

## Psychodrama und systemische Therapie<sup>1</sup>

von Ulf Klein

*Zu den Wurzeln von Familientherapie und Systemischer Therapie gehört auch der psychodramatische Ansatz, der in jüngster Zeit viel Beachtung durch systemische Therapeuten und Berater findet (Bleckwedel 2008, Lauterbach 2007, Klein 2010), insbesondere in seiner Variante zur Arbeit mit Kindern und mit Familien (Aichinger 2012, Pruckner 2001). Im Praxis-Institut besteht eine lange Verbundenheit mit diesem Ansatz durch die lange Zusammenarbeit des Trainerteams mit Anthony Williams und durch Teammitglieder wie Rainer Bosselmann, Andreas Fryszter, Inge Liebel-Fryszter und auch den Autoren dieser Zeilen. Im Dezember veranstaltet das Institut den Fachtag »Body & Soul«, bei dem es um die neurophysiologischen Grundlagen dieses handlungsorientierten Verfahrens gehen wird. Eine gute Gelegenheit, einen Blick auf die gemeinsame Geschichte dieser beiden Verfahren und ihre konzeptionellen Unterschiede zu werfen.*

### Historisches

Psychodrama und systemische Therapie wirken auf den ersten Blick höchst unterschiedlich, doch bei näherem Hinschauen sind ihre Gemeinsamkeiten weit größer als ihre Unterschiede. Und es lässt sich mit Fug und Recht behaupten, dass die psychodramatische Theorie und Praxis ein genuin systemischer Ansatz ist.

Dafür gibt es zahlreiche historische Gründe, standen doch viele der frühen Familientherapie-Pioniere in regem Kontakt mit Moreno. Damals standen viele der Pioniere außerhalb der Psychoanalyse in regem Austausch miteinander. Denn noch gab es nicht die definierten und sich voneinander abgrenzenden therapeutischen Verfahren wie heute. Virginia Satir war z.B. Teil einer von Moreno organisierten amerikanischen Reisegruppe zum 3. International Council of

Group Psychotherapy 1963 in Mailand (Moreno 2012, S.474) und entwickelte aus ihren Kontakten mit Moreno und anderen Psychodramatikern ihre Praktiken der Skulpturarbeit und der Familienrekonstruktion. Nathan Ackerman, der 1960 das Ackerman-Institut for the Family in New York gründete (fast zeitgleich zum Mental Research Institut in Berkeley), veröffentlichte Artikel in Morenos Zeitschriften. 1986 begegnete ich auf einem Familientherapie-Kongress in Budapest Don Bloch, dem langjährigen (1972-1991) Direktor des Ackerman-Institutes. Auf meine Frage nach der Verbindung zwischen Psychodrama, Moreno und dem Ackerman-Institut meinte er mit einiger Emphase: „The institute had been contaminated by psychodrama.“ Eine enge Verbindung bestand auch zwischen Carl Whitaker und J.L. Moreno, die sich bei verschiedenen standesrechtlichen Auseinandersetzungen

unterstützten. Und nebenbei, auch wenn mir bislang keine direkten Verbindungen zwischen Gregory Bateson und Moreno bekannt geworden sind, so hat doch Margaret Mead noch während ihrer Ehe mit Gregory Bateson Artikel zu Morenos Zeitschriften beigetragen und war auch Teilnehmerin der ersten Psychodrama-Trainingsgruppe, die in Beacon 1948 organisiert wurde (s. Moreno 2012, S.297).

Diese ursprünglich enge Verbindung ist heute wenig bewusst (Compornolle 1981; Bosselmann 1986). Dafür gibt es verschiedene Gründe. Da ist zum einen die doch sehr eigene, im Wissenschaftsprozess wenig anschlussfähige phänomenologische Theoriebildung des Psychodramas, die im Expressionismus des frühen 20. Jahrhunderts gründet. Während Moreno sich in der Ausformulierung seiner Gedanken stark an

<sup>1</sup>Auszugsweiser Vorabdruck eines Artikels, der im Herbst in der Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie unter dem Titel „Wat dem een sin Uhl is dem annern sin Nachtigall“ erscheint.

seinerzeit modernen wissenschaftlichen Entwicklungen orientierte – z.B. „soziale Gravitation“, „soziales Atom“, „soziale Anziehung vs. Abstoßung“, „psychodramatische Schocktherapie“ – wurde dies in der weiteren Entwicklung dann nicht mehr gepflegt. Und obwohl sich der konzeptionelle Kern des Psychodramas, die Spontanitätstheorie, bei genauem Hinschauen als Vorläufer der Synergetik (so der physikalische Begriff für die „Theorie nichtlinearer dissipativer Systeme fern des thermodynamischen Gleichgewichts“, häufig auch Selbstorganisations- oder Komplexitäts-Theorie genannt) entpuppt (vgl. Schacht 1992), so wurde diese Verbindung im psychodramatischen Mainstream kaum wahrgenommen.

