

Dramatherapie und Dramaarbeit

Was ist Dramatherapie?

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

Das Wort *Drama* stammt aus dem Griechischen und bedeutet Handlung, Aktion. Dramatherapie ist aktiv, experimentell und reflexiv. Dies hilft Menschen ihre emotionalen, kognitiven und physischen Erfahrungsebenen zu integrieren.

Das Spiel ist die grundlegende Aktivität der Dramatherapie. Beim Spiel untersucht der Mensch die reale Welt durch die Imagination von der Welt. Das dramatische Wesen des Spiels bildet eine Dialektik zwischen der Alltagsrealität und der dramatischen Realität. Diesen Wechsel finden wir sowohl auf der Theaterbühne wie auch im (kindlichen) Spiel des «So-tun-als-ob».

Dramatherapie nutzt eine Vielfalt von Elementen für die Gestaltung einer symbolischen, imaginativen Welt: Theater, Puppenspiel, Soziodrama, Rituale, Kunst, Geschichten-Machen, Masken, Schminke, Gegenstände aller Art, Bilder, Fotografie, Video, etc.

Dramatherapie kann Teilnehmenden einen sicheren und stimulierenden Rahmen bieten, in dem sie persönliche und familiäre Geschichten bearbeiten, Gefühle entdecken und ausdrücken, schwierige Verhaltensmuster auflösen, neue Ziele setzen, und wo hilfreich kathartsische Erleichterung finden können.

Dramatherapie kann als eigenständige Therapierichtung oder in Kombination mit anderen praktiziert werden. Dramaarbeit und manche Dramatherapie-Techniken werden als integrierter Bestandteil in verschiedenen pädagogischen und psychosozialen Arbeitsfeldern angewandt.

Die interdisziplinären Quellen der Dramatherapie

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.¹

Von grundlegender Bedeutung für das Verständnis der Dramatherapie sind die 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*).

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.

Die moderne Dramatherapie wurde in den 60er und 70er Jahren vorwiegend in England und in den USA entwickelt. Zu dieser Zeit wurden jedoch auch in verschiedenen Ländern Europas wesentliche Elemente der Dramatherapie unter anderen Begriffen entwickelt und praktiziert.

Dramatherapie hat heute ihre eigenen wissenschaftlichen Evaluations- und Abklärungsmethoden, Berufsverbände, Berufskodex, etc. Der jährliche Dramatherapie Kongress an der Salve Regina University, Rhode Island, USA, feiert dieses Jahr das 25jährige Jubiläum (siehe www.nadt.org).

¹ Susana Pendzik, Kursunterlagen NDK Dramatherapie

Grundprinzipien der Dramaarbeit und Praxis

Das Drama, das aus dem dramatischen Spiel erwächst, ist 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 durchläuft². 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. Aus diesen Einsichten lassen sich einige Grundprinzipien³ formulieren, die für die Dramaarbeit grundlegend sind:

- 1. Das Paradox des Dramas:** Die durch die Rolle oder Szene hergestellte Distanz macht eine grössere Annäherung an die eigene Person möglich.
Beispiel: Eine Gruppe gewalttätig gewordene Jugendliche besuchen ein Soziales Lernprogramm in Rahmen einer Massnahme. Nach einem Gefängnisbesuch und Austausch mit Inhaftierten sind die Jungen aufgewühlt und zeigen Spontanreaktionen, die im Dienste von Abwehrmechanismen stehen. Die Jungen sind jedoch in der Lage, spontan Skulpturen (frozen pictures) über die Begegnung zu machen und dialogisch zu beschreiben, was sie in den Darstellungen sehen. Sie werden als Skulptur Interviewpartner und geben Auskunft über ihr Betroffenheit, Wünsche und Perspektiven.
- 2. Die symbolische Natur des Dramas:** Der symbolische Gehalt des Dramas – im Gegensatz zu dem Befassen mit tatsächlichen Ereignissen aus dem Leben des Klienten – gibt die Möglichkeit zu einer tieferreichenden und weiterfassenden Auseinandersetzung mit persönlichen Problemen.
Beispiel: Mit der Vorgabe eines Bildes von einem Wolf machen Kursteilnehmerinnen eine Geschichte. Diese wird gemalt, gestaltet und erzählt. Die fantastischen Probleme und Lösungen, die durch das Theaterspiel erfahren und entwickelt werden, verblüffen die TeilnehmerInnen im symbolischen und realen Gehalt. (Bild 1)
- 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.
Beispiel: Eine Gruppe von Kursteilnehmerinnen präsentiert einer Primarschulklasse ihre eigene Version von Rotkäppchen, einem Mädchen, das den Wolf besiegt. Die Schulkinder werden im Anschluss eingeladen, eigene Erfahrungen einzubringen. Diese werden von der Gruppe in einer Improvisation inszeniert (Playbacktheater). Die kleinen ErzählerInnen erhalten im Anschluss die Möglichkeit, die Inszenierung ihrer eigenen Geschichte als passend zu bestätigen oder Veränderungswünsche anzubringen. Die Änderungen werden in einer weiteren Inszenierung umgesetzt. Damit werden die Kinder ermächtigt, positiv Einfluss zu nehmen, und sie zeigen es im Strahlen ihrer Augen.
- 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 mit der Maske geschehen soll, ob sie verbrannt, zerschnitten, sorgfältig aufbewahrt wird, etc. (Bild 2)
- 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 Dramaarbeit in der Therapie geht es deshalb nicht in erster Linie um Interpretation. Sie vertraut vielmehr dem Verstehensprozess der darstellenden Person, die "Autorin" und "Regisseurin" ihrer Arbeit ist. Gegebenenfalls wird sie ermutigt, dass sie - zu gegebener Zeit - ihre eigene Interpretation finden wird.

Beispiel: Eine Teilnehmerin übernimmt die Rolle eines Kamels, eine Rolle, für die sich sonst niemand in der Gruppe gemeldet hat. Wochen danach wird ihr bewusst, dass sie im Alltag die Tendenz hat, mehr für andere zu tragen, als ihr gut tut. Erst jetzt kann sie erkennen, dass sie ihre Rolle nicht bewusst für sich gewählt hatte. Dies gibt ihr künftig klarere Entscheidungsmöglichkeit.

² EPR Konzept (Embodiment – Projection – Role) nach Sue Jennings, Kursunterlagen NDK Dramatherapie

³ Meike Aissen-Crewett, 1999a, S.24

Anwendungsbereiche

Dramatherapie ist in vielen Ländern bereits fester Bestandteil der psychosozialen Arbeit in Schulen, Heimen, Spitälern, psychiatrischen Kliniken, Therapiezentren und anderen sozialen Institutionen, von der Prävention über die Persönlichkeitsentwicklung bis zur Rehabilitation. Sie ist in der stationären und ambulanten Sozialen Arbeit, Pädagogik und Therapie zu finden, – überall, wo Veränderungsprozesse angeregt und begleitet werden. Gerade in der Arbeit mit KlientInnen, die z.T. schwierig zu erreichen sind, wie Jugendliche, Lernbehinderte, Kinder und Erwachsene aus verschiedenen Kulturen etc., können Dramatherapie-Techniken eine grosse Hilfe und eine Chance sein.

In der Schweiz ist die Dramatherapie insgesamt noch wenig bekannt. In psychosozialen Einrichtungen wächst jedoch das Bedürfnis, kreative Instrumente für die therapeutische und pädagogische Arbeit zu finden.

Ausbildung

Eine volle Ausbildung in Dramatherapie ist bisher praktisch nur im englischsprachigen Raum möglich. In der Schweiz werden seit 1999 interdisziplinäre Fach- und Nachdiplomkurse (NDK) in Dramatherapie-Techniken von der FHS Hochschule für Wirtschaft, Technik und Soziale Arbeit St. Gallen in Zusammenarbeit mit dem Verein Dramatherapie.CH und dem cib, Center für Integration und Begegnung, St. Gallen durchgeführt. Das internationale DozentInnenteam dieser Kurse besteht u.a. aus den bekannten DramatherapeutInnen Dr. Sue Jennings, Dr. Susana Pendzik, Anna Chesner, Prof. Mooli Lahad; sie haben wesentliche Beiträge zur Entwicklung der Dramatherapie publiziert.

Dramatherapie hat seit mehr als 10 Jahren meine Arbeit und mein persönliches Leben bereichert. Ich schliesse meine Ausführungen mit den Worten von Domenica Griesser, Absolventin des NDK Dramatherapie:

"Ich glaube, das Leben wäre einfacher, wenn wir uns zwischendurch Bühnen schaffen würden, um auszuprobieren, was wir sonst nur im Stillen denken".

Brigitte Spörri Weilbach
Sozialarbeiterin FHS, Sozialtherapeutin SAAP
Kursleitung und Supervision Dramatherapie

Kontakt

Kursleitung:
cib, Rosenbergstr. 42b, 9000 St. Gallen, Tel. 071 222 00 56, e-mail cibsg@bluewin.ch.

Auskunft gibt gerne auch:
Nicole Langenegger (Absolventin NDK Dramatherapie), Puppentheater Störgeli, Tel. 071 371 10 25.

Quellen

Kursunterlagen NDK Dramatherapie der DozentInnen Dr. Sue Jennings, Dr. Susana Pendzik, Dr. Mooli Lahad.
Aissen-Crewett Meike, Veröffentlichungen zu Dramatherapie, Band 1 und 4 (1999), Band 7 (2000), Universität Potsdam