervosität steigt und ich werde vor lauter Scham ganz rot im Gesicht. Ich will am liebsten im Erdboden versinken. Als ich sehe, dass der Leiter den Stuhlkreis auflöst, um den Blick auf die Bühne freizumachen, bemerke ich, dass ich derjenige bin, der durch sein Verhalten symbolisiert, im „Rampenlicht“ sowie im Interesse der Gruppe zu stehen. Ich fasse mir ein Herz und trete das Wagnis an, mein Bild auf der Bühne zu explorieren. Nun stehe ich mit dem Leiter alleine auf der Bühne. Er stellt mir erneut die Frage, was mich persönlich an dem Bild anspricht. Ich antworte ihm darauf, dass ich das Motiv interessant fin-

---

<sup>12</sup>Das beschriebene Bild findet sich im Anhang dieser Arbeit.

de und eine Vorliebe für Pferde besitze, da diese Geschöpfe etwas Ästhetisches an sich haben. Der Leiter reicht mir das Bild und bittet mich, dieses nochmals in Ruhe auf mich wirken zu lassen. Dann fordert er mich spontan auf, einen Titel oder aber auch ein Thema für das Foto zu formulieren. Ich frage kurz nach und er weist mich darauf hin, dass es kein richtig und kein falsch in diesem Zusammenhang gibt. Ich solle einfach auf meine innere Stimme hören und dem nachgehen, was mir als erstes unmittelbar in den Sinn kommt. Mein Blick streift noch einmal das Bild in meinen Händen und ich formuliere *ad hoc* das Thema bzw. den Titel: „Die Vergänglichkeit der Tage oder die Sterblichkeit des Lebens“.

Als ich das Thema ausgesprochen habe, bemerke ich wie mich das Gefühl einer diffusen Angst überkommt. Ich versuche dem Gefühl nachzugehen und zu spüren woher die Angst kommt, und was sie in mir auslöst. Ich bemerke, dass das Thema des Bildes „Die Vergänglichkeit der Tage“ bzw. „Die Sterblichkeit des Lebens“ eine Furcht in mir auslöst. Es ist die Furcht davor, dass die Zeit kommt an der ich einmal nicht mehr dasein werde. Der Leiter fragt mich, wie sich diese Furcht anfühlt? Ich entgegne ihm, dass dort einfach nichts mehr ist. Ich löse mich in Staub auf und nichts mehr von mir hat die Berechtigung länger zu verweilen. Wenn ich daran denke sterben zu müssen, werde ich ganz hektisch und bekomme sofort den Drang jede Sekunde meines noch verbleibenden Lebens unendlich in die Länge hinauszögern zu müssen. Da mir die Begrenztheit meines Lebens Angst macht, verspüre ich den starken Impuls mich gewaltsam davon befreien zu müssen. Ich sehne mich danach unendlich viel Zeit zur Verfügung zu haben, um endlich frei zu sein. Frei zu sein, diejenigen Dinge zu tun, die ich vorhabe, und dafür reicht tragischer Weise ein begrenztes Leben nicht aus. Der Leiter stoppt meine Erzählung an dieser Stelle und macht mir den Vorschlag jemanden aus dem Zuschauerraum auszuwählen, der als mein Doppelgänger fungieren soll.