Zum anderen hat sich „das“ Psychodrama – als es erst einmal ebenso wie andere Verfahren durch die Gründung von Fachverbänden, Curricula und Zertifikaten kanonisiert war – in der Suche nach fachlicher wie (versicherungs-) rechtlicher Anerkennung stark der Psychoanalyse angedient und sich als tiefenpsychologisches Verfahren dargestellt und verstanden. Die Familientherapie erschien in dieser Dynamik vor allem - ebenso wie Gestalttherapie, Bioenergetik, Transaktionsanalyse etc. als konkurrierendes Verfahren, von dem es sich abzugrenzen galt. D.h. es wurden nicht die gemeinsamen Wurzeln gesehen, sondern die Unterschiede herausgestellt (und der „Methoden-Diebstahl“ angeprangert).

Außerdem wirkte sicherlich auch die häufig radikale Emotionalität der psychodramatischen Arbeit abschreckend, sie schien wenig kompatibel mit dem allgemeinen Bedürfnis nach Sicherheit und Berechenbarkeit im psychiatrischen und psychotherapeutischen Kontext. Die systemische Therapie hingegen versprach gut kontrollierte Beratungssituationen, nachdem sie ihren experimentellen familientherapeutischen Kinderschuhen entwachsen und kommunikationstheoretisch ausgearbeitet war. Gefühle wurden vor allem auf ihre kommunikative Wirkung „im Familiensystem“ hin betrachtet bzw. als potentielle „Dekompensation“ gefürchtet. Eine die Gefühle forcierende Arbeitsweise war da wenig attraktiv, und auch die szenischen Arbeitsformen, die sich im Rahmen der systemischen Arbeitsweise entwickelten, wie z.B. die Skulpturarbeit, Aufstellungen oder andere Arbeitsformen im Raum, zeichnen sich dadurch aus, dass das Auftreten und Wahrnehmen von Gefühlen zwar willkommen ist, das „wilde“, leidenschaftliche und exzessive Ausleben aber weniger.

Inzwischen hat sich die Lage aber deutlich geändert. Die psychotherapeutischen Pioniere und auch die erste Generation ihrer Schüler sind größtenteils verstorben oder im Ruhestand; auch hat das Psychodrama sein Alleinstellungsmerkmal als szenischhandlungsorientierte Methode verloren, denn inzwischen gibt es zahlreiche Formate und Verfahren, die szenisch und erlebnisorientiert arbeiten: Dra-

matherapie, Theaterpädagogik, Impro- und Unternehmenstheater, Planspiele, Aufstellungen, Erlebnispädagogik, usw. Psychotherapie ist längst Teil des kulturellen Alltags geworden und wurde durch zahlreiche andere Beratungsformate wie Coaching, Supervision, Mediation, Trauerbegleitung etc. ergänzt; auch hat die Psychoanalyse ihre Deutungshoheit verloren, wohingegen die Systemtheorie sich zur Leit- und Metatheorie in praktisch allen Feldern der Wissenschaft entwickelt hat – mit entsprechenden Auswirkungen auf die fachliche und kulturelle Bedeutung ihrer psychotherapeutischen Anwendung, der systemischen Therapie.

In dieser veränderten Situation erscheint es nur sehr angebracht, sich den gemeinsamen Wurzeln von Psychodrama und systemischer Therapie zu erinnern und zu untersuchen, worin die Gemeinsamkeiten und Unterschiede bestehen.

