

80 Karten für Psychotherapie,  
Beratung und Coaching

Gastauer

# Auf die Bühne!

Kreative Arbeit mit dem Psychodrama



**BELTZ**

80 Karten für Psychotherapie,  
Beratung und Coaching

Gastauer

# Auf die Bühne!

Kreative Arbeit mit dem Psychodrama



**BELTZ**

## Herzlich willkommen im Psychodrama!

Nutzen Sie dieses Kartenset als Tor zur spielerischen Kreativität und Spontaneität, kurz: zum *Psychodrama*, über das Sie auf den folgenden Seiten mehr erfahren werden. Das Set ist für alle geeignet, die szenisch-systemisches Denken und Handeln in ihre Arbeit integrieren möchten, also sowohl für diejenigen, die aus anderen therapeutischen Verfahren ins *Psychodrama* »hineinschnuppern« möchten, als auch für Psychodramatiker:innen, die neue Tools suchen.

**Vom Reden ins Handeln.** Das Set kann in allen Settings angewendet werden, in denen emotionale, soziale und kreative Prozesse gefördert werden sollen. Ein zentrales Ziel ist es dabei, nach einem psychodramatischen Grundsatz vom Reden ins Handeln zu kommen, dabei beispielsweise Handlungs- und Rollenkonflikte sowie Blockaden zu entdecken und Handlungsalternativen zu entwickeln.

Lassen Sie sich zusammen mit Ihren Patientinnen und Klienten vom Zauber der Spontaneität leiten und erleben Sie eine neue Tiefe in der gemeinsamen Arbeit!

Und sollte Ihr Interesse an einer vertiefenden Psychodrama-Weiterbildung geweckt werden, finden Sie hierzu einige Infos am Ende des Booklets.

Ich wünsche Ihnen viele kreative Stunden!

*Ihr Dr. Dirk Gastauer*

## Für Eilige – die Anwendung des Kartensets in Kürze

**Grundprinzip:** Psychodrama bedeutet, die innere Welt des Klienten sichtbar und erlebbar zu machen, damit mithilfe von Spontaneität neue Perspektiven, Lösungs- und Handlungsoptionen entstehen können.

### Grundlegendes:

- ▶ Bieten Sie der Klientin Wahlmöglichkeiten an und lassen Sie sie möglichst viel selbst entscheiden.
- ▶ Bauen Sie keinen Druck auf, sondern vertrauen Sie dem Prozess.
- ▶ Verzichten Sie auf Fremddeutungen. Lassen Sie lieber die Klientin eine eigene Perspektive entwickeln.
- ▶ Beachten Sie die Komplexität der Techniken / Übungen ansteigend von 1–4 Punkten •.
- ▶ Bei Unsicherheit beginnen Sie mit einfachen Techniken / Übungen (s. »störungsorientiertes Vorgehen«, S. 12).

### Ablauf in 3 Phasen mithilfe der 3 Kartendecks:

- (1) **Erwärmungsphase** – ins szenische Denken und Handeln kommen
  - ▶ Überblickskarte *Erwärmungsphase* ablegen und daneben eine Übungskarte
  - ▶ Übung durchführen

- ▶ Ergebnis gemeinsam reflektieren: Für welches Thema ist der Klient *erwärmt*?
  - ▶ Thema ggf. notieren und zur Karte *Thema* legen
- (2) Aktionsphase** – Intervention mit szenischer Aufstellung und Rollenspiel
- ▶ Überblickskarte *Aktionsphase* ablegen, daneben die Karte *Thema* und ggf. das notierte Thema
  - ▶ Bühne festlegen: Tischbühne oder Zimmerbühne, Karte *Bühne* dazu legen
  - ▶ Eine Szene zum Thema finden per S-Z-E-N-E-Fragen (s. Karte *Thema*): Wo? Wann? Was? Wer? Wie?
  - ▶ Karte *Szenenaufbau & Exploration* und die Symbol-Karten nutzen
  - ▶ Spiel entwickeln mithilfe der weiteren Technik-Karten, wenn die Arbeit stockt: Impuls-Karten
- (3) Integrationsphase** – Erlebtes reflektieren und integrieren
- ▶ Karte *Integrationsphase* ablegen
  - ▶ Bis zu 4 Technik-Karten daneben legen (entsprechend der Komplexität) und auswählen (lassen), welche Karten in welcher Reihenfolge behandelt werden sollen
  - ▶ Ergebnis der Sitzung zusammenfassen

