

Dramatherapie

1. Das dramatische Spiel in der therapeutischen Beziehung

Grundlegende Aktivität der Dramatherapie ist das „dramatische Spiel“. Dieses ist jedem Menschen eigen, da jeder als Kind so gespielt und gelernt hat. Der Mensch untersucht die reale Welt durch die Imagination von der Welt. Das Spiel bildet eine Dialektik zwischen der tatsächlichen Alltagsrealität und der imaginativen Welt. Diesen Wechsel finden wir sowohl auf der Theaterbühne wie auch im (kindlichen) Spiel des «So-tun-als-ob»¹.

Das Wort *Drama* stammt aus dem Griechischen und bedeutet Handlung, Aktion. Dramatherapie ist aktiv, experimentell, reflexiv. Der handlungs- und erfahrungsorientierte Ansatz der Dramatherapie integriert das gedankliche, gefühlsmässige und körperliche Erleben, das für Wachstum und Veränderung erforderlich ist.

Das Erfahren und Erproben ungewohnter Handlungen im Schutzraum einer symbolischen imaginativen Welt (der dramatischen Realität) ermöglicht aus neurologischer Perspektive neue Vernetzungen und die Bahnung der Hirnstrukturen, welche für die Ausbildung von Impulsen und Lernvorgängen von zentraler Bedeutung sind.

Gerald Hüther schreibt im Buch „Embodiment“ über die Wechselwirkung von Körper und Psyche (in Storch M. et al. 2006, S. 92): „Nun zeigt uns aber die Hirnforschung, dass wir uns zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens auch neu konstruieren können, indem wir irgendeines dieser alten motorischen, sensorischen oder affektiven Muster verlassen, also anders zu sehen, zu fühlen oder zu handeln beginnen, als bisher. Und wenn es gelingt, auf einer dieser Ebenen ein neues Muster auszubilden, so werden alle anderen Ebenen davon gleichsam ‚mitgezogen‘.“

¹ In Anlehnung an Aissen-Crewett 1999

Im „So-tun-als-ob“ können sich Menschen freier und übend mit ihren Schwierigkeiten und Fragen auseinandersetzen. Durch die Möglichkeit des freien Gestaltens einer fiktiven Situation entsteht einerseits eine hilfreiche Distanz zu den Schwierigkeiten im Alltag. Andererseits werden in der ästhetischen Distanzierung die ureigenen Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster noch unverfälschter und deutlicher hervortreten, als in echten Situationen des Alltags.

Spielend werden mögliche und „unmögliche“ Lösungen improvisiert, wodurch Kreativität gefördert und Ressourcen aktiviert werden. Im Spiel erlebte Phantasiegeschichten zeigen dieselben Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster, wie sie in alltäglichen Situationen entstehen. Die Erfahrung ist real. Der Transfer in den Alltag kann implizit oder explizit erfolgen.

Je nach Klientel und Thema werden für die therapeutische Intervention Texte aus Märchen, Mythen oder Theaterstücken, Gedichte etc. als Ausgangslage und kreative Anregung eingesetzt. Das Gestalten eigener Geschichten, Gedichte, Bilder, Figuren etc. sind weitere Möglichkeiten. Diesen verschiedenen Vorgehensweisen ist die Auseinandersetzung im künstlerischen Medium „Drama“ gemeinsam. Es beinhaltet stets das Arbeiten in der „dramatischen Realität“² und erfolgt auf drei Ebenen³:

- Embodiment (Körperarbeit)
- projektive Techniken (Geschichten, Statuen, Malen, Gestalten, u.a.)
- Rolle (Rollenspiel, Szenenarbeit)

Die Dramatherapeutin gestaltet einen sicheren und stimulierenden Rahmen. Die therapeutische Beziehung zwischen der – wie sie Pendzik nennt - Begleiterin und Klientin ist von zentraler Bedeutung. Die Begleiterin hat vier wesentliche Aufgaben (Pendzik, 2006):

- sie unterstützt den Übergang zwischen Alltagsrealität und dramatischer Realität,
- sie hilft bei der Gestaltung und Bereicherung der dramatischen Realität,
- sie interveniert in der dramatischen Realität und
- unterstützt die Integration des „entdeckten Materials“ ins Alltagsleben.

² Pendzik (2006)

³ Nach dem EPR-Entwicklungsparadigma von Dr. Sue Jennings siehe Anhang 2

Für das Erschaffen der dramatischen Realität (künstlerischer Prozess) und für den therapeutischen Prozess wird die Dramatherapeutin wenn nötig zur „Mitspielerin“. Indem sie selbst eine Rolle übernimmt, dient sie dem Prozess der Klientin. Sie darf jedoch die therapeutische Führung nicht aus den Augen verlieren und nimmt dafür immer wieder die Helikopterperspektive ein.

In der dramatischen Realität kann die Klientin persönliche und familiäre Geschichten bearbeiten, Gefühle entdecken und ausdrücken, schwierige Verhaltensmuster auflösen, neue Ziele setzen, und wo hilfreich kathartische Erleichterung finden. Erwachsene, Kinder sowie Menschen, deren sprachlicher Ausdruck eingeschränkt ist, können durch dramatherapeutische Methoden in „ihrer Sprache“ besser erreicht werden.