Ich wähle einen schlanken und großen Mann als Hilfs-Ich (Doppelgänger) aus dem Publikum aus. Er hat eine sympathische Ausstrahlung und wirkt vertrauenswürdig auf mich. Der Psychodramaleiter bittet den Mann meine Rolle einzunehmen und weist ihn dafür darauf hin, an meiner vorherigen Erzählung zum Thema „Die Vergänglichkeit der Tage“ bzw. „Die Sterblichkeit des Lebens“ anzuknüpfen. Der Mann dreht sich zum Publikum und will anfangen in meiner Rolle zu sprechen. Doch bevor mein Hilfs-Ich zu Wort kommt, unterbricht der Leiter den Mann. Er fordert ihn auf sich hinter mich zu stellen. Ich bin gespannt und nervös zugleich, was jetzt wohl kommen mag. Mein Hilfs-Ich beginnt mit der Fortsetzung meiner begonnenen Erzählung: „Ich bin Sebastian. Meine Sehnsucht nach Langlebigkeit und Bestand ist von starker Bedeutung für mich. Ich kann und will es nicht akzeptieren, dass irgendwann einmal der Zeitpunkt kommt an dem ich nicht mehr auf dieser Welt bin. Diese Perspektive erzeugt eine Leere in mir, so dass ich das Gefühl habe, in Ohnmacht fallen zu müssen. Alles, was mich *Hier und Jetzt* ausmacht, wird in Vergessenheit geraten. Es wird so sein,

als hätte ich nie existiert. Keine Sache ist von Bestand. Das ist eine enorme Ungerechtigkeit.“ Der Leiter unterbricht die Erzählung meines Doppelgängers und wendet sich mir zu. Er erkundigt sich nach meiner Verfassung und möchte wissen, ob ich an dem Gehalt der Erzählung etwas verändern möchte. Da ich die Ausführungen zu meiner Person sehr treffend und passend finde, fährt mein Doppelgänger fort: „Ich möchte meine Augen nicht mehr schließen müssen, weil ich Angst habe, dass ich sie vielleicht nie wieder öffnen werde. Die Furcht, die ich verspüre, lähmt mich in einer Weise, so dass ich erstarre. Die Dinge, die mir wichtig sind, und die ich mir vorgenommen habe, werden mir zu viel. Ich kann meinen Neigungen und Interessen nicht mehr nachgehen, und deswegen fühle ich mich schlapp, kraftlos und niedergedrungen. Es ist ein Kampf mit der Zeit, den ich führe. Ich will sie bändigen und beherrschen. Sie hat nicht das Recht über mich zu entscheiden.“ Nach diesem letzten Satz meines Doppelgängers hält der Leiter die Spielsituation für einen Augenblick an und bittet mich, dem Gesagten nachzuspüren. Der Leiter fragt mich, wie ich mich jetzt fühle und was das Gesagte in mir auslöst. Ich antworte ihm, dass ich mich wie ein kleiner verängstigter Junge fühle, der sich in einem trotzigem und reaktanten Verhalten gegen die Zeitlichkeit seines eigenen Lebens auflehnt. In diesem Augenblick erinnere ich mich spontan an die Tage meiner Kindheit und das ständige *Drama des Zubettgehens*, das meine Mutter mit mir hatte. Der Leiter schlägt vor, diese Situation aus dem Stegreif zu inszenieren. Die Bühne wird zu meinem Kinderzimmer. Ich wähle eine ältere Dame aus der Gruppe, die die Rolle meiner Mutter spielen soll. Nachdem ich die ältere Dame kurz in die Rolle meiner Mutter eingeführt habe, beginnen wir die Situation des Zubettgehens zu spielen. Ich laufe in meinem Zimmer wie ein „Zappelphilipp“ auf und ab. Meine Mutter versucht mich zu fangen. Irgendwann erreicht sie mich und kann mich in Richtung eines Tisches bringen, welcher mein Kinderbett symbolisiert. Ich werde fürsorglich zugedeckt und bekomme einen Gutenachtkuss auf die Wange. Dann verlässt meine Mutter das Zimmer und macht das Licht aus. Die Situation erscheint mir wirklich so wie damals. Ich stehe wieder auf, schalte das Licht ein und setze mich auf den Boden zu meinen Spielsachen. Meine Mutter bemerkt, dass das Licht in meinem Zimmer wieder angegangen ist. Sie kommt ziemlich wütend in das Zimmer und schreit mich an. Ich fühle mich eingeschüchtert und schuldig. Der Leiter hält das Spiel an und eröffnet mir die Möglichkeit die Rolle mit meiner Mutter zu tauschen. Er fragt mich, was ich dem kleinen Sebastian in der Rolle meiner Mutter sagen würde. Nun bin ich in der Rolle meiner Mutter und die ältere Dame hat vorübergehend die Rolle des kleinen Sebastian eingenommen. Ich setze mich zu dem kleinen Sebastian auf den Boden und versuche ihm in einer ernsthaften Stimmlage zu erklären, wie wichtig es für sein Leben ist, dass er in Übereinstimmung mit der von der Natur vorgegebenen Zeit lebt. Wir tauschen erneut die Rollen und wiederholen die Szene. Die ältere Dame spielt meine Mutter und ich kehre zurück in die Rolle des kleinen Sebastian. Meine Mutter setzt sich zu mir auf den Boden und ich erkenne, in dem wie sie es zu mir sagt den Ausdruck von Fürsorge. Sie sorgt sich um mich und