## Kleines Glossar

**Protagonist:in:** Person, deren Thema bearbeitet wird

**Bühne:** Spielfläche und Handlungsraum (Tisch oder Zimmer)

**Szene:** Aufstellung und Spiel des inneren Erlebens einer konkreten Situation, Erinnerung, psychosozialen Lage etc.

**Rollen:** Innere Erlebens- und Handlungsmuster, die auf der Bühne in verschiedenen Formen (Personen, Gegenstände, Gefühle, innere Anteile etc.) lebendig werden und die sozio-kulturell geprägt sind.

**Als-Ob-Modus / Surplus Realität:** Das Handeln auf der Bühne beruht auf dem inneren Bild und Erleben des Protagonisten als subjektiv nachempfundene, imaginative Realität, nicht als objektive Wirklichkeit

**Atom (z. B. soziales Atom):** Die Protagonistin in ihrem Beziehungsgeflecht bzw. -netzwerk (meistens im Zentrum)

## Vom Thema zur Szene!

Vom Thema zu einer passenden szenischen Darstellung zu kommen, kann eine gewisse Herausforderung darstellen. Szenisches Denken, Spontaneität und Kreativität sind gefragt. Das Kartenset bietet Ihnen mit den Technik-Karten →**Thema** und →**Szenenaufbau & Exploration** eine gute Hilfestellung, u. a. mit den Leitfragen **S-Z-E-N-E**.

## Fallbeispiel

Die Klientin Sandra beschreibt nach der Erwärmung ihr Thema: »Ich bin niedergeschlagen, weil es einen Streit mit meinem Partner gab. Ich muss die ganze Zeit daran denken und frage mich, was ich jetzt tun kann.«

Es wird auf der Tischbühne mithilfe der Symbol-Karten gespielt.

Weg zur Szene (**S-Z-E-N-E**-Leitfragen):

- ▶ **Situation** zum Thema: Streit mit Partner, während sie auf einer Parkbank zwischen zwei Bäumen sitzen
- ▶ **Zeitpunkt**: vor zwei Tagen
- ▶ **Einstiegshandlung**: Beide setzen sich hin, Sandra holt ihr Handy raus
- ▶ **Namen**: Sandra, ihr Partner, ein spielendes Mädchen in der Nähe
- ▶ **Emotionen**: am Anfang Freude, später Wut, aktuell Traurigkeit und Angst

Sandra wählt die folgenden Symbol-Karten aus:

- ▶ 3 Figuren für Sandra, ihren Partner und das spielende Mädchen
- ▶ 2 Stühle als Parkbank
- ▶ 2 Bäume
- ▶ Konsum-Karte mit Mobiltelefon

Die Gefühle »Freude«, »Wut«, »Traurigkeit« und »Angst« werden neben der Bühne bereitgelegt.

Sandra legt alles so hin, wie es ihrem inneren Bild entspricht. Dann erzählt sie die Szene bis zum Ende nach: »Also bin ich wütend aufgestanden und allein nach Hause gegangen. Dabei hat mich das spielende Mädchen überrascht angeschaut.«

Anschließend spielt Sandra die Szene Schritt für Schritt. Sie wird zum →**Rollenwechsel** angeleitet, indem sie den Finger auf die entsprechende Karte legt. Sandra spricht in der Szene mit wörtlicher Rede in der Gegenwart, z. B.: »Da habe ich zu ihm gesagt: ›Ich kann auf mein Handy schauen, wann ich will.« – Rollenwechsel zum Partner – »Und er: ›Ja, aber doch nicht, wenn wir hier zusammen im Park sind und das Wetter genießen.«

Die Szene wird immer weiter ausgebaut. Zum Beispiel führt Sandra noch einen Wechsel in die Rolle des spielenden Mädchens durch. Und sie legt ihre Gefühle dazu, in deren Rolle sie ebenfalls wechselt: »Meine Wut sagt zu mir: ›Lässt du dir das gefallen, wie der mit dir redet? Wehr dich!‹ Die Wut steht dann ganz nah bei mir.« Sandra nimmt die Karte und legt sie näher zu ihrer Figurenkarte. Mithilfe der Impuls-Karte *Rolleninterview* wird die Wut weiter exploriert.