2. Grundlagen der Dramatherapie

2.1. Definition und interdisziplinäre Quellen der Dramatherapie

Dramatherapie ist die gezielte Nutzung von Drama- und Theaterkonzepten für therapeutische Zwecke. Sie basiert auf der Prämisse, dass Menschen dramatische Wesen sind (Pendzik 2008).

Dramatherapie hat ihre Wurzeln in den Disziplinen Anthropologie, Psychologie, Soziologie und Theatertheorie.

Während der *anthropologische* Zweig der Dramatherapie als eine uralte Art des Heilens gesehen werden kann, die ihre Quellen in schamanistischen Praktiken und Ritualen hat, entspringt die moderne Dramatherapie hauptsächlich dem *Zusammenspiel von experimentellem Theater und humanistischer, existentieller Psychologie*. Diese beiden Richtungen formten die Basispfeiler: vom Theater nimmt die Dramatherapie das Konzept des Spielens, der Aktion und des Experimentierens mit verschiedenen Aspekten von uns selbst innerhalb des sicheren Rahmens der dramatischen Realität. Von der humanistischen und existentiellen Psychologie nimmt sie den Glauben an die innere Stärke (vgl. Pendzik, 2000).

Eine grundlegende Prägung erfuhr die Dramatherapie durch Theatertheorien und Konzepte von Konstantin Stanislawski (*Konzept der Einfühlung*), Bertold Brecht (*emotionale Distanzierung*), Antonin Artaud (*Theater der Grausamkeit*), Jerzy Grotowski (*Armes Theater*), Eugenio Barba (*Darstellung als Akt der Selbstanalyse*), Julian Beck und Judith Malina (*The Living Theatre*), Augusto Boal (*Theater der Unterdrückten*) und Peter Brook (*Theater der Einfachheit*).⁴

Die moderne Dramatherapie wurde in den 60er und 70er Jahren vorwiegend in England und in den USA entwickelt. Zu dieser Zeit wurden auch in verschiedenen Ländern Europas wesentliche Elemente der Dramatherapie unter anderen Begriffen praktiziert (z.B. Bibliothherapie, Theatertherapie).

Die Dramatherapie hat heute ihre eigenen wissenschaftlichen Evaluations- und Abklärungsmethoden, Verbände, Berufskodex, etc. Der jährliche Dramatherapie Kongress in den USA hat eine Tradition von über 30 Jahren (siehe www.nadt.org).

2.2. Grundprinzipien der Dramatherapie und Praxis

Auch Aissen-Crewett beschreibt das Drama als Teil aller menschlichen Erfahrung. „Die Wurzeln dieser Erfahrung liegen in der frühen spielerischen Entwicklung, welche die Stadien von der Darstellung resp. Verkörperung über die Projektion hin zur Rolle durchläuft“ (1999, S. 24). Sie bezieht sich damit auf das EPR-Entwicklungsparadigma⁵ (Embodiment – Projektion – Rolle) von Sue Jennings. Das dramatische Spiel ist zu verstehen als Darstellung einer anderen Realität, als dramatische Wahrheit, die wegen der durch Symbol und Metapher begründeten Distanzierung wie auch durch das Setzen von Beschränkungen und Grenzen dem Klienten Sicherheit bietet (siehe Abbildung 1).

⁴ Für einen differenzierten Überblick über die interdisziplinären Quellen der Dramatherapie, über psychotherapeutische Ansätze, entwicklungspsychologische Fragen, soziologische Rollentheorien und ihre Bedeutung für die Dramatherapie sei auf Meike Aissen-Crewett und ihre Veröffentlichung „Grundlagen und Grundbegriffe der Dramatherapie“, Band 1, Universität Potsdam 1999, verwiesen.