um meine Verfassung; deswegen möchte sie, dass ich meinen natürlichen Schlaf finde. An dieser Stelle frage ich mich, ob ich mich überhaupt noch um meine eigene Person Sorge?

Ich werde traurig und registriere, dass ich durch mein trotziges Verhalten und durch die fehlende Akzeptanz meiner eigenen Endlichkeit und Verletzlichkeit den Bezug zu meinem Leben verloren habe. Meine tiefe Furcht vor der Macht des natürlichen Zeitflusses hat die Hoffnung in mir genährt, die Zeit in der Zeit überwinden zu können. Meine Nächte sind kürzer und kürzer geworden, so dass ich geglaubt habe, durch mein exzessives Verhalten und dem Mehr an Erlebnis freier werden zu können. Anstatt freier zu werden, bin ich wohl eher durch die zeitliche Intensivierung meines Lebensstils schneller gealtert. Kurzum: Wenn ich nicht genügend Wachheit aufbringe, dann funktioniere ich zwar vielleicht noch, laufe damit aber die Gefahr mein Leben misszuverstehen, indem ich es dumpf, wie ein Roboter, nach einer Art Programm abwickle. In diesem Kontext verstehe ich nun auch besser das Motiv für meine starke Sehnsucht nach Ewigkeit. Sie ist als der Ausdruck für den Wunsch nach Beständigkeit im Leben zu deuten. Das heißt: Ich möchte irgendwann an der Grenze meiner Zeit angekommen, im Rückblick auf mein Leben sagen können, dass ich meine Zeit mit *sinnerfüllten* Dingen verbracht habe, die, neben jeglichem Wandel, eine konsistente Linie meiner Identität zeichnen. Die Einsicht, die ich aus dieser Inszenierung nun mitnehme, lässt sich also formulieren: Durch die Annahme meiner eigenen Zeitlichkeit und der Sorge um mein Wohlbefinden, eröffnet sich mir der Zugang zu einem Leben, welches in der bescheidenden Perspektive von *Kontinuität* einen *Sinn* dafür vorfindet, um auf Dauer etwas Bleibendes von *Wert* zu schaffen. Der Leiter verweist nochmals auf die letzte Szene des Zubettgehens und bittet mich abschließend zu beschreiben, wie sich das Aufstehen am nächsten Morgen für mich anfühlt. Ich atme tief ein und strecke meine beiden Arme in die Luft. Es ist der bewusste Anfang eines neuen Lebensgefühls für mich, welches sich in meiner gewonnenen *Demut* vor der *Macht der Natur-Zeit* begründet weiß. Das erste, was mir spontan in den Sinn kommt, ist, dass ich mich fühle, als könnte ich Bäume ausreißen. Ich habe eine gute Körperspannung und bin hellwach. Meine Wachheit erlebe ich als ein sensibles Gespür für die eigene Lage in der Zeit. Ich bin im *Hier-und-Jetzt*<sup>13</sup> angekommen. Es ist nun angesagt für mich, mein Leben als ein selbstbestimmtes zu erleben und zu führen.

### **III. Lernen durch Selbsterfahrung und Reflexion im Psychodrama**

Die dramatische Inszenierung oder „dramatische Selbstaufhellung“<sup>14</sup> im Psychodrama ermöglicht es den Lernenden, handelnd an einem Transformationsprozess teilzuhaben, welcher sich darin kundtut, dass immaterielle Sinngehalte, wie z.B. Emotionen oder Beziehungen, in ein materielles

---

<sup>13</sup>Kulminationspunkt von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

<sup>14</sup>Sloterdijk 1986, 10.

Bühnenarrangement verwandelt werden. Mit den Worten des Philosophen *Gadamer* gesprochen, findet in der spielerischen Handlung eine „Verwandlung ins Gebilde“ statt, welche „eine Verwandlung ins Wahre“ ist.<sup>15</sup> Das Psychodrama zeichnet sich wesentlich durch die *leibhaftige Aktion und Handlung* der Protagonisten aus, denn:

„Etwas als etwas verstehen wir nicht in seiner ganzen Fülle, wenn wir es lediglich als von uns getrenntes Gegenüber auffassen, sondern nur, wenn wir es zugleich in seinem Bezug zu unserem Leibsein oder in seinen sinnlichen Qualitäten wahrnehmen. So ist, nach einem Lieblingsbeispiel von Merleau-Ponty, der Stock eines Blinden nicht lediglich ein äußeres geformtes Stück Holz, sondern ein Teil seines Leibes, etwa als Blindenstock oder Körperteil, mit dessen Hilfe der Blinde seine Leiblichkeit mit ihren Wahrnehmungen und Empfindungen erweitert und seine Umwelt erfasst.“<sup>16</sup>

Im Psychodrama geht es also auch um die (Selbst-)Erfahrung des eigenen Leibes, welche eng mit dem sinnlichen Spüren und Schauen verbunden scheint. *Schmid* schreibt in diesem Kontext: „Die Ausbildung der *Sensibilität*, wie sie etwa durch die Einübung der Aufmerksamkeit auf die alltäglich begegnenden Dinge geschieht, um die sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit zu stärken und zu verfeinern, bringt den Gewinn eines leiblichen Wissens mit sich.“<sup>17</sup> Im leiblich gebundenen Handeln erfahren wir die Welt und uns *selbst*. „Sie [Handlung] schafft die Möglichkeit zu ‚ungerufener Schau‘, zum unmittelbaren Gewahrsein des Seins. Einsicht als ‚ungerufene Schau‘ schließt analytische Erkenntnis ein und integriert sie auf einer höheren Ebene. Unmittelbare Einsicht durch Handlung geht in diesem Sinne analytischem Erkennen voraus.“<sup>18</sup> Das Psychodrama zeigt sich somit als eine aktionszentrierte Methode<sup>19</sup>, in der die Lernenden durch die Handlung die Möglichkeit erhalten, neue Einsichten leiblich zu erkunden und zu gewinnen. Sie [Erkenntnisse] sollen in „Fleisch und Blut“ übergehen. Damit ist ersichtlich, dass das Psychodrama den ganzen Menschen, d.h. in voluntativer, emotionaler, spiritueller und sozialer Hinsicht, ernst nimmt. Die Selbsterfahrung, die gemacht werden kann, beschränkt sich nicht auf das leibliche Ausagieren bzw. auf das Eintauchen in die Tiefen des Unbewussten. Denn: Es geht auch immer um die Distanzierung, Reflexivität und Gestaltung in einem aktionalen Lernprozess. *Fellmann* beschreibt die psychodramatische Selbsterfahrung in diesem Zusammenhang treffend:

„Selbsterfahrung heißt mehr als das Durchleben bestimmter Gefühle wie zum Beispiel Schmerz oder Trauer: Sie beinhaltet eine über die Affekte hinausgehende innere Haltung gegenüber sich selbst, eine Einstellung, die immer schon eine Abkühlung der Gefühle einschließt.“<sup>20</sup>

Die psychodramatische Arbeit lässt den Menschen auf der Bühne sich selbst in einer kritischen Distanz begegnen. Erst wer er es versteht sich selbst zu hinterfragen, hat oder gewinnt auch eine Anschauung davon, was es heißt sich seiner persönlichen Freiheit anzunähern. *Klaus Mertes* betont in

<sup>15</sup>Gadamer 1960, 107.

<sup>16</sup>Martens 2007, 11.

<sup>17</sup>Schmid 1998, 312.

<sup>18</sup>Schacht 1999, 221.

<sup>19</sup>An dieser Stelle sei nochmals an die eingehende tiefe Überzeugung Morenos erinnert: Er räumt bzgl. einer gelungenen Lebensführung der reflektierten Handlung [Selbstverwicklung] im „Strom des Lebens“ den Vorzug vor einer von der *Coach* her gedachten Selbstanalyse ein.

<sup>20</sup>Fellmann 1993, 19.

diesem Kontext: „Gebildet ist nicht, wer viel weiß, sondern wer reflektieren kann – wer sich also den eigenen Reaktionen auf Wirklichkeit und Lernstoff aller Art öffnen und mit ihnen umgehen kann.“<sup>21</sup> Die Reflexion macht also einen wesentlichen Aspekt von Selbst-Bildung aus, denn sie ermöglicht es den Menschen auch gegen Widerstände ihre Lebensform und ihren Glauben selbstbestimmt zu wählen und durchzuführen; auch wenn dies heißen mag, sich mit aller Kraft für die Umsetzung des eigenen ausgebildeten Entwurfs zu engagieren.

*Ludger Stüper* schreibt:

„Das Wagnis des Handelns kann keinem genommen werden. Die individuelle Entscheidung und die damit verbundene Verantwortung zeichnen den Menschen überhaupt erst als Geisteswesen aus, begründen seine Persönlichkeit. [...]Das Profil ist gefragt.“<sup>22</sup>

Allerdings versteht sich das Psychodrama nicht als eine auf das „Individuum zentrierte Persönlichkeitsentfaltung“<sup>23</sup>. Selbsterfahrung und die Reflexion der eigenen Person im Psychodrama ist immer wesentlich eingebettet in lebendige Situationen, in denen sich Menschen einander begegnen und gemeinsam Erfahrungen qua ihrer Menschlichkeit machen. Hierzu sind die Lernenden dazu herausgefordert auf konkrete Lebenslagen eine angemessene Antwort zu finden. Pädagogisch betrachtet, geht es darum die Urteilsfähigkeit für das eigene Leben zu schulen. *Schmid* bemerkt, dass das Wählen eines Urteils kein willkürliches sein kann:

„Eine beliebige Wahl? Nein, eine Wahl, die auf der Grundlage von Urteilskraft getroffen wird, um die sich das Individuum bemüht und die in der Auseinandersetzung über die Kriterien der Wahl immer neu zu bilden ist, also die ‚Vernunft des Anderen‘ mit einbezieht; Urteilskraft wiederum auf der Basis von Sensibilität für die Zusammenhänge, auf die es ankommt und die zu berücksichtigen sind.“<sup>24</sup>

Ein *ethisches Lernen*, welches in *Solidarität* die Perspektive des Mitmenschen einbezieht, ist somit grundlegend an die Gewinnung von adäquaten Werturteilen gebunden, deren Befolgung gute Erfahrungen ermöglichen sollen. Hierfür trägt ein jeder seine individuelle Verantwortung, die er nicht an andere abgeben kann. Die Verantwortungsübernahme ist somit ein wesentlicher Bestandteil des Lernprozesses. Ein jeder von uns ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie sich die Welt, in der wir leben, entwickelt: „Wir sind alle durch die Verantwortung für alle Dinge zusammengebunden, es gibt keine begrenzte, teilweise Verantwortung. [...] Die Verantwortung lässt uns auch automatisch zu Schöpfern der Welt werden.“<sup>25</sup> Dieser von *Moreno* getätigte Anspruch setzt aber zugleich eine geistige Aufnahmebereitschaft voraus, die sich in der Offenheit, d.h. in der Fähigkeit sich auf die unterschiedlichen Ansichten der Mitmenschen einzulassen, ausdrückt. Verantwortlichkeit bedeutet dem-

---

<sup>21</sup>Mertes 2008, 7.

<sup>22</sup>Stüper 1990, 556.

<sup>23</sup>Lammers 1995, 95.

<sup>24</sup>Schmid 1998, 86. in: Glück und Ethik, hrsg. v. Joachim Schummer, Würzburg.

<sup>25</sup>Moreno 1989, 301.

nach sich selbst mit seinen bisherigen Werten, Zielen und Verhaltensweisen zu überprüfen, um die Folgen des eigenen Denken und Handelns für die Mit- und Umwelt abschätzen zu können. Hierfür steht im Psychodrama die Technik des *leibhaftigen Rollentauschs*, die einen wichtigen Aspekt für das *ethische Lernen* darstellt. Denn: Der *Rollentausch* ist die ausbildende Förderung der Empathie, welche die Fähigkeit bezeichnet sich emotional in den anderen hinein zu versetzen. Neben der Empathie werden aber auch Sympathie und gegenseitige Hilfe ermöglicht, denn die Lernenden exponieren sich gemeinsam auf der Bühne. Sie bilden eine feste und stabile Gruppe, die für sie eine Art Schutzraum ist. *Ludger Stüper* beschreibt diesen Gedanken der Zugehörigkeit und Verbundenheit pointiert:

„Bei aller Durchsetzungskraft, die der Einzelne aufbringen muß, um seinen Platz in dieser Welt zu finden: der Blick auf den anderen darf nicht verlorengehen, der Blick für den weniger Glücklichen, den weniger Erfolgreichen, den weniger Begünstigten. Am Anfang jedes Menschenlebens steht das Empfangen. [...] Erziehung, die dem fast unvermeidlichen Zwang zum Durchsetzen eigener Interessen entgehen will, muß durchgängig Erziehung zu sozialer Verantwortung sein, muß Schritt für Schritt dem [...] Menschen vor Augen führen, daß wir nur im Miteinander und Füreinander als Menschen leben können.“<sup>26</sup>

Es lässt sich zusammenfassend festhalten, dass das Psychodrama dem Menschen ein Resonanzraum ist, in dem er als „homo interagens“ gefragt ist. Durch die Technik des Rollentauschs wird zum einen ein aktiver Umgang mit den Emotionen gefördert und zum anderen wird ein Wechsel der Perspektive möglich. Dadurch ist der Andere aus seiner eigenen Perspektive besser zu verstehen und man selbst kann sich aus anderer Perspektive neu erfahren.<sup>27</sup> In dieser umfassenden Selbsterfahrung, welche nicht Einfühlung, sondern „Zweifühlung“<sup>28</sup> ist, finden die Lernenden ein Motiv vor, welches ihnen veranschaulicht, wieso es einen Sinn hat, Verantwortung zu übernehmen. Auf diese Weise wird es ihnen ermöglicht ihren Platz in der Welt einzunehmen, um ihr *einmaliges Menschsein* entfalten zu können.

---

<sup>26</sup>Stüper 1990, 552.

<sup>27</sup>Vgl. Schmid 1998, 314.

<sup>28</sup>Vgl. Moreno 1956, 27f.

## IV. Literaturverzeichnis

### I. Quellen:

**Fellmann, Ferdinand:** Lebensphilosophie. Elemente einer Theorie der Selbsterfahrung, Reinbek 1993. [Fellmann 1993]

**Gadamer, Hans-Georg:** Wahrheit und Methode, Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik, Tübingen 1960. [Gadamer 1960]

**Hurka, Thomas:** The Best Things in Life. A Guide to What Really Matters, Oxford 2011. [Hurka 2011]

**Lammers, Klaus:** Existenz und Experiment, Psychodrama als Atelier der Lebensgestaltung. in: Jahrbuch für Psychodrama, psychosoziale Praxis & Gesellschaftspolitik, hrsg. Buer, Ferdinand, Opladen 1995, 93-119. [Lammers 1995]

**Martens, Ekkehard:** Anschaulich philosophieren – (wie) geht das?, in: Anschaulich philosophieren. Mit Märchen, Fabeln, Bildern und Filmen, hrsg. v. Barabara, Brüning/Ekkehard, Martens, Weinheim 2007. [Martens 2007]

**Mertes, Klaus:** Anregungen zur ignatianischen Pädagogik, 2008. Internetquelle: [http://www.maryward-net.com/roma\\_pdf/Rom-Mertes-Vortrag.pdf](http://www.maryward-net.com/roma_pdf/Rom-Mertes-Vortrag.pdf) [Mertes 2008]

**Moreno, Jakob, L.:** Philosophy of the Third Psychiatric Revolution, with Special Emphasis on Group Psychotherapy and Psychodrama, in: Progress in Psychotherapy, hrsg. v. F.,Fromm-Reichmann/J.L.,Moreno.24-53, 1956. [Moreno 1956]

**Moreno, Jakob, L.:** Psychodrama und Soziometrie, in: Essentielle Schriften, hrsg. v. Jonathan Fox, Köln 1989. [Moreno 1989]

**Moreno, Jakob, L.:** Gruppenpsychotherapie und Psychodrama, Stuttgart 1959/1973. [Moreno 1973]

**Moreno, Jakob, L.:** Die Grundlagen der Soziometrie. Wege zur Neuordnung der Gesellschaft, Opladen 1996. [Moreno 1996]

**Orthey, Frank Michael:** Kleine Auszeit für die Zeit. Was Zeit ist, warum wir sie als knapp erleben und was wir damit machen..., München 2012. [Orthey 2012]

**Ringleben, Joachim:** Die Krankheit zum Tode von Sören Kierkegaard, Erklärung und Kommentar, Göttingen 1995. [Ringleben 1995]

**Rustemeyer, Dirk:** Sinnformen: Konstellationen von Sinn, Subjekt, Zeit und Moral, Hamburg 2001. [Rustemeyer 2001]

**Schacht, Michael:** Morenos Philosophie und Mystik, in: Morenos Therapeutische Philosophie. Die Grundideen von Psychodrama und Soziometrie, hrsg. v. Ferdinand Buer, Opladen 1999, 207-227. [Schacht 1999]

**Schmid, Wilhelm:** Philosophie der Lebenskunst, Eine Grundlegung, Frankfurt am Main 1998. [Schmid 1998]

**Schmid, Wilhelm:** Lebenskunst als Ästhetik der Existenz, in: Glück und Ethik, hrsg. v. Joachim, Schummer, Würzburg 1998.

**Sloterdijk, Peter:** Der Denker auf der Bühne, Nietzsches Materialismus, Frankfurt am Main 1986. [Sloterdijk 1986]

**Stüper, Ludger:** Jesuitische Erziehung als Aufgabe und Chance, in: Ignatianisch – Eigenart und Methode der Gesellschaft Jesu, hrsg. v. Michael, Sievernich/Günter, Switek, Freiburg im Breisgau 1990. [Stüper 1990]

**Tugendhat, Ernst:** Anthropologie statt Metaphysik, München 2010. [Tugendhat 2010]

