

Kirsten Deinert  
Dipl. Psychologin

*„Morenos Stehaufmännchen“  
-  
Zusammenhang zwischen Psychodrama  
und Resilienzentwicklung*

Abschlussarbeit als Psychodrama-Therapeutin



Bildquelle: Website Kremer und Konsorten, Neuromarketing

Vorgelegt im April 2015

## Inhalt

1. Ein paar Worte vorweg.....	2
2. Abstract .....	3
3. Resilienz als Forschungsgebiet.....	4
3.1. Was ist Resilienz? .....	5
3.2. Ressourcenorientierung und die sieben Schutzfaktoren der Resilienz.....	6
4. Erkenntnisse der Hirnforschung als Grundlage für die Entwicklung von Resilienz	14
5. Resilienz und Psychodrama – ein Dream-Team!?	18
5.1. Wie hängen psychodramatische Grundideen und Resilienz zusammen? .....	18
6. Resilienzentwicklung am Beispiel von Magic Shop und Zauberbasar .....	22
6.1. Wissenswertes zu Magic Shop und Zauberbasar .....	22
6.2. „Magic Shop“ und „Zauber-Basar“ in der Jugendkirche.....	23
6.3. Analyse von Möglichkeiten zum Resilienzaufbau am Praxisbeispiel von Marie und Justus .....	27
7. Resilienzentwicklung am Beispiel: „Märchenspiel mit freigewählten Rollen“ .....	30
7.1. Wissenswertes zu Soziodrama und Rollenspiel.....	30
7.2. Wissenswertes zu Rollentheorie und Rollenentwicklung.....	31
7.3. Beschreibung eines Gruppenspiels mit Märchenfiguren in der Jugendkirche.....	34
7.4. Analyse der Resilienzentwicklung an Beispielen des Gruppenspiels in der Jugendkirche .....	37
8. Summary .....	40
9. Literaturverzeichnis.....	41

## 1. Ein paar Worte vorweg...

*„Schmerz ist unvermeidlich. Leiden ist freiwillig.“*

Dieser Satz des Dalai Lama löste beim ersten Lesen in mir eine heftige Abwehrreaktion aus. Ich dachte an all die Menschen, die ich als Krankenschwester auf einer onkologischen Station, als Personalentwicklerin und Psychodramatikerin oder auch im Privatleben erlebt und begleitet habe. Viele haben Zeiten einer Krise erlebt und manchmal unfassbare Erlebnisse vorzuweisen und manche mühen sich Jahre- und teilweise lebenslang mit den Folgen solcher Erfahrungen ab. Ich fragte mich angesichts einer solchen Aussage, ob sie wohl eher von Zynismus oder von mangelndem Einfühlungsvermögen geprägt sein könnte. Doch beides war (und ist) dem Dalai Lama eigentlich nicht ernsthaft zu unterstellen.

Also beschloss ich, mich mit den Gedankengänge auseinander zu setzen, die hinter einem solchen, immerhin sehr provozierenden, Statement stehen können - und wohl auch müssen.

Einen ersten Frieden schloss ich mit dieser Aussage, als ich ein Buch des Traumatherapeuten Jürgen Peichl las, der aus der Erfahrung seiner Praxis heraus zu der Schlussfolgerung kommt, dass eine eigene Entscheidung für einen anderen Weg als „Leiden“ auch für Menschen mit schmerzvollen Erfahrungen möglich ist.

Diese Gedanken haben mich dazu gebracht, mich mit dem Konzept der Resilienz zu beschäftigen und der Frage nach zu gehen, was Psychodramatiker zur Entwicklung von Resilienz beitragen können.

Es ist mir unbedingt wichtig, meiner Arbeit die Versicherung voran zu stellen, dass die Beschäftigung mit dem Thema „Widerstandskraft“ nicht gleichzeitig eine Rechtfertigung all der schlimmen Rahmenbedingungen und Verhaltensweisen bedeutet, die zu tiefem Schmerz und krisenhaften Erfahrungen von Menschen führen. Auch soll sie keinesfalls den Beigeschmack eines vorwurfsvollen „Anton ist doch selbst schuld - er kann es ja alles anders gestalten und soll jetzt nicht jammern“ beinhalten.

Diese Arbeit möchte vielmehr - im Sinne einer resilienten Grundausrichtung - eine optimistische Sicht auf die Chancen und Gestaltungsräume ermöglichen, die sich jedem einzelnen trotz schlimmer Erfahrungen immer wieder bieten und jedem eigene Entscheidungsmöglichkeiten eröffnen. Und sie möchte Psychodramatikern Anregungen geben, wie sie Klienten beim Aufbau von Resilienz unterstützen können.

## 2. Abstract

Es wird seit vielen Jahren über die Resilienz als psychologische Widerstandskraft geforscht und geschrieben.

Zwischenzeitlich tauchen auch Forderungen nach „Resilienten Unternehmen“ auf und 2014 fand mit dem Kooperationsprojekt der Konrad Adenauer Stiftung und der Stadt Rio de Janeiro in Brasilien die erste große Veranstaltung zum Thema „Resiliente Städte“ statt. (vgl. Konrad Adenauer Stiftung Brasilien, Website, Stand 03.03.15)

Verschiedene Studien konnten zeigen, dass das Vorhandensein von Resilienzfaktoren Menschen in Krisensituationen schützen bzw. ihnen einen neuen, anderen Zugang zu der jeweiligen Situation ermöglichen. Häufig werden „Stehaufmännchen“ als Symbole für Resilienz verwendet. Sie symbolisieren Menschen, die sich nicht durch schwere Zeiten und Misserfolge entmutigen lassen und sich immer wieder „aufrichten“, um sich neu „auf das Leben einzulassen“ und es als Gestalter zu meistern. Resilienz wird dabei als „lebenslanger Veränderungs- und Anpassungsprozess“ einer Person verstanden (vgl. Nicolai, 2013, S. 20) auch wenn angeborene Komponenten ebenfalls eine Rolle spielen. Der Resilienzforscher Bonanno hat resiliente Menschen „als solche beschrieben [...], die mehr Werkzeuge [zur Traumabewältigung] in ihrer Kiste haben als nicht-resiliente. Eines dieser Werkzeuge ist die Fähigkeit, zwischen Kummer und positiven Gefühlen hin und her zu wechseln. Ein weiteres ist eine größere Flexibilität im Umgang mit Gefühlen.“ (Bonanno zitiert in Petzold, 2012, S. 9)

Die Hirnforschung hat vielfältige Ergebnisse vorgelegt, die darauf hindeuten, dass sich das Gehirn von Menschen und damit alle Wahrnehmungs-, Denk- und Erinnerungsprozesse in einem lebenslangen Veränderungs- und Gestaltungsprozess befinden. Dies bedeutet, dass Erfahrungen von Krisen und schlimme Erlebnisse nicht automatisch ein Leben lang prägend bzw. für den Betroffenen krankmachend sein müssen sondern auch sehr stark von eigener Einflussnahme (z.B. Entscheidungen) geprägt sind.

In dieser Arbeit werden verschiedene, in der aktuellen Forschung beschriebene, Faktoren der Resilienz dargestellt und diskutiert.

Es wird untersucht wie die Arbeit von Psychodramatikern dazu beitragen kann, Klienten bei der Entwicklung von Resilienz zu begleiten. Dazu werden grundlegende Modelle und Annahmen des Psychodramas dargestellt und mit Blick auf ihren Zusammenhang zur Resilienzentwicklung diskutiert.

Anschließend stelle ich mit einem Märchenspiel, einem Magic Shop sowie einem Zauberbasar Praxisbeispiele vor, die ich ebenfalls in Bezug auf ihren Beitrag zur Resilienzentwicklung analysiere. Der durchgeführte Workshop mit Jungen Erwachsenen verfolgte ursprünglich nicht das explizite Thema „Resilienz“. Trotzdem lassen sich viele Ansätze der Resilienzentwicklung aufzeigen und auch weitere Ideen diskutieren, wie wir den Aufbau von Resilienz noch zusätzlich hätten unterstützen können.

### **3. Resilienz als Forschungsgebiet**

Die Resilienzforschung beschäftigt sich mit der Frage, welche Haltungen und Kompetenzen ein Mensch benötigt, um aus schwierigen Belastungssituationen und Krisen gesund und unbeschadet herauszugehen und das eigene Leben positiv zu gestalten. Wie kann es gelingen, diese Fähigkeiten im Laufe des Lebens zu entwickeln?