## Welt- und Menschenbild

### Prozessorientierung: Der Mensch als autonom handelnde Person

*„Indem er den Menschen als Homo interagens von seinen Handlungsbezügen her versteht, nimmt Moreno systemisches Denken bereits in den zwanziger und dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts vorweg“  
(Kriz 1991, S.238)*

Systemtheorie, Systemische Beratung und Morenos therapeutische Philosophie eint ihr Wille, die Welt nicht (mehr) sta-

tisch zu sehen. Moreno entwickelte seine Theorie der Spontaneität in der Auseinandersetzung mit dem Theater seiner Zeit, er kritisierte das damals vorherrschende statisch-deklamatorische Theater als »kulturelle Konserve« und wollte es durch Stegreifspiel – eben ein Theater der Spontaneität – abgelöst sehen. Aus diesen Anfängen heraus entstand seine Grundhaltung – und damit die des Psychodramas –, alle Entwicklung im Kosmos als Manifestation von Spontaneität und Kreativität zu sehen. Folgerichtig sah er das Ziel eines jeden therapeutischen Handelns darin, die Spontaneität in den Menschen freizusetzen und zu fördern: Es ging ihm um den kompetent spontan handelnden Menschen.

Die Anfänge der Systemtheorie liegen dagegen in der Auseinandersetzung mit rückbezüglichen Wechselwirkungen in Biologie (v. Bertalanffy) und Kybernetik (Wiener) in den 30er und 40er Jahren des letzten Jahrhunderts, aus denen heraus sich dann die Kommunikationstheorie (Bateson) und später der Konstruktivismus (v. Weizenbaum, v. Foerster) entwickelte. Verkürzt gesagt entstand die Erkenntnis, dass alle Stabilität nur darauf beruht, dass bestimmte Elemente (z.B. Atomteilchen, Zellen, Menschen, Organisationen) miteinander in höchst stabilen Mustern in Wechselwirkungen stehen: stabil ist immer nur die Struktur der Wechselwirkungen („The pattern which connects“, Bateson). Die frühen Familientherapeuten zogen aus dieser Erkenntnis u.a. die Konsequenz, alle Nominalisie-

rungen aus ihrer Sprache zu löschen: statt „Der Patient hat eine Depression bzw. ist depressiv“ wurde „Der Patient zeigt sich bzw. wirkt depressiv“. Aus diagnostischen Zuschreibungen wurden so Prozessbeschreibungen.

Beiden Sichtweisen ist gemeinsam, dass sie den Menschen als eigenständig handelnde Person ansehen, als »Konstrukteur« der eigenen Welt (Systemik) bzw. als »Gottspieler« (Moreno).

### **Der Mensch im Kontext seiner Beziehungen**

Und zugleich, scheinbar im Gegensatz dazu, sehen beide Verfahren den Menschen nicht als unabhängiges Individuum, sondern verwoben mit dem Netz seiner Beziehungen. Was Hutter (2012, S.524) für das Menschenbild des Psychodramas schreibt, gilt ohne jegliche Abstriche auch für die Systemische Beratung: „Der Mensch [...] ist nicht im engen Wortsinn Individuum (= unteilbares Einzelwesen), denn das, was wir als Individualität beschreiben, entsteht erst in Interaktionszusammenhängen“ (Moreno 1950, S.161). Und für beide gilt: „Der Mensch ist handelndes Individuum: Er ist nicht jenseits seiner räumlichen und zeitlichen Verortung zu verstehen.“ (Hutter 2012, S.521). Im Psychodrama wird dieser aktuelle Interaktionszusammenhang als Szene bezeichnet, im systemischen Denken als Kontext. Die frühen Familientherapeuten zogen daraus die Konsequenz, nicht mehr mit

einzelnen Patienten zu arbeiten, sondern die gesamte Familie einzuladen, eben das soziale System. Moreno zog gut zwanzig Jahre früher die gleiche Konsequenz und schuf den Begriff der »Gruppentherapie«, worunter er „Therapie in der Gruppe, durch die Gruppe, für die Gruppe und der Gruppe“ (Leutz 1974) verstand. Morenos damaliger Begriff von »Gruppe« erscheint mir voll und ganz kompatibel mit dem des »sozialen Systems«, auch wenn der Systembegriff inzwischen natürlich weiter entwickelt wurde. Gruppe, darunter fiel für Moreno sowohl Familie wie Schulklasse, Arbeitsteam oder Wohngruppe, und er forderte schon in den dreißiger und vierziger Jahren, Therapie habe im Wohnzimmer, im Büro und am Arbeitsplatz stattzufinden. Doch anders als die frühen Systemiker, die die Arbeit mit artifiziellen Gruppen ablehnten, widmete sich Moreno im Rahmen seiner soziometrischen Forschungen in den 30er und 40er Jahren intensiv der Kleingruppenforschung und gehörte damals zu den prominentesten Vertretern dieser soziologischen Sparte. Folgerichtig entwickelte er dann seine Form von Psychotherapie ebenfalls in einer »Gruppe«, in diesem Fall in seiner psychiatrischen Klinik in Beacon (NY). Diese »Gruppe« darf nicht mit einer heutigen therapeutischen Gruppe verwechselt werden, denn sie bestand damals aus allen aktuellen Mitarbeitern, Besuchern und Patienten. Im psychodramatischen Theater seiner Klinik übertrug er gleichermaßen Patienten wie Mitarbeitern, Studenten und Gästen Rollen (und zuweilen

