

Psychodrama

Begründer ist Jakob L. Moreno (1889 – 1974), ein österreichisch-amerikanischer Psychiater und Soziologe.

Von Anfang an erkannte Moreno den engen Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit / Krankheit des Einzelnen und konstruktiven bzw. destruktiven sozialen Systemen. Dieser Zusammenhang erschließt sich in der Annahme, dass in jedem Menschen ein kreatives Potenzial angelegt ist, das danach strebt, sich in Handlungs- und Erlebensrollen, d.h. sozialen und psychischen Rollen, zu entfalten, um sich mit sich und der Umwelt zurecht zu finden und Probleme aktiv handelnd zu bewältigen. Der Mensch als Teil des Kosmos ist ein schöpferisches und soziales Wesen, das Verantwortung für sein eigenes Tun und Mitverantwortung für die Handlungen der Gruppen und der gesellschaftlichen Systeme, in denen es lebt, trägt.

Menschen lernen und leben ihre Rollen in ihrem jeweiligen Bezugssystem. Die Persönlichkeit zeigt sich in der Vielfalt und Beweglichkeit ihres Rollenrepertoires. Die Entwicklung von Rollenübernahme und deren Störung, die Bedingungen für gelingende interpersonelle Wahrnehmung wie Selbstwahrnehmung und deren Verzerrungen, die Erfahrung subjektiver Freiheitsgrade bzw. deren Einengung sowie die Spontaneität und Angemessenheit von Handlungsvollzügen im jeweiligen situativen Kontext sind handlungsleitende Ansätze im Psychodrama.

Wenn menschliches Leben Bewegung und Entfaltung im Kontext sozialer, natürlicher und kultureller Umwelt ist, dann ist Krankheit Stau, Erstarrung, Fixierung. Sie zeigt sich in einseitigen, eingeschränkten, schädigenden Beziehungs- und Handlungsmustern.

Psychodrama nutzt und fördert die menschliche Fähigkeit zum Handeln in Rollen, zur Darstellung in Bildern und Symbolen, zu ursprünglicher und selbstbewusster Leiblichkeit. Es betont und entwickelt in seinem methodischen Vorgehen mitmenschliche Gegenseitigkeit, soziale Kompetenzen und emotionale Ausdrucksfähigkeit ebenso wie Autonomie und Wahlvermögen, um die bewegliche Vielfalt menschlicher Ausdrucksformen aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten und zu verstehen.

Konkret ermöglicht das **personenzentrierte Psychodrama** durch die szenische Darstellung gegenwärtiger, vergangener, zukünftiger oder phantasierter Situationen:

- das Erkennen und Beheben von Kommunikationsstörungen und dysfunktionalen Interaktionen;
- die Aufdeckung von Konfliktursachen (unterschiedlicher Symptome);
- die Entwicklung fehlender Rollen und innerer Figuren sowie den Abbau bzw. die Umwandlung destruktiver Rollenmuster;
- das kathartische und das bewusst reflektierende Wieder-Erleben abgewehrter Geschehnisse und Gefühle und ihre Integration in das gegenwärtige Erleben;
- das Erkennen und Akzeptieren von Grenzen und Bewältigung der damit verbundenen Kränkung und Frustration;
- das Einüben neuer Verhaltensweisen im Rollenspiel;
- das Entdecken und Erproben bisher ungenutzter oder unbekannter Möglichkeiten zur individuellen Entfaltung und sozialen Begegnung.

Durch die Arbeit an der "Rollenmächtigkeit" (Moreno) wird es möglich, Stärken zu fördern, Rollenfixierungen zu lösen und Freiheit zur Wahl neuer Verhaltensweisen und Kontaktformen zu schaffen.