Der Resilienz liegt ein grundsätzliches Umdenken in Bezug auf die Betrachtung von Krankheit und Belastungen zugrunde, das beispielsweise in den Arbeiten zur „Salutogenese“ von A. Antonovsky aus den 1980er Jahren zum Ausdruck kommt. Sein Interesse galt nicht der Frage, „Was macht Menschen krank“ sondern „Was hält Menschen gesund?“ (vgl. Siegrist & Luitjens, 2014, S. 28)

Die bis dahin gängige Forschungspraxis bezog sich bei der Genese von Leid und Krankheit vielfach auf die Betrachtung von pathogenen Faktoren. Auch viele psychologische Modelle fokussierten die Frage, welche traumatischen Erfahrungen und Prägungen der Kindheit, sich im späteren Leben in daraus resultierenden Verhaltensweisen und Einstellungen niederschlagen. Praktische Konsequenz in der Arbeit von Ärzten, Beratern und Psychologen war häufig, das Bemühen als pathologisch oder schädlich identifizierten Aspekte im Leben von Patienten und Klienten zu minimieren oder möglichst ganz zu umgehen. (vgl. Siegrist & Luitjens, 2014, S.27 und Rampe, 2004. S. 10)

Die Salutogenese verfolgt jedoch einen anderen Ansatz. Sie versteht Belastungen und Schwierigkeiten als zugehörigen Teile des Lebens, die - ebenso wie positive Aspekte – gegeben und unvermeidlich sind. Die Forderung lautet also vielmehr: „Wie werden Menschen stark genug, mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens so umzugehen, dass sie stark und gesund werden und bleiben?“

Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner untersuchte in den 50er Jahren in einer auf Jahrzehnte angelegten Langzeitstudie 700 Kinder auf der Karibikinsel Kauai. Sie wird von einigen Autoren als „Pionierin der Resilienzforschung“ bezeichnet (Wellensieck, 2011, S. 19) und schloss in den 1990er Jahren die Untersuchung als „weltweit beachtetes Werk“ ab (Siegrist & Luitjens, 2014, S. 26).

Viele der untersuchten Kinder stammten zu einem großen Teil aus sehr schwierigen und ärmlichen Verhältnissen und niedrigen sozialen Schichten. Sie waren verschiedenen Risikofaktoren ausgesetzt: wuchsen in chronischer Armut auf, waren mit belastenden und auch traumatisierenden Rahmenbedingungen, wie familiären Spannungen, Gewalt oder Alkoholsucht in der Familie konfrontiert. Die Untersuchungen begannen vor der Geburt und wurden dann in verschiedenen Zeitintervallen fortgesetzt: im Alter von ein, zwei, zehn, 18, 32 und 40 Jahren. Es zeigte sich, dass rund ein Drittel dieser Kinder trotz der belastenden Ausgangsbedingungen und der damit verbundenen negativen Prognosen zu einem stabilen und positiven Lebenszuschnitt finden konnten. Sie verfügten über Zielstrebigkeit, Optimismus und Leistungsbereitschaft, hatten

festen Arbeitsstellen, lebten häufig in stabilen Partnerschaften und nahmen keine Drogen.

Als Resultat der Beschäftigung mit der Frage: „Was unterscheidet die „stabilen“ und „positiven“ Kinder bzw. Erwachsenen von den anderen?“ identifizierte Emmy Werner drei Faktoren

- Angeborene Fähigkeiten des Individuums
- Fähigkeiten, die der Einzelne in Interaktion mit seiner Umwelt entfaltet
- Umgebungsbezogene Faktoren (vergl. Wellensieck, 2011, S. 19)

Es zeigte sich, dass die „stabilen“ Personen in der Lage gewesen waren, unterschiedliche interne und externe Ressourcen zu aktivieren und zu nutzen und so den schwierigen Bedingungen zu „trotzen“ und sowohl körperlich als auch seelisch gesund zu bleiben. Sie verfügten über eine innere Widerstandskraft, die es ihnen ermöglichte, trotz der belastenden Umgebungsfaktoren Stabilität und Stärke zu entwickeln.

„Ausgangspunkt für die Entwicklung des Resilienzkonzeptes ist die Beobachtung, dass nicht alle Menschen, die widrigen Bedingungen ausgesetzt sind, Schaden nehmen. Etwas jeder dritte Mensch verfügt über so viel Widerstandsfähigkeit, dass er belastende Ereignisse und ungünstige Rahmenbedingungen gut verkraftet.“ (Siegrist & Luitjens, 2014, S.28f)

Doch was benötigen Menschen, um solche Schutzfaktoren und Widerstandskräfte zu entwickeln? Wenn es sich, wie die Psychologin Werner postuliert, nicht nur um angeborene Persönlichkeitsmerkmale handelt sondern um Fähigkeiten, die im Laufe des Lebens erworben werden können, stellt sich die Frage „Was können Psychologen in Beratung, Coaching und Therapie beitragen, damit Menschen, Resilienzkräfte entwickeln?“ umso dringlicher.

In der folgenden Arbeit möchte ich der Frage nachgehen, was insbesondere das Psychodrama für Möglichkeiten bietet, um Menschen bei der Arbeit an ihrer Resilienz zu begleiten. Ihr liegt die Annahme zugrunde, dass die von J.L. Moreno begründeten Grundauffassungen und Arbeitsweisen des Psychodramas vielfältige und sehr positive Ansatzpunkte bieten, die von Psychodramatikern gezielt genutzt werden können.

### **3.1. Was ist Resilienz?**

Der ursprüngliche Begriff „Resilienz“ stammt aus der Systemtheorie und wird in der Online Enzyklopädie Wikipedia folgendermaßen definiert: „Resilienz ist die Fähigkeit eines Systems, mit Veränderungen umgehen zu können (Wikipedia, <http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz>, Stand 22.01.15). Resilienz stammt von dem lateinischen Begriff *resilire* ab, was ‚zurückspringen‘ bzw. ‚abprallen‘, bedeutet und laut Wikipedia die „die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen“ bezeichnet (ebenda).

Die Autorin Monika Gruhl stellt verschiedene psychologische Verständnisweisen für Resilienz dar, z.B. als „seelisches Immunsystem“ oder als „die Fähigkeit, sich wie ein Stehaufmännchen wieder aufzurichten zu können“ (Gruhl, 2014, S. 15). Sie zitiert eine auf einem Züricher Kongress 2005

entstandene Definition von Resilienz als: „...Fähigkeit, von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen.“ (ebenda)

Eine etwas anschaulichere Beschreibung liefert die Autorin Birgit Wolter: „Resiliente klammern sich nicht an Menschen, Ideen, Dinge, die ihnen Schmerzen bereiten. Sie haben eher die Haltung: Es ist wie es ist, und nichts lässt sich festhalten. Das Gute nicht, das Schlechte nicht. Sie halten Niederlagen für vorübergehend, geben sich nicht die alleinige Schuld in schwierigen Lebenssituationen und betrachten Probleme als Herausforderungen, an denen es zu wachsen gilt.“ (Wolter, 2005, S. 303)

Hilarion Petzold geht dagegen davon aus, dass es sich weniger um eine einzige als vielmehr um verschiedene Resilienzen handelt: „Resilienzen sind genuine Widerstandskräfte gesunder Menschen, die einerseits in ihrem genetisch disponierten Bewältigungspotential liegen und die andererseits in submaximalen, bewältigbaren Belastungssituationen, welche ggf. noch durch protektive Faktoren abgepuffert wurden, erworben bzw. ausgebildet werden konnten. Solche ›erworbene Resilienzen‹ haben eine Art ›psychischer Immunität‹ gegenüber erneuten, ähnlich gearteten Belastungssituationen oder kritischen Lebensereignissen zur Folge und erhöhen damit die Bewältigungskompetenz des Subjekts bei Risiken und bei ›stressful life events‹.“ (Petzold, 2012, S. 9)

### **3.2. Ressourcenorientierung und die sieben Schutzfaktoren der Resilienz**

Resiliente Menschen verfügen also über die Fähigkeit, sich verschiedener Ressourcen zu bedienen, um schwierigen und belastenden Situationen erfolgreich zu begegnen. Diese Fähigkeit kann einerseits durch Persönlichkeit eines Menschen bedingt sein aber auch im Laufe des Lebens erworben werden.

Die Autoren Sigrist & Luitjens (2014, S. 29f) bündeln Ressourcen, die resilienten Menschen zur Verfügung stehen zu vier Ressourcengruppen:

1. **Persönliche Ressourcen**, wie z. B. Humor, Kontaktfähigkeit, angemessener Umgang mit Emotionen und Fähigkeit zur Selbststeuerung sowie kognitive Kompetenzen, die die Fähigkeit zur Selbstreflexion, Lernfähigkeit und Neubewertung von Situationen
2. **Proaktive Grundhaltung**, eine Lebenshaltung, die neben Selbstfürsorge auch Sinnkonzepte aber auch Lösungsorientierung und Optimismus und Akzeptanz beinhaltet.
3. **Soziale Ressourcen**, umfassen alle Personen, die aus dem direkten aber auch indirekten Umfeld einer Person stammen können und sie bei der Bewältigung einer Krise positiv unterstützen. Es kann sich um Vorbilder und selbstgewählte Kontakte (z.B. Freundeskreis, Kollegen, Sozialarbeiter, Berater, Pastoren usw.) aber auch um den direkten Familienkreis (Partner, Kinder, Eltern) handeln.

4. **Arbeitsbezogene Ressourcen** beziehen sich auf das Arbeitsumfeld und die Sinnhaftigkeit einer konkreten Aufgabe sowie die materielle Absicherung, die nach Ansicht der Autoren eine vielfach unterschätzte Rolle im Leben von Erwachsene einnimmt (vgl. Sigrist und Luitjens 2014, S.31f).

Bei der Betrachtung der Frage: „Welche einzelnen Stärken und Haltungen prägen resiliente Menschen?“ wird von vielen Autoren auf sieben Schutzfaktoren verwiesen, die als die „sieben Säulen der Resilienz“ bezeichnet werden (vgl. Wolter, 2005 und Rampe, 2004).

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. Die Opferrolle verlassen
5. Verantwortung übernehmen
6. Netzwerkorientierung
7. Zukunftsplanung

Für die genauere Analyse dieser Säulen und die Beantwortung der Fragestellung, „Wie kann die Entwicklung dieser Kompetenzen und Haltungen“ unterstützt werden? werde ich die einzelnen Aspekte genauer betrachten.

