

# Aspekte von Erlebens- und Handlungswiderständen in der psychodramatischen Praxis und Möglichkeiten der Überwindung

Hans-Werner Geßmann

---

Es wird dargestellt, daß die Elemente des Humanistischen Psychodramas in ihrem Wirkungszusammenhang so aufeinander abgestimmt sind, daß Widerstände gar nicht erst entstehen bzw. leicht zu überwinden sind. Dabei wird besonders auf die Bedeutung des speziellen Aufbaus von Gruppensitzungen und des Doppels unter dem Aspekt der Minimierung von Handlungswiderständen eingegangen.

---

Das Humanistische Psychodrama ist der Humanistischen Psychologie verpflichtet. Es grenzt sich damit sowohl von psychoanalytischen als auch von behavioristischen Modellen ab. Obgleich es eine einheitliche Theorie der Humanistischen Psychologie nicht gibt, besteht ein Grundkonsens darüber, daß durch wissenschaftliches und praktisches Handeln ein Beitrag zur Entwicklung einer menschengerechten und menschenwürdigen Umwelt geleistet und Lebensverhältnisse geschaffen werden, welche sowohl die persönliche Entfaltung des einzelnen als

auch seine Verantwortung gegenüber der Gesellschaft fördert, die individuelle Bedürfnisbefriedigung und Selbstverwirklichung soll unter Achtung der Mitmenschen geschehen.

Das Humanistische Psychodrama sieht den Einzelnen als freies, kreatives Wesen - als homo creator - in einer sozialen Gemeinschaft, in der er sich verantwortlich bewegt. Der kreative Mensch verhält sich spontan und flexibel im Hier-und-Jetzt. Bei Einschränkungen und Störungen seiner Entfaltung und Selbstverwirklichung ist das Ziel einer Therapie die Förderung bzw.

Wiederherstellung seiner Spontaneität und Kreativität.

In der praktischen therapeutischen Arbeit ist die Auseinandersetzung mit der Biographie des Einzelnen eng verbunden mit der Soziometrie der Gruppe. Bei allen therapeutischen Überlegungen und Handlungen ist die Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen zu achten. Treten Veränderungswiderstände beim Gruppenmitglied auf, wird der Therapeut die Grenzen des Protagonisten achten und ihn gegebenenfalls mit seinen Widerständen nach dessen individueller Entscheidung belassen.

Die besondere Betonung des humanistischen und gruppentherapeutischen Ansatzes machen spezifische Haltungen bei dem/der Therapeuten/in notwendig, welche auf die Arbeit in und mit der Gruppe wirken: a) die besondere Achtung der Individualität in ihrer sozialen Verantwortlichkeit durch den/die Therapeuten/in stellen in der Regel ein vertrauensvolles Gruppenklima her; b) die Beachtung einer organisch-entfaltenden, am Gruppenprozeß orientierten Begleitung durch den/die Therapeuten/in; c) der Einsatz der verschiedenen psychodramatischen Methoden durch den/die Therapeuten/in im Hinblick auf ein durch den Prot-

agonisten selbstbestimmtes Spiel in einer Psychodramagruppe.

Durch den speziellen Aufbau von Gruppensitzungen werden Handlungswiderstände minimiert. Die Erwärmungsphase zu Beginn einer Gruppensitzung ermöglicht jedem Gruppenmitglied, sein Thema zu finden, es in den Gruppenprozeß einzubringen, zu einer gemeinsamen Ausdruckslage innerhalb der Gruppe zu kommen und u. U. eine Spielbereitschaft zu entwickeln. Die Erwärmungsphase wird durch die soziometrische Wahl abgeschlossen. In dieser manifestieren sich die thematischen und soziometrischen Verbindungen, die in der Erwärmungsphase stattgefunden haben. Der Gruppenprozeß konzentriert sich auf ein gemeinsames Arbeitsthema, welches an ein Gruppenmitglied gebunden ist, die Aufmerksamkeit der Gruppe wird hierdurch gebündelt. Die Gruppe wählt in freier Entscheidung einen Protagonisten, an dessen Spiel sie interessiert ist und bezogen auf das Gruppenmitglied, dem die Gruppe die Möglichkeit der Bearbeitung seines Themas gibt. Die Wahl ist zugleich ein therapeutischer Vertrag, ein Versprechen, sich an seinem Spiel zu beteiligen. Die soziometrische Wahl hat somit bindende und verbindende Funktion innerhalb des Gruppenge-

schehens. Fühlt sich der gewählte Protagonist in der Gruppe als individueller Repräsentant eines Gruppenthemas aufgehoben, wird er in der Regel im nächsten Schritt in das vom Therapeuten geführte Interview ohne Aufbau von Darstellungswiderständen gehen.

