

I already did it

von Sabina Bogard

Vor vielen Jahren habe ich Al Pessó gefragt, ob er Moreno, den Begründer des Psychodramas, eigentlich jemals getroffen habe. Etwas kurz angebunden erwiderte Al: "Ja".

Ich fragte ihn, wie denn die Begegnung gelaufen sei. Al, der damals, als er Moreno getroffen hat, etwa Mitte Dreißig gewesen sein muss und Moreno Mitte Siebzig, sagte, er habe ihm seine zu der Zeit noch jungen Ideen vorgetragen und Moreno habe erwidert: "I already did it".

Jakob Levy Moreno wurde 1889 in Rumänien geboren und starb 1974 in Beacon (New York), wo er innerhalb einer kleinen psychiatrischen Klinik, die er übernommen hatte, sein berühmtes Theater gründete und das **Psychodrama, die Gruppenpsychotherapie und die Soziometrie** entwickelte. Er war Arzt, hatte Philosophie und Soziologie studiert und diverse Theater geleitet.

Seine dritte Frau, Zerka Moreno, 28 Jahre jünger als er, 1917 geboren und erst im September letzten Jahres gestorben, war eine wichtige Mitentwicklerin und nach seinem Tod die Grande Dame des Psychodramas, hat wie er gelehrt und die alte Schule bis zuletzt verkörpert.

Moreno war aus tiefster Seele mit dem **Theater** verbunden, Psychodrama wurde zu der Methode, *welche die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet*. Das konventionelle Theater der, wie er es nannte, "**Verhaltenskonserven**" verachtete er; er strebte ein **Mitspiel-Theater** an, eines, wo die Grenzen zwischen Bühne und Zuschauerraum aufgelöst sind, wo die Zuschauer **Zuschauspieler** werden, ein Theater, in dem aus dem Stegreif gespielt wird, ein Theater, welches dem spontanen und kreativen Spiel der Kinder ähnelt, die er als junger Mann in den Gärten Wiens beim Spielen beobachtet hatte und wo er befunden hatte, dass das Spiel selbstheilend ist.

Psychodrama ist **Psychotherapie mit den Mitteln des Stegreifspiels** und hat zum Ziel, die Menschen zu einem Höchstmaß an **Spontaneität und Kreativität in der Begegnung** zu befreien.

Moreno und Al und Diane verbindet eine gemeinsame **Leidenschaft für die Bühne**. Der eine war leidenschaftlicher Theatermensch, die anderen leidenschaftliche Tänzer.

Al und Diane fragten sich, wie es zu Blockaden bei ihren **Tänzern** kommt, wieso sie sich, um mit den Worten Morenos zu sprechen, nicht spontan und kreativ ausdrücken können und wie Moreno war Pessó davon überzeugt, dass Reden alleine nicht heilt, sie arbeiteten mit ihren Tänzern an tieferen Möglichkeiten des Ausdrucks und an den Emotionen, die dem im Wege standen.

Auch Moreno sah die Blockaden seiner **Schauspieler**, sah die Blockaden einer ganzen Gesellschaft, fühlte sich berufen, Gott zu spielen, Schöpfer zu sein auf seiner eigenen Bühne und jeden zu ermutigen, sich selber ebenfalls als Schöpfer zu empfinden, sich aus alten Verhaltenskonserven, wie er die Blockaden nannte, zu lösen und spontaner und kreativer zu werden.

Die Pessos brachten ihre Tänzer und später, als sich aus der Puppe des Tanzens und sich Bewegens der Schmetterling der Methode PBSP entwickelte, ihre PatientInnen mit der, den Blockaden/Konserven zugrunde liegenden Historie in Kontakt. Das hatte bereits Moreno getan, wie vor ihm andere auch. Sie taten es aber, wie Moreno mit den **Mitteln der Begegnung** mit anderen Menschen. Ja, das hatte Moreno als Pionier bereits vor den Pessos getan; ihn hatte der Mensch in der Begegnung mit anderen Menschen interessiert, das was zwischen ihnen geschieht. Der Mensch, so postulierte es Moreno, sei ein „**soziales Atom**“. Wenn wir genau hin schauen, dann finden wir diese Überzeugung bei PBSP wider.

Moreno war Theatermensch und entschlossen, das Theater zu revolutionieren. Wie die Pessos war er daran interessiert, dass das Spiel auf der Bühne authentisch sein sollte und das dies nur gelingen könnte, wenn der Mensch Zugriff auf sein ihm inne wohnendes unerschöpfliches Reservoir **spontaner und kreativer Handlung** hat.

Er hatte eine geradezu religiöse Sicht auf die Welt. Er wurde von vielen verkannt, weil er von sich sagte, er sei Gott. Dass er zugleich jeden anderen Menschen auch als Gott betrachtete, in ihm den Schöpfer sah, der in jedem Augenblick in die Lage versetzt werden kann, sich schöpferisch zu verhalten, das blieb den Kritikern dann verborgen. Er lehnte die Delegation von Verantwortung ab, nicht an Jahwe, nicht an Jesus, nicht an Gott. Insofern war er durch und durch Systemiker, sah im schöpferischen Verhalten eines jeden Einzelnen dessen Mitwirken am Zusammenhalt der Welt. Es war Morenos explizites Ziel, den Menschen zu seinem **Schöpfertum** zu befreien.

Laut Al Pessso liegt die heilende Kraft im **evolutionären Wissen**, welches jedem Menschen inne wohnt, um daraus das sog. „**Antidot**“ zu kreieren. In dieser Grundhaltung liegt, wie ich finde, eine durchaus religiöse, zumindest spirituelle, Dimension. Sowohl Moreno als auch Pessso haben ein **grundlegend optimistisches Weltbild**.

Die emotionalen „Gleichgewichtsstörungen“, die vom Leben in der Welt herrühren, blockieren laut

Moreno die Spontaneität, jene Kraft, die uns erlaubt, auf neue Situationen angemessen und kreativ und auf alte, bekannte Situationen kreativ, neu und angemessen zu reagieren. Um diese Blockade zu lösen, müssen wir laut Moreno eine **aktive Katharsis** erleben, die die „wahren, nackten Emotionen und Gefühle“ freisetzt. Das könne nur dann gelingen, wenn der Protagonist/Patient im Rollenspiel dem oder den Anderen begegnet.

Wir wissen, dass Al genau von dieser Katharsis Abstand genommen hat. Sein Anliegen ist vielmehr, den alten Geschichten so wenig Raum wie nötig zu gewähren und so schnell wie möglich, das Antidot zu erschaffen. An der Stelle der Katharsis befindet sich nun das, was er „**Relief Grief**“ nennt.

Pesso sprach gerne von den achtspurigen Autobahnen, die während unserer Kindheit durch immer wieder dieselben Konflikte, die immer wieder auf dieselbe unfruchtbare Weise beantwortet werden entstanden sind. Moreno bezeichnete diese Autobahnen „**Konserven**“. Die neue Pfade, die wir unter Zugriff auf unser „**evolutionäres Wissen**“ zu gehen beginnen, nachdem wir während einer Strukturarbeit nach Pesso neue, heilende Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit gemacht haben (Antidot) würde Moreno **spontane, kreative Matrix** nennen.

Aber auch Moreno war nicht in erster Linie auf die Katharsis fixiert, ihm ging es um das Erleben an sich, um das Spiel mit dem Unbekannten mehr als mit dem Unbewussten. Die Arbeit kreist bei beiden die **historische Szene** ein, beide arbeiten sich **von außen nach innen** vor, um dort eine korrigierende Erfahrung zu machen, wo einst das Defizit oder die Invasion stattgefunden haben.

Sowohl Moreno, als auch Pesso zeigen keinerlei Scheu, die **Grenzen von Zeit und Raum** zu überschreiten. Pesso sucht in der Entwicklung einer **Antidot-Erfahrung** in der Vergangenheit mittels Imagination und rückwärts gewandter Veränderung die **Linse der Vergangenheit** neu zu schleifen, damit die Gegenwart, um mit Moreno zu sprechen, nicht länger mit einer Verhaltenskonserve bewältigt wird, sondern mit neuem, frischem, angemessenem, befreitem kreativem und spontanem Verhalten.

Al und Diane brachten die Idee des „**evolutionären Wissens**“ als zentralen Bezugspunkt und Quelle für das **Antidot** und damit für eine heilende Erfahrung ins Spiel. „I already did it“ könnte Moreno sagen, wenn er darin sein Verständnis von der „**Urkreativität und Ursponaneität**“ **im Kosmos** wiedererkannt haben mag. Das Universum sei nicht nur ein Dschungel und ein Durcheinander wilder Kräfte, es sei im Grunde unendliche Kreativität, eine Kraft die für alle Ebenen der Existenz gilt, diese zusammenhält, ganz gleich, ob sie nun physisch, sozial oder biologisch ist, ob sie in unserer Galaxie

oder in anderen Galaxien, ob sie in der Vergangenheit, in der Gegenwart oder in der Zukunft ist.

Die Vergangenheit in der Gegenwart lebendig werden zu lassen, die Grenzen quasi zu überschreiten, in der Vergangenheit „herum zu doktern“ und neue Erfahrungen durch Unterstützung von Seiten Anderer dort mit alten Geschichten machen zu können, das findet sich bereits im Psychodrama, wo Moreno sagte: **„ein wahres zweites Mal befreit vom Ersten“**. An dieser Stelle findet sich schon Pessos Idee, dass man eine neue, ideale Vergangenheit szenisch und körperlich inszenieren muss, um sich von alten verkrusteten Verhaltenskonserven/Blockaden zu befreien und die eigenen Kreativität und Spontaneität frei zu setzen, welche notwendig ist, um auf alte Fragen neue Antworten und auf neue Fragen angemessene Antworten finden zu können.

Moreno bezeichnete sich als denjenigen, ...“der eine Bühne für jeden aus dem Samen, der sich in ihren Köpfen ausbreitete, bauen konnte, und diese Bühnen begannen zu blühen und wuchsen über seinen ganzen Rasen“ (S.303 Psychodrama und Soziometrie).

Moreno möchte, dass der Mensch **„er selbst sein und sich selbst fühlen kann“**, so wie Pesso danach strebt, dass **ein jeder werden kann, wer er wirklich ist**.

Pessos' revolutionäre Idee, die Moreno eigentlich hätte begeistern müssen, betrifft die Erschaffung von Erfahrungen mit idealen Bezugspersonen zurück in der Historie des Patienten. Die Erkenntnisse der **Neuropsychologie**, die aufzeigen, dass sich Erinnerung und Imagination dieselbe neuronale Bühne teilen, dass via „Simulation“ vergangene Geschehnisse handelnd neu kreiert werden können, als wenn sie bereits da gewesen wären, bestätigen Morenos Überzeugungen.

Sollte Pesso zu Moreno gesagt haben, dass er sich überlegt hat, die Konflikte von Menschen in einem Rollenspiel zu lösen, weil er davon überzeugt sei, dass nur in einer handelnden Begegnung Heilung möglich sei, dann wäre es nicht verwunderlich, wenn Moreno gesagt hat: „I already did it“.

Sollte Pesso gesagt haben, dass er dem Menschen in der Vergangenheit eine angemessene Bedürfnisbefriedigung durch Rollenspiel ermöglichen möchte, dann wird Moreno mit der Schulter gezuckt und gesagt haben: „I already did it“.

Sollte Pesso gesagt haben, dass er glaubt, dass er über das sorgsame Verfolgen der Körpersprache, der Mimik und Gestik eines Menschen, Zugang zu dem finden wolle, was dieser vor seinem inneren Auge erblickt, dass er dies auf die äußere Bühne bringen möchte, um dort den Affekten, eingebettet

in den historischen Kontext ein nährendes **Countershape** zu geben, so hätte Moreno sehr gut und aufmerksam hinhören müssen, um zu erkennen, dass Al Pessos Ideen hatte, die über das, was er, Moreno machte, hinaus gingen. Er hätte auch erkannt, dass Al Pessos keineswegs theatralisch arbeitete, sondern rituell. Die Ideen zu **Holes in Roles, die Movies, die Prinzipien**, das alles gab es damals noch nicht und das findet sich im Psychodrama auch nicht wieder. Die **negative Akkomodation** jedoch ist ein stets wiederkehrender Bestandteil des Psychodramas! Durch den Rollentausch wird die Reaktion des Gegenübers vom Protagonisten selber vorgespielt und vom Hilfs-Ich in eben dieser Weise nachgespielt.

Wenn Pessos von der Befriedigung des Protagonisten, wenn er innerhalb der Therapie, seine Affekte rückwirkend ausdrücken und im Gegenüber Affekte auslösen kann, die ihm in der Erinnerung immer gefehlt haben (Schreck, Schuld, Scham, Trauer etc.) erzählt haben sollte, so hätte Moreno zu recht sagen können: „I already did it“!

In der Auseinandersetzung mit Psychodrama und PBSP im Vergleich finden sich auf der antroposophischen Ebene die meisten Gemeinsamkeiten. Methodisch hingegen ist die Herangehensweise sehr verschieden.

Insbesondere das sorgfältige Unterscheiden von realen und idealen Erfahrungen mit realen Bezugspersonen und idealen Bezugspersonen, unterscheidet die Methoden gravierend. Diese Erfahrungen stehen bei PBSP nebeneinander. Das Hineinnehmen des Antidots unter sorgfältiger Beachtung der intrapsychischen und interpsychischen Körpersprache, als Kernstück einer PBSP-Struktur ist mit einem Psychodrama nicht zu vergleichen. Alleine das Geschehen auf der Bühne ist mehr ein Spektakel, dient dem Ausdruck, dem Ausleben zurück gehaltener Affekte unter zur Hilfenahme durchaus surrealer Hilfsmittel (fliegende Besen, gewappnete Terminatoren, weise Zauberer etc.).

Methode:

Wenn wir Psychodrama suchen, dann finden wir es unter "**Gruppenpsychotherapie**", Moreno war der Begründer der Gruppenpsychotherapie.

Wenn wir PBSP suchen, dann finden wir es unter "**Körperpsychotherapie**". PBSP ist ganz eindeutig KEINE Gruppenpsychotherapie. PBSP ist eine Einzeltherapie in der Gruppe. Al Pessos hat sich nie für Gruppendynamik interessiert, ich hatte den Eindruck, dass sie ihm sogar eher lästig war.

Psychodrama findet auf einer **Bühne** statt und nutzt **Requisiten**. Psychodrama schenkt dem **Raum** besondere Bedeutung. Zitat: „Wenn ein Klient den therapeutischen Raum betritt, bestehen wir auf einer Beschreibung, Abgrenzung und Aktualisierung des Raumes, in welchem die nachfolgende

Szene dargestellt werden soll, seiner horizontalen und vertikalen Dimensionen, der Gegenstände darin und deren Distanz und Beziehung zueinander. Der Raum wird vor unseren Augen strukturiert, wodurch sich der Protagonist immer mehr für die historische Szene erwärmt und in sie eintaucht.“

PBSP findet innerhalb des **Gruppenkreises** statt. Der Raum hat keine Bedeutung.

Der **Aufbau der Bühne** ist von zentraler Bedeutung. Zerka Moreno hat manchmal ein komplettes Psychodrama nur mit dem Bühnenbau verbracht, mit allen Bestandteilen einen Rollentausch durchgeführt, mit dem Protagonisten am offenen Fenster gestanden und den imaginären Ausblick betrachtet. Beim Bühnenbau findet bereits die zentralste Technik des Psychodramas Eingang: der **Rollentausch**. Er findet mit dem Tisch statt, mit dem Teppich, mit der Pfeife, die der Großvater rauchte, mit dem Bett, auf dem der Missbrauch statt fand, mit der Standuhr, deren Schlag sich in den Traum des Protagonisten geschlichen hat.

Psychodrama beginnt mit der Bewegung auf der Bühne. Der Therapeut läuft mit dem Protagonisten über die Bühne, sucht mit ihm den Einstieg, die erste Szene, die erste Bühne. Der PBSP-Therapeut sitzt in entspannter Aufmerksamkeit dem Patienten gegenüber und sucht in dessen Gesicht nach den Spuren, die ihn auf dessen innere Bühne führen.

Der Protagonist wird im Psychodrama **soziometrisch** ausgewählt. Der behandelte Konflikt vertritt somit den größten Teil des Gruppeninteresses. Bei PBSP wird eine Rangfolge unabhängig von der Gruppenintention gebildet.

Psychodrama strebt eine Rollenerweiterung im Protagonisten an. Zentrales Instrument dafür ist der **Rollentausch**. PBSP strebt an, dass der Patient seine Rolle in keinem Fall verlässt. Es geht vielmehr darum, die **innere Bedürfnislage** zu erfassen und sich in der Interaktion selbst zu erleben. Der „Rollentausch“ hat nach Pesso im Leben des Patienten eh viel zu oft statt gefunden (HiR).

PBSP arbeitet mit dem **Micro-tracking** und mit der Zeugenfigur, um über den sichtbar gewordenen Affekt des Patienten (Shape) im Kontext der Ereignisse und Erinnerungen, mittels der richtigen Wortwahl (Countershape) Zugang zu der historischen Szene zu finden und den Patienten über die gesamte Struktur hinweg zu begleiten. Psychodrama benutzt die **Methode des Doppelns**, wonach ein Gruppenmitglied sich in den Protagonisten einfühlt, neben ihn auf die Bühne kommt, seine Körperhaltung einnimmt, versucht, in seinen Rhythmus zu kommen und aus dieser Position Emotionen oder Gedanken artikuliert, die dem Protagonisten nicht bewusst sind. Diese sog. Doppel können sich abwechseln und kommen aus der Gruppe, ein Doppel kann aber auch als ständiges

Doppel eingesetzt werden.

Psychodrama überlässt dem sog. „**Hilfs-Ich**“ Raum für Improvisation. Ein Hilfs-Ich hat große Ähnlichkeit mit Pessos **Fragment-Figuren** einerseits, die geben, was früher gefehlt hat, Wärme, Berührung, Schutz etc.! Zitat: „Es ist zugleich die Repräsentation von abwesenden Menschen, aber auch von Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Symbolen, Idealen, Tieren und Gegenständen. Sie lassen die Welt des Protagonisten wirklich, konkret und greifbar werden.“

PBSP fordert von den **Rollenspielern** minutiöses Nachsprechen dessen, was der Protagonist hören möchte und was zuvor mit dem Therapeuten gegen gecheckt wurde. Dieses Vorgehen erlaubt keinerlei Freiheiten für die Rollenspieler.

Psychodrama kennt die Methode des „**Stand-ins**“, wonach ein Hilfs-ich in die Rolle des Protagonisten geht und dieser sich von außen anschauen kann. Der Patient bei PBSP verlässt niemals seine Rolle.

PBSP hat ein klares Ziel, nämlich ausgehend vom Aktualkonflikt via Microtracking und Fragment Figuren die historische Szene ausfindig zu machen und über die Technik der Movies (Holes in Roles) ein **Antidot** zu erschaffen. Die Linse der Vergangenheit soll neu geschliffen werden, damit die Gegenwart mit anderen Augen betrachtet wird und Konflikte angemessen gelöst werden können. Psychodrama hat keinen so expliziten Plan, das spontane Spiel führt zwar auch über den Aktualkonflikt zu der dieser zugrundeliegenden historischen Szene, deren Ausgang jedoch völlig unbekannt und ungeahnt ist. Psychodrama bedient sich weniger des Micro-Trackings als, man könnte es mal frech so nennen, des **Macro-Trackings**, bzw. des gezielten Verlassens gewohnter Pfade, um im **Spontaneitätstest** innerhalb des geschützten Raumes der Gruppe, experimentell die innere Rollenvielfalt handelnd zu erforschen, um sie dann zu verinnerlichen. Auch im Psychodrama geht es um den Prozess des „doing-undoing-redoing“!

Hier zum Abschluss ein Zitat von Moreno aus seinem Standardwerk „Who shall survive?“:

„Meine Position war eine dreifache: erstens die Hypothese der Spontaneität-Kreativität als treibende Kraft menschlichen Fortschritts... zweitens die Hypothese, dass ich Vertrauen in die Intentionen unserer Mitmenschen habe....die Liebe und gegenseitige Anteilnahme als machtvolle, unerlässliche Arbeitsprinzipien des Gruppenlebens; und drittens die Hypothese von einer überaus dynamischen Gemeinschaft, die auf diesen Prinzipien beruht.“

Al Pessos Position ließe sich entsprechend ähnlich und doch auch ganz anders formulieren: **erstens die Hypothese eines evolutionären Wissens und des angeborenen Triebes nach Gerechtigkeit...zweitens die Hypothese, dass wir die Defizite und Invasionen, die wir erfahren haben, durch wahrhaftige und glaubwürdige bedürfnisbefriedigende Interaktionen mit wohlmeinenden Anderen zurück in der Vergangenheit heilen können; und drittens die Hypothese des uns innewohnenden tiefen Interesses an der Welt**

Wäre Moreno idealer gewesen, so hätte er erkennen können, dass er in Al PESSO einen kreativen, innovativen jungen Mann vor sich hatte, dem er hätte zuhören, mit dem er hätte diskutieren, ja, von dem er hätte lernen können. Er hätte nicht gesagt: „I already did it!“, er hätte vielleicht gesagt:

„I never did it! “

Und wäre Al PESSO idealer gewesen, so hätte er Moreno vielleicht das ein oder andere Mal zitiert und gesagt:

„He already did it!“