



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Zu diesem Buch

Monodrama ist die Anwendung des von Jakob Moreno entwickelten Verfahrens *Psychodrama* im Einzelsetting von Psychotherapie, Beratung und Supervision. Unter Beratung wird hier sowohl die psychosoziale Beratung wie z.B. Erziehungsberatung, Suchtberatung oder sozialpsychiatrische Beratung als auch das Coaching im Feld der Personal- und Organisationsentwicklung verstanden. Auch wenn das Arbeiten in Gruppen im therapeutischen und psychosozialen Bereich wieder ein Revival erlebt, arbeiten die meisten therapeutisch und beraterisch tätigen Kolleg*innen heute überwiegend im Einzelsetting. Das vorliegende Buch ist als kompakte Einführung in die Welt monodramatischer Interventionen gedacht, die auch ohne Grundkenntnisse des Verfahrens Psychodrama im beruflichen Alltag eingesetzt werden können.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Christian Stadler

Monodrama

**Szenisch-systemisches Arbeiten
im Einzelsetting**

Klett-Cotta

Dieses Buch ist Reinhard Krüger gewidmet.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © istockphoto/LUM/KK555

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89257-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
1 Psychodrama	9
1.1 Psychodramatisches Grundverständnis	9
1.2 Wie geschieht im Psychodrama Veränderung?	16
2 Grundlegendes zum Monodrama	19
3 Die Frage der Indikation: Das störungsorientierte Arbeiten im psychotherapeutischen und beraterischen Monodrama	23
4 Zehn zentrale Monodrama-Techniken	26
4.1 Szenenaufbau – Verstehen, was ist	26
4.2 Doppeln – Vertiefte Exploration und Innerer Dialog	46
4.3 Rollenwechsel und Rollenspiel im kulturellen Atom – Ich bin viele	60
4.4 Spiegeln – ICH und die anderen von außen betrachtet	89
4.5 Rollenwechsel im sozialen Atom, Rollenspiel in der Rolle eines anderen, Rollenfeedback und Identifikationsfeedback	101
4.6 Rollentausch	118
4.7 Szenenwechsel	132
4.8 Amplifikation	143
4.9 Sharing	151
4.10 Veränderung in der Zeit	155
5 Monodrama in der Supervision	160

6 Literatur	163
--------------------------	------------

Wo kann ich das Monodrama lernen?	167
--	------------

Vorwort

Psychodrama ist der griechische Begriff für etwas Seelisches (Psycho), das handelnd (drama) dargestellt wird. Die »Wahrheit der Seele durch Handeln ergründen«, so hat es Jakob Levy Moreno (1889–1974)¹, der Begründer des Verfahrens, ausgedrückt. Der psychodramatische Zugang zeichnet sich durch sein humanistisches und systemisches Grundverständnis sowie sein Denken in sozialen Netzwerken aus. Psychische, innere Sachverhalte werden im Psychodrama äußerlich sichtbar, und damit leichter und nachhaltiger handhabbar gemacht. Sinngemäß könnte man hier Tschechow zitieren: Das Eigentliche, »die eigentliche Atmosphäre beginnt, wo das Gerede endet«, im Handeln neben den Worten, hinter den Worten, jenseits aller Worte. Die konkreten Handlungsinterventionen des Psychodramas helfen dabei, hinter die Worte zu blicken.

Monodrama, von dem dieses Buch handelt, ist die Anwendung des Verfahrens Psychodrama im Einzelsetting von Psychotherapie, Beratung und Supervision. Unter Beratung wird hier sowohl die psychosoziale Beratung wie z. B. Erziehungsberatung, Suchtberatung oder sozialpsychiatrische Beratung als auch das Coaching im Feld der Personal- und Organisationsentwicklung verstanden. Auch wenn das Arbeiten in Gruppen im therapeutischen und psychosozialen Bereich wieder ein Revival erlebt, arbeiten die meisten therapeutisch und beraterisch tätigen Kolleg*innen heute überwiegend im Einzelsetting. Das vorliegende Buch ist als kompakte Einführung in die Welt monodramatischer Interventionen gedacht, die auch ohne

1 Näheres zur Geschichte und Philosophie des Psychodramas bei Kunz Mehlstaub und Stadler (2018)

Grundkenntnisse des Verfahrens Psychodrama im beruflichen Alltag eingesetzt werden können.