Das Interview hat mehrere Aufgaben: Der/Die Therapeut/in klärt mit dem Protagonisten das Thema biographisch oder auch gruppenbezogen weiter, erarbeitet eine Einstiegsszene, in der das Thema deutlich wird und geht dann mit dem Protagonisten zur Szeneneinrichtung über, um konkret im Hier-und-Jetzt der Gruppensituation das Thema im Spiel zu halten. Durch ein einfühlsames Therapeutenverhalten, welches in Ton und Aktionsradius an den Möglichkeiten des Protagonisten orientiert ist, führt der/die Therapeut/in den Protagonisten und die Gruppe in die Spielsituation. Der/die Therapeut/in ist in dieser Situation wichtiges Bindeglied zwischen Gruppe und Protagonist, wobei die Gruppe in dieser Phase und während des Spiels ein aktiver Teil des Spielraumes bleiben muß. Ist das darstellende Spiel begonnen und die Szeneneinrichtung für die Gruppenmitglieder erlebbar und nachvollziehbar geworden, sind sie aufgrund der Wahl ihres Protagoni-

sten und der Tatsache, daß der Protagonist auch stellvertretend ihre Anteile übernimmt, in der Lage und willig, Hilfsich- und Doppelrollen zu übernehmen. Treten in der Szeneneinrichtung oder im Spiel Handlungswiderstände auf, so können sie durch Doppel methodisch thematisiert werden. Ein Doppel, welches Widerstände mit dem Protagonisten überwindet, bietet ihm Hilfe und Solidarität. Ein Doppel, welches mit dem Protagonisten gemeinsam Widerstände wahrnimmt, verhilft diesem zum Nachdenken, ermutigt ihn, gibt Hoffnung und Klarheit, führt zu Aktivität und Hilfe.

Der/die Therapeut/in ist - seiner humanistischen Haltung entsprechend - ebenfalls bereit, dem Protagonisten unterstützend und hilfreich zur Seite zu stehen und ihn z. B. gegebenenfalls gegen ein kontraproduktives Doppel zu schützen. Empfindet der Protagonist den Bühnenraum als einen geschützten Handlungsraum, so ist eine wesentliche Voraussetzung zu einem widerstandsarmen Spiel gegeben.

Ausgangspunkt einer Therapie-sitzung ist die in die Protagonistenwahl mündende Erwärmung. Die Protagonistenwahl ist eine sich kristallisierende Verdichtung

bestimmter eigener thematischer Anteile der Gruppenmitglieder, die dann durch das gewählte Gruppenmitglied repräsentiert werden. Ohne dass diese Anteile bewußt gemacht worden sind, erfolgt in der die Gruppensitzung abschließenden Phase, dem sogenannten Sharing eine Rückführung auf diese in dem stellvertretenden Spiel. Der Protagonist erlebt durch die Mitteilungen der miterlebenden und mithandelnden Gruppenmitglieder eine erneute Integration in die Gruppe und die Gruppe vervollständigt sich durch die Wiederaufnahme des Protagonisten aus seiner exponierten Stellung als Spielender. Der Protagonist erlebt die Wichtigkeit seines Spiels für die anderen Gruppenmitglieder und auch eine soziale Akzeptanz seiner Problemlage. Das gegenseitige Geben und Nehmen in der Gruppe verbindet und schafft ein - auch zukünftiges - Klima des wechselseitigen, widerstandsarmen Vertrauens.

Der Wirkungsverlauf des Humanistischen Psychodramas strebt weder ausschließlich kognitive noch ausschließlich erlebnisorientierte Einsicht an, noch ein blosses Ausagieren der Gefühle in einer Katharsis. Das Ziel, das der Protagonist für sich und die Gruppe erreichen soll, ist eine

Wandlung der das Leben bislang einengenden, bestimmenden Form, eine Peripetie, die von kathartischen emotionalen Ergänzungen begleitet wird.

Einer der Grundsätze des Humanistischen Psychodramas lautet: Das Spiel wird vom Protagonisten bestimmt, er ist sein eigener Regisseur (S. 60-61 ?). Das im Protagonistenspiel mitwirkende Hilfsich, sei es als Doppel oder als Rollenspieler, hat grundsätzlich eine unterstützende und helfende Funktion. In diesem Sinne ist das Doppel nicht nur eine zu bestimmtem Zeitpunkt eingesetzte Technik, sondern das Doppel bewirkt darüber hinaus auch Veränderungen in der Begegnungsstruktur der Gruppe (S. 66 ?). Die Gruppe ist vom Klima des gegenseitigen partnerschaftlichen Austauschs von Gedanken, Gefühlen und Handlungen geprägt.

Der Protagonist findet den Ausdruck für seine Schwierigkeiten im Denken und Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen auf die Gruppe hin [...] zugleich aber geht die Gruppe auf den Protagonisten zu, indem sie dem Protagonisten Elemente des Ausdrucks durch ihre Beteiligung im Rollenspiel und im Doppel zur Verfügung stellt. [...] Der Protagonist spielt in der Atmosphäre des Vertrauens, das die Gruppe

bereitstellt. (S. 66)

Das Spiel eines Protagonisten stellt eine intensive Kommunikationsform mit der Gruppe dar und ist so Bestandteil eines Weges zur Ausbildung von kongruenten Begegnungsstrukturen innerhalb der Gruppe. Dabei hat jeder Doppelleinsatz stets einen sozialen und einen lebensgeschichtlichen Aspekt.