übertrug er Patienten sogar pflegerische Aufgaben, s. Moreno 2012, S.282ff)

### Kooperation: Beziehung und Begegnung

Konsequenterweise konzentrieren sich beide Verfahren auch weniger auf die Innenwelt der Personen, sondern auf ihr Handeln in ihren Beziehungsnetzen. Systemische Berater beobachten intensiv, wie die Personen eines KlientInnensystems miteinander (und mit Außenstehenden) interagieren. Sie konstruieren dabei ständig neue mögliche Interaktionszusammenhänge (Hypothesen) und bringen diese ins Gespräch ein. In der Frühphase der Familientherapie geschah dies oft in einer betont sachlichen, also distanzierten Weise, bei der auftretende Gefühle vorwiegend auf ihre Wirkung im Interaktionssystem hin angesprochen wurden: „Tochter, wenn Dein Vater wie jetzt in Tränen ausbricht, wie reagiert denn Deine Mutter darauf?“ Im Zentrum des systemischen Arbeitens steht nicht das einzelne Individuum, sondern ihr Zusammenspiel, eben das System.

Auch in der psychodramatischen Arbeit stehen die Beziehungen im Mittelpunkt, sie werden aber völlig anders angegangen, nämlich nicht mittels der Beobachtung, sondern aus der Begegnung im Rollentausch heraus. D.h. aber nichts weniger, als dass die Beziehung – und zwar als Interaktionsgeschehen – aus den beteiligten subjektiven Perspektiven heraus untersucht, abgeglichen und ver-

ändert wird.

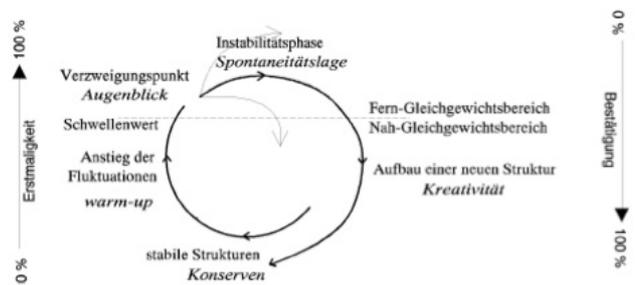
Die Innenwelt der KlientInnen wird im Psychodrama allerdings nicht ausgeblendet, sondern durch die Inszenierung in ein Interaktionsgeschehen im Möglichkeitsraum der Bühne verwandelt („Gehen Sie doch mal in die Rolle Ihres »schlechten Gewissens« und sagen sich selbst mal die Meinung!“). Aus Interiorisierungen (Vygotskij) und Introjekten werden so experimentell gelebte Beziehungssituationen, der Veränderung durch alternatives Handeln („das wahre 2. Mal“) und Erleben zugänglich.

### Veränderungsverständnis

„Menschliches Handeln ist für Moreno kein linearer, sondern ein [...] chaotischer Prozess. Dafür sind [...] qualitative Sprünge charakteristisch. Diese Grundannahme stellt die hohe Kompatibilität zwischen Morenos Denken und systemischen Modellen her.“ (Hutter 2012, S.540)

Beiden Verfahren ist gemeinsam, dass sie nicht, wie viele andere Beratungsmethoden, auf Einsicht als Grundlage von Veränderung setzen, sondern Spannungszustände schaffen, in denen Menschen, Gruppen bzw. soziale Systeme eigenständig innovatives Handeln (und Denken) entfalten. Im Psycho-

drama geschieht dies, indem in Gruppen oder für Protagonisten mittels sog. Erwärmungsprozesse Bedingungen geschaffen werden, in denen sie in eine Spontanitätssituation kommen und „neu handeln in bekannten Situationen oder gewohnt handeln in neuen Situationen“. Der Kern der Systemischen Arbeitsweise besteht darin, Bedingungen für Selbstorganisation zu schaffen, in deren Rahmen es dann zu Ordnungsübergängen kommt (Schiepek 2013, S.39ff), also dem Entwickeln neuer, komplexerer Denk- und Handlungsweisen. Im Grunde unterscheiden sich beide Beschreibungen von Veränderungsprozessen nur in der Terminologie und ihrem wissenschaftlichen Hintergrund. Bei Morenos »Spontanitätstheorie« handelt es sich um ein phänomenologisches Konzept, geboren aus dem Geist des Expressionismus, die Selbstorganisationstheorie beruht auf naturwissenschaftlichen Erkenntnissen aus Physik, Chemie und Biologie und ist auch umfassend mathematisch (Haken 1982) beschrieben. Schacht (1992) hat diese weitgehende Übereinstimmung in seinem Modell zusammengefasst:



Menschliche und soziale Veränderungsprozesse werden aus Systemischer Sicht allerdings als „Kaskaden von Ordnungsübergängen“ (Schiepek 2013, S.47) angesehen, einer evolutionären Abfolge von vielen kleineren und größeren Veränderungsschritten. Das stimmt wiederum mit Morenos Ansicht überein, der auf kleinschrittige Entwicklungsprozesse setzt und meint, dass nur „Millionen von Mikroevolutionen“, also punktuelle und allmähliche Änderungen, Schritt für Schritt, zu einer nachhaltigen Veränderung führen können (s. Hutter 2012, S.544).

(Die vollständige Literaturliste finden Sie auf unserer Webseite, auf der Sie auch den Artikel herunterladen können).

*Literatur:*

Aichinger, A. (2013): *Einzel- und Familientherapie mit Kindern. Kinderpsychodrama; Bd.3. 1. Aufl.* Wiesbaden: Springer VS.  
 Bleckwedel, J. (2008). *Systemische Therapie in Aktion. Kreative Methoden in der Arbeit mit Familien und Paaren.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Bosselmann, R. (1986). *Wie sich Psychodrama und Familientherapie ergänzen.* In: *Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik* 21, 278-284  
 Compernelle, Th. (1981). *J.L. Moreno: an unrecognized pioneer of family therapy.* *Family Process*. 20(3), 331-335.  
 Haken, H. (1982). *Synergetik. Eine Einführung.* Berlin, Heidelberg, New York: Springer  
 Hutter, Ch. (2012): *Das Menschenbild des Psychodramas von J.L. Moreno.* In: Petzold, H. (Hg): *Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen.* (S. 517-547). Wien: Krammer Verlag  
 Klein, U. (2010). *Das Spiel mit der Komplexität. Zu den systemischen Grundlagen szenischer Arbeitsformen.* *Familiendynamik* 35(3), 196-209.  
 Kriz, J. (1991). *Grundkonzepte der Psychotherapie.* Weinheim: PVU  
 Lauterbach, M. (2007). *Wie Salz in der Suppe. Aktionsmethoden für den beruflichen Alltag.* Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Leutz, G. A. (1974): *Psychodrama. Theorie und Praxis.* Berlin, Heidelberg, New York, London, Paris, Tokyo: Springer.  
 Moreno, J.L. (1950): *Group Psychotherapy, Theory and Practice.* In: *Group Psychotherapy III*, 142-188  
 Moreno, Z. (2012): *To Dream Again. A Memoir.* Catskill, New York: Mental Health Resources.  
 Pruckner, H. (2001): *Das Spiel ist der Königsweg der Kinder. Psychodrama, Soziometrie und Rollenspiel mit Kindern.* München: inScenario  
 Schacht, M. (1992): *Zwischen Chaos und Ordnung. Neue Aspekte zur theoretischen und praktischen Fundierung der Konzeption von Spontaneität und Kreativität.* *Psychodrama* 5(1), 95-130  
 Schiepek, G., Eckert, H., Kravanja, B. (2013): *Grundlagen systemischer Therapie und Beratung. Psychotherapie als Förderung von Selbstorganisationsprozessen.* Göttingen: Hogrefe