Training psychodramatischer Methoden Eine Arbeitseinheit zur Erhöhung der Gruppenkohäsion

Regine Müller-Peddinghaus

An einem konkreten Beispiel wird die psychodramatische Arbeit zur Erhöhung der Gruppenkohäsion dargestellt und kommentiert. Die einzelnen Arbeitsschritte und die sich ergebenden Fortschritte der Gruppenmitglieder in ihrem Bemühen, eine höhere Gruppenkohäsion entstehen zu lassen, wurden protokolliert.

Einleitung

Jedem Leiter einer Psychodrama-Gruppe stellt sich zu Beginn der Arbeit aber auch in ihrem Verlauf immer wieder die Aufgabe, eine genügend hohe Gruppenkohäsion sicherzustellen, da diese einen entscheidenden Faktor für die Effizienz von Verhaltensänderungen darstellt.

Um die Vorbehalte und Ängste der Einzelnen untereinander abzubauen, müssen [...] Möglichkeiten gegeben werden, einander näher kennenzulernen. So können gegenseitiges Vertrauen und Akzeptanz wachsen. Die Kohäsion einer Gruppe ist eine notwendige Vorbedingung für eine wirksame Zusammenarbeit. (Yalom 1995, S. 62)

Es versteht sich von selbst, daß der Gruppenleiter einen genügend hohen Zusammenhalt der Gruppe nicht unmittelbar oder gar unabhängig von den Gruppenmitgliedern bewirken kann, aber es liegt in seiner Verantwortung, die Gruppenmitglieder zur Reflexion der sozialen Situation in der Gruppe, ihrer Beziehungen untereinander, d. h. ihrer Sympathien oder Antipathien und eventuell bestehender Konflikte etc., und zum Austausch sowie zur Auseinandersetzung miteinander aufzufordern und anzuleiten, um eine Erhöhung der Gruppenkohäsion zu erreichen. In dieser Arbeit soll an einem konkreten Fallbeispiel gezeigt werden, wie dies geschehen kann.

Beschreibung der Gruppe

Es handelt sich um Teilnehmer einer Fortbildung zum Psychodramaleiter, die in der Selbsterfahrungsarbeit, durch die Auseinandersetzung mit ihren eigenen Beziehungen und den diesen zugrunde liegenden Strukturen, Kompetenzen zur Leitung einer Gruppe erwerben möchten. Die Reflexion von Inhalten und Methoden der Psychodramen bildet einen wesentlichen Bestandteil der Selbsterfahrungsarbeit.

Die Gruppe traf sich zum Zeitpunkt der hier geschilderten Sitzung regelmäßig seit zwei Monaten einmal wöchentlich für drei Stunden. Es sind zwei Männer und sechs Frauen im Alter zwischen fünfundzwanzig und sechsundvierzig Jahren.

Zu Beginn der Sitzungen der hier vorgestellten Gruppe, in einer Orientierungsphase, stellten sich alle Gruppenmitglieder in unterschiedlicher Weise von zögerlich bis offen vor und teilten Begebenheiten aus ihrem Leben mit. Jeder kam mit jedem anderen darüber ins Gespräch. Alle taxierten einander, suchten nach einer angemessenen Rolle für sich innerhalb der Gruppe und fragten sich, ob der oder die andere sie mögen oder

ablehnen oder gar ignorieren werde. Die Fragen "Wieviel muß ich einerseits von mir preisgeben, um akzeptiert zu werden?" und "Was darf ich andererseits mitteilen, ohne Gefahr zu laufen, abgelehnt zu werden?" waren für alle Teilnehmer aktuell. Das eigene Verhalten wurde immer wieder an den Reaktionen der anderen Gruppenmitglieder überprüft. Festgestellte Ähnlichkeiten, gegenseitiges Interesse und Verständnis für die persönlichen (Lebens-)Situationen der anderen begannen eine Verbindung zwischen dem Einzelnen und der Gesamtgruppe herzustellen.

