

Erlaubnis zum Wachsen

Rollenspiel als Methode psychotherapeutischer Behandlung und zur Förderung des sozialen Lernens

1.) Rollenspiel als Methode psychotherapeutischer Behandlung

Was ist Psychotherapie?

„Unter Psychotherapie im weitesten Sinn verstehe ich eine Behandlung durch Vermittlung oder Anregung verwandelnder Erlebnisse“¹

„Die meisten therapeutischen Interventionen haben den Zweck, die Reduzierung des Leidens des Klienten und die Steigerung seines Wohlbefindens. Das bedeutet üblicherweise, dass eine Person darin unterstützt wird, effektivere Bewältigungsstrategien für den Umgang mit alltäglichen Anforderungen und Stressoren zu entwickeln.“²

Psychotherapeutisches Rollenspiel:

Der Mensch mit seinen grundlegenden oder aktuellen Lebenskonflikten ist zentraler Ausgangspunkt für das psychotherapeutische Rollenspiel.

Ziel des Spiels ist die Aufarbeitung und idealerweise Lösung des Problems/Konfliktes. Der Konflikt kann sowohl intrapsychischer Natur sein, als auch ganz real im Hier und Jetzt mit anderen Personen verknüpft sein.

Exemplarisch für psychotherapeutisches Rollenspiel stelle ich ab der nächsten Seite das **Psychodrama** als den bekanntesten Vertreter und die **Familienskulptur** als Technik der Familientherapie dar.

Die Rolle des Psychotherapeuten:

Der Therapeut ist unmittelbar an der Behandlung seines Klienten beteiligt. Der Therapeut muss während des Verlaufes des Rollenspiels (wie überhaupt während der gesamten Behandlung) die körperliche und seelische Unversehrtheit seines Klienten als wichtigsten Fokus im Auge behalten. Dies gilt umso mehr, wenn dieser sich im Behandlungsverlauf öffnet und die Kontrolle über seine seelische Befindlichkeit abgibt.

Cave!

Viele Methoden psychotherapeutischer Rollenspiele werden auch im nicht psychotherapeutischen Kontext, etwa in der Erwachsenenbildung, etc. eingesetzt. Aufgrund ihres Potentials bedarf es außerordentlicher Sorgfalt bei der Vorbereitung und Arbeit mit diesen Techniken um die psychischen und physischen Grenzen eines uns anvertrauten Menschen (Schüler, Klienten, Erwachsenen,...) nicht zu verletzen.

¹Schlegel S.258

²Zimbardo s.659

Psychodrama **(psyche Seele, drama=Handlung)**

Das Psychodrama ist eine vom österreichischen Arzt Jakob Levy Moreno (1889 - 1974) in Wien unter dem Einfluss des damals weit verbreiteten Stegreiftheaters entwickelte Hauptform der klassischen Psychotherapie³.

Es beinhaltet die dramatische Darstellung von persönlichen oder allgemeinen Konflikt- und Entscheidungssituationen zu diagnostischen, therapeutischen, pädagogischen und didaktischen Zwecken oder auch nur zur Einübung ungewohnter Verhaltensweisen. Kennzeichnend für das psychodramatische Geschehen ist die zeitlich begrenzte Übernahme gewisser Rollen, wobei den Rollenspielern innerhalb eines mehr oder weniger festgelegten Handlungsrahmens ein hohes Maß an Freiheit zu spontanen Entscheidungen und eigenschöpferischer Gestaltung zukommt.

Das klassische Psychodrama nach MORENO umfasst drei Phasen:

die Einstiegs- und Anwärmphase,
die Handlungs- oder Spielphase und
die Abschlussphase.

Im Warming-Up stimmen sich die Mitglieder der Gruppe auf die Situation und die eigene Befindlichkeit ein. Szenen aus der persönlichen Lebensgeschichte werden in Erinnerung gerufen, ein Thema oder ein Hauptdarsteller kristallisiert sich heraus. Zur Einstiegsphase zählt auch das Einrichten der Szene. Der Hauptdarsteller wählt die MitspielerInnen für seine "Geschichte" aus.

In der Handlungsphase werden die persönlichen Erlebnisse durchgespielt und wiederholt. Wie schon erwähnt, kann es in dieser Phase zu einem gesteigerten (Wieder)Erleben von verdrängten oder abgespaltenen Gefühlen kommen, eine erlösende Katharsis ist beabsichtigt.