Sobald die Szene einen Abschluss gefunden hat, wird die Bühne durch Sandra abgebaut. Sandra konnte ein neues Verständnis in ihre Gefühlswelt und die Paardynamik erlangen. In der *Integrationsphase* werden ihre Eindrücke reflektiert und verdichtet und ein Ergebnis festgehalten.

## Was ist Psychodrama?

Das Verfahren Psychodrama wurde von Jacob Levy Moreno (1889–1974) seit den 1920er-Jahren entwickelt und hat sich bis heute weltweit verbreitet. Dabei verband er Elemente des Stegreiftheaters mit psychotherapeutischen Ansätzen. Maßgeblich prägend für das Verfahren sind Morenos Rollentheorie sowie die Nutzung von Spontaneität als schöpferische Kraft, durch die Menschen ihr kreatives Potenzial entfalten und flexibel auf neue Situationen reagieren können.

Heute steht Psychodrama für die Trias

- ▶ Psychodrama,
- ▶ Soziometrie und
- ▶ Gruppenpsychotherapie.

Psychodrama ist systemisch und sehr handlungsorientiert konzipiert mit tiefenpsychologischen und verhaltensmodifizierenden Dimensionen und zählt zu den humanistischen Therapieverfahren. Es hat im Laufe der Zeit eine Vielzahl anderer Verfahren methodisch beeinflusst oder zu deren Entwicklung beigetragen. Psychodrama ist mittlerweile zu finden

- ▶ in der Psychotherapie, v. a. in Gruppen,
- ▶ in der Paar- und Familientherapie,
- ▶ im Einzelsetting (Monodrama),
- ▶ in Bildung und Coaching, in der Organisations- und Teamentwicklung und der Supervision u. v. m.

## Inner World Outside

Im Psychodrama geht es im Grunde darum, die »innere Welt« des sog. Protagonisten auf einer »äußeren Bühne« darzustellen. Das, was ihn im Inneren beschäftigt, wird im wahrsten Sinne be-greifbar: Es wird wahrnehmbar, sichtbar und nicht nur versprachlicht, sondern verbildlicht und mit anderen geteilt. Durch diese Veräußerlichung kann der Protagonist über Veränderungen anders nachdenken: Anders als im Kopf können sie direkt vor Ort erprobt und erfahrbar gemacht werden.

Das Repertoire ist dabei so vielfältig wie die »inneren Welten« der Menschen selbst: von konfliktbelasteten Szenen über Aufstellungen sozialer Netzwerke und innerer Landschaften bis hin zum Spiel von Geschichten und Märchen – die Möglichkeiten sind endlos.

Einige zentrale Begriffe sind dabei wichtig und werden im Kartenset verwendet:

- ▶ **Der Protagonist / die Protagonistin** ist die Person, deren Thema im Rahmen der psychodramatischen Intervention behandelt wird.
- ▶ Die **Bühne** ist der Ort im Sitzungsraum, in dem eine Szene aufgestellt wird. Er wird zu Beginn der Intervention (gemeinsam) festgelegt. Die Bühne wird i. d. R. im Zimmer (»Zimmerbühne«) oder auf dem Tisch (»Tischbühne«) eingerichtet.

- ▶ Als **Szene** kann man das Aufstellen und Inszenieren einer konkreten Situation, Geschichte, innerer Zustände oder auch sozialer Netzwerke der Protagonistin verstehen.
- ▶ Das Handeln auf der Bühne findet im **»Als-ob-Modus«** statt. D.h. es ist klar, dass der Protagonist seine eigene innere Welt und sein individuelles inneres Erleben darstellt und nicht die »echte reale Situation«. Moreno nannte diese Realität auf der Bühne *Surplus Reality*, welche als einer der zentralen Wirkfaktoren des Psychodramas gelten kann (Ameln und Kramer, 2014, S. 5).

Weitere Begriffe werden auf den Karten des Sets erläutert, wie Szenenaufbau, Doppeln, Rollenwechsel, Rollentausch, kulturelles und soziales Atom u. v. m.