⁵ EPR nach Sue Jennings, siehe Anhang 2

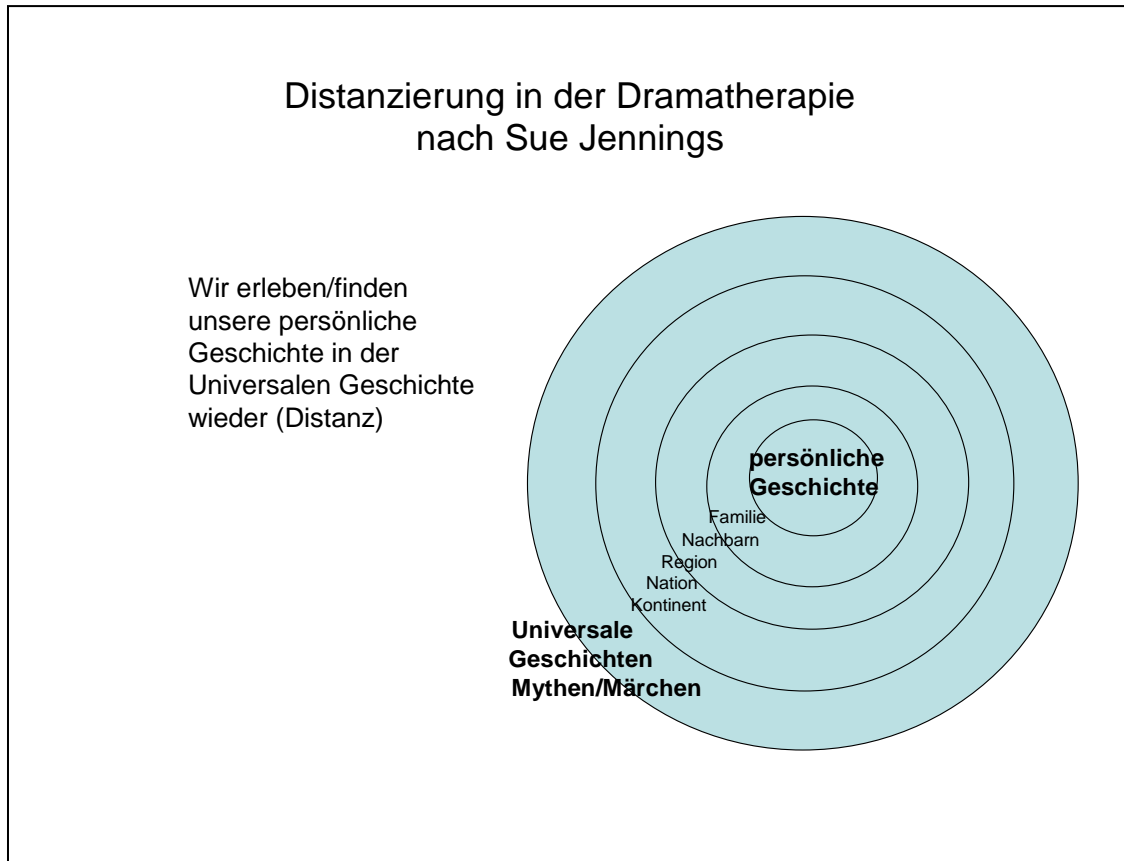


Abb. 1 Eigene Abbildung: Distanzierung in der Dramatherapie in Anlehnung an Sue Jennings⁶

Aissen-Crewett (1999) fasst die Grundprinzipien der Dramatherapie in fünf Punkten zusammen. Ich ergänze ihre Punkte jeweils mit eigenen Beispielen.

1. Das Paradox des Dramas: Die durch die Rolle oder Szene hergestellte Distanz macht eine grössere Annäherung an die eigene Person möglich.

Beispiel: Im Rollenspiel zum Märchen „Die Sternenfrau“⁷ übernimmt Herr Meier die Rolle des Bauern. Er stellt fest, dass sich der Bauer nicht rechtzeitig und nicht angemessen für seine Interessen einsetzt. Im Rollentausch erfährt er in der Rolle der Sternenfrau, wie emotional er selbst in der Situation des „Nicht-gehört-werdens“ reagiert. Er gewinnt einen Einblick in die daraus resultierende Aggression, die er bei seiner Frau oft erlebt.

2. Die symbolische Natur des Dramas: Das Befassen mit tatsächlichen Ereignissen aus dem Leben von Klientinnen über den Weg der dramatischen Realität

⁶ Persönliche Notizen aus Dramatherapie-Kursen mit Sue Jennings

⁷ In Anlehnung an Alida Gersie (2000)

erlaubt tieferreichende und weiterfassende Auseinandersetzungen mit persönlichen Problemen.

Beispiel: Frau Meier schreibt ein Gedicht und wählt darin die Metapher einer Wand, die den unerreichbaren Ehemann symbolisiert. Indem Frau Meier die Wand darstellt und selbst zu einem Teil der Wand wird, entdeckt sie ihre eigene Blockade im Kontakt zu ihrem Mann resp. die Möglichkeiten, „hinter der Wand hervor zu treten“.

3. Das transformative Potenzial des Dramas: Das Drama ermöglicht eine Transformation der eigenen Erfahrung und hierdurch eine Veränderung in der Erfahrung des Ichs und des anderen.

In der Theaterimprovisation zum Märchen „Die Sternenfrau“ gelingt es Frau M., die Begegnung zwischen der Sternenfrau und dem Bauern kreativ mitzugestalten. Diese Figuren geraten zwar zunächst in ähnliche Blockaden und Vorwürfe, wie sie das Paar im Alltag kennt. Die Märchenfiguren erlaubten ihnen jedoch einen humorvollen Dialog in der Szene zu entwickeln. Dies erinnerte sie schliesslich daran, dass sie früher viel mehr Humor im Umgang miteinander hatten.

4. Die dramatische Metapher: Die verkörperte, projizierte und inszenierte Metapher ermöglicht eine tiefgreifende Einsicht.

Beispiel: In einem mehrtägigen Workshop zum Thema Rassismus werden erlittene Verletzungen in menschengrossen Masken ausgedrückt (projiziert). Die Teilnehmenden lassen ihre Masken sprechen. Gestik und Bewegung sind eine weitere Hilfe, Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Jede Teilnehmerin erarbeitet für sich, ‚was ihre Maske braucht‘ resp. was mit der Maske geschehen soll, ob sie verbrannt, zerschnitten, sorgfältig aufbewahrt wird etc.

5. Das nichtinterpretative Drama: Durch eine bewusste Interpretation und ein Anbieten von Erklärungen in Bezug auf das Drama wird oft der vielschichtige und vieldimensionale Verstehensprozess blockiert. Der Dramatherapie geht es deshalb nicht in erster Linie um Interpretation. Sie vertraut vielmehr dem Verstehensprozess der darstellenden Person, welche selbst "Autorin" und "Regisseurin" ihrer Arbeit ist. Gegebenenfalls wird sie ermutigt, dass sie - zu gegebener Zeit - ihre eigene Interpretation finden wird.

Beispiel: Eine Teilnehmerin übernimmt in einem Workshop die Rolle eines Kamels, eine Rolle, für die sich sonst niemand in der Gruppe gemeldet hat. Tage danach wird ihr bewusst, dass sie im Alltag die Tendenz hat, mehr für andere zu tragen als ihr gut tut. Sie erkennt im Nachhinein, dass sie ihre Rolle aus dieser Neigung heraus und nicht bewusst für sich gewählt hat. Diese Erfahrung gibt ihr einen Anstoss für klarere Entscheidungen im eigenen Interesse.

3. Die dramatische Realität

3.1. Das Kernstück der Dramatherapie

Dieses Kapitel vermittelt Einblicke in Susana Pendziks Untersuchungen zur dramatischen Realität.

Penzik (2010, S.2ff) untersucht das Konzept der dramatischen Realität im Hinblick auf die Hauptmerkmale und Eigenschaften in der therapeutischen Situation. Sie zeigt vier Hauptanforderungen⁸ auf, mit denen die Dramatherapeutin vertraut sein sollte. Mit ihren Darstellungen strebt sie ein besseres Verständnis des Konzeptes für seine Verwendung als therapeutisches Hilfsmittel an.

Susana Pendzik (2006 und 2010⁹) schreibt: „Die dramatische Realität ist ein Kernstück der Dramatherapie und vielleicht gar sein ursprünglichstes Merkmal. Viele Autoren – sowohl Dramatherapeuten wie Theoretiker verwandter Fachrichtungen – beziehen sich auf eine Art der Erfahrung, die in der dramatischen Interaktion einzigartig ist, nämlich einen greifbaren Zugang zu einer imaginären Welt, ein sich Einlassen auf ein *So-tun-als-ob-Spiel*, eine *Wie-wenn-Situation* etc.“. Im therapeutischen Bereich entstandene Begriffe wie *surplus reality* (Moreno, 1972), *playspace* (Johnson, 1991), *fantastic reality* (Lahad, 2000), *fictional present* (Cattanach, 1994), *potential space* (Winnicott, 1971), während das *Als-ob* Konzept (Stanislawski, 1936) oder der *ästhetische Raum* (Boal, 1995) aus dem Theater stammen. Es handelt sich um verschiedene Arten der Annäherung an das Konzept. „So gewichtet Johnsons improvisierender Stil das Element *Spiel*; Lahads Arbeit mit Geschichten betont den *fantastischen Aspekt*, während Boals theatrische Ausrichtung auf *Ästhetik* verweist.“

⁸ Siehe Punkt 3.6. Die Reise in die dramatische Realität und zurück.

⁹ Penzik 2010 bezieht sich auf die deutsche Fassung, Kursunterlagen. St. Gallen: Verein dramatherapie.ch

Dramatische Realität ist eine Insel der Vorstellung, die mitten im wirklichen Leben sichtbar wird.

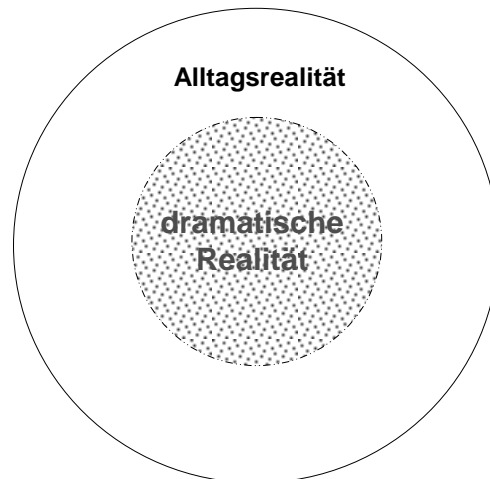


Abb 2: Diagramm der dramatischen Realität und der Alltagsrealität (Penzik 2010)

Dramatische Realität bedeutet, das alltägliche Leben für eine Welt zu verlassen, die zugleich wirklich und auch hypothetisch ist: Es ist die Erschaffung *einer Welt innerhalb der Welt*.