In der Abschlussphase, der ein allgemeines Feedback vorangeht, wird das Erlebte reflektiert. In diesem Prozess kann es den ProtagonistInnen gelingen, zu ihren intensiven Erfahrungen Distanz zu gewinnen. Sie können durch die Unterstützung der Gruppe und von TherapeutInnen eine Außenperspektive einnehmen, die es ihnen ermöglicht ihren Gefühlen eine neue Bedeutung zu geben.

Dieser Prozess wird "Sharing" genannt.

Am Ende der Besprechungsphase steht das "Processing". Hier wird gefragt: Warum wurde gerade diese Episode gespielt? Warum spielte wer welche Rolle? Was hat dieses Thema mit der Situation der Gruppe zu tun?

³ aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie <http://www.daswillichwissen.de>

Wesentliche Techniken des Psychodramas

Die zentralen drei Psychodramatechniken sind **das Doppeln, das Spiegeln und der Rollentausch.**

Beim Doppeln steht ein Hilfs-Ich hinter dem Protagonisten und versucht, die Gefühle, die innere Stimme auszudrücken.

Beim Spiegeln stellt ein Hilfs-Ich den Protagonisten auf der Bühne dar, damit dieser als Zuschauer sich selbst gegenüber treten kann.

Beim Rollentausch gibt der Protagonist seine Rolle ab, die von einem Mitspieler übernommen wird, der die Rolle mit seinem eigenen Rollenverständnis darstellt. Der ProtagonistIn übernimmt dabei die Rolle des Antagonisten.

Der Unterschied zwischen Spiegeltechnik und Rollentausch besteht darin, dass beim Spiegeln das Gruppenmitglied die Aufgabe hat, die Rolle des Protagonisten unverändert fortzuführen, während beim Rollentausch der Mitspieler seine eigene Auffassung von der Rolle, quasi eine Alternative, vorführen kann. Außerdem ist es beim Rollentausch möglich, dass der Hauptdarsteller in die Rolle seines "Gegners" schlüpfen kann.

Es ist einleuchtend, dass diese Techniken ein Aufbrechen von verhärteten Positionen ermöglichen und eine Einsicht in vorher nicht wahrgenommene Zusammenhänge schafft.⁴

Psychodramatischen Instrumente

Die klassischen **psychodramatischen Instrumente** nach MORENO sind:

1. die Bühne
2. der Protagonist, der seine Problematik darstellt
3. der Spielleiter, der für die Leitung der in der Gruppe stattfindenden Prozesse verantwortlich ist, so etwa auch für das Warming-Up.
4. die Hilfs-Ichs (AntagonistInnen), die sich als Übertragungsobjekte anbieten und beim Doppeln und Rollentausch die Rolle, des Protagonist übernehmen
5. die Gruppe, sie ist der Resonanzkörper, der emotionale Hintergrund, vor dem die inneren Dramen aufgedeckt und dargestellt werden.

Behandlungsformen des Psychodramas⁵

Die wichtigsten Behandlungsformen des Psychodramas sind das protagonistenzentrierte Psychodrama, bei dem ein Patient unter Mithilfe der Gruppe seine persönliche Problematik bearbeitet; das gruppencentrierte Psychodrama, bei dem mehrere oder alle Gruppenmitglieder Träger des Spiels sind, dessen Thema bewusste oder unbewusste Gruppenkonflikte wie auch Gruppenphantasien sind. Beim Monodrama oder Psychodrama in der Einzeltherapie werden Konflikte mangels Mitspieler durch psychodramatische Interaktion des Protagonisten mit symbolischen Repräsentanten seiner Bezugspersonen, z. B. Gegenständen, dargestellt.

⁴ Beschreibung des Psychodramas nach Schweizer Sabine, Kap. 6

⁵ Schwertfeger, S.124

Zur Wirkungsweise des Psychodramas⁶

Bei der Deutung der vielschichtigen Wirkungsabläufe der psychodramatischen Interaktion kann davon ausgegangen werden, dass im Schutze der durch die psychodramatischen Regeln vermittelten Scheinwelt ein relativ angstfreies Handeln und wunschorientiertes Verändern von sozialen Situationen möglich wird.

Hierbei besteht eine Art Doppelheit des Bewusstseins: einerseits das Sich-Erleben in der Rolle und andererseits die nie ganz auszuschließende Anwesenheit des reflektierenden Bewusstseins.