## Der kreative Zirkel

Eine grundlegende theoretische Annahme des Psychodramas ist, dass »sich in der kindlichen Entwicklung aus sozialen Interaktionen innere Erlebens- und Handlungsmuster entwickeln, die als *Rollen* beschrieben werden können« (Stadler, 2020, S. 16). Mit seinem über das gesamte Leben angeeigneten und sich ständig verändernden Rollenrepertoire tritt ein Mensch in soziale Situationen ein und wird darin handlungsfähig, wenn passende Rollenmuster vorhanden sind. Ist dies nicht in ausreichendem Maße der Fall, so beginnt ein innerer *kreativer Pro-*

zess, um neue Muster zu erschaffen bzw. bestehende anzupassen. Bei Erfolg werden die neuen bzw. angepassten Muster ins Repertoire übernommen.

Damit ist in aller Kürze der Prozess des kreativen Zirkels (Kunz Mehlstaub & Stadler, 2018) beschrieben, das theoretische Grundmodell des Psychodramas:

- ▶ Auf eine Störung in der *Person / Rolle / Umwelt-Passung* folgt ein
- ▶ (*Prä-*)*Kontemplationsstadium* (= die Störung wird registriert),
- ▶ ein *Vorbereitungsstadium* (= innere Erwärmung für den Veränderungsprozess) sowie
- ▶ ein *Handlungsstadium* (= die Entwicklung eines neuen Rollenmusters).
- ▶ Im *Reflexionsstadium* wird das Ergebnis überprüft und bewertet und anschließend
- ▶ im *Aufrechterhaltungsstadium* ins Rollenrepertoire integriert (= Konsolidierung) oder verworfen.

Der Kreative Zirkel symbolisiert als Kreismodell den laufenden und im Grunde nie abgeschlossenen Anpassungsprozess. Mit Blockaden des inneren kreativen Prozesses gehen auch Störungen der Mentalisierungsfähigkeit einher, also der Fähigkeit, die eigene und andere innere psychische Welten und Zustände inkl. der Gedanken, Gefühle, Absichten, Wünsche etc. wahrzunehmen, zu interpretieren und zu verstehen.

Der Einsatz von Psychodrama-Techniken zielt direkt auf die Aktivierung des kreativen Prozesses und damit u. a. auch der Selbstregulations- und Selbstregenerationskräfte.

## **Störungsorientiertes Vorgehen**

Als Orientierung bei einem störungsorientierten Vorgehen dient das Kreismodell von Kunz Mehlstaub und Stadler (2018) auf der Grundlage von Krüger (2015). Dieses Modell greift auf die Strukturniveaus der Persönlichkeit (Arbeitskreis OPD 2014; Rudolf, 2012) zurück und schließt auch die Ebene der Repräsentanzen mit ein. Sie finden es auf der folgenden Seite vereinfacht und erweitert als Tabelle dargestellt, wobei die Pfeile die zirkuläre Gestalt des Ursprungsmodells symbolisieren.

Das Kreismodell ermöglicht im Kartenset die Einstufung der Psychodrama-Techniken in ihrer Komplexität von 1–4 Punkten •. Die Techniken bauen aufeinander auf und werden anspruchsvoller – sowohl in der Anleitung als auch in der Darstellung. Sie finden die Punkte auf allen Übungs-, Technik- und Impuls-Karten.

Wählen Sie je nach Fall die passenden Techniken und Übungen aus. Da szenisches Arbeiten starke Emotionen hervorrufen kann, achten Sie bitte stets auf die Grenzen und den Schutz Ihrer Patientinnen. Starten Sie mit einfachen Übungen und Techniken und steigern Sie sich langsam, wobei Sie sich vom Wunsch der Protagonistin sowie Ihrer professionellen Einschätzung leiten lassen.