Im Humanistischen Psychodrama wird das Doppel nicht eingesetzt, um einen - wie immer gearteten - Widerstand zu durchbrechen. Das aus der Gruppenmitgliedschaft spontan auftretende Doppel ermöglicht dem Protagonisten, von einer intrapsychischen Kommunikation hin zu einer darstellenden Veräußerung zu gelangen. Dabei kommt dem Doppel beim Wechsel von der sozialen Interaktionsebene zur individuellen, biographischen Struktur besondere Bedeutung zu. Bei dem Übergang zur persönlich-biographischen Struktur verläßt der Protagonist die Ebene der sozialen Bestimmtheit, seine Erlebnisse, Erfahrungen und Empfindungen werden frei von der Rücksicht auf die Funktionsfähigkeit im Außenkontakt des Lebens, er entdeckt sich selbst, seine Gefühle, Gedanken und Empfindungen werden im Ausdruck frei, sie werden gelebt. In diesem Prozeß kommt

dem Doppel im Zwiegespräch mit dem Protagonisten sicherlich eine widerstandsvermindernde Wirkung zu.

In einer neueren empirischen Untersuchung der Doppelmethode und ihrer Wirkung im Humanistischen Psychodrama (Geßmann 1995\*) werden Eigenschaftsgruppierungen des Doppels beschrieben, die widerstandsmindernd wirken.

Ein Doppeltyp, welcher Zusammenhänge erkennt und diese strukturiert für den Protagonisten gut verständlich formuliert, protagonistenzentriert thematisch gebunden bleibt und dem Protagonisten kreative Anregungen gibt, kann in einem retardierenden Moment des dramaturgischen Darstellungsverlaufs - als solchen läßt sich der Widerstand im psychodramatischen Spiel bezeichnen - einwirken und mit dem Protagonisten den Erlebens- oder Handlungswiderstand zu einer dramatisch weiterführenden szenischen Ausgestaltung aushandeln, denn auch hier ist die Doppelsituation die Externalisierung eines intrapsychischen Geschehens. Das Spiel verläuft im Spannungsbogen zwischen Thema und Gegen Thema. Eine geringe Weiterentwicklung und Fortschritt der Handlung kommt

zustande, wenn die widerstrebenden und hemmenden Momente den Spiel- und Ausdruckswillen dominieren. Ein den Handlungsprozeß vorantreibendes Doppel kann nun hier eingreifen und die schwache Seite des Antagonisten so stärken, daß ein dramatischer Austrag des Widerstands möglich wird. Dieses Doppel hat somit eine sehr augenfällige widerstandsmindernde Funktion, indem es ganz konkret darauf ausgerichtet ist, den Protagonisten im Spiel zu halten. Auf der gruppentherapeutischen Ebene hat es die Funktion das Kommunikations- und Interaktionsverhältnis des Protagonisten zur Gruppe aufrechtzuhalten. Ist das Doppel in diesem Sinne erfolgreich, wird das Vertrauensverhältnis innerhalb der Gruppe gestärkt, was wiederum auf potentielle Psychodramaspiele widerstandsmindernd wirkt.

Die einfühlsamen, begleitenden und lösungsbetonten Doppel haben eher widerstandsmindernde Auswirkungen in der gruppentherapeutischen Dimension. Sie vermitteln durch einen bestätigenden und unterstützenden Dialog mit dem Protagonisten zwischen der Gruppe und ihm. Ein in Bezug auf die Situation des Protagonisten in der Gruppe sehr erfahrenes Doppel nimmt Widerstände wahr und überwindet sie, verschiebt durch

seine Teilnahme Akzente der Darstellung, konzentriert, akzentuiert und isoliert einzelne Elemente und hilft dem Protagonisten so zu einem Ausdruck zu kommen, der innerhalb des Verstehenshorizont der Gruppe liegt und ihm Lösungsmöglichkeiten, Zielfindungen, Hoffnung und Ermutigung zum Aufbruch bietet.

Erlebt sich der Protagonist mit seinem individuellen Ausdruck von der Gruppe verstanden, so wächst sein Vertrauen in die Gruppe. Alle stringenten, kognitiven, erfahrenen und einfühlsamen Arten des Doppels haben ihre widerstandsmindernde Funktion innerhalb des Psychodramaspiels.

Für das Humanistische Psychodrama wäre es jedoch nicht ausreichend, nur das Doppeln in seiner widerstandsmindernden Funktion zu betrachten. Vielmehr sind alle Elemente in ihrem Wirkungszusammenhang so aufeinander abgestimmt, daß eine minimale "Notwendigkeit" zum Aufbau von Widerständen gegeben ist.

Der sich aus einer offenen Gestaltung heraus entwickelnde thematische Konzentrations- und Zentrierungsprozeß führt hin zu einer protagonisten- oder gruppenzentrierten Themenbearbeitung, die

spannungsvoll und dramatisch das einzelne Gruppenmitglied oder auch die Gruppe selbst zu einer ausdrucksvollen Szeneneinrichtung anregt, welche Widerstände nicht entstehen oder leichter überwinden läßt.

## **Literatur**