Dieses emotional-kognitive Gesamterleben vermag zumindest einen Aspekt der Wirksamkeit des Psychodramas zu verdeutlichen: Die Darsteller (möglicherweise auch Zuschauer, die sich mit ihnen identifizieren können) tragen Gewinn davon bereits durch das reale emotionale Erleben und bisweilen kathartische Ausagieren einer momentanen Belastung; darüber hinaus aber erwächst ihnen eine kritische Distanz zu ihren eigenen Gefühlen, was sie zur Reflexion des Erlebnishintergrundes anregt und zu einer vertieften Einsicht in ihre Probleme verhilft. So ermöglicht das Psychodrama einen sicheren Umgang mit den eigenen Gefühlen, vermittelt das Bewusstsein der Selbstverantwortlichkeit für das eigene Handeln und schafft hierdurch die Voraussetzungen für den schöpferischen Prozess einer Neugestaltung der Eigenwelt.

Familienskulptur, eine Technik der Systemische Familientherapie

Als zweite Form des therapeutischen Rollenspiels will ich hier noch die systemische Familientherapie mit ihrem Ansatz zur Familienrekonstruktion (Familienskulptur) erwähnen.

Die Familienskulptur ist eine der erlebnisintensivsten Methoden der Familientherapie. Dabei wird versucht, die Situation in einer Familie durch eine Art "Denkmal" darzustellen. Die Rollen in der Familienskulptur müssen nicht zwingend von realen Familienangehörigen, sondern können auch von anderen Personen auf Beschreibung des stellenden Familienmitgliedes eingenommen werden. In diesem Sinne entspricht diese Technik auch der des therapeutischen Rollenspiels. Beim Stellen einer Skulptur kann auf unterschiedliche Modalitäten geachtet werden:

- durch den räumlichen Abstand wird dargestellt, wie nah bzw. wie distanziert sich die Familienmitglieder fühlen.
- durch die Größe, jenseits der physiologischen Größe, kann dargestellt werden, wer sich in der Familie oben bzw. unten fühlt, wer wie viel Macht, viel oder wenig Einfluss hat.
- durch Mimik, Gestik, Handbewegung, Kopfbewegung etc., kann differenzierter dargestellt werden, wie sich die einzelnen Familienmitglieder zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt in der Familie fühlen.

Die Skulptur bietet eine Möglichkeit die Komplexität des Familiensystems, die Gefühle und Gedanken in einer Familie wie durch ein Brennglas komprimiert darzustellen.⁷

⁶ nach Arnold, Eysenech, Meili – S.1725

⁷ nach Hanswille, S.230-235

2.) Rollenspiel als Methode zur Förderung des sozialen Lernens

Rollenspiel und soziales Lernen:

Der Grundgedanke jeden Rollenspiels als Methode des sozialen Lernens ist, einen Rahmen zu schaffen, der das kreativ lernende Ausprobieren ermöglicht.

Zum Einsatz können diese Art der Rollenspiele in allen Bereichen der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung kommen.

Rollenspiele verfolgen immer konkrete Lern- oder Entwicklungsziele,

wie z.B.:

- Konflikte auf verschiedene Art lösen lernen
 - Gesprächsführung und Gesprächstechniken üben
 - Gewandtheit in zwischenmenschlichen Beziehungen erproben
 - Übung in Menschenführung
 - Gefühle für Menschen und Situationen entwickeln und deutlicher beobachten zu lernen
 - Erkenntnisse und Erfahrungen zu artikulieren
 - Toleranz zu praktizieren
 - kurze, wirksamere Formulierungen zu üben.
- etc.

Je nach Rollenspieltechnik kommen neben den Spielern auch Beobachter zum Einsatz, die entweder Rückmeldungen zum Spiel geben oder in das Spiel als Akteure eingreifen. Das Beobachten selbst kann dann schon wieder zum Lernschritt werden.

Die Rolle des Leiters

Anders als im therapeutischen Setting ist der Leiter eher ein Moderator. Er stellt die Spielregeln auf, moderiert den Verlauf des Spiels, fasst Inhalte zusammen.

Keinesfalls hat er eine vergleichbare Rolle zum Therapeuten im Sinne der Einflussnahme auf die Psyche der Gruppenteilnehmer bzw. Spieler.

Gleich ist die Funktion Orientierung und Schutz im gestalterischen Prozess zu geben.

Seine Aufgabe ist eben vielmehr pädagogisch als therapeutisch, aber ebenso wichtig. Die veränderte Rolle ergibt sich aus dem veränderten Fokus. Nicht das Innen-Erleben steht im Vordergrund, sondern das außen Probieren, eben ausprobieren.