Struktur-niveau	Repräsentanzen	Psychodrama-Techniken	Komplexität	Typische Störungsbilder
desintegriert	SELBST Ich – Mein	Szenenaufbau, Doppeln	● gering	Psychose, Sucht, PTBS
gering	SELBST Mich	Rollenwechsel im kulturellen Atom, Rollenspiel, Spiegeln	●● mittel	Persönlichkeitsstörung, Angst, Zwang
mäßig	OBJEKT Du – Ihr Dein – Euer Wir – Uns	Rollenwechsel im sozialen Atom, Rollentausch, Rollenfeedback, Identifikationsfeedback	●●● hoch	Depression, Trauer und Abschied
gut	BEZIEHUNG Wir alle Sie –Es	Szenenwechsel, Amplifikation, Sharing	●●●● sehr hoch	Somatoforme Störung, Paar-Konflikt

## Der Aufbau des Kartensets

Das Set besteht aus **drei Kartendecks**

- (1) Erwärmungsphase (1× Überblick, 10× Übung),
- (2) Aktionsphase (2× Überblick, 12× Technik, 40× Symbol [klein], 10× Impuls [klein]) und
- (3) Integrationsphase (1× Überblick, 4× Technik),  
die den **Ablauf einer Psychodrama-Intervention** abbilden.

### Erwärmungsphase

Neben der Überblickskarte finden Sie hier 10 große Karten mit Erwärmungsübungen, ansteigend in der Komplexität von 1–4 Punkten •.

### Aktionsphase

Zusätzlich zur Überblickskarte zum Ablauf der Phase gibt es eine weitere Überblickskarte *Technik und Leitung* sowie 12 Technik-Karten. Sie helfen beim Aufbau von Bühne und Szene und beschreiben zentrale Psychodrama-Techniken ansteigend in ihrer Komplexität.

Daneben enthält dieses Deck insgesamt 50 kleine Karten: Zum einen *40 Symbol-Karten* für den Szenenaufbau auf der Tischbühne oder zur Unterstützung der Arbeit auf der Zimmerbühne und zum anderen *10 Impuls-Karten* zur Anregung des Spiels.

### Integrationsphase

Dieses Deck beinhaltet 5 Karten: die Überblickskarte und vier Techniken-Karten – wiederum ansteigend in ihrer Komplexität.

	<b>Inhalt</b>	<b>Kartentitel</b>
<b>Erwärmungsphase</b>	<b>Überblickskarte</b>	<b>Erwärmungsphase</b>
	Übungskarte	Besonderer Moment
	Übungskarte	An meinem Lieblingsort
	Übungskarte	Pantomime
	Übungskarte	Stimmung als Bild
	Übungskarte	Auf die Reise
	Übungskarte	Gegenstand erzählen lassen
	Übungskarte	Warenkorb
	Übungskarte	Leerer Stuhl
	Übungskarte	Wenn ich jemand anderes wäre
Übungskarte	Märchenfigur	
<b>Aktionsphase</b>	<b>Überblickskarte</b>	<b>Aktionsphase</b>
	Technik-Karte	Thema
	Technik-Karte	Bühne
	<b>Überblickskarte</b>	<b>Technik und Leitung</b>
	Technik-Karte	Szenenaufbau & Exploration
	Technik-Karte	Doppeln
	Technik-Karte	Spiegeln
	Technik-Karte	Kulturelles Atom
	Technik-Karte	Soziales Atom
	Technik-Karte	Rollenwechsel
	Technik-Karte	Sozio-kulturelles Atom
	Technik-Karte	Rollentausch
	Technik-Karte	Szenenwechsel
	Technik-Karte	Amplifikation

## Aktionsphase

Symbol-Karten (klein)	8× Figuren
Symbol-Karten (klein)	8× Gefühle
Symbol-Karten (klein)	4× Dynamik
Symbol-Karten (klein)	4× Stuhl / Belastung
Symbol-Karten (klein)	4× Stuhl / Ressource
Symbol-Karten (klein)	6× Natur / Farbe
Symbol-Karten (klein)	2× Gruppe
Symbol-Karten (klein)	3× Konsum
Symbol-Karten (klein)	1× Karte zum Selbstbeschriften
Impuls-Karte (klein)	Haltung und Geste
Impuls-Karte (klein)	Anti-Rolle
Impuls-Karte (klein)	Innerer Monolog
Impuls-Karte (klein)	Innere Gefühlswelt
Impuls-Karte (klein)	Rolleninterview
Impuls-Karte (klein)	Übertreibung
Impuls-Karte (klein)	Dialog
Impuls-Karte (klein)	Kurzes Rollenspiel
Impuls-Karte (klein)	Märchen-Geschichte
Impuls-Karte (klein)	Wahres zweites Mal

## Integrationsphase

<b>Überblickskarte</b>	<b>Integrationsphase</b>
Technik-Karte	Prozessanalyse
Technik-Karte	Rollenfeedback
Technik-Karte	Identifikationsfeedback
Technik-Karte	Sharing

## Grundsätzliche Hinweise zum Vorgehen

- ▶ Szenisches Arbeiten kann starke Emotionen aktivieren! Achten Sie auf die Grenzen und den Schutz Ihrer Patienten und Klientinnen! Überlegen Sie sich vor der Sitzung, wie komplex Sie arbeiten möchten, und beachten Sie die Einstufung 1–4 Punkte • auf den Technik-, Übungs- und Impulskarten.
- ▶ Machen Sie den Aufbau der Sitzung mithilfe der *Überblickskarten* transparent und nachvollziehbar.
- ▶ Versuchen Sie, abstrakte Situationen so konkret wie möglich zu gestalten.
- ▶ Wecken Sie Spontaneität und Kreativität bei Ihren Klientinnen, u. a. indem Sie ihnen einen großen Entscheidungsspielraum einräumen.
- ▶ Verzichten Sie weitgehend auf Deutungen. Lassen Sie die Patienten eigene Perspektiven entwickeln und reflektieren Sie diese.
- ▶ Nutzen Sie die Karten flexibel und professionell entsprechend Ihres therapeutischen bzw. beraterischen Ansatzes.



## Vorgehen im Einzelsetting – Tischbühne

- (1) Nehmen Sie zuerst das Kartendeck der →**Erwärmungsphase** zur Hand und legen Sie die Überblickskarte als Orientierung an den Tischrand.
- (2) Wählen Sie eine der 10 Übungskarten aus oder lassen Sie eine auswählen.
- (3) Legen Sie diese neben die Überblickskarte und führen Sie die Erwärmungsübung durch. Nehmen Sie für eine Aufstellung auf dem Tisch die passende(n) *Symbol-Karte(n)* im Kartendeck zur Aktionsphase zur Hilfe (z. B. die Stühle).
- (4) Sprechen Sie gemeinsam über das Ergebnis. Gibt es ein →**Thema** für die Sitzung?
- (5) Legen Sie das Kartendeck zur Seite und nehmen Sie das Deck der →**Aktionsphase** zur Hand. Legen Sie die Überblickskarte an den Tischrand.
- (6) Legen Sie die Karte →**Thema** ggf. zusammen mit einer stichwortartigen Themen-Notiz neben die Überblickskarte.
- (7) Legen Sie ein Tuch (oder eine andere Unterlage) als Bühne auf dem Tisch und legen Sie die Karte →**Bühne** daneben.
- (8) Verwenden Sie nun die Karten →**Technik und Leitung** sowie →**Szenenaufbau & Exploration** zusammen mit den *Symbol-Karten* zum Aufbau einer Szene.
- (9) Beziehen Sie nach Bedarf die restlichen Technik-Karten mit ein.

- (10) Wenn die Arbeit ins Stocken gerät: Wählen Sie eine *Impuls-Karte* aus oder lassen Sie die Protagonistin eine Karte ziehen.
- (11) Ist das Ende der Szene erreicht, schließen Sie die Aktionsphase ab, indem die Protagonistin die Bühne abbaut.
- (12) Verwenden Sie nun das Deck der → **Integrationsphase**. Legen Sie die Überblickskarte an den Tischrand.
- (13) Lassen Sie den Protagonisten entscheiden, mit welcher Technik-Karte er beginnen möchte. Beachten Sie dabei die auf den Karten angegebene Komplexität.
- (14) Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Integration. Besprechen Sie anschließend das zentrale Ergebnis der Sitzung.

## Vorgehen im Einzelsetting – Zimmerbühne

- (1) Achten Sie auf *ausreichend Platz* im Raum.
- (2) Nehmen Sie das Kartendeck der → **Erwärmungsphase** zur Hand und legen Sie die Überblickskarte als Orientierung sichtbar für die Klientin im Raum ab (z. B. auf einen Tisch in der Nähe).
- (3) Wählen Sie eine der 10 Übungskarten aus oder lassen Sie eine auswählen.
- (4) Legen Sie diese neben die Überblickskarte oder auf den Boden und führen Sie die Erwärmungsübung durch.