Dazu werden zunächst einige psychodramatische Grundbegriffe sowie das Prozessmodell der Veränderung, der *Kreative Zirkel*, vorgestellt. Anhand dieses Zirkels wird erläutert, wie man sich im Verfahren Psychodrama grundsätzlich eine Veränderung in der Beratung und Psychotherapie von Menschen vorstellen kann. Daran anschließend folgen die einzelnen Kapitel mit den zehn monodramatischen Haupttechniken und Interventionen. In diesen zehn Kapiteln wird aufgezeigt, für welche Störungen, beziehungsweise für Patient*innen und Klient*innen mit welchem Strukturniveau (OPD Achse IV; Arbeitskreis OPD 2014), diese Interventionen hilfreich sind. Das Strukturniveau beschreibt, wie gut strukturiert ein Mensch als ganze Person, unabhängig von seiner konkreten Fragestellung oder Symptomatik ist. Es umfasst Bereiche von Selbst- und Fremdwahrnehmung, Emotionalität, Beziehungsgestaltung und Regulationsfähigkeit.

Der Zusammenhang von Interventionen und Störungen bzw. Strukturniveau wird jeweils an einem Beispiel veranschaulicht und im praktischen Vorgehen beschrieben.

Das dem Buch zugrundeliegende Konzept besagt also, dass unterschiedliche Interventionen oder Psychodramatechniken für die Klient*innen und Patient*innen hilfreich sind, abhängig von der Struktur der Persönlichkeit (AK OPD 2014; Rudolf 2012), der Fragestellung oder Störung. Kurz: Nicht für jedes Problem ist dieselbe Intervention hilfreich. Diese Passung oder Spezifität der Interventionen zieht eine gewisse Vereinfachung nach sich. Darum spricht man heute auch im Allgemeinen von Störungsorientierung und weniger von Störungsspezifität.

KAPITEL 1

Psychodrama

1.1 Psychodramatisches Grundverständnis

Wenn das in der Beratung und Psychotherapie eingesetzte Psychodrama auf einen Nenner gebracht werden soll, könnte man sagen: Das Psychodrama nimmt das, was die Menschen in ihrem Inneren beschäftigt und bringt es nach draußen, macht es für die betreffenden Patient*innen außerhalb ihrer Person sichtbar. Paul Holmes, ein englischer Psychodramakollege, hat dies sehr schön in drei Worte gefasst: »Inner World Outside« (2015). Der Vorteil dieser Bewegung ist ein zweifacher. Einmal ist das, was mich beschäftigt, dann draußen, d. h., ich trage es in diesem Augenblick nicht mehr in mir drin, kann nicht nur sprachlich und emotional damit umgehen, sondern kann es mit Händen be-greifen, ich kann es anfassen, daran handelnd etwas verändern. Und ich bin quasi als Nebeneffekt gezwungen zu überlegen, was und wen ich im Außen wohin positioniere in meinem Bild. Letzteres ist das *Mentalisieren*: Ich mache mir ein Bild von mir selbst, von dem, wie es in mir aussieht und von dem, wie ich die anderen sehe und erlebe (Bateman und Fonagy 2015).

Beispiel Version 1:

Anita, eine 35-jährige Patientin, ist Mutter zweier Kinder, von Beruf Mediendesignerin, wo sie einer Halbtagsstätigkeit nachgeht, und Tochter einer suchtkranken Mutter. Sie beschreibt, dass sie seit drei Jahren depressive Gefühle hat. Ihr Ehemann habe dafür kein Verständnis.

Als Anita dies erzählt hat, stellt der Therapeut einen kleinen Tisch vor ihren Stuhl und öffnet darauf eine Schachtel mit unter-

schiedlich großen und verschiedenfarbigen Holzfiguren. Er bittet sie, dass sie das, was sie gerade erzählt hat, einmal mit diesen Figuren aufstellt. Sie nimmt eine kleine grüne Figur für sich und stellt sie nahe bei sich an den Rand des Tisches. Direkt daneben positioniert sie zwei weitere gelbe Figuren für ihre beiden Kinder. Danach nimmt sie einen quadratischen roten Klotz für ihre Arbeitsstelle, den sie nach kurzem Zögern etwas weiter weg von sich aufstellt. In ähnlicher Entfernung landet auch die blaue größere Figur für den Ehemann auf dem Tisch, und zuletzt nimmt sie eine große rote Figur und stellt sie mit einem Seufzen in die Mitte des Tisches: »Und das ist meine Mutter«.

Was ist passiert? Die Patientin hat Figuren, im Psychodrama werden diese *Intermediärobjekte* genannt, und Positionen gewählt. Sie hat sich klargemacht, wo sie steht, wo ihre Angehörigen und wo ihr Job in ihrem Leben gegenwärtig positioniert ist. Die Patientin hat diese Aufstellung nun vor Augen und kann somit die Gesamtkonstellation erkennen. Sie kann außerdem sehen, wer entsprechend ihres augenblicklichen, inneren Gefühls nahe bei ihr steht und wer weiter weg ist. Sie kann auch Bedeutungen erkennen: Wen hat sie an den Rand gestellt, für wen hat sie große, für wen kleine Objekte gewählt. In dieser kurzen Aufstellungszeit hat sie ihre Inner World ihres sozialen Netzwerks nach außen gebracht und etwas von sich verstanden. Hätte sie denselben Sachverhalt rein sprachlich darstellen wollen, hätte sie vermutlich weniger spontan gehandelt und sehr viel länger gebraucht, um die komplexen inneren Bezüge angemessen zu beschreiben. Sie kann sich nun mit einer der Figuren näher beschäftigen oder sie kann eine Beziehung zwischen zwei Figuren näher in Augenschein nehmen oder sie kann eine Veränderung einer Position ausprobieren, sie kann Wunschkonstellationen aufstellen. All dies ist im Draußen, auf der *Tischbühne*, relativ einfach möglich, und es hat Auswirkungen auf ihr inneres Befinden.

Im Psychodrama werden innere Sachverhalte externalisiert und das Mentalisieren wird gefördert. Was ist Psychodrama noch? Es ist die Beschäftigung mit Rollen. Begriffe wie Rollen und Rollenspiele

lösen bei vielen Menschen negative Reflexe aus. Man fürchtet sich davor, kategorisiert oder bloßgestellt zu werden, etwas vorspielen zu müssen. Rollen im Psychodrama sind aber nur so etwas wie innere Anteile. Betrachten wir dazu noch einmal die o.g. Patientin. Wir beginnen noch einmal mit der Einstiegserzählung der Patientin.

Beispiel Version 2:

Nach Anitas Erzählung (siehe oben) sagt der Therapeut, dass sie in ihrem kurzen Bericht ja schon viele Rollen beschrieben hat, und bittet sie, dass sie diese einmal mit Figuren sichtbar macht. Eine Figur steht für sie selbst und die anderen für die verschiedenen Rollen, die sie hat.

Sie nimmt eine kleine grüne Figur für sich und stellt sie nahe bei sich an den Rand des Tisches. Direkt daneben positioniert sie eine große gelbe Figur (»Das bin ich als Mutter, das macht mich gerade zu 80 % aus.«) Danach nimmt sie eine kleine rote Figur für ihre Rolle als Mediendesignerin in der Firma, die sie nach kurzem Zögern etwas weiter von ihrer Figur entfernt aufstellt (»Die Mediendesignerin kommt aktuell wirklich zu kurz.«) In ähnlicher Entfernung positioniert sie auch eine sehr kleine blaue Figur für ihre Rolle als Ehefrau auf dem Tisch und zuletzt nimmt sie eine große rote Figur und stellt sie mit einem Seufzen in die Mitte des Tisches (»Das bin ich als Tochter meiner Mutter. Diese Rolle nervt mich am meisten!«)

Was ist der Unterschied zum ersten Vorgehen? Es wird in der zweiten Version nicht das soziale Netzwerk, also die *anderen* Personen in den Fokus gestellt, sondern die inneren, korrespondierenden Rollen der Patientin. Natürlich gibt es das eine nicht ohne das andere, es gibt keine Tochterrolle ohne eine Mutter, keine Mutterrolle ohne ein Kind, keine Mieterrolle ohne eine Vermieterrolle. Der Psychodramagründer Moreno hat die Zusammenschau dieser zwei Perspektiven das *soziokulturelle Atom* genannt: die sozialen Rollen (die Anderen) und die kulturellen Rollen (die inneren Anteile).

Der Vorteil der psychodramatischen Beschäftigung mit den inne-

ren Rollen liegt auf der Hand. Veränderungen gelingen einfacher bei einem selbst als beim anderen. Und systemisch betrachtet wird sich die korrespondierende Rolle beim anderen automatisch ändern (müssen), wenn ich meine innere ändere. Wenn Anita ihre Tochterrolle ändern kann, wird sich ihre Mutter auch verändern. Der erste Schritt in Richtung Veränderung ist das Kennenlernen der inneren Rollen. Die Patientin kann z.B. eine Rolle besonders interessieren, weil sie z.B. so dominant ist oder so nervig oder so interessant. Anita könnte möglicherweise sagen, »Ich will meine Tochterrolle besser verstehen« oder »Ich will meiner Arbeitsrolle mehr Gewicht geben« oder »Ich will meine Mutterrolle kleiner machen und die Partnerinrolle größer«.

Auch dies beinhaltet eine Externalisierung innerer Zustände und ein Mentalisieren. Im Psychodrama können nicht nur soziale Netzwerke, bzw. deren innere Repräsentanten, außen auf einer Bühne dargestellt werden, sondern auch eigene innere soziale Rollen (Mutter, Tochter, Ehefrau, Mediendesignerin).

Zwei weitere Schritte sind psychodramatisch möglich. Wir bleiben zunächst bei den Rollen. Es gibt nicht nur soziale innere Rollen, sondern auch psychische, also so etwas wie innere Anteile (Körperzustände, Gefühle, Gedanken, Impulse). Nehmen wir noch einmal das Beispiel von oben.

Beispiel Version 3:

Wieder geht es um Anita. In dieser Version bittet der Therapeut sie, dass sie nun einmal überlegt, was für Gefühle und Gedanken oder Impulse damit verbunden sind, und dass sie diese einmal mit Figuren sichtbar macht. Eine Figur steht für sie selbst und die anderen für die verschiedenen Körperzustände, Gefühle, Gedanken und Impulse, die sie hat.

Sie nimmt eine mittlere grüne Figur für sich und stellt sie nahe bei sich auf den Tisch. Direkt daneben positioniert sie eine große dunkle Figur (»Das sind meine verzweifelten, depressiven Gefühle, wo ich mich schwer fühle wie ein Stein.«) Danach muss sie etwas nachdenken. Sie nimmt dann eine kleine gelbe Figur für

ihre Glücksgefühle, wenn sie morgens allein ist und einmal nichts tun muss. Dann nimmt sie eine kleine rote Figur und stellt sie etwas weiter weg (»Das sind meine Gedanken, ob ich mich nicht besser von meinem Mann trennen soll.«) Zuletzt nimmt sie eine dunkle, große Figur und stellt sie neben die andere Figur, die für die Depression steht (»Das ist mein Impuls, meiner Mutter, wenn sie wieder betrunken anruft, zu sagen, dass sie sich doch zum Teufel scheren soll!«)

Wieder wird psychodramatisch externalisiert und mentalisiert von der Patientin. Sie macht sich klar, wie ihre innere Lage ist. Sie lernt zu unterscheiden zwischen gegebenen Rollen und Personen und ihren unterschiedlichen körperlichen, emotionalen, kognitiven und impulshaften Reaktionen. Sie kann sortieren, erkennen, was ihr nahe ist und was fern, was größer und was kleiner.

Eine Mischung aus Vorgehen 2 und 3 ist die Arbeit mit inneren Anteilen im Sinne einer Teile-Arbeit (Stadler 2017; Ameln et al. 2019; Schnabel et al. 2019), wie sie auch die Ego-States-Therapie vornimmt. Bestimmte innere Rollen treten als Cluster auf. So kann die Mutterrolle immer mit der Erschöpften einhergehen oder die Tochterrolle ist gebunden an ein bestimmtes Alter und an bestimmte Impulse.

Ein letzter psychodramatischer Schritt ist das Spielen in Rollen. Nehmen wir dazu noch einmal das Beispiel, wie es in der ersten Version beschrieben ist, als Ausgangspunkt.

Beispiel Version 4:

Anita hat das, was sie zunächst erzählt hat, mit Figuren aufstellt. Als alle Figuren an ihrem Platz stehen, bittet der Therapeut sie zu schauen, wo sie gerade die meiste Belastung oder das größte Konfliktpotential sieht. Sie deutet spontan auf den Ehemann.

Der Therapeut fordert sie auf, einmal aus der Rolle ihrer Figur zu ihrem Ehemann zu sprechen. Sie legt dazu den Finger auf ihre Figur und sagt: »Ich bin so enttäuscht von dir, dass ich mir überlege, mich von dir zu trennen. Lieber bin ich mit den Kindern

allein, als dich auch noch immer ertragen und bedienen zu müssen.« Dann bitte ich sie, ihren Finger auf die Figur ihres Ehemannes zu legen und darauf aus seiner Rolle zu antworten. Sie sagt: »Ich bin von dir auch enttäuscht, du bist nur noch Mutter und nur noch genervt. Manchmal möchte ich dich richtig schütteln, damit du wieder die alte wirst.« Sie wechselt so ein paar Mal hin und her und es entsteht ein Dialog.

Mithilfe dieser Rollenwechsel kommt die Patientin in ein Rollenspiel. Sie beginnt zu handeln und versteht so dynamisch immer mehr von sich selbst und von ihrem Ehemann, bzw. – streng genommen – von dem Bild, das sie von ihrem Ehemann in sich trägt. Letzteres ist eine *Objektrepräsentanz*. Im Rollenspiel ändern sich dabei sowohl ihre Subjektrepräsentanzen (sie selbst und ihr Bild von sich) als auch die Objektrepräsentanz.

Dies ist in aller Kürze psychodramatisches Arbeiten. Wie dies durch Techniken und Interventionen angereichert werden kann und welche dieser Anreicherungen für welche Störungen und Erkrankungen hilfreich sind, wird in den Kapiteln zu den Techniken beschrieben. Doch zuerst braucht es noch zwei Dinge, einmal eine kurze Erklärung monodramatischer Begriffe und danach den Blick auf das psychodramatische Modell der Veränderung psychischen Erlebens und Verhaltens.

Kurze Einführung in die monodramatischen Begrifflichkeiten

*Protagonist*in:* Unter der Protagonist*in wird die Person verstanden, deren Thema gerade im Fokus der Beratung oder Behandlung steht. Im Beispiel oben Anita. Aus Sicht der Protagonist*in wird das Thema betrachtet und verstanden.

Bühne: Die Bühne ist der Ort, auf dem eine Aufstellung oder eine Szene dargestellt wird. Dies ist in der Regel nicht der Ort des rahmenden Gespräches, sondern ein anderer, definierter Platz im Raum. Zwei Arten der monodramatischen Bühne werden unterschieden: die *Tischbühne* und die *Zimmerbühne*. Als Tischbühne

dient in der Regel ein kleiner Beistelltisch, auf dem mit Figuren und anderen Objekten (Holzklötze, Tücher, Steine, Moderationskarten) gearbeitet werden kann. Bei der Zimmerbühne wird ein Teil des Therapieraumes als Bühne definiert und manchmal auch abgegrenzt durch ein Seil oder ein Tuch. Auch auf der Zimmerbühne kann mit Objekten gearbeitet werden, die in der Regel aber größer sind (große Holzkegel, Tücher, Kissen, Stühle). Bei der Arbeit auf der Zimmerbühne begibt sich der oder die Protagonist*in somatisch in die Aufstellung oder Szene hinein.

(Intermediär-)Objekt: Ein Objekt ist ein unbelebter Gegenstand oder eine Sache, auf den sich der oder die Protagonist*in beziehen kann. Objekte können dabei alles Mögliche sein, z. B. eine Kerze, eine Tasse, eine Holzfigur, ein Stein, ein kleines Plastiktier oder eine Puppe. Wichtig ist, dass ein Bezug zwischen Protagonist*in und Objekt besteht. Dem Intermediärobjekt (Rojas-Bermúdez 2003) wird von dem oder der Protagonist*in eine Bedeutung gegeben: Der Teddybär steht für die Mutter oder das Glas steht für die Chefin.

Aufstellung: Bei einer Aufstellung geht es um das Sichtbarmachen von verschiedenen inneren und/oder äußeren Rollen und deren Positionierung zueinander. Das bedeutet, es können sowohl soziale Netzwerke als auch innere Zustände aufgestellt werden. Es ist ein exploratives und größtenteils statisches, von konkreten Situationen abstrahierendes Vorgehen.

Szene: Eine psychodramatische Szene ist das Darstellen einer von der jeweiligen Protagonist*in vorgetragenen konkreten Situation oder Geschichte, die auf der Bühne eingerichtet und handelnd exploriert bzw. verändert werden kann. In einer Szene können sowohl Personen als auch innere Zustände ihren Platz haben.

Rollenspiel: Hierunter wird ein szenisches Handeln einer Protagonist*in verstanden, das im Als-ob-Modus dazu dient, eine in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft liegende Situation oder Begebenheit in ihrem zeitlichen Ablauf zu diagnostizieren, zu explorieren und/oder weiter voranzutreiben. Dies kann auch den Charakter eines Rituals oder eines Trainings annehmen.