Während der Sitzungen trat immer wieder das Problem auf, daß das Gruppenmitglied Ulrike ständige Aufmerksamkeit für sich in Anspruch nahm: Nach gerade erfolgter Scheidung wollte sie nun endlich Freiraum und Entfaltungsmöglichkeit für sich, um zu einer positiven Lebenseinstellung zurückzufinden. Immer wieder wies sie daher in teils aggressiver Weise darauf hin, daß "man", d. h. jeder andere, auf sie Rücksicht nehmen und Verständnis zeigen müsse, besonders dann, wenn ihr Verhalten seitens der anderen Teilnehmer kritisiert wurde. Gleichsam übte sie aber häufig selbst scharfe Kritik an den anderen Gruppen-

mitgliedern. Ulrike fühlte sich von den anderen Gruppenmitgliedern nicht in ausreichender Weise verstanden und akzeptiert, zugleich war sie selbst nicht imstande, den anderen dieses Verstehen und Akzeptieren zu geben. In dem Verhalten und den Äußerungen Ulrikes wurde nicht bloß ein individuelles, persönliches Problem offenbar, vielmehr kann ihre Situation als symptomatisch für die Situation der Gesamtgruppe angesehen werden, die sich durch die geringe Integration der einzelnen Gruppenteilnehmer und die geringe Kohäsion der Gruppe auszeichnete. Die Integration in die Gruppe war somit ein latentes Gruppenthema, für dessen Offenlegung und Bearbeitung der Leiter sich u. a. folgende Fragen stellen mußte:

1. Wie gehen die Gruppenteilnehmer bei Konflikten miteinander um?

- 2. Welche soziometrische Struktur hat die Gruppe zu Beginn der Arbeit?
- 3. Welche Beziehungen haben die Gruppenmitglieder untereinander?
- 4. Welche Rollen spielen die einzelnen Mitglieder?
- 5. Wie groß ist die Akzeptanz untereinander?
- 6. Inwieweit herrscht Vertrauen in der Gruppe?

1. Arbeitsschritt

Leiter: "Steht bitte auf und sucht Euch einen Platz in diesem Raum, der Eurer derzeitigen Position in dieser Gruppe entspricht. Stellt Euch so auf, wie es Euren Beziehungen und den Gefühlen zwischen Euch entspricht."

Fig. 1 Graphische Darstellung der Soziometrie

☐ Klaus	sellang our pie	Peter
Monika O		
there is a feet segme ob sed with	Ald physical regit	○ Käthe
O Trude	.,	
O Ulrike	-Ustrianicus:	O Irmi

Erläuterung

Diese Soziometrie stellte für das einzelne Gruppenmitglied ein interaktionelles Geschehen dar, in dessen Verlauf es sich, in einer gedanklichen und handelnden Auseinandersetzung mit jedem anderen und der Gesamtgruppe, einer Entscheidung zu stellen hatte. Den Gruppenmitgliedern sollte die Möglichkeit gegeben werden, im Raum und in der Gruppe anzukommen und über ihre Position sowie ihre Beziehungen in der Gruppe nachzudenken und ihrem Empfinden Ausdruck zu geben. Die soziometrische Darstellung zeigt zunächst einmal die emotionalen Beziehungen der Teilnehmer in der aktuellen Situation auf. und es entsteht ein konkretes Bild von Nähe und Distanz der einzelnen zueinander.

2. Arbeitsschritt

Leiter: "Was ist Euch heute und jetzt in Bezug auf die Gruppe wichtig?"

Trude: "Ich habe das Gefühl, daß es viele Spannungen untereinander gibt, die jedoch nicht thematisiert werden."

Ulrike: "Ich fühle mich nicht rich-

tig verstanden. Gerade jetzt brauche ich mehr Freiraum."

Monika: "Ich weiß noch nicht, ob ich wirklich in das Gruppengeschehen integriert bin oder nicht."

Irmi: "Ich habe durch intensive Gespräche mit dem einen und anderen eine Veränderung in der Gruppe erlebt, spüre aber auch, daß viele Dinge unausgesprochen bleiben."

Käthe: "Langsam wächst bei mir das Vertrauen, mich einigen Gruppenmitgliedern mitteilen zu können. Ich wünsche mir so sehr, in der Gruppe aufgenommen zu werden, aber nicht um den Preis meiner persönlichen Freiheit. Ich bin ziemlich außen vor, da ich vieles weder methodisch noch thematisch verstehe."

Peter: "Mir gehen die Diskussionen um Kritik und Akzeptanz auf die Nerven und ich wünsche mir eine bessere Arbeitsatmosphäre."

Klaus: "Ich möchte mir noch etwas Zeit lassen, um mich mit allen mehr vertraut zu machen. Erst dann kann ich sagen, ob und wie gut ich mich in der Gruppe fühle."

Erläuterung

Es wird deutlich, daß die Gruppenmitglieder zu Beginn der Arbeit sehr vorsichtig und abwartend miteinander umgehen. Integration und Kohäsion der Gruppe sind noch zu gering, als daß sie dem Einzelnen eine uneingeschränktvertrauensvolle Offenheit ermöglichen würden.

Die Mitglieder jeder neugebildeten Gruppe sehen sich zwei Aufgaben gegenüber: Zuerst müssen sie eine Methode festlegen, um ihre primären Probleme in der Gruppe zu bearbeiten; zweitens müssen sie sich um die sozialen Beziehungen in der Gruppe kümmern, um eine Nische für sich zu schaffen, die nicht nur die notwendige Geborgenheit zur Problembewältigung gibt, sondern auch den zusätzlichen Rückhalt aufgrund ihrer blossen Gruppenmitgliedschaft gewährt. (Yalom 1995, S. 289)

Der Leiter "hat Unterstützungsfunktion und muß dazu beitragen, Bedingungen zu schaffen, die für die Weiterentwicklung günstig sind." (Yalom 1995, S. 69)

3. Arbeitsschritt

Leiter: "Benennt zu jedem Gruppenmitglied eine charakteristische Eigenschaft. Sucht Euch denjenigen zum Gesprächspartner, dessen Eigenschaft bzw. das zu dieser genannte Stichwort Euch am stärksten anspricht oder bewegt, und tauscht Euch in einem Zweiergespräch über die Eigenschaft bzw. das Stichwort aus. Es ist möglich, daß ein Gruppenmitglied von mehreren gewählt wird."

Erläuterung

Mit diesem Arbeitsauftrag wird den Teilnehmern die Knüpfung neuer Kontakte im Zweiergespräch ermöglicht. In dem intimen Zweiergespräch ist Nähe eher möglich als in der Gesamtgruppe. Hier fällt es leichter, persönliche Gefühle und Erfahrungen mitzuteilen. In seinem Skript "Soziometrie und Begegnung" zitiert R. Müngersdorff J. L. Moreno: "Begegnung drückt aus, daß sich zwei Personen nicht nur treffen, sondern einander erleben, sich erfassen, jeder mit seinem ganzen Wesen." (Müngersdorff 1994, S. 6) Gleichzeitig überläßt die Art der Arbeitsanweisung den Gruppenteilnehmern die Wahl ihrer Gesprächsteilnehmer und ermöglicht so eine intensivere Vernetzung, die die Gruppenkohäsion verstärkt. Nach Yalom ist Kohäsion keine statische, ein für allemal erreichte Eigenschaft der Gruppe. Sie schwankt im Laufe des Gruppenlebens (Yalom 1995, S. 62).

Somit verändert sich das soziometrische Gefüge der Gruppe:

"[...] die soziometrische Messung, auch die soziometrische Wahl, legt sehr präzise die emotionale Ausgerichtetheit einer Gruppe bloß, sie ist insofern ein wesentlicher Indikator für die Erwärmung einer Gruppe in Bezug auf einen Bereich. Sie legt zwar nicht das Bedingungsgefüge der Situation bloß, aber sie bildet die aktuelle, emotionale Interessenlage der Gruppe ab." (Müngersdorff 1994, S. 8)

Im anschließenden Sharing wird der Gesamtbezug zur Gruppe wiederhergestellt, indem jeder mitteilt, welche Erfahrungen er gemacht hat.

4. Arbeitsschritt

Es wird der Arbeitsauftrag gege-

ben, sich in Bezug auf die anderen Gruppenmitglieder erneut eine konkrete Stelle im Raum zu suchen, die die aktuelle - eventuell veränderte - soziale Position wiederspiegelt, diese aufzusuchen und dort zu verharren. Diese soll durch ein zusätzliches Stichwort präzisiert werden.

Monika: "Mal mitten im Geschehen, mal mehr außerhalb. Eine Gratwanderung ich finde keine Balance."

Käthe: "Langsam öffnen."

Trude: "Einander vertrauen können"

Ulrike: "Ich möchte so akzeptiert werden, wie ich bin."

Irmi: "Ich wünsche mir mehr Of-

Fig. 2 Graphische Darstellung der Soziometrie

men die Wild ibreg Ge sebres und errebehen	I I Klaus
Monika	
on an indicate water and an an	C Käthe
itir 💍 mul orreadste 🗅	O Trude O Irmi
O Illeika	

fenheit untereinander."

Peter: "Mehr Toleranz untereinander."

Klaus: "Ziemlich außen vor."

5. Arbeitsschritt

Sodann erfolgt eine soziometrische Wahl. Monika wird zur Protagonistin gewählt. Mit Hilfe der Leiterin richtet sie eine Bühne ein und entwirft, eingeleitet durch ein Kurzinterview eine erste Szene, die einen aktuellen Bezug zu ihrem Stichwort hat. Im weiteren Spielverlauf wird die Thematik der Protagonistin durch Einrichten einer biografischen Szene verdichtet.

Erläuterung/Kommentar

Die Protagonistin hat mit ihrem Stichwort ("Mal mitten im Geschehen, mal mehr außerhalb. Eine Gratwanderung - ich finde keine Balance.") stellvertretend für die gesamte Gruppe das Gruppenthema benannt: Wie finde ich meinen Platz in der Gruppe? Wie werde ich so akzeptiert, wie ich akzeptiert sein möchte? Diese thematische Konzentrierung ist aus der ursprünglichen Mitteilung der Protagonistin: "Ich weiß noch nicht, ob ich wirklich in das Grup-

pengeschehen integriert bin oder nicht", hervorgegangen. Es drängt sich der Gedanke auf, daß sie bei der Protagonistenwahl von den anderen Gruppenmitgliedern vor Ulrike gewählt wurde, weil die von Ulrike angesprochene Thematik ein zu geringes Veränderungspotential deutlich machte, während hingegen Monika durch ihr Hinund Hergehen in der soziometrischen Struktur ihr Interesse an Kontaktaufnahme für die anderen sichtbar und erlebbar machte.

Eine soziometrische Wahl ist so ein möglicher Ausdruck für die Befindlichkeit der Gruppe, wobei der Leiter dann Teil der Gruppe ist. Entsprechend des vor allem durch die eingeführten Kriterien aufgespannten Themenfeldes, der eigenen individuellen Befindlichkeit der Gruppenteilnehmer und der aktuellen Interaktion in der Gruppe, schaffen die Teilnehmer gemeinsam ein Bild. Es ist eine Schöpfung, keine Messung. Mit dieser Schöpfung eines Ausdrucks trifft die Gruppe sogleich eine Vereinbarung. Sie betrachtet dieses Bild zunächst als gültig, sie ist bereit, sich in ihm wiederzufinden. Dieser objektivierende Charakter der soziometrischen Arbeit ist ein wichtiger Ausgangspunkt für therapeutisch-gestalterisches Arbeiten in der Gruppe. (Müngersdorff 1994, S.81)

Durch das gemeinsame Erleben im Protagonistenspiel, das Wählen und Spielen der Hilfs-Ichs, die Doppelprozesse und das anschließende Sharing vergrößert sich die Kohäsion innerhalb der Gruppe, die Gruppenmitglieder verknüpfen sich intensiver miteinander. Auch Ulrike beteiligte sich intensiv durch Doppeln, begab sich damit mehr in das Gruppengeschehen hinein und erhielt gleichzeitig durch Monikas Spiel ein Beispiel für ein aktives Zugehen auf andere Gruppenmitglieder.

Literatur

Yalom, I. D.: Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. 1995 (3. Auflage)

Müngersdorff, R.: Aktionssoziometrie am Beispiel der Soziometrischen Wahl. In: Geßmann, H.-W.: Humanistisches Psychodrama Band 3. Duisburg: Verlag des PIB, 1994

Tab. 1 Ablauf des Workshops zum Thema "Wir begegnen uns in unserem Lieblingsmärchen"

1. Begrüßung und Vorstellung 2. Allg. Aussagen zum Psychodrama versus (KPD) Kinderpsychodramas z 3. Phantasiereise • Phantasiereise • Castaltung auf Folie mit Sonnenfarben Sonnenfarben Bildvostellung durch Overhead. Bildvostellung durch Overhead. Bildvostellung durch Overhead. Bildvostellung durch Overhead. Soziometrische Wahl Alle GM halten ihr Bild während Schauer Sie sich alle Bilder genau an unter dem Aspekt Welches Bild spricht mich besonders an? Spielphase • Prund L • Hiffs-Ich und Doppel • Prund L • Hiffs-Ich und Doppel Abschluß O-Leiter und GM doppeln. Abschluß O-Leiter und GR doppeln. Abschluß O-Stehen Sie sich alle Bühne geholt - eingeführt - Szene ki Schauer Sie sich mit zur gemachten Erfahrung im Körperstandarzustellen. Abschluß O-Stehen Sie sich alle Bilder genau an unter dem Aspekt Wichtige Hilfs-Ichs werden auf die Bühne. T. Protagonist (PT) tritt vor sein Bühnenbild auf die Bühne. T. Protagonist (PT) tritt vor sein Bühnenbild auf die Bühne. T. Protagonist (PT) tritt vor sein Bühnenbild auf die Bühne. T. Protagonist (PT) tritt vor sein Bühnenbild auf die Bühne. Schauer Sie sich mit zur gemachten Erfahrung im Körperstandarzustellen. T. Begrüßer Rolle: T. Abschluß Abschluß O-Leiter und GM doppeln. Abschluß O-Leiter und GW doppeln. Abschluß O-Leiter und GW doppeln. Abschluß O-Leiter und GW doppeln. Schauer Sie sich mit zur gemachten Erfahrung im Körperstandarzustellen. Alle anderen Gruppenmitglieder doppeln. Berücksichtigung des Beesenumensendanken.	Methoden	Verlauf	Bemerkung
Id nrichtung) und Doppel 8. J onsfeedback 9.	Erwärmung • Phantasiereise • Gestaltung auf Folie mit Sonnenfarben Bildvostellung durch Overhead. Jedes GM stellt sein Bild vor. Soziometrische Wahl Alle GM halten ihr Bild während der soziometrischen Wahl in der Hand		Medien • Folien, -stifte • Schreibmaschinenpapier • Sonnenfarben • Pinsel
10.	Id nrichtung) und Doppel d onsfeedback		Exemplarisch 1 oder 2 Szenen Alternative bei längerer Sequenz: Jeder PT tritt in soziometrischer Reihenfolge in sein Bild und wird gedoppelt. Abschluß: Gemeinsame Szene
Codantemantamant Milliam Commercial		Alle anderen Gruppenmitglieder doppeln. Stichwortartige Zusammenfassung dieser Sequenzen unter besonderer Berücksichtigung des Begegnungsgedankens.	

Tab. 2 Humanistisches Psychodrama für Erwachsene

Phasen	Verlauf	Methoden/ Arbeitsweise	Prozeß	Leiterverhalten	Leiterintervention
Erwärmung	Hinführung zum individuellen Thema	Einzelarbeit Gruppenarbeit Paar-Interview	gruppenzentrierte protagonistenzentriert	aktiv zur Steuerung des Gruppenpro- zesses	1 über Gruppenregeln 2 über Leiteranweisung 2
Soziometrische Wahl	Abschluß der Erwärmung	Wahl des Protagonisten	Gruppe wählt über PT Gruppenthema	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	
Spielphase	auf der Bühne wird der gewählte PT mit Hilfe des Leiters sein Spiel einrichten und spielen	Interview Szeneneinrichtung Einführung der Hilf- Ichs Rollentausch Doppeln	protagonistenzentriert	Steuerung des Gruppenprozesses	2 3 über das Doppeln 4 über die Hilfs-Ichs Rollen
Sharing	PT wird in die Gruppe zurückgeführt Rollenfeedback	Identifikationsfeedback Rollenfeedback	gruppenzentriert	2	1,000

Tab. 3 Humanistisches Psychodrama für Kinder

Phasen	Verlauf	Methoden/ Arbeitsweise	Prozeß	Leiterverhalten	Leiterintervention
Anfangssituation	ritualisierter Anfang	Gruppenarbeit Einzelarbeit	gruppenzentriert	aktiv zur Steuerung des Gruppenprozesses	1 über Gruppenregeln 2 über Leiteranweisung 3 über das Doppeln
Erwärmung	Einladung zum Mitmachen	kreative Methoden	gruppenzentriert		
Spielphase	die Spielszene wird gemeinsam einge- richtet, die Rollen verteilt (gruppen- zentriertes Spiel)	themenzentrierte Szenen improvisierte Szenen kleine protagoni- stenzentrierte Szenen Rollentraining	gruppenzentriert (protagonistenzentriert)	aktiv zur Steuerung des Gruppenprozesses	1 2 3 4 über die Hilfs-Ichs Rollen
Sharing	kurzes verbales Feedback	Identifikationsfeedback Rollenfeedback	gruppenzentriert	nalytischet som: hude SW (1(g.):	Cychode Cadem. In G. r. Schule Sie. Pader vergleichen
Abschlußrunde	Was lasse ich da? Was nehme ich mit?	ritualisierter Abschied	gruppenzentriert	pie Bill 6 d. 2. Papril 63mans, E.	

Literatur

Aichinger, A.: Psychodrama-Gruppentherapie mit Kindern. In: Petzold, H.; Ramin, G. (Hg.): Schulen der Kinderpsychotherapie. Paderborn: Junfermann, 1987, Vergleichende Psychotherapie Bd. 8

Anzieu, D.: Analytisches Psychodrama, Bd. 2. Paderborn: Junfermann, 1994

Geßmann, H.-W. (Hg.): Das Humanistische Psychodrama. In: Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama, Heft 1, Jahrgang 1, Juni 1995, S. 5 - 10

Geßmann, H.-W. (Hg.): Humanistisches Psychodrama, Bd. 1 - 3. Duisburg: Verlag des PIB, 1994

Moreno, J. L.: Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Stuttgart: Thieme Verlag, 1973

Pruckner, H.: Grundsätzliches und Praktisches zur Arbeit mit Psychodrama, Soziometrie und Rollenspiel mit Kindern. Wien, 1994

Shearon, E. M.: Psychodrama mit Kindern. In: Acta Paedopsychiatrica - europäische Zeitschrift für Neuropsychiatrie, Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters. Düsseldorf, 1980, 45 (5), Seiten 253 - 268