Einige Formen des Rollenspiels:

Konflikttheater⁸ - der inszenierte Konflikt-:

Es handelt sich hier um eine von Norbert Knitsch vereinfachte Variation des Forumtheaters von Augusto Boal.

Es werden von der Gruppe fiktive oder reale Konfliktsituationen des Alltags vorgeschlagen und in Szene gesetzt. Ziel ist es, sich aus einer Ohnmachtshaltung zu befreien.

Vorgehen:

Die notwendigen Spieler werden festgelegt. Die Szene wird einmal durchgespielt. Die Zuschauer werden daraufhin gefragt, ob ihnen eine Lösung des Problems des Protagonisten einfällt.

Für die folgenden Szenendurchläufe besteht die Regel, dass nur der Spieler ausgewechselt werden darf, der die Rolle des Protagonisten spielt.

Alle erdenklichen Lösungswege, seien sie auch noch so abwegig, sollen gespielt werden. Der Phantasie sollen keine Grenzen gesetzt sein.

Weitere Variationen werden im Buch „Theater der Stille“ ab Seite 145 vorgestellt.

Themenzentriertes Theater (TZZ)

TZZ ist ein von Heinrich Werthmüller entwickeltes Baukastenmodell, bei dem mit verschiedenen künstlerischen Methoden soziale Kompetenz vermittelt werden soll. Bausteine sind:

- Der Einstieg
- Die Situation
- Die Realie
- Die Improvisation
- Die Ausstiege

Alle Bausteine stehen bei der Durchführung in engem thematischem Zusammenhang und bauen aufeinander auf. Das Lernen zum Thema findet also über verschiedene kreative Kanäle statt.

Unter der Rubrik „Die Situation“ findet sich das Rollenspiel.

Vorgehen:

„Situationen sind problemorientierte Ausgangslagen zum szenischen Spiel. Eine Situation im TZZ besteht aus einem Rollenskelett und einem Handlungsskelett. Eine Rolle wird in der Vorgabe nicht charakterisiert. Die Adjektive, die der Person den Charakter geben, werden vom Spieler selbst gewählt. Es ist sein eigenes Fleisch, das er um Rollenskelette legt.“⁹

Im TZZ werden ebenso Situationen aus Märchen und Fantasie benutzt, wie aus dem realen Alltag. Märchensituationen sollen die Kreativität beflügeln. Die Umsetzung in den Alltag erfolgt im anschließenden Gespräch oder vergleichenden Spiel:

z.B.

König-Bettler im Vergleich zu Lehrer-Schüler als Modell für Macht und Ohnmacht

⁸ nach Norbert Knitsch, S145ff

⁹ Werthmüller, S.23

Nachwort

Es versteht sich von selbst, dass dies nur ein kleiner Ausschnitt der vielfältigen Modelle von Rollenspielen darstellt. Viele therapeutische Ansätze, auch das Psychodrama werden zudem außerhalb des therapeutischen Settings, in modifizierter Form als Methode zum sozialen Lernen eingesetzt. So dient dies Papier einfach zum Einstieg in das Thema „Rollenspiel“.

Andreas Roskos

Literaturliste:

- | | |
|--------------------------|--|
| Arnold, Eyseneck, Meili | Lexikon der Psychologie, Bechtermünz-Verlag, Augsburg 1996 |
| Hanswille, Reinert: | Familientherapie, in: F. Stimmer Hrsg.: Lexikon der Sozialpädagogik und der Sozialarbeit, München, R. Oldenbourg Verlag 2000 S.230-235 |
| Knitsch, Norbert | Theater der Stille, Wiss. Autorenverlag Leer 2002 |
| Malcher, Jutta | Nicht ohne. Gruppendynamische Übungen, Methoden und Techniken – Erzbischöfliches Jugendamt Köln 1973 |
| Schlegel, Leonard: | Die transaktionale Analyse, Francke Verlag, Tübingen, Basel 1995 |
| Schweizer, Sabine | Theater - Der Weg zum Empowerment - Wien 1997
Diplomarbeit
unter http://userpage.fu-berlin.de/%7Ezoch/ops/theater |
| Schwertfeger, Koch | Der Therapieführer, Heyne-Verlag, München 1989 |
| Werthmüller, H. | TZT-Basisbuch, SI TZT-Verlag, Männedorf, 1984 |
| Prof. Dr. Zimbardo, Ph.: | Psychologie, Springer-Verlag Berlin 1995 |