Die Resilienztrainerin Monika Gruhl weist darauf hin, dass die sieben Säulen nicht getrennt nebeneinanderstehen sondern sich miteinander in Wechselwirkung befinden. Sie geht weiterhin davon aus, dass es drei Grundhaltungen gibt, die ihrer Ansicht nach die Basis für eine gelungene Kombination der Schutzeigenschaften bilden. Diese Grundhaltungen sind: Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung. Sie stellt vier Fähigkeiten: Selbstregulation, Verantwortung übernehmen, Beziehungen gestalten und Zukunft gestalten voran (vergl. Gruhl, 2014, S. 25 und S. 57).

Resilienz bedeutet nicht, dass eine Person keine Verzweiflung oder Trauer kennt. Auch resiliente Menschen erleben das Gefühl von Ausweglosigkeit und Angst angesichts einer belastenden Situation. Auch sie erleben Momente, in denen es keinen Ausweg zu geben scheint und Verletzungen und Schwierigkeiten unüberwindlich scheinen und offenkundig ausgehalten werden müssen. Siegrist und Luitjens sprechen von einer „Dialektik des Bewältigungsprozesses“, die im positiven Fall zu einer balancierten Position zwischen positiven und negativen Polen (z.B. Optimismus und Enttäuschung) führt. Diese Position ermöglicht ihnen eine austarierte Haltung, die zwar verschiedene Emotionen zulässt, sich jedoch nicht vorschnell auf eine bestimmte emotionale Extremposition festlegt und dynamisch bleibt (Sigrist & Luitjens, 2014, S. 32ff).

Im Folgenden werden die sieben Schutzfaktoren für Resilienz detailliert vorgestellt:

1. Optimismus

*„Verlieben Sie sich in das Gelingen.“ (Ernst Bloch)*



„Optimismus ist die Grundlage jeder Krisen- und Konfliktbewältigung. Es ist der Glaube daran, dass das Leben auf lange Sicht mehr Gutes als Schlechtes bringt, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können und dass wir auf alles, was uns im Leben passiert, Einfluss ausüben können. Optimismus ist erlernbar, sogar für scheinbar unbelehrbare Schwarzseher“ (Rampe, 2004, S.14).

Einer optimistischen Grundhaltung liegen Wahrnehmungsprozesse zugrunde, die die positiven Anteile und Chancen einer Situation stärker in den Fokus rücken als die negativen. Niederlagen werden als zeitlich begrenzt und grundsätzlich veränderbar eingeschätzt. Optimismus setzt dabei eine realistische Einschätzung der Situation und der Anforderungen voraus, die es einem Menschen erst ermöglichen, Ressourcen gezielt zu nutzen und die eigenen Möglichkeiten angemessen einzuschätzen.

Nach dieser Definition ist Optimismus keinesfalls gleichzusetzen mit „dem Schönreden von Problemen“ oder einer „unkritischer Selbstüberschätzung“. Vielmehr sind optimistische Personen sehr wohl in der Lage, eine Situation in ihrer Schwierigkeit und Komplexität zu erkennen.

Micheline Rampe verweist dazu auf die Arbeitsergebnisse des Psychologen und Motivationsforschers Martin Seligmann

„Optimisten

- erwarten, dass ihnen das Leben mehr Gutes als Schlechtes bescheren wird.
- halten Niederlagen für vorübergehend
- erwarten, dass sie Niederlagen in absehbarer Zeit bewältigen
- sehen Niederlagen als punktuelle Rückschläge, die nur auf diesen besonderen Fall beschränkt, also einmalig sind
- schieben sich selbst nicht automatisch die Schuld für eine Niederlage zu, sondern analysieren genau, in welchem Maße auch die Umstände, eine Pechsträhne oder andere Leute dafür verantwortlich sein können
- betrachten eine schwierige Situation als Herausforderung, die von ihnen besondere Anstrengungen verlangt“. (vgl. Rampe, 2004 S. 35)

Optimismus setzt voraus, dass eine Person über ein positives Selbstbild verfügt, das es ihr auch im Zusammenhang mit Misserfolgen und Schicksalsschlägen ermöglicht, langfristig eine Haltung der „Selbstwirksamkeit“ (Gruhl, 2014, S. 29) aufzubauen, die sie Probleme lösen und das Leben meistern lässt.

## 2. Akzeptanz

„*Wer nicht alt werden will muss früh sterben.*“ (Geraldine Chapline)

„Akzeptanz heißt, sich Schritt für Schritt der Wirklichkeit zu öffnen, um sie zu begreifen und anzunehmen.“ (Gruhl, 2014, S. 35)

Resiliente Menschen nehmen eine Krise als gegebene Situation und auch die damit verbundenen, bedrohlichen Gefühle hin. Sie erkennen an, dass sie die Situation zu dieser Zeit nicht auflösen können. Sie gehen davon aus, dass es eine andere Zeit geben wird, in der für sie wieder ein größeres Verstehen der Lage möglich ist. Sie stellen sich ihren Emotionen, indem sie sie zulassen und nicht unterdrücken. Solange sie der Krise ausgesetzt sind und nichts „ändern“ können, suchen sie sich einen „Schutzraum“.

Akzeptanz bedeutet folglich nicht, dass eine Situation in ihrer Komplexität und Bedrohung komplett und in allen Aspekten wahrgenommen werden muss. Dies würde in vielen Fällen eine Überforderung darstellen und hätte vermutlich eher kontraproduktive Folgen für eine Person in einer Krise. Vielfach können Menschen eine Situation in ihren Ausmaßen nur langsam und schrittweise akzeptieren, was als positive Fähigkeit der Selbstregulation verstanden werden kann. Auch kann ein solcher Prozess sehr lange dauern. Wichtig ist jedoch, dass angesichts von bedrohlichen Situationen keine umfassendes Muster dauerhafter Verdrängung einsetzt (vgl. Gruhl, 2014, S. 44).

„Akzeptanz erfordert viel Mut, denn die Versuchung ist groß, die Krise, deren Ursache oder zumindest einige ihrer Aspekte vor sich zu vertuschen. Viele Menschen leugnen konsequent ihren eigenen Anteil an dem Geschehenen. Wer aber immer anderen die Schuld gibt, schadet nur sich selbst, denn das Leugnen des eigenen Anteils hemmt die notwendige Entwicklung.“ (Rampe, 2004, S. 75f)

### 3. Lösungsorientierung

*„Ich glaube nicht daran, dass unser Dasein und unsere Welt endgültig verschlossen, festgelegt und starr sind. Ich sehe die Wirklichkeit voller Möglichkeiten und Überraschungen. Fast immer kann man noch etwas machen: Träumen, erwarten, hoffen. Nach-vorne-Denken ist für mich wirklichkeitsgerechter als dumpfes Dahindämmern oder heroisch-tragisches Verherrlichen des blinden Schicksals.“ (Berthold Mayr)*

Eine sinnvolle und positive Lösungsorientierung hängt sehr eng mit den beiden bereits beschriebenen Schutzfaktoren „Optimismus“ und „Akzeptanz“ zusammen. Sie stellen sozusagen die Voraussetzung dafür dar, dass die konstruktive Suche nach möglichen Lösungen erfolgen kann.

Lösungsorientierung kann nur dann als Stärke genutzt werden, wenn eine Person über eine realistische Einschätzung darüber verfügt, welchen Einfluss sie auf eine gegebene Situation nehmen kann. Aktivistische Lösungsversuche, die beispielsweise gepaart mit einer ausgeprägten Übernahmemotivation für „fremde“ Verantwortung sind, laufen Gefahr, zum Ausgangspunkt für ein „Hamsterrad“ zu werden. In diesem Zusammenhang kann eine ungesteuerte Lösungssuche auch als „Behinderung“ für eine Person wirken, da sie in ihrer Aktivität keine Begrenzungen erlebt. So fällt es manchen lösungsorientierten Personen schwer, belastende Situationen zu akzeptieren und sie verlieren Kraft mit der hoffnungslosen Suche nach (in diesem Moment) nicht realistischen Lösungsansätzen.

Resiliente Menschen beschäftigen sich nicht so sehr mit dem „Warum“ und dem vermeintlich „Schuldigen“ eines Problems. Frei nach dem Satz: „Wer etwas will sucht Wege. Wer etwas nicht will sucht Gründe“ fokussieren sie stärker auf die – wenn auch nur kleinen – Möglichkeiten, die sich für sie aus einer Situation ergeben.

Gruhl verweist in diesem Zusammenhang darauf, dass die Formulierung eines Problems bereits das Ergebnis eines persönlichen Wahrnehmungsprozesses darstellt, der jeweils die Sicht auf mögliche Lösungen verhindern oder auch ermöglichen kann. Mit einem Verweis auf die Erkenntnisse von Steve de Shazer argumentiert sie, dass Probleme lediglich als Symptome dafür zu verstehen seien, dass etwas nicht funktionieren würde. Doch die einseitige Fokussierung auf defizitäre Aspekte verhindere eine ganzheitliche Betrachtung der Situation und der innewohnenden Chancen und Stärken. Schwierigkeiten würden durch diese „Problemhypnose“ erst verfestigt und die Möglichkeit auf positive Entwicklungen verkleinert (vgl. Gruhl, 2014, S. 47f).

Lösungsorientierung setzt Flexibilität und die Offenheit voraus, immer wieder zu prüfen, ob eine gefundene Lösung unter den gegebenen – und sich vielleicht wandelnden - Umständen wirklich zu einer gewünschten positiven Entwicklung beiträgt. Es geht nicht um die Entwicklung einer einzigen „richtigen“ Lösung sondern um die Offenheit, verschiedene Möglichkeiten zu betrachten und auszuprobieren.

Lösungsorientierung braucht als Grundlage Kreativität und schöpferischen Gestaltungswillen, um auch in bisher unbekanntem und schwierigem Terrain gangbare Möglichkeiten und Wege zu finden. Gruhl beschreibt in diesem Zusammenhang die Notwendigkeit, konvergente und divergente Denkprozesse miteinander zu verknüpfen, um auf der Basis des bereits vorhandenen Wissens Informationen linear und logisch verknüpfen zu können (konvergentes Denken). Und andererseits auf der Basis von intuitiven Assoziationsprozessen kreativ verschiedene Lösungsansätze zu erzeugen, die in völlig unterschiedliche Richtungen weisen können (divergentes Denken)(vgl. Gruhl, 2014, S. 50f). Die Fähigkeit, beide Denkprozesse zu verknüpfen, lässt nach Ansicht der Autorin eine Form der Lösungsorientierung entstehen, die „systematisch Probleme in Möglichkeiten, Angebote und Chancen“ verwandelt (Gruhl, 2014, S. 52).

#### 4. Die Opferrolle verlassen

*„Niemand kann dir ohne deine Zustimmung das Gefühl der Unterlegenheit vermitteln.“ (Eleanor Roosevelt)*

Resiliente Menschen verfügen über die Fähigkeit, auftretende Gefühle von Hilflosigkeit auszuhalten, ohne sich dauerhaft in die Rolle von Auslieferung oder Abhängigkeit zu bringen.

Ihre Perspektive ist dagegen langfristig immer wieder von einer grundsätzlichen Hoffnung auf Änderung geprägt, so dass sie sich immer

wieder die Frage stellen, welche Aspekte der Situation ihrem Einfluss unterliegen und welche Wege sie zukünftig austesten können.

Zentral ist ein grundlegendes Bewusstsein der eigenen Kraft und Handlungsfähigkeit. Micheline Rampe verweist in diesem Zusammenhang auf das Konzept der „Selbstwirksamkeit“ des Psychologen Albert Bandura: „...Selbstwirksamkeit stärkt unsere Resilienz und hilft uns in Krisen wieder neu anzufangen. Ohne das Gefühl, dass wir unser Schicksal in die Hand nehmen können und dass wir die entscheidende, die bestimmende Kraft in unserem Leben sind, bleiben wir in der Opferrolle. Dagegen führt uns das Gefühl von Selbstwirksamkeit auf den Weg zu innerer Stärke und seelischer Widerstandsfähigkeit.“ (Rampe, 2004, S. 135)

Doch die Opferrolle zu verlassen, birgt für viele Menschen anscheinend auch Schattenseiten. Schon allein der Gedanke daran, scheint für den einen oder anderen eine echte „Zumutung“ darzustellen und wird heftig abgelehnt. Zu tief sind die Verletzungen und es scheint, als würde mit dem Verlassen dieser Hilflosigkeitsrolle gleichzeitig auch das Recht aufgegeben, auf erlittene Schmerzen und erduldetes Unrecht hinzuweisen. Die Entscheidung für eigene (Mit-)Verantwortung und Einflussnahme setzt also ein großes Maß an Mut und Umgang mit eigenen Ängsten voraus.

#### 5. Verantwortung übernehmen

*„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“ (Jean Baptiste Moliere)*

Die vierte und fünfte Stufe der Resilienz-Schutzfaktoren „die Opferrolle verlassen“ und „Verantwortung übernehmen“ sind eng miteinander verzahnt.

Micheline Rampe unterscheidet zwischen vier Gruppen, in denen das Selbstverständnis als Opfer bzw. Täter und die jeweilige Verantwortungsübernahme unterschiedlich verknüpft sind. Sie sind teilweise schwer zu trennen, führen jedoch zu unterschiedlichen Verhaltensmustern.

- Verantwortung anerkennen und übernehmen
- Echte Opfer (haben keine Mitwirkung an der Situation und erleben etwas komplett unverschuldet)
- Sich als Opfer fühlen/Verantwortung ablehnen
- Sich selbst zum Opfer machen oder machen lassen/Verantwortung übernehmen für Dinge, die nicht in der eigenen Verantwortung liegen (vgl. Rampe, 2004, S. 163ff)

Insbesondere das Verhalten der beiden letzten Gruppen ist nach Ansicht der Autorin für die Ausbildung von Resilienz wichtig, da es sich bei dieser Gruppe jeweils um Menschen handelt, die gleichermaßen Anteile von „Tätern“ und „Opfern“ haben, jeweils jedoch einen Anteil ausblenden oder auch Teile übernehmen, für die sie keine Verantwortung tragen.

Teilweise verneinen Menschen die eigene Verantwortung für die Entstehung einer Situation. Sie weigern sich das eigene Zutun und ihre Mitwirkung bei

der Entwicklung der Belastungssituation einzusehen. Viele Betroffene stellen sich in einer Krise auch selbst in Frage und quälen sich mit Selbstvorwürfen. Sie tun dies teilweise auch dann, wenn sie völlig unverschuldet in eine Situation geraten sind und die negativen Auswirkungen zu tragen haben.

Resiliente Personen gelingt es, die Ebene von generalisierten Selbstanklagen zu verlassen und sich mit den realistischen Anteilen ihres Anteils an einer Krise zu beschäftigen. In dem Rahmen, in dem sie eine realistische Prüfung vornehmen und verschiedene Wirkfaktoren erkennen, gelingt es ihnen auch, das eigene Selbstwertgefühl zu erhalten. Sie erkennen, welchen Beitrag äußere Faktoren oder andere Personen an der Situation haben und können diesen Anteil auch zurückweisen. Es gelingt ihnen so, den Schicksalsschlag zu überwinden und die Verantwortung für eigene Anteile oder Handlungsmöglichkeiten zu übernehmen.

## 6. Netzwerkorientierung

*„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ (Martin Buber)*

Viele der resilienten Kinder aus der Kauai Studie von E. Werner verfügten in ihrem direkten Umfeld über keinerlei positive Kontakte. Sie waren in ihren Familien häufig Missbrauch und Konflikten ausgesetzt. Sie suchten sich jedoch aktiv in ihrem Umfeld Personen, zu denen sie jeweils wohltuende Beziehungen aufbauen konnten, z.B. Sozialarbeiter, Lehrer oder auch Pastoren. Diese Personen hatten für sie häufig Vorbildfunktion und nahmen großen und überaus positiven Einfluss auf ihre Entwicklung.

Resiliente Menschen verfügen insgesamt über die Fähigkeit, sich adäquate Unterstützung (nicht nur) in Krisenzeiten zu suchen. Sie bauen dabei Netzwerke mit solchen Menschen auf, die durch Gefühle nicht verunsichert werden und ihnen emphatisch gegenüberstehen, um sie an Ressourcen und eigene Stärken zu erinnern. „Doch sie haben gelernt, zu unterscheiden zwischen negativen Bindungen, die geprägt sind durch übergroße Abhängigkeit, Bedürftigkeit oder Manipulationen und positiver Verbundenheit, in der eine wohltuende Balance von Geben und Nehmen herrscht.“ (Gruhl, 2014, S. 86f)

Insgesamt betrachten resiliente Personen ihre Kontakte zu anderen Menschen jedoch nicht als „einseitige“ Konstellation mit einer gewissen Funktionalität, aus der sie gezielt Vorteile ziehen. Sie sind vielmehr von ehrlicher Anteilnahme und Interesse an anderen Menschen getrieben, die ihre Art der Beziehungsgestaltung prägt und zeigen ein hohes Maß an Empathie.

## 7. Zukunftsplanung

*„Die Zukunft sollte man nicht vorhersehen wollen, sondern möglich machen.“  
Antoine de St. Exupery*

Menschen, die über Resilienz verfügen, akzeptieren, dass sich alles in einem Wandel befindet und ständiger Veränderung unterliegt. Sie würdigen

schöne Situationen und wissen gleichzeitig darum, dass diese nicht selbstverständlich sind oder ewig andauern werden. Sie nutzen diese Einsicht bereits in erfolgreichen Zeiten und setzen sich auch in positiven Situationen mit der Frage „Was wäre wenn?“ auseinander.

Sie „...zeichnen sich durch eine umsichtige Zukunftsplanung aus, mit der sie versuchen,

- absehbaren Schwierigkeiten vorzubeugen
- sich rechtzeitig Alternativen zu ihrem jetzigen Leben zu überlegen sowie
- Visionen davon zu entwickeln, wie sie künftig leben und arbeiten wollen.“ (Rampe, 2014, S. 227)

Resiliente Menschen verfügen über die Fähigkeit, aus ihren Träumen und Vorstellungen konkrete Zielstellungen abzuleiten, die sie in die Tat umsetzen können. Die Ausrichtung an ihren persönlichen Zielen ermöglicht ihnen auch langfristig eine Orientierung und falls nötig die Priorisierung bei widersprüchlichen und vielfältigen Alternativen. Dieser innere Kompass hilft ihnen auch in schwierigen Situationen den für sie wichtigen Weg trotz vielfältiger Umwege und Barrieren nicht aus den Augen zu verlieren.

#### **4. Erkenntnisse der Hirnforschung als Grundlage für die Entwicklung von Resilienz**

Lange Zeit gingen Modelle im Bereich der Hirnforschung davon aus, dass sich das Gehirn Erwachsener im Wesentlichen nicht mehr gestalten oder weiterentwickeln kann. „Jahrzehntelang war man davon ausgegangen, dass die während der Hirnentwicklung ausgebildeten, neuronalen Verschaltungen und synaptischen Verbindungen unveränderlich seien.“ (Hüther, 2010, S. 17)

Dies hatte wichtige Auswirkungen für den Rahmen, den Psychologen und Therapeuten bei der Begleitung von Menschen in psychologischen aber auch psychosozialen Prozessen voraussetzen mussten. Wenn man davon ausgeht, dass das Gehirn in der (frühen) Kindheitsphase gebildet wird und danach weitgehend unveränderlich ist, bedeutet dies, dass den Entwicklungsprozessen in der Kindheit ein überaus wichtiger - wenn nicht der prägendste – Einfluss zukommen muss. Die psychologische Arbeit mit Erwachsenen müsste dann - sehr überspitzt ausgedrückt - eher auf Schadensbegrenzung und ggf. noch Stabilisierung ausgelegt sein, da sie ja in bereits festgebahnten physiologischen und psychologischen Strukturen erfolgt.

Doch die Hirnforschung legte zwischenzeitlich gegenteilige Erkenntnisse vor: „Heute weiß man, daß das Gehirn zeitlebens zur adaptiven Modifikation und Reorganisation seiner einmal angelegten Verschaltungen befähigt ist und daß die Herausbildung und Festlegungen dieser Verschaltungen ganz entscheidend davon abhängt, wie und wofür wir unser Gehirn benutzen.“ (Hüther, 2010, S. 17f)

Dies ist besonders interessant, wenn man berücksichtigt, dass hier sowohl kognitive und emotionale Fähigkeiten als auch Erinnerungsprozesse, die Wahrnehmung aber auch Einstellungen und Verhaltensstrategien gemeint sind. Der Mediziner und Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt den Zusammenhang folgendermaßen: „Je erfolgreicher ein Mensch die in seinem Leben auftretenden Schwierigkeiten immer wieder mit einer bestimmten Strategie zu meistern imstande ist, desto effizienter werden die dabei aktivierten Nervenzellverbindungen miteinander verknüpft, desto besser gelingt die von diesen Netzwerken gesteuerte Leistung und desto schärfer werden auch die Konturen des jeweiligen inneren Bildes herausgeformt, das die betreffenden Reaktionen und Handlungen lenkt. Das entsprechende handlungsleitende oder Orientierung bietende Bild rückt auf diese Weise stärker in den Vordergrund. Es wird immer leichter aktivierbar und immer häufiger zur Lösung anstehender Probleme eingesetzt.“ (Hüther, 2009, S. 114)

Die Aussage, das Gehirn entwickle sich entsprechend seiner Nutzung, kann dabei natürlich sowohl positive als auch negative Effekte beinhalten. So beschreibt Hüther sehr anschaulich den Prozess, in dem im Gehirn missbrauchter oder traumatisierter Kinder die für die Situationsbewältigung hilfreichen Strategien und Verhaltensweisen derart gebahnt und verfestigt

werden, dass sie damit andere - vielleicht langfristig für die Person positivere - Möglichkeiten des Verhaltens und Erlebens einschränken (vgl. Hüther, 2010, S. 91f). So kommt es zu vermeintlich festgelegten und schwer änderbaren Verhaltensweisen, die teilweise in Sekundenbruchteilen ablaufen und den Betreffenden teilweise schwer zu schaffen machen. „Wenn man Pech hat und mit einer bestimmten Strategie gar zu erfolgreich ist, kann das dieser Strategie zugrunde liegende Bild – oder das dieses Bild erzeugende synaptische Verschaltungsmuster – allerdings auch so mächtig und so leicht aktivierbar werden, dass irgendwann ein Fingerschnipsen ausreicht, um es wachzurufen. Dann handelt man so, wie es dieses immer enger, starrer und übermächtiger gewordene innere Bild gebietet – auch dann, wenn gar nichts passiert ist, was eine entsprechende Reaktion erforderlich machen würde. Womöglich wird der betreffende Mensch von dieser, in seinem Hirn verfestigten Vorstellung sogar dazu getrieben, ständig neue Situationen herbeizuführen, die ihm Gelegenheit bieten, seine überstark gewordenen Denk- und Handlungsmuster immer wieder einzusetzen.“ (Hüther, 2009, S. 114)

Doch die neuen Erkenntnisse lassen ebenso positive Schlüsse zu und der Hirnforscher Hüther beschreibt in vielen seiner Werke die Chancen, die sich bei der Erziehung von Kindern aber auch für den Entwicklungsprozess Erwachsene daraus ableiten lassen.

In dem Vortrag „Über die Kunst, Gelerntes als gute Erfahrung im Gehirn zu verankern“ beschreibt er 2013, dass es sich keineswegs um einfache Veränderungsprozesse handelt. Er stellt dar, dass Veränderung für die Betreffenden notwendigerweise einen emotionalen Anteil voraussetzen und eine manchmal schmerzliche Umstrukturierung bisheriger Erfahrungen und damit Unsicherheit bedeuten. Demgegenüber steht allerdings die positive Erfahrung eines Menschen, eine Lösung für ein Problem zu finden, die zu einer Aktivierung emotionaler Zentren führt und die Ausschüttung neuroplastischer Botenstoffe anregt. Diese Botenstoffe unterstützen nicht nur die Bildung neuer hirnhysiologischer Verbindungen und Strukturen sondern sie bedeuten auch eine positive Belohnungskomponente für die Person.

Hüther betont in diesem Zusammenhang, dass eine solche Entwicklung von außen unterstützt werden kann. So bedeutet ein Rahmen, in dem eine Person die Gelegenheit erhält, angstfrei und ohne Druck neue und andersartige Erfahrungen zu probieren, einen fruchtbaren Boden für Veränderung und persönliche Weiterentwicklung. Besonders wichtig ist vor allem die Begegnung in einem wertschätzenden Umfeld mit Menschen, denen es gelingt, eine Person zu neuen Erkenntnissen einzuladen und zu inspirieren. Positive und schon im Mutterleib erfahrbare Gefühle, wie Autonomie, Freiheit und Zugehörigkeit können so wieder erinnert werden und wirken sich positiv für den Prozess aus (vgl. Hüther, 2013, mündlicher Vortrag auf DVD).



Diese Aussagen sind für die psychodramatische Arbeit von besonderer Wichtigkeit, da sie die hohe Wirksamkeit psycho- und soziodramatischer Arbeitsformen erklären können.

Der Traumatherapeut Jürgen Peichl nutzt vergleichbare Erkenntnisse in seiner Arbeit mit Patienten. Er argumentiert, dass es sich bei Erinnerungen immer um persönlich konstruierte Komplexe handelt, die niemals vollständige oder „objektive“ Darstellungen einer vergangenen Situation sein können. Erinnerungen sind immer subjektiv geprägt und hängen sehr stark von der Wahrnehmung einer Person und damit auch von ihren Ängsten, Vorerfahrungen und jeweiligen Stimmungen ab. In dem Maß, in dem Erinnerungen subjektiv konstruiert sind, sind sie auch von einer Person veränderbar und können von ihr sowohl negativ als auch positiv verändert werden. Wichtig ist nach Ansicht des Autors die Erkenntnis, dass das Gehirn immer nur einen drei Sekunden dauernden „Gegenwartsmoment“ (Peichl, 2013 S. 128) kennt und sowohl Erinnerungen als auch die Zukunfts-Antizipationen im Hier und Jetzt stattfinden.

Jürgen Peichl setzt die Gegenwart als ein prägendes Element der Erinnerung wenn er schreibt: „Je nach Gegenwart haben wir viele Vergangenheiten, je nachdem, was die Gegenwart aus den Erinnerungen herausliest und auswählt.“ (Peichl, 2013 S. 136) Er bezieht diese Haltung auch auf seine Tätigkeit mit traumatisierten Patienten und spricht sich für eine Neubewertung von Situationen aus ohne jedoch erlittenes Unrecht künstlich zu beschönigen oder zu verharmlosen. „Es geht mir um etwas anderes. Wenn mir die Dinge schon widerfahren sind und ich im Nachhinein nichts mehr verändern kann an der Vergangenheit, dann stellt sich die Frage, was ich daraus für mein weiteres Leben lernen kann. Wie wir ein Ereignis bewerten, trägt entscheidend dazu bei, welche Bedeutung dieses Ereignis im späteren Leben haben wird. Für was könnte es mich sensibilisieren und wie könnte ich das Ganze in einem größeren Rahmen neu bewerten. Diese Neubewertungen sollte dann nicht mehr aus der Opferrolle heraus erfolgen – das würde heißen: mehr vom Gleichen - sondern aus einer erwachsenen Sicht, aus dem Blickwinkel eines/einer Überlebenden einer traumatischen Erfahrung.“ (Peichl, 2013 S. 20f)

In diesem Sinne wird die dem Schriftsteller Erich Kästner zugeschriebene Aussage „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben“ auch für Menschen mit negativen Vorerfahrungen neu interpretierbar und eröffnet Möglichkeiten, trotz belastender Erfahrungen neues und resilientes Verhalten sowie Selbstfürsorge und persönliche Achtsamkeit zu entwickeln.

Mit diesen Aussagen weist Peichl seinen Patienten ein hohes Maß an eigener Verantwortung zu. Er betont, dass diese Verantwortung sich keinesfalls darauf beziehen kann, dass sie das Unrecht oder eine traumatisierende Situation überhaupt erlitten hätten. Selbstvorwürfe und Eigenabwertung, die Menschen nach erlittenen Situationen oft quälen sind nach seiner Ansicht selbsterstörerisch und kontraproduktiv. Die Verantwortung, die er den

Patienten zuspricht, bezieht sich vielmehr auf die notwendigen eigene Entscheidung, die sie für den aktuellen und zukünftigen Umgang mit ihrem Leben treffen und das je nach eigener Entscheidung positive Wahl- und Veränderungsmöglichkeiten beinhaltet (vgl. Peichl, 2013 S. 66).

Die aktuellen Erkenntnisse der Hirnforschung und auch die Anwendung in der Therapie zeigen, dass resiliente Verhaltens- und Einstellungsmuster durchaus erlernbar sind. Sie geben auch Hinweise darauf, dass der Aufbau solcher Verhaltensweisen durch externe Unterstützung und die positive Begegnung mit Menschen erleichtert wird. In jedem Fall ist ein angemessener Handlungsrahmen notwendig, in dem ein positiver und wertschätzender Zugang zu den eigenen Emotionen, Selbstreflexion und ein Ausprobieren neuer Erfahrungen möglich sind.

Die Forschungserkenntnisse umfassen jedoch nicht nur die Ebene der Einzelnen. Insbesondere mit Blick auf das Psychodrama, das ja die Gruppe als wesentliches Element definiert, lassen sich auch hirnpfysiologische Wirkfaktoren finden, die im Rahmen von Gruppen entstehen und sich positiv auswirken können. Dies ist auch im Sinne der Resilienzentwicklung relevant, die ja die Netzwerkgestaltung als einen wichtigen Faktor versteht.

„Der weitere Prozess der Gruppe wird nun zu einer sich selbst verstärkenden affektiven und kognitiven Synchronisierung der Gruppenmitglieder. Eine Protagonistin schildert/inszeniert eine Handlungsepisode. Dies aktiviert bei ihr selbst die zugehörigen Emotionen. Bei den Zuschauern werden, vermittelt durch Spiegelneuronen, parallel die gleichen motorischen Felder aktiviert wie beim Protagonisten. Und damit auch ähnliche Empfindungen, insbesondere bei starken Affekten. In einer Gruppe ist jeder Zuschauer von weiteren Zuschauern umgeben, in denen ja ähnliche Spiegelneuronen-Aktivitäten ablaufen und zu entsprechenden individuell gefärbten Ausdrucksformen führen. Was die Spiegelneuronen des ersten noch zusätzlich ansteuert. D.h. in allen Gruppenmitglieder werden ähnliche Emotionen aktiviert.“ (Klein, 2014, S. 11)

## 5. Resilienz und Psychodrama – ein Dream-Team!?

### 5.1. Wie hängen psychodramatische Grundideen und Resilienz zusammen?

Das Psychodrama bietet als Methode viele Bezugspunkte für eine positive Unterstützung von Resilienzentwicklung. Möglicherweise ist sich so mancher Psychodramatiker vielfach gar nicht der Tatsache bewusst, dass er oder sie allein durch die Herangehensweise und die Grundannahmen des Psychodramas schon einen sehr positiven Rahmen für die Entwicklung von Resilienz bereitstellt. Allein das Wissen um Resilienz und die Resilienzfaktoren als eine Interpretationsfolie bei der Begleitung psychodramatischer Prozesse kann schon sehr viel Hilfreiches für die Protagonisten bewirken.

Natürlich ist es möglich und vermutlich auch sinnvoll, ganz bewusst andere - nicht psychodramatische - Trainingsinhalte und Methoden zu nutzen, z.B. werden von Wellensieck (vgl. Wellensieck, 2011) 10 Schritte für die Resilienzentwicklung vorgelegt, die auch einem Psychodramatiker eine gute inhaltliche Struktur bieten und den Handlungs- und Interpretationsspielraum erweitern können. Auch andere Modelle, wie z.B. das Züricher Ressourcenmodell von Storch & Krause, die sieben Psycho Gyms von Storch & Kuhl oder die Arbeit mit systemischen Methoden (vgl. Schwing, 2014) können in der Arbeit gut eingesetzt und mit psychodramatischen Verfahren kombiniert werden. So bietet das „Züricher Ressourcenmodell“ beispielsweise die Möglichkeit eine persönliche Zielkonkretisierung vorzunehmen und das jeweilige Ziel auf verschiedenen Ebenen (körperlich, verbal, emotional) zu verankern. Dies lässt sich sehr gut mit psychodramatischen Methoden verknüpfen.) So nimmt das Psychodrama insgesamt gegenüber anderen Ansätzen und Verfahren eine durchaus „offene“ Haltung ein, solange diese zu einem heilenden Verlauf beitragen (vgl. Hutter, 2015, S. 12).

Doch das Psychodrama bietet dem Protagonisten weit mehr, nämlich die „leere Bühne“, die er selbst durch seine Bilder, Wahrnehmungs- und Erlebensprozesse füllen kann. In dieser Arbeit in der Surplus Realität ist es möglich, den Protagonisten seine Themen und Schwierigkeiten aber auch seine positiven Erinnerungen, Stärken und Ressourcen selbst inszenieren zu lassen. Die Surplus Realität wird als „das Herz handlungsorientierter Methoden“ (von Ameln & Kramer, 2007, S. 18) bezeichnet, das einen spezifischen Aktionsraum bietet, in dem es ermöglicht wird „die Wirklichkeit eines Klienten(systems) lebendig, erlebbar und gestaltbar zu machen durch (Re)Inszenierung, Beobachtung, Reflexion und probierende Transformation.“ (ebenda) Auf der psychodramatischen Bühne kann ein Protagonist wieder zu einem aktiven Gestalter werden und positive Resilienz Aspekte, wie eigene Aktivität oder Reflektion von Stärken erleben. Er erhält die Möglichkeit, andere Handlungsoptionen und -realitäten auszuprobieren. Im Psychodrama wird der Zugang zu den inneren Bildern und dem Erleben von Menschen handelnd erschlossen. „Psychodrama durchbricht damit den „konservierten“, blockierten und eingefrorenen Zustand von Menschen durch Aktion.“ (Barbour, 1992, S. 7)

Die psychodramatische Bühne bietet einem Protagonisten die Möglichkeit, in einem geschützten Raum (und begleitet durch einen Psychodramatiker) neue und emotional bewegende Erfahrungen zu machen und diese schrittweise in das eigene Handlungsrepertoire zu integrieren. Dies ist, wie wir aus der Hirnforschung wissen, eine wichtige Voraussetzung für die Bahnung neuer hirnhysiologischer Verknüpfungen. Der Protagonist kann aktiv gestalten und hemmende Verhaltensweisen, z.B. Agieren aus einer Opferrolle oder Übernahme fremder Verantwortung hinterfragen und durch neue und für ihn positivere Verhaltensmöglichkeiten ersetzen.

Kreativität und Spontanität sind für Moreno zentrale und zusammenhängende Begriffe in seinen theoretischen Betrachtungen zum Psychodrama (vgl. Geisler, 1991, S. 61f). Kreativität kann als „Schöpferische Urkraft des Kosmos und des Menschen (auch: Selbstheilungskräfte), welche durch das Psychodrama gefördert wird“ (Stadler, 2014, S. 11) verstanden werden. Moreno selbst schreibt über Spontanität: „Spontanität ist der immer wiederkehrende Feind der Trägheit. Ebenso wie sie dem Kind hilft, geboren zu werden, hindert sie jegliche geistige Erfahrung daran, dauerhaft festgeschrieben zu werden.“ (Moreno, 1947, S.128) Im „Stegreiftheater“ schreibt er über die Heilungskräfte „...Der Kranke geht den Weg des Dichters. Das Stegreifspiel korrigiert unglückliches Schicksal. Es kann im Schein die Erfüllung des gewünschten Zustands gewähren. Vorwegnahme des idealen Lebensziels: die kleine Harmonie. Edler ist es, nicht nur auf die fremde sondern auch auf eigene Hilfe zu verzichten. Der höhere Arzt heilt nicht durch die Mittel sondern durch bloße Begegnung“ (Moreno, 1970, S. 71).

In diesem Sinne liegt die große Möglichkeit, die das Psychodrama für eine positive Resilienzentwicklung bieten kann, nicht in dem Versuch, stringente inhaltliche Konzepte zu Entwicklung von Resilienz bereitzustellen (wie es sonst vielleicht in aktuellen Angeboten zum Aufbau von Resilienz üblich ist). Sie liegt vielmehr in der Möglichkeit, die sich durch das Handeln in der Surplus Realität ergibt und vor allem in der Wirksamkeit von Begegnung in der Gruppe. Begegnung wird in Morenos Sinn in einem tieferen Sinn verstanden. Begegnung ist nach seinem Verständnis: „...ein existentielles Sich-in-Beziehung-setzen“ (...), welche über eine bloße Beziehung hinausgeht. Sie ist mit Begriffen wie Authentizität und gegenseitiger Einfühlung verbunden.“ (Stadler, 2014, S. 11)

Auch wenn Moreno davon ausgeht, „der Kranke treibt selbst seine Krankheit aus“ (Moreno, 1970, S. 71) können und sollen Psychodramatiker den Prozess von Heilung (in diesem Fall Resilienzentwicklung) natürlich durchaus unterstützen. In einem ersten Schritt ist es erforderlich, einen diagnostischen Blick dafür zu entwickeln, welche der Resilienzfaktoren ggf. gering ausgeprägt sind und in einem gegebenen Moment hilfreich sein könnten und dies in einen entsprechenden Impuls zu verwandeln und dem Protagonisten anzubieten. Dieser Impuls kann unterschiedlich aussehen, beispielsweise in einem ressourcenorientierten Doppeln oder auch in der Möglichkeit, ressourcenstärkende Hilfs-Iche auf die Bühne zu holen, die den Protagonisten unterstützen und eine Szene „anders“ enden lassen.

Stiegler beschreibt beispielsweise verschiedene Einsatzmöglichkeiten von Rollentausch und Identifikation in der Arbeit mit sexuell missbrauchten Frauen und Mädchen (vgl. Stiegler, 2006, S. 66).

Insbesondere für emotional belastete Protagonisten ist es wichtig, einen psychodramatischen Schutz- und Trostraum zu schaffen, der eine reine Stabilisierungsfunktion hat. Es bieten sich beispielsweise sowohl positive Räume aus der Biographie an als auch imaginierte „Wunschräume“ des Protagonisten.

Bender & Stadler beschreiben aus ihrer therapeutischen Praxis das folgende Vier-Felder-Modell, mit dem sie das Stabilisierungs- und Ressourcenfeld bei Patienten mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) ansprechen und psychodramatisch in Szene setzten (Bender & Stadler, 2012, S. 101f). Auch wenn die Arbeit mit PTBS-Patienten nicht das explizite Thema dieser Arbeit ist, zeigen diese vier Felder meiner Ansicht nach einen guten Überblick, auf welchen Ebenen Psychodramatiker stabilisierend und unterstützend einwirken können.

<p><b>Psychodramatisches Handlungsfeld 1 und 2</b></p> <p>Feld 1: die Trauma Szene</p> <p>Feld 2: reorientierende, salutogene Rollen mit dem Ziel der Resilienzförderung</p>	<p><b>Mentalisierungs- und Beobachtungsfeld</b></p> <p>Spielgelposition / Zeugenposition</p>
<p><b>Stabilisierungs- und Ressourcenfeld</b></p> <p>Ich-Stärkung und Ressourcen</p> <p>Sicherer Ort und innere Helfer</p>	<p><b>Informations- und Psychoedukationsfeld</b></p> <p>Informationen, die bei der Situationsbewältigung helfen</p>

Vier-Felder Schema der posttraumatischen Belastungsstörung, Quelle: Bender und Stadler, 2012, S. 101)

Ich verzichte an dieser Stelle auf eine eigene Beschreibung der vier Felder und verweise auf die ausführliche Darstellung bei Bender & Stadler (ebenda). Insgesamt verweisen die Autoren darauf, dass bei einer „Traumabehandlung mittels Psychodrama die zentrale Aufgabe des psychotherapeutischen Vorgehens in der Stabilisierung“ liegt, die auch „zeitlich den Großteil der psychotherapeutischen Behandlung“ einnehmen. (Bender & Stadler, 2012, S. 99).

Ein weiteres wirksames Element der psychodramatische Arbeit in Bezug auf die Entwicklung von Resilienz ist die Gruppe. Moreno hat ursprünglich von fünf Instrumente des Psychodramas gesprochen: Gruppe, Bühne, Protagonist, Hilfs-Ich und Leiter. Hutter schlägt vor, für eine bessere Beziehungsklärung lediglich von drei Instrumenten des Psychodramas auszugehen: Gruppe, Bühne und Handlungsrollen (Hutter, 2015, S. 9). Nach seiner Ansicht, ist die Gruppe „das

erste Instrument psychodramatischer und soziometrischer Arbeit (...). Sie stellt den primären Handlungsraum dar, in dem sowohl die gruppenprozessorientierte Arbeit wie auch die szenische Arbeit ihren Ort haben.“ (ebenda)

In diesem Sinn kommt der Gruppe auch für die Entfaltung resilienten Verhaltens eine besondere Wichtigkeit zu. Wird in der Literatur zur Resilienz immer wieder auf die Relevanz von „Netzwerkbildung“ und „positivem Vorbildverhalten“ verwiesen, so können in den Prozessen einer Psychodramagruppe noch wesentlich tiefere Ebenen angesprochen werden.

Moreno selbst hat in seinen theoretischen Betrachtungen der Begegnung zwischen Menschen einen zentralen Wert zugeschrieben. Michael Schacht formuliert es folgendermaßen: „Morenos Ansatz ist nicht auf den einzelnen Menschen zentriert. Er versucht, die Menschen in Kontakt miteinander, in der „Begegnung“ zu erfassen.“ (Schacht, 1991, S.214) Mit dem Begriff des „Tele“ legt Moreno eine grundlegende Annahme zur Wirkweise der Begegnung zwischen Menschen vor. „Tele ist für Moreno die elementare Kraft, die sich in jedem zwischenmenschlichen Beziehungsgeschehen in Form von positiven oder negativen Einstellungen der anderen Person gegenüber äußert.“ (von Ameln & Kramer, 2007, S. 146) Diese Einstellungen gegenüber anderen Personen können aus bewussten und auch unbewussten Anteilen bestehen und sowohl in Anziehung als auch Abstoßung resultieren. (vgl. Geisler, 1991, S. 62)

Rainer Bosselmann nennt unter Bezugnahme auf die Arbeiten von Irvin Yalom folgende „Heilfaktoren“, die im psychodramatischen Gruppenprozess wirksam sind:

- Altruismus und das Motiv anderen zu helfen
- Gruppenkohäsion und der Wunsch, dazuzugehören und akzeptiert zu sein
- Vergleichbarkeit der Schicksale und „Universalität des Leidens  
Interpersonelles Lernen durch Konfrontiertwerden, mit der Chance, von anderen dabei etwas anzunehmen
- Sich zeigen und für sich geradestehen, auch andere damit konfrontieren
- Empfehlungen, Anleitung und Rat
- Kartharsis und Gefühlsbewegung
- Lernen am Modell
- Wiederbelebung von Kindheitserfahrungen
- Erklärungen und Deutungen annehmen, d.h. Zusammenhänge verstehen von Ursachen und Wirkungen, auch zirkulärer Art (!)
- Das Einflößen von Hoffnung und die Eröffnung von Perspektiven
- Existentielle Faktoren, Fragen der Haltung und grundsätzliche Einstellung (Bosselmann, 2006, S. 199-203)

Auf eine vertiefte Erläuterung der einzelnen Faktoren muss an dieser Stelle verzichtet und auf die entsprechenden Darstellungen von Bosselmann verwiesen werden. Ich werde einzelne Faktoren jedoch in der folgenden Analyse noch einmal aufgreifen.

## **6. Resilienzentwicklung am Beispiel von Magic Shop und Zauberbasar**

### **6.1. Wissenswertes zu Magic Shop und Zauberbasar**

Beim Zauberladen oder auch Magic Shop handelt es sich um eine leiterzentrierte Gruppenmethode. Ein Teilnehmer hat als „Käufer“ die Möglichkeit, in einem imaginären „Verkaufsladen“ etwas zu erwerben. Der Laden bietet allerdings ausschließlich immaterielle Waren an: persönliche Qualitäten, Wesenszüge, wichtige Kompetenzen oder fehlende Eigenschaften. Allerdings kann im Zauberladen nichts käuflich erworben werden, sondern jeder erhält nur im Tausch gegen etwas gleichermaßen „Wertvolles“ die gewünschte „Ware“. Als Tauschobjekte, bieten die Teilnehmer jeweils positive Eigenschaften oder Stärken (versucht ein Käufer als Tausch für ihn „ungeliebte“ Eigenschaften anzubieten, wird dies natürlich nicht oder nur nach Verhandlung akzeptiert, immerhin muss es sich ja auch für den Verkäufer um ein gutes Geschäft handeln und es sollen keine „Ladenhüter“ vertauscht werden) und es erfolgte eine Verhandlung darüber, für welchen Gegenwert das „Gewünschte“ eingetauscht werden kann.

Der Leiter als Zauberladeninhaber hat die Möglichkeit, den Wunsch des Teilnehmers zu explorieren und darüber die verschiedenen (häufig gar nicht bewussten) Facetten zu erfassen und Auswirkungen deutlich zu machen. Auch eine eingehende Untersuchung des Problems ist möglich. Danach werden vom Verkäufer unterschiedliche „Vorschläge“ unterbreitet, die jeweils andere und widersprüchliche Aspekte der gewünschten Eigenschaft ansprechen. Dabei geht es keinesfalls darum, die Wünsche der Teilnehmer 1:1 zu erfüllen (was ja vermutlich auch kein Leiter ernsthaft versprechen wollte) sondern über indirekte Vorschläge verschiedene Aspekte des Wunsches aber auch seiner „Schattenseiten“ darzustellen (vgl. Wörner, 2006, 186ff). Tauschobjekte, die angeboten werden, sollten möglichst auch etwas mit dem Wunsch zu tun haben, so könnte beispielsweise eine Person, die sich eine große Portion „Durchsetzungsvermögen“ wünscht, überlegen, wie viele von ihrer „Beliebtheit“ sie im Tausch anbieten würde.

Im Zauberladen haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich mit viel Spaß mit ihren Wünschen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Sie erleben spielerisch, dass es immer etwas „kostet“, etwas „Gewünschtes“ zu besitzen und müssen sich gleichzeitig die Frage stellen, wie viel ihnen der Wunsch wirklich wert ist. Möchten sie dafür etwas anderes hergeben? Und wenn ja, wie viel können sie davon entbehren? Gleichzeitig erleben sie die Vielfalt ihrer eigenen Stärken und können reflektieren, wovon sie sogar so viel besitzen, so dass sie es gut zum Tausch „anbieten“ können.

### **Zauber-Basar**

Im Anschluss an den „klassischen“ Zauberladen bietet sich die Chance, einen Zauber-Basar für die gesamte Gruppe durchzuführen. Die Teilnehmer können dabei eigene, persönliche Verkaufsstände eröffnen und auf diesem Marktplatz ihre „Stärken“ zum Tausch anbieten. Im Verhandlungsprozess mit anderen,

kann der Wert und Gegenwert von angebotenen „Waren“ erörtert und um Tausch-Möglichkeiten gefeilscht werden (vgl. Stiegler, 2003).

Der Basar ist eine gute Möglichkeit die eigenen Ressourcen zu reflektieren und aus der Reaktion der anderen Teilnehmer eigene, bisher vielleicht gar nicht so klar wahrgenommene Stärken kennen zu lernen.

## **6.2. „Magic Shop“ und „Zauber-Basar“ in der Jugendkirche**

Ich habe den Magic Shop zusammen mit einer Freundin (ebenfalls einer Psychodramatikerin) in einem Workshop für Junge Erwachsene in der Jugendkirche Hannover durchgeführt. Der Workshop hatte den Titel „Experimente“ und war bewusst thematisch offen gestaltet, um den Teilnehmern und Teilnehmerinnen viel eigenen Gestaltungsspielraum zu lassen. Die Entwicklung von Resilienz war in diesem Workshop kein ausgewiesener Schwerpunkt.

Wir wollten gern, dass die Jungen Erwachsenen:

- verschiedene Angebote im Psychodrama einmal ausprobieren
- eigene Stärken und Schwächen reflektieren
- eigene Wünsche wahrnehmen und konkretisieren
- die Gruppe nutzen, um sich über eigene Ressourcen klar zu werden

### **Rahmen**

Der Workshop fand in der Kirche selbst statt. Anwesend waren sechs Junge Erwachsene im Alter von 18-25 Jahren. Die Teilnehmer kannten sich gegenseitig, sie verfügten über Theatererfahrungen hatten jedoch vorher keine explizite Berührung mit dem Psychodrama. Sie waren alle mit einer von uns Workshopleiterinnen bekannt.

Wir hatten als Leiterinnen verabredet, dass der Titel auch für uns ein Motto sein sollte - wir wollten ebenfalls experimentieren und dabei unsere Grenzen und auch die Grenzen der Teilnehmer wahr- und ernst nehmen. Fehler durften (bei allen) ruhig vorkommen.

### **Vorbereitung und Anwärmphase**

Wir richteten im Altarraum einen großen Tisch ein, den wir mit verschiedenen Symbolen ausstaffierten (z.B. Leuchter, Decken) und stellen einen Stuhl vor dem „Laden“ auf. Wir öffneten unseren „Laden“, in dem wir ein imaginäres Schild „Geöffnet“ an die Tür hängten, um unser interessantes Angebot unterhielten und allgemein unseren Laden berichteten. Wir erzählten von einer Kundin, die gestern erst sehr kritisch in den Laden gekommen war und am Ende ausgesprochen zufrieden nach Hause ging. Immer wieder hielten wir nach neuen „potenziellen“ Käufern Ausschau – und fragten uns, wie lange es dauern würde, bis ein neuer Kunde mal unverbindlich zum Schauen kommen würde, um das umwerfende Angebot zu prüfen. Immerhin verfügten wir als Laden über einen exzellenten Ruf und waren in der Lage die unglaublichsten Wünsche zu erfüllen...



Die Gruppe verhielt sich erst einmal interessiert-distanziert. Ich fragte mich, ob unsere spielerische Einführung für die Jugendlichen ausreichte, um sie neugierig zu machen und zum „Ausprobieren“ zu aktivieren.

### **Aktionsphase**

Es dauerte vielleicht fünf Minuten bis die erste Teilnehmerin; Marie, die Bühne betrat und sich erkundigte, was sie denn in unserem Laden überhaupt erhalten könnte. Wir antworteten, dass wir für viele Wünsche bewährte Angebote hätten. Was sie denn konkret zu uns führe? Marie war unsicher und fragte, ob wir ihr vielleicht nicht erst einmal ein paar Waren unverbindlich zeigen könnten. Wir sagten ihr, dass wir viele individuelle „Einzelfertigungen“ im Angebot hätten und ihr gern etwas für sie passendes bieten würden. Ob sie uns nicht einfach spontan mal ein für sie spannendes Thema nennen könnte.

Sie sagte: „Ich möchte am liebsten mehr Zeit haben“!

Ich fragte sie, was sie denn mit der gewünschten Zeit tun wolle. Sie antwortete, sie hätte gerade total viele Dinge zu tun und verzettele sich mit allem irgendwie. Ich fragte sie, ob ihr denn das meist von den vielen Dingen Spaß mache. Sie antwortete: „Hm ja, also am Anfang hat vieles mir Spaß gemacht aber im Moment ist es wie ein Riesenwust“.

Ich bot ihr an, mir das Ganze einmal genauer anzuschauen und fragte, wo ich denn „die vielen Dinge“ am besten beobachten könne. Sie meinte, die steckten alle irgendwo im Kopf. Ich schaute also hinein und fand ein unüberschaubares Knäuel aus verschieden farbigen Strängen. Ich war sehr beeindruckt und fragte, was das denn alles für unterschiedliche Materialien wären. Sie nannte verschiedene Aufgaben, Fragen und Themen in ihrem Leben.

Ich bot ihr einen kleinen Gong aus einem tibetanischen Kloster an, dessen Klang alle Dinge in ihrem Kopf sofort zum Schweigen bringen könnte. Diese große Stille wäre allerdings nur in einer festen Dauer von einem Vierteljahr zu haben. Leider sei der entsprechende Gong mit einem kürzeren Stille-Intervall gerade gestern von einem anderen Kunden erworben worden.

Doch die Aussicht auf eine so lange Stille erschien Marie wenig attraktiv. Sie meinte das wäre doch wohl zu langweilig. Und außerdem befürchte sie ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich so lange nicht mit den anstehenden Themen beschäftigte. Es sollte lieber nur eine „kleinere“ und „steuerbare“ Stille sein.

Wir prüften also unseren Lagerbestand und fanden eine aufblasbare Chill-Out-Matratze, die solange Ruhe ermöglicht, bis man selbst die Luft rauslässt. Die umgebenden Palmen sorgten dafür, dass auftauchende verquere Gedanken direkt weggesaugt werden würden.

Marie war an dem Angebot sehr interessiert. Allerdings konnte sie sich erst einmal für kein Tauschobjekt entscheiden. Sie bot uns eine doppelte Portion „Nettigkeit“ an. Doch wir lehnten etwas skeptisch ab: „Nettigkeit ist doch ziemlich verbreitet und wird so allgemein nicht oft nachgefragt – sie steht dann

verstaubt bei uns als Ladenhüter rum“. Marie überlegte und bot uns dann „Spontanität“ an. Ein durchaus interessantes Angebot. Wir wiesen sie allerdings darauf hin, dass sie davon ja sicher sowieso nicht mehr ganz so viel bräuchte, wenn sie erst mal auf ihrer Matratze die Ruhe genießen würde. Sie müsste uns also schon eine ziemliche Menge ihrer Spontanität anbieten. Und vielleicht als Zugabe noch ein paar dicke Scheiben von Themen, die aus Ihrer Sicht „nett“ wären. Marie überlegte – bei der Spontanität hatte sie schnell zugestimmt, aber die Frage, welche Themen sie uns anbieten könnte, schien ihr nicht so einfach. Aber wir wurden handelseinig und verabschiedeten sie mit dem Hinweis, sie könne gern den Zauberladen noch einmal besuchen wenn Sie wieder etwas benötigte.

Es gab noch weitere Kunden, die zu uns in den Zauberladen kamen, uns Wünsche nannten, Angebote prüften und mit uns über Tauschobjekte verhandelten.

Im Anschluss führten wir eine kurze Feedbackrunde mit den Teilnehmern durch. Marie beschrieb, dass es ihr schwer gefallen sei, uns etwas „Wertvolles und Eigenes“ zum Tausch anzubieten. Besonders schwer fiel ihr auch die Frage, welche für sie wichtigen Themen sie für die ersehnte Ruhe und Zeit anbieten könnte. Die „Zuschauer“ gaben ein Sharing. Viele kannten die Situation von Marie aus eigenem Erleben. Und auch sie fanden die Frage „Was ist mir Ruhe wert?“ schwierig und meinten, dass sie so für sich auch noch nicht auf das Thema „Zeit“ geschaut hätten.

Danach boten wir für die ganze Gruppe einen

**„Zaubermarkt der Stärken“** an..

Zur Einstimmung nutzten wir eine Phantasiereise, die in einen Zauberwald führte, in dem ein „Zaubermarkt der Stärken“ stattfand.

Jeder Teilnehmer überlegte, von welchen Hauptkompetenzen er gut etwas anbