

Uwe Reineck und Christoph Buckel

Emotionen im Psychodrama

Korrespondenzanschrift:

Psychodrama Institut Freiburg/Heidelberg
c/o Maiconsulting GmbH und Co KG
Handschuhsheimer Landstrasse 60
69121 Heidelberg

Tel: 06221/ 650 24 70
Fax: 06221/ 650 24 74

Autoren:

Uwe Reineck
uwe.reineck@psychodrama-freiburg.de
Mobil: 0172/7629779

Christoph Buckel
christoph.buckel@psychodrama-freiburg.de

Emotionen im Psychodrama

Vorspann:

In der psychodramatischen Arbeit spielen Emotionen eine tragende Rolle. Die im Spiel verwendeten Techniken können starke emotionale Prozesse auslösen, die im besten Falle in einen Erkenntnis- und Veränderungsprozess münden. Dieser Beitrag stellt die Techniken näher vor und erläutert ihre Wirkweise.

Stellenwert von Emotionen

Beginn des Psychodramas Die Bedeutung von Gefühlen ist gerade in den Therapieformen des Humanismus zentral. Da wo der Mensch zum Maß aller Dinge wird, dient Gottes Totenschein - von Nietzsche ausgestellt – als Fahrkarte zur Reise ins Innere zum Zwecke der Selbstbefragung. Das Gefühl wird zum Algorithmus für die Frage aller Fragen: Was soll ich tun? Seit das Beten nicht mehr hilft und ohne Antwort bleibt, ist das eigene Gefühl zur Quelle der Wahrheit geworden. Wer unter einer Verwirrung der Gefühle leidet, hat es dann aber schwer.

Der Homo sentiens ist nämlich umgeben von Kontexten, die Zugriff wollen - auf sein Innerstes. Dem oft beschriebenen Kampf um Aufmerksamkeit, dem man in der heutigen Welt ausgeliefert wird, ist ein Kampf um das Gefühl: um die Lust des Käufers, die Sympathie des Wählers, die Angst der Verunsicherten, die Sehnsucht nach dem Patriarchen und die Leidenschaft des Managers.... Wo so viele mitspielen wollen, kann selbst die Emotion nicht cool bleiben und verliert manchmal die Contenance.

Der Anfang prägt, nicht nur den Menschen. Das Theater, das freie Spiel auf der Stegreifbühne war ein Anfang des Psychodramas. Im Expressionismus dieser Zeit – am Beginn des vorigen Jahrhunderts - soll sich alles zeigen und alles gezeigt werden. Die Farben der Maler sind laut und im Kontrast. Elementare Erlebnisse werden ins Bild gesetzt oder auf die Bühne gebracht. Der Künstler will bewegen und berühren: Enttäuschung, Trauer, Liebe, Freude, Hass, Verzweiflung, Gier und Angst bestimmen Form und Inhalt. Ja, so waren die Zeiten in den Geburtsstunden des Psychodramas.

Dramatische Struktur des Psychodramas Emotionen sind für das Theater und das Psychodrama wesentlich. sie sind das Salz in der Suppe und entscheiden darüber, ob es dem Publikum schmeckt oder nicht und ob der Protagonist im Psychodrama eine neue Perspektive gewinnt oder eine Veränderung gelingt. Gute Geschichten auf der Theater- und auf der Psychodrama-Bühne sind immer existenziell. Sie erzählen von wesentlichen Erfahrungen, die immer verbunden sind mit Gefühlen. Das gerade macht sie wesentlich. Die Geschichte, die ein Protagonist von sich auf der Psychodrama-Bühne erzählt und die Gefühle, die er mit der Geschichte verbindet und auf der Bühne zeigt, sind Teil seines Bezugs zur Welt. Mit der Gefühlsgeschichte erklärt er sich und die Welt. In den Gefühlen, die zur Geschichte gehören, im Psychodrama externalisiert werden und auf die Bühne kommen, zeigt sich, wie es um einen steht und wo man zur eigenen Geschichte steht.

Das Psychodrama macht sich dieses Wirkprinzip zunutze: es hat eine dramatische, keine epische Struktur. Ein Protagonist erzählt eine erinnerte Geschichte nicht einfach nach, sondern das

gewählte Thema des Protagonisten, die Schwierigkeit, der (innere) Konflikt, weswegen er auf die Bühne geht, werden bereits im Szenenaufbau so konzipiert, dass sich das Spiel zu einer Krisis hin entwickeln kann.

Psychodramatische Techniken

Äußere Bühne Krüger (2015) beschreibt Psychodrama als *mentalization-based Treatment* (MBT), weil „die zentralen Psychodramatechniken sehr differenziert die Funktionen bzw. Werkzeuge des *inneren* Mentalisierens im *äußeren* Spiel verwirklichen“ (S. 302 f.): beim inneren Mentalisieren wiederholen sich im Kopf immer wieder Szenen, werden Beweggründe von Mitmenschen hinterfragt, verbinden sich verschiedene Situationen zu einem Thema. Eine im Psychodrama gespielte Szene ist eine anschaulich gemachte Vorstellung des Protagonisten von dieser subjektiven Welt. Im psychodramatischen Spiel lernt der Protagonist zunächst, seine innere Welt besser zu verstehen, um sie dann auch zu verändern. Das Spielen auf einer äußeren Bühne fördert die Entwicklung der Fähigkeit zum Mentalisieren und damit später auch die Fähigkeit, in einer Konfliktsituation spontan zu sein und angemessen oder neu zu reagieren. Krüger (2015, S. 304) fasst das wie folgt zusammen: „Eine gute Fähigkeit zum Mentalisieren ist gleichbedeutend mit einer guten psychodramatischen Spielfähigkeit“. Auf neuronaler Ebene besteht jedoch sehr wohl ein Unterschied: „Wie in realen Situationen entstehen also ganz aktuell (im Jetzt und Hier) sensorische Signale, die ihren Weg durch das Gehirn nehmen und dabei – im Gegensatz zu den rein internalen Signalen einer Vorstellung, die sich vorwiegend in der Hirnrinde abspielen – all die Stationen vom Stammhirn bis zum Kortex durchlaufen, die die Signale auch im realen Leben durchlaufen würden“ (Klein 2012, S. 211).

Hilfs-Ich Auf eine psychodramatische Bühne können erlebte, aber auch imaginierte Szenen gebracht werden. Thema, Ort, und Zeit werden vom Protagonisten bestimmt. Er wählt für die in seinem Spiel auftretenden bedeutsamen Elemente und Figuren so genannte Hilfs-Iche aus der Gruppe aus. In der Regel wird dabei alles durch die Mitspieler in Szene gesetzt, was dem Protagonisten wichtig erscheint: Menschen, Gefühle, Einrichtungsgegenstände, Landschaften, Visionen...

Der Protagonist - unterstützt durch die Gruppe - spielt sein Thema durch, meist eine Schwierigkeit, ein Problem aus seinem Leben. Der Protagonist spielt kein vorgegebenes Stück, sondern stellt sich selbst dar, in einem Spiel, das von ihm bewegt wird und in dem er selbst in verschiedenen Rollen mitspielt. Dieses Rollenspiel funktioniert dabei nach bestimmten Regeln, bei denen verschiedene psychodramatische Techniken zur Anwendung kommen: Rollentausch, Doppel, Hilfs-Ich, Spiegeln und vieles mehr. Der Psychodramatherapeut lässt sich inhaltlich vom Protagonisten leiten, hilft jedoch methodisch, auf der Bühne die Szenen einzurichten und zu spielen. Die Gruppe ist aktiv ins Geschehen einbezogen, die Einzelnen nehmen in verschiedenen Rollen am Stegreifspiel teil. Es ist dabei nicht Aufgabe der Mitspieler, in ihren Rollen zu improvisieren, sondern sie sollen durch den Rollentausch - bei dem der Protagonist die jeweilige Rolle zunächst selbst spielt - in die Vorstellungswelt des Protagonisten eingeführt werden und dann in seinem Sinne die Rolle gestalten. Für den Protagonisten entsteht hieraus das tranceähnliche Empfinden, seine Welt in einem idealen Maße darzustellen und wiederzuerkennen. Er wird zum Mittelpunkt, zur wichtigsten Person seiner eigenen Welt.

Emotionen aufgreifen und differenzieren Emotionen sind für das Psychodrama konstitutiv. Früher oder später tauchen in gespielten Szenen beim Protagonisten Gefühle auf. Der Psychodramatherapeut greift diese Gefühle auf und hilft dem Protagonisten dadurch, weiter zu differenzieren, mehr Klarheit zu gewinnen. Fragen, die helfen können sind beispielsweise: „Was nimmst du an deinem Gegenüber und der Situation wahr?“, „Was spürst du in deinem Körper?“, „Was fällt dir an deiner Haltung und Bewegung auf?“, „Was möchtest du tun?“ und „Was fühlst du?“. Gefühle sind dabei einerseits „immens differenzierte Phänomene und eingebunden in komplexe Zusammenhänge“ und andererseits „bringen sie komplexe Strukturen auf den Punkt (Hutter 2007, S. 11)

Distanzgewinn im Spiel Um eine größere Dichte im Spielgeschehen zu erreichen und gleichzeitig einen Distanzgewinn zum inneren Erleben zu ermöglichen, können alle Gefühle auf die Bühne geholt und durch Hilfs-Iche repräsentiert werden. Dabei werden auch die Hilfs-Iche, die Emotionen verkörpern, vom Protagonisten selbst im Rollentausch in die Rolle eingeführt. Das gerade auf die Bühne gekommene Hilfs-Ich übernimmt zunächst die Rolle des Protagonisten, um zu erleben, wie sich das Hilfs-Ich aus der Perspektive des Protagonisten anfühlt. Gefühle wie Trauer, Scham, Wut, Ekel, Freude usw. werden in ihren Rollen auch körperlich aktiv. Trauer kann (den Kopf) niederdrücken oder (den ganzen Körper) einlullen, Wut kann als Herzklopfen spürbar werden und anstoßend antreiben. Der körperbetonte Spielen des Gefühls wird auch durch Sprache unterstützt. Gefühle können Sätze sagen wie: „Ich bin deine Trauer. Du kennst mich schon lange. Ich begleite dich ständig. Hülle dich ein. Halte dich warm und beschirme dich vor der Welt...“

Rollentausch im Protagonistenspiel Wenn der Protagonist im Rollentausch eine spezifische Rolle vorgibt, macht er wesentliche, neue Erfahrungen. Er entdeckt, indem er seine Umwelt im Rollentausch auf der Bühne entstehen lässt, indem er spricht wie ein anderer, sich bewegt wie ein anderer, denkt und versucht zu fühlen wie ein anderer, neue Aspekte seiner Kreation, die seiner Lebensgestaltung bislang fehlten oder die in seiner Lebensweise einen anderen Stellenwert hatten. Nachdem der Protagonist in seine eigene Rolle zurückgekehrt ist, das sogenannte Hilfs-Ich die Rolle dann für ihn repräsentiert, erlebt er die Person oder die Gegebenheit durch die Darstellung des Hilfs-Ich in dem von ihm neu gegebenen Sinnzusammenhang verändert. Es sieht von außen, was sich im Inneren einer Person ereignet und kann damit in Interaktion treten.

Das Protagonistenspiel ist im Psychodrama das wichtigste Instrument, um emotionale Blockaden und Abwehrstrukturen zu durchbrechen und abgespaltene Gefühlsbereiche wieder zugänglich zu machen. Fixierungen an kindliche Emotionsmuster (z.B. Angst, Ärger oder Schuld) können zugunsten altersgemäßer Gefühle aufgelöst werden, genauso wie kognitive und emotionale Prozesse besser aufeinander abgestimmt werden können (vgl. Kruse 1996). Im Psychodrama ist es Ziel, „Kognition und Emotion gleichermaßen anzusprechen und [...] konstruktiv miteinander zu verbinden“. Die klassischen Phasen im Psychodrama bieten dafür die optimale Voraussetzung (vgl. von Ameln & Kramer 2007, S. 395 ff.):

- In der Erwärmungsphase geht es um die individuelle und gruppenspezifische Einstimmung auf das zu bearbeitende Thema.
- In der Aktionsphase wird durch eine gemeinsame szenische (oder andere) Aktion eine emotionale Erlebensdichte geschaffen, die die Veränderungsdynamik anstößt.
- In der Reflexionsphase findet ein Rückblick auf das zuvor emotional Durchlebte statt, um

es mit kognitiven Anteilen und Rückschlüssen zu integrieren.

- In der Transferphase werden die gewonnenen Erkenntnisse in konkrete Veränderungsschritte übersetzt.

Im Protagonistenspiel wird das psychische Themenfeld meist nicht nur in einer Szene bearbeitet, sondern in einer Szenenfolge, die erst im Spiel und durch das Spiel entsteht, vom Protagonisten selbst gewählt wird und dabei häufig einer genealogischen Struktur folgt. Die Auswahl der Szenen erfolgt durch den Protagonisten, meist ausgelöst durch die Frage des Leiters: Aus welcher Lebenssituation kennst du die Gefühle noch?

Maximierung Der Leiter unterstützt den Protagonisten in seiner Ausdrucksarbeit - ohne selbst Inhalte vorzugeben - so, dass ein spannungsgeladenes Gegeneinander der Figuren und Elemente auf der Bühne entsteht. Es entwickelt sich ein antagonistisches Spiel zweier Gefühlslagen, zweier Lebensbilder, zweier Lebenskonzepte: Angst und Mut, Bleiben und Gehen, Selbständigkeit und Abhängigkeit, sich verschließen und sich öffnen usw. Der Fortgang der Handlung und die Emotionalität der Szene ergeben sich dabei aus dem Widerstreit dieser Kräfte von Thema und Gegen thema. Psychodramatische Techniken, zum Beispiel Slow Motion oder Maximierung verstärken die Emotionen des Spiels.

Maximierung kann durch Doppelgänger oder durch die Hilfs-Iche erfolgen. Doppelgänger sind Gruppenteilnehmer, die sich in den Protagonisten in seiner jeweiligen Rolle einfühlen und mit ihm in einen Dialog treten. Der Doppelgänger spricht und handelt in der Ich-Form des Protagonisten und tritt mit ihm in einen inneren Dialog, der auf der Bühne öffentlich ist. Das maximierende Doppel soll dem Protagonisten in dessen Spiel die Möglichkeit geben, zu einem erweiterten und intensiven Ausdruck seines Erlebens zu gelangen. Dies erreicht es durch Wiederholung, durch Konzentration oder Verknappung der Aussagen, durch Betonung einzelner Ausdruckselemente oder durch den Wechsel der Ausdrucksebene. Erst der erspielte Widerstreit macht einen Höhepunkt möglich, der nicht bloß die Steigerung eines beliebigen Gefühls zu seinem ungezielten Ausdruck hin bedeutet, sondern der eine Wandlung des Gefühls und des Lebensbildes durch Scheidung, Entscheidung und Integration beinhaltet.

Es gibt nicht bloß ein gesteigertes maximiertes Gefühl, sondern auch das sehr bewusste Stehen in einer erspielten Situation, das intensiv erlebt werden kann und in dem zugleich eine Möglichkeit, eine Hoffnung sichtbar wird, die aus dem Erspielten selbst hervorgeht. Man könnte dies ein Konfliktgefühl nennen, in der die eigene erspielte Lage umso deutlicher empfunden wird, als auch die andere Möglichkeit gesehen werden kann. Die Intensität stammt dann zum Teil aus der gewonnenen Distanz, diese gibt überhaupt erst den Raum, um fühlen zu können. So ist das Erleben im dramatischen Spiel gesteigert und intensiv.

Emotionale Katharsis An so einem Punkt im Spiel werden in der Regel Gefühle frei, ändern sich. Die emotionale Katharsis ist dabei manchmal von Affekten (Weinen, Lachen, Zornausbrüchen) vorbereitet und begleitet. Die im dichten Szenenspiel entstandene Gefühlsspannung löst sich auf. Der emotionale Ausdruck ermöglicht oder begleitet die kreative Veränderung der alten Perspektive: eine Wut, die gegen sich selbst gerichtet war, wird zur Kraft, eine fesselnde Bindung zu lösen, einer Trauer, die abgelehnt wurde, öffnet man sich und ebnet so den Weg für eine Versöhnung. Die Emotion im Psychodramaspiel ist dann Bestandteil einer strukturbildenden Arbeit, die eine bisherige Sicht ändert und etwas Neues oder Anderes gestaltet. Die Spannung zwischen Thema und Gegen thema wird so auch innerhalb der Emotionalität über die Ausdrucksarbeit in einer integrierenden Synthese aufgehoben.

Fazit:

Emotionen bewerten Erlebtes und Gegenwärtiges. Sie sind orientierungsgebende Instanz. Bei Selbstbefragungen dienen sie als Algorithmus.

Antworten auf die Frage: „Was will ich eigentlich?“ sind an die emotionale Einfärbung der Alternativen gekoppelt. Therapien sind Reversibilisierungsversuche psychischen Geschehens. Veränderung kann durch eine Statusveränderung der emotionalen Position zur erinnerten Realität erreicht werden. Im Psychodrama geschieht das durch eine emotional verdichtete Arbeit auf der Bühne. Einsichten/Erfahrungen der Bühne wirken verändernd auf psychisches Erleben zurück.

Literatur

Ameln, F. v., Kramer, J. Organisationen in Bewegung bringen. Heidelberg: Springer; 2007

Hutter, C. (Nicht nur) Psychodramatische Anmerkungen zu aggressivem Verhalten. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* 2007; 1: 9-23

Klein, U. Die Neurophysiologie der Bühne. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* 2012; 11: 207-215

Kruse, O. Psychodrama und emotionale Veränderung. Zur Konzeption emotionaler Wirkfaktoren in der Psychodrama-Therapie. In: Buer, F., Hrsg. *Jahrbuch für Psychodrama, psychosoziale Praxis & Gesellschaftspolitik*. Opladen; 1997: 53-74

Krüger, R. T., Stadler, C. Mentalisieren durch psychodramatisches Spielen – Zur therapeutischen Wirkung des Psychodramas. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* 2015; 14: 301-310