3.2. Definition der Dramatischen Realität und Methoden

Penziks Definition lautet (2010, S.5): „Dramatische Realität existiert zwischen Realität und Einbildungskraft: sie nimmt von beiden und gehört doch keinem. Obwohl sie eng mit der Fantasie verbunden ist, ist sie anders als Fantasie. Während Fantasie zuerst einmal privat ist, so gehört dramatische Realität zur öffentlichen Domäne. Fantasie ist eine subjektive, innere und persönliche Erfahrung, die sich im Körper einer Person abspielt. Damit die Fantasie die Qualität dramatischer Realität erlangt, muss sie sichtbar gemacht werden, in einer realen Form vermittelt werden. Sie darf nicht lediglich fantasiert oder ausgesprochen werden. Dramatische Realität muss sich im Hier und Jetzt manifestieren, muss erfahren werden als legitime und alternative Form der Realität, die sich auch vom alltäglichen Leben unterscheidet.“

Dramatische Realität kann auf verschiedene Weise erschaffen werden. Nicht alle Formen beinhalten Theaterspiel im engsten Sinn. Je nach Schwerpunkt kann jede Art von Spiel (Mannschaftsspiel, Kartenspiel etc.) die Eigenschaften dramatischer Realität haben. Wenn im Spiel eine Dynamik entsteht, die in einem Kontext stattfindet, der es erlaubt, Inhalte und Zustand für therapeutische Zwecke zu nutzen, hat es die Qualität dramatischer Realität.

Beispielhafter Bericht einer Therapeutin: In einer Mädchengruppe leite ich eine Aufwärmübung an, in der die Teilnehmenden im Kreis stehend ein Händeklatschen der Nachbarin weitergeben. Dies geschieht zuerst langsam, dann immer schneller. Danach lasse ich sie das Händeklatschen wahlweise auf beide Seiten sowie quer durch den Kreis weitergeben oder zurückweisen. Mit dieser erweiterten Regel entsteht in der Gruppe von 8 Mädchen eine Dynamik, die durch Auslassen einiger Teilnehmerinnen zwei Gruppen entstehen lässt: Die Spielenden und die Ausgeschlossenen. Es entsteht eine grosse Betroffenheit. In der Auswertung stellen die Mädchen spontan den Bezug zur Alltagsrealität her. Sie erkennen das Ausschliessen einzelner Mädchen aus ihrem Schulalltag wieder. Ein Mädchen sagt: Das habe ich selbst auch schon gemacht. Jetzt habe ich erfahren, wie verletzend es ist, ausgeschlossen zu sein.

3.3. Schöpfung und Heilkraft

Eines der Hauptattribute der dramatischen Realität ist die Fähigkeit, „das Imaginäre und das Reale, das Virtuelle und das Konkrete zu fassen und zusammenzuführen. So wird die dramatische Realität zur geeigneten Arena, in der schwierige Gefühle, Hypothesen oder Wiedererleben von Erinnerungen erkundet werden können“ (Penzik 2010, S. 8).

Wird ein virtueller Inhalt in einer spielerischen Form umgesetzt, „wohnt diesem Prozess ein Schöpfungsakt inne, dem eine schon seit langem anerkannte innere Heilkraft zugesprochen wird.“ Im Hebräischen entstammen die beiden Worte „Schöpfung“ (beriah) und „Heil“ (beriyuth) denselben Wurzeln. „Ähnliche Vorstellungen über die heilende Kraft des schöpferischen Akts finden sich in vielen Kulturen. Es war möglicherweise sogar dieser tief verwurzelte Glaube an den therapeutischen Wert des schöpferischen Akts, der die Entwicklung aller Bereiche der Kunsttherapie im 20. Jahrhundert vorantrieb“ (Penzik 2010, S. 9).

Mit dem schöpferischen Akt wird ein Prozess in Gang gesetzt, der von der Therapeutin in der dramatischen Realität erweitert wird: durch die Gestaltung des Imaginären wird etwas von seinen tieferen, komplexen, schwierigen oder unzulänglichen Eigenschaften deutlich. Ob es darum geht, etwas davon loszulassen, oder mehr davon auszuprobieren, „es ist immer ein fruchtbarer Dialog am Werk, wenn das Virtuelle auf die Dimension des Realen trifft.“(S. 9)

Eine Kursteilnehmerin beschrieb ihre Erfahrung wie folgt:

„Für einmal die Alltagswelt verlassen, in neue Rollen schlüpfen und Dinge wagen, die wir im realen Leben nicht tun würden – das kann bisher verborgene Ressourcen erfahrbar machen, Perspektiven eröffnen und ungeahnte Problemlösungen zu Tage fördern“ (Amacker M., Interview mit Domenica Griesser, www.dramatherapie.ch).

Der Ausdruck von Inhalten in der dramatischen Realität kann die Klientin wie auch die Therapeutin ins Staunen versetzen. Es werden Facetten einer Vorstellung zutage gefördert, die neue Einsichten und gegebenenfalls treffende Entscheidungen ermöglichen.

3.4. Die Kraft in der Kunst

Dunkelste Seiten des Menschseins wie Hass und Totschlag können auf der Bühne im Hier und Jetzt dargestellt werden. Zeit und Raum haben auf der Bühne andere Gesetzmässigkeiten: eine Person kann gleichzeitig an zwei Orten sein, einen Sprung von der Kindheit ins Erwachsenenalter und zurück machen, Tote können zum Leben erwachen. Wenn die Szene vorbei ist, nehmen die Schauspieler Hand in Hand den Applaus entgegen.

Dramatische Realität ist ein „verkörpertes Konstrukt“. Pendzik (2010) schreibt dazu: „Theater gibt die Natur des wirklichen Lebens glaubwürdiger wieder, weil es als Kunstform dem wirklichen Leben so ähnlich ist.“ Und sie ergänzt den weisen Einwand von Artaud (1958), nach dem das Theater kein Spiegel des Lebens sei, sondern sein Doppel – und darin liege seine kathartische Kraft.

Analog dazu untersteht auch die dramatische Realität nicht den Gesetzen des täglichen Lebens. Dadurch ist eine hohe Flexibilität gegeben, welche totale Kreativität erlaubt und fördert. Probleme und Konflikte, die im Alltag schwierig zu lösen sind, können in der dramatischen Realität – wie in einer Theaterprobe – frei auf verschiedene Lösungen hin erprobt und überarbeitet werden.

Pendzik (2010) bezeichnet die dramatische Realität als eine „Kreuzung, wo das Ich/Nicht-Ich, das Reale/Imaginäre, das Private/Öffentliche, das Virtuelle/Konkrete und viele andere Paradoxa sich begegnen. (...) Ein Paradox ist immer eine kraftspendende Erfahrung: es hilft uns innere Widersprüche zu ertragen und mit der paradoxalen Natur des Lebens umzugehen.“(S. 11)

3.5. Dramatische Realität als Brücke

Menschen haben ein (existenzielles) Bedürfnis, gehört und verstanden zu werden. Sie tendieren jedoch dazu, Lebenserfahrungen als Geschichten darzustellen und dabei spezifische Aspekte hervorzuheben und andere ganz wegzulassen. Die eigene Version wird als „einzig wahre“ hervorgehoben, und alles was nicht dazu passt, wird ignoriert oder abgelehnt. Dieses Phänomen zeigt sich beispielsweise bei Paarkonflikten ganz deutlich. In der Paartherapie geht es deshalb häufig darum, den Partnern zu helfen, die subjektive „Wahrheit“ des andern zu hören und zu verstehen, um schliesslich neue Aspekte der gemeinsamen Geschichte in ihre eigene zu integrieren. Dies gestaltet sich umso schwieriger, je höher der Stress im Konflikt angestiegen ist und je stärker die Kommunikation und Empathiefähigkeit dadurch eingeschränkt sind.¹⁰

Die dramatische Realität bietet ein perfektes Gefäss für alle subjektiven Erfahrungen. „Sie ermöglicht der inneren Welt sich so auszudrücken, dass die subjektiven Erfahrungen Gültigkeit erlangen, und dass durch sie eine Brücke zwischen innerer und äusserer Welt entsteht.“ (Pendzik 2010, S. 14)

Ein weiteres Charakteristikum ist die „geteilte Erfahrung“ in der Definition der dramatischen Realität (Pendzik 2010, S.14 ff) „Gemäss Grotowski (1968) kann man Theater als das bezeichnen, ‚was zwischen Zuschauer und Darsteller passiert‘ (S.32); also ist die Begegnung die wesentlichste Komponente des Theaters.“

Zwei Personen müssen übereinstimmen, dass die fiktive Welt, die sie gerade gestalten, für eine gewisse Zeit in ihrer realen Darstellung akzeptiert wird. Dieses Einvernehmen ist eine Voraussetzung, denn die dramatische Realität ist immer eine „Ko-Kreation“, an der mindestens zwei Personen beteiligt sind. Pendzik zitiert Boal

¹⁰ Vgl. Fischer, M. (2009) *Kommunikation, Mobilisation, Dissoziation: Psychotherapeutisches Arbeiten mit dem Autonomen Nervensystem und seinen drei grundlegenden Modi zur Stressregulation*

(1995) der sagt, „sogar ein Schauspieler, der allein probt, stellt sich ein implizites Publikum vor“ (Pendzik, S.15).

Da die „dramatische Realität in sich interaktiv ist“ bietet sie ein enormes Potenzial für die Paartherapie. Wenn sich zwei Partner darauf einigen können, sich vom Alltag zu lösen und sich auf eine Insel der imaginären Welt zu begeben, haben sie bereits einen ersten gemeinsamen Schritt auf ihrem Weg zur Konfliktlösung getan. Blockaden und andere Formen eines Schutzstils (vgl. Fischer 2007), die im Dialog der Alltagsrealität sofort aktiviert werden, sind im kreativen Prozess der Symbolsprache entbehrlich und werden kaum mobilisiert. Die dramatische Realität erleichtert es Menschen, Dinge in einem anderen Licht zu sehen (ästhetische Distanz) und dadurch ein tieferes Verständnis zu erlangen. Sie erlaubt sogar, eigenes Verhalten beobachten zu können.

3.6. Die Reise in die dramatische Realität und zurück.

Für die Begleitung der Klientin auf ihrer Reise in die dramatische Realität und zurück muss die Therapeutin mit vier Hauptanforderungen vertraut sein (Pendzik 2010):

1. Persönliche und/oder interpersonale Inhalte werden in geeigneter ästhetischer Distanz und entsprechender Methode in die dramatische Realität projiziert. Die Dramatherapeutin unterstützt den Klienten bei der Wahl der Mittel.
2. Die Therapeutin hilft, Inhalte in der dramatischen Ausdrucksform zu erforschen und zu verdeutlichen. Hier wird das Engagement des Klienten vertieft.
3. Sie interveniert in der symbolischen Wirklichkeit der Klientin, z.B. durch Verständnisfragen oder mit Vorschlägen, verschiedene Versionen zu erproben, unterschiedliche Perspektiven der Betrachtung einzunehmen, Rollentausch, etc.
4. Schliesslich unterstützt sie den Klienten, das Dargestellte als eigene Schöpfung zu anerkennen und zu verinnerlichen. Sie stellt sicher, dass der Klient den Transfer ins Alltagsleben macht. Dies kann explizit oder implizit geschehen. Die Integration kann sich über mehrere Sitzungen hinweg erstrecken.

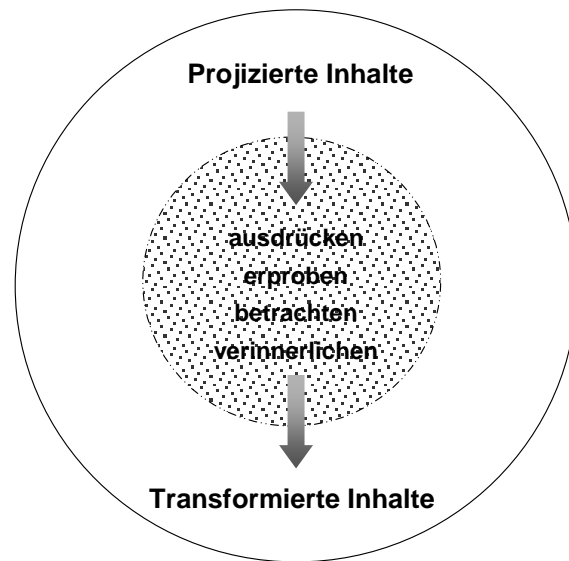


Abb 3: Diagramm über den Prozess der dramatischen Realität im therapeutischen Kontext nach Pendzik (2010, S.30)

Die Begleiterin und die Klientin nutzen eine Vielfalt von kreativen Elementen für die Gestaltung der dramatischen Realität: Theater, Skulpturen, Figurenspiel, Soziodrama, Rituale, Geschichten- und Gedichte-Machen, Masken, Schminke, Gegenstände aller Art, Bilder, Fotografie, Video, sowie weitere künstlerische Mittel des Malens und Gestaltens.

Wenn der Klient und der Therapeut in das normale Leben zurückkehren, haben die bearbeiteten Inhalte eine Transformation durchgemacht. Diese muss für das Bewusstsein nicht endgültig oder völlig klar sein; doch wenn man der dramatischen Realität wichtige Inhalte anvertraut, bekommt man sie selten so zurück, wie sie vorher waren. Die Transformation passiert, weil mit diesen Inhalten buchstäblich etwas gemacht wurde (Pendzik, S.16).

Brigitte Spörri Weilbach
Dipl. Kunsttherapeutin (ED) Fachrichtung Drama- und Sprachtherapie

März 2013

Die Dramatherapie wurde in St. Gallen seit 1999 zuerst als einjähriger Zertifikatslehrgang an der FHS St. Gallen angeboten.

Seit 2012 bietet das dramatherapie.ch Bildungsinstitut St.Gallen in Kooperation mit dem Institut éata-créavie bei Lausanne eine Aus- und Weiterbildung in Dramatherapie an.

2014 wird eine Kooperation mit dem IBP-Institut aufgenommen.

Die Dramatherapie ist eine Fachrichtung der Kunsttherapien und ist in der Schweiz seit 2011 ein anerkannter Beruf.

www.dramatherapie.ch

Anhang 1

Begriffe

Dramatherapie. Therapeutische Arbeit in der dramatischen Realität.

Dramaarbeit. Gemäss Aissen-Crewett (1999): Arbeit in der dramatischen Realität, die sich nicht auf die Therapie beschränkt, sondern im weiteren psychosozialen Bereich Anwendung findet, wie z.B. in der Pädagogik, im Gesundheitswesen.

Dramatische Realität. Offenbar gewordene Imagination

Ästhetische Distanz. Schlüsselbegriff der Dramatherapie, stammt von Brechts Begriff der Distanzierung, der Entfremdung. Mittels verschiedener Techniken (z.B. EPR) das Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz, zwischen Überdistanzierung und Underdistanzierung herstellen, und eine Balance der Aufmerksamkeit ermöglichen.

Embodiment. Teil des EPR nach Jennings: Verkörperung, Körperwahrnehmung.

Projektion. Teil des EPR nach Jennings: Projektive Techniken in der Therapie, wie Puppen/Figuren, Geschichten, Gedichte, Bilder, Skulpturen, etc.

Rolle. Schlüsselaspekt der Dramatherapie und Teil des EPR nach Jennings: Rollenspiel, Theaterimprovisation, die Rolle eines anderen, eines Charakters, eines Objekts spielen. Die Rolle als Mittler zwischen dem Ich und dem anderen.

Anhang 2

Sue Jennings' EPR-Entwicklungsparadigma (Verkörperung, Projektion, Rolle)

Das EPR repräsentiert einerseits Stadien der menschlichen Entwicklung und andererseits auch verschiedene Weisen, sich der dramatischen Realität zu nähern.

Projektive Techniken eignen sich beispielsweise dafür, einem zerstrittenen Paar zu helfen, mehr Distanz zu gewinnen, indem das Thema ausserhalb von ihnen (in Miniaturwelten, Bildern, etc.) dargestellt wird (es ist nicht ICH).
Hier: Darstellung einer Kernfamilie mit beiden Herkunftsfamilien



Verkörperung unterstützt die eigene Körperwahrnehmung und ist hilfreich, um den Selbstkontakt und die Nähe zu fördern. Eine Übung kann sein: ich bin Wasser und bewege mich wie die Wellen.

Die **Rolle** ermöglicht das gleichzeitige ICH und Nicht-ICH, im So-tun-als-ob. Drei Kriegerinnen im Kampf; sie sind keine Kriegerinnen im Alltag, sie spielen diese Rolle aber real im Hier und Jetzt auf ihre ureigenste Weise. Jede Spielerin kann dabei ganz authentisch eigene Aspekte dieser Rolle zum Ausdruck bringen. Rollenspiele sind besonders hilfreich um neues Verhalten zu erproben und zu verinnerlichen.



Literaturverzeichnis

- Aissen-Crewett, M. (1999). *Grundlagen und Grundbegriffe der Dramatherapie*. Potsdamer Beiträge zur ästhetischen Theorie, Bildung und Therapie, Nr. 1. Potsdam: Universität Potsdam.
- Gersie, A. (2000). *Storymaking in Bereavement*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Gersie, A. and King N. (1990). *Storymaking in Education and Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hüther G. (2006). *Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann*. In Storch, M. et al. *Embodiment*. Bern: Verlag Hans Huber
- Jennings, S. (1998). *Introduction to Dramatherapy*. Theatre and Healing. Ariadne's Ball of Thread. London Jessica Kingsley
- Jennings Sue (1999). *Introduction to Developmental Playtherapy: Playing and Health*. London: J. Kingsley Publr.
- Lahad M. (2000). *Creative Supervision, The Use of Expressive Arts Methods in Supervision and Self-Supervision*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Mettler-v.M. (2001). *Schau-Spiel als Weg, Eine Initiatische Kunsttherapie*. Petersburg: Verla Via Nova.
- Neumann L., Müller-Weith D., Stoltenhoff-Erdmann (Hg.) (2008). *Spielend leben lernen*, Schibri-Verlag
- Pendzik, S. (2011) *The Six Keys of Assessment in Drama Therapy*. In Read, D., Johnson, D. Ph., Pendzik, S. Ph.D. und Snow S. Ph.D. *Assessment in Drama Therapy*, Charles C Thomas Pub Ltd.
- Pendzik, S. PhD. RDT (2006). *On Dramatic Reality and its therapeutic function in drama therapy*. In *The Arts in Psychotherapy*, 33, S. 271-280.
- Pendzik, S. (2004) *Überlegungen zu Schamanismus und Praktiken der Dramatherapie: Das Beispiel von Doña Joaquina*. In R. Krey & V. Merz (Eds.). *Feministische Reflexionen* (S. 142-161). St. Gallen, Books on Demand.

Artikelverzeichnis

- Fischer, M. Dr. med. (2009). *Kommunikation, Mobilisation, Dissoziation: Psychotherapeutisches Arbeiten mit dem Autonomen Nervensystem und seinen drei*

grundlegenden Modi zur Stressregulation. Kursunterlagen Fortbildung Integrative Körperpsychotherapie IBP. Winterthur: IBP Institut.

Fischer, M, Dr. med. (2008). *Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz*; Teil 1 - 3. Gefunden am 10.04.2010 <http://www.ibp-institut.ch/ueber-ibp/artikel-buecher/artikel-zum-download/ewiger-tanz/>

Pendzik, S. PhD. (2000) *Definition Dramatherapie*. Übersetzt aus dem Englischen: Spörri Weilbach, B. Kursunterlagen. St.Gallen: Verein Dramatherapie.ch

Pendzik, S. PhD. (2010) *Über die dramatische Realität und ihre therapeutische Funktion in der Dramatherapie*. Übersetzt aus dem Englischen: Karin Rohr. Kursunterlagen. St.Gallen: Verein Dramatherapie.ch

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Distanzierung in der Dramatherapie in Anlehnung an Sue Jennings (2005)

Abb. 2: Diagramm der dramatischen Realität und der Alltagsrealität (Pendzik 2010)

Anhangsverzeichnis

Anhang 1 Begriffe

Anhang 2 Sue Jennings' EPR Paradigma