

Interview

DER SEELE EINE BÜHNE BIETEN

Psychodrama ist eine der ältesten Psychotherapieformen, die weltweit zum Einsatz kommt.

Im Mittelpunkt stehen szenische Darstellungen, in denen emotionale Probleme und zwischenmenschliche Konflikte quasi auf die Bühne gebracht werden. Der Salzburger Psychiater und Psychotherapeut **Dr. Manfred Stelzig, MSc** erklärt, was Psychodrama auszeichnet, für wen es geeignet ist und wie eine Psychodrama-Sitzung abläuft.



» Psychodrama hat ganz spezielle Eigenschaften: Es ist lösungsorientiert, lebendig und kreativ. «

Dr. Manfred Stelzig, MSc

Kreativität, Spontaneität, Leichtigkeit und das offene Aufeinanderzugehen sind kennzeichnend für die Methode. In der Einzeltherapie werden Szenen anstatt mit anderen Menschen mit Symbolen wie Figuren, Steinen oder Stofftieren entweder auf der so genannten „Tischbühne“ oder in einem Teil des Therapieraums, den wir auch „Bühne“ nennen, eventuell auch mit Sesseln nachgestellt.

Wie ist eine Sitzung aufgebaut?

Jede Sitzung hat drei Phasen. In der Aufwärmphase geht es darum, eine offene und angenehme Atmosphäre zu schaffen und eine Verbindung zwischen Leiter*in und den Gruppenmitgliedern bzw. den Teilnehmer*innen untereinander herzustellen, quasi einen Draht zueinander zu finden. Meist wird in der Aufwärmphase bereits festgelegt, wer die Hauptperson der Sitzung sein soll. Ein von der Hauptperson festgelegtes Problem wird in der zweiten Phase spontan auf der Bühne dargestellt. In dieser Spiel- oder Aktionsphase übernimmt ein Gruppenmitglied die Rolle der Protagonistin bzw. des Protagonisten, die anderen Gruppenteilnehmer*innen übernehmen die Rollen jener Personen, die im



Viele sind in ihren Gedanken gefangen. Mithilfe von Psychodrama gelingt ein Zugang zu verschiedensten Gefühlen.

wirklichen Leben an dem Problem beteiligt sind. So kann z.B. ein Mitspieler die Rolle des Ehemannes übernehmen, ein anderer die Rolle der pubertierenden Tochter, der Schwiegermutter usw. So wird es möglich, sich das Thema aus der Perspektive der jeweiligen Personen anzusehen und ein besseres gegenseitiges Verständnis zu entwickeln. Es wird gemeinsam an der Lösung des Problems gearbeitet, ohne dass ein Schuldiger gesucht und gefunden werden muss. Das wirkt befreiend für alle. In der abschließenden Integrationsphase wird das Spiel besprochen. Die Teilnehmer*innen erzählen, wie es ihnen in der jeweiligen Rolle ergangen ist und wie sie das Verhalten der Hauptperson erlebt haben. Die Mitglieder teilen jedoch auch ihre eigenen Lebenserfahrungen mit ähnlichen Situationen oder Problemen. Das verbindet und gibt der Hauptperson das Gefühl, nicht mit dem Problem allein zu sein. Nach einer Sitzung sollten sich die Teilnehmer*innen gelöst und lebendiger fühlen.

Für wen ist Psychodrama geeignet? Es geht in der Psychotherapie grundsätzlich immer darum, den Menschen dort abzuholen, wo er ist, und ihn dorthin zu führen, wo er vielleicht sein sollte. Für die Arbeit in der Gruppe ist es wichtig, sich in andere Menschen und Situationen hineinversetzen zu können. Auch ein gewisses Maß an Fantasie und Kreativität sollte vorhanden sein. Wenn sich jemand damit nicht wohlfühlt, kann man einfach sitzen bleiben und das Problem besprechen. Man muss nicht auf die „Bühne“ gehen, man kann das auch im Kopf machen. □

Infobox

WIE KOMME ICH ZU MEINER THERAPIE?

Bei Vorliegen einer krankheitswertigen Störung kann Psychotherapie zur Gänze oder teilweise als Kassenleistung beansprucht werden. Es gibt ein beschränktes Kontingent an Therapieplätzen, die für die Klient*innen kostenlos über die Krankenkasse angeboten werden.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, für die Therapie bei freiberuflichen Psychotherapeut*innen einen Teil der Kosten vom Versicherungsträger erstattet zu bekommen. Das entsprechende Kostenzuschuss-Formular wird gemeinsam mit der/dem Psychotherapeut*in ausgefüllt.

Einen guten Überblick über das Angebot an Therapiemöglichkeiten bietet die Psychotherapeut*innensuche des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie auf www.psychotherapie.at. □

Foto: © Veigl

Illustrationen: © Getty Images/calvindexter