

METHODEN

PSYCHODRAMA

Psychodrama wurde in den 1920er Jahren von Jakob Levy Moreno, einem jüdischen Arzt, in Wien als (erste) Methode für Gruppentherapie entwickelt. Später wurden für die Arbeit im Einzelsetting weitere Techniken entwickelt, die heute unter dem Namen *Monodrama* eingesetzt werden. Bis heute hat Psychodrama weltweit und in den verschiedensten Anwendungsbereichen Verbreitung gefunden: neben Selbsterfahrung & Psychotherapie auch in den Formaten Supervision & Organisationsentwicklung und im pädagogischen Bereich (Unterricht, Seminare, Trainings).

In Österreich ist Psychodrama seit mehr als 30 Jahren (1990) als Psychotherapiemethode für Einzel- und Gruppentherapie gesetzlich und von den Krankenkassen anerkannt. Psychodrama-Therapie beruht auf einer eigenständigen psychodramatischen Persönlichkeits- und Entwicklungstheorie.

Der zentrale Begriff des Psychodramas ist die *Rolle*: Soziales Handeln von Menschen erfolgt immer in aufeinander bezogenen Rollen. Interaktionen gelingen umso besser, je größer das Rollenrepertoire und je höher die Rollenflexibilität der Beteiligten ist. Sind diese eingeschränkt, kommt es zu Blockaden der *Spontaneität* und zu Rollenfixierungen, die *Begegnung* erschweren oder verunmöglichen. Ziel jeder psychodramatherapeutischen Arbeit ist es Blockaden von Spontaneität aufzulösen, so dass Begegnung möglich ist: Begegnung mit sich selbst und mit anderen Menschen, im Sinne eines realistischen Wahrnehmens eigener und fremder Befindlichkeiten und Handlungsmotive.

Psychodrama ist eine handlungsorientierte Methode. Im Mittelpunkt jeder psychodramatischen Arbeit steht das sogenannte *Spiel*, das im Inszenieren von innerpsychischen Prozessen, sozialen Interaktionen oder gesellschaftlichen Prozessen bestehen kann. Es kann von Symboldrama (Arbeit mit Intermediärobjecten), psychodramatischer Aufstellungsarbeit mit Hilfs-Ichs, über Rollenspiel bis hin zu Soziodrama reichen. Die *szenische Aktion* erfolgt *prozessorientiert* und gut vorbereitet. Als methodisches Handwerkszeug stehen der Leiterin/dem Leiter eine Vielzahl psychodramatischer Arrangements und Techniken zur Verfügung, die eine hohe Wirksamkeit aufweisen.

Durch die szenische Aktion kommt es zu einem intensiven Erleben auf allen Ebenen (Körper, Geist und Gefühl), wie es bei einem bloßen Besprechen nie in dieser Form entstehen kann. Die surplus Realität lässt uns das Spiel erleben, als ob das Ereignis gerade jetzt passieren würde. Diese Aktualisierung aber ermöglicht ein Verändern der Szene im Hier und Jetzt. Der Ich-Erkenntnis folgt die Du-Erkenntnis und eine Wir-Erkenntnis. Beziehungen werden befriedigender und der Bezug zu sich selber versöhnlicher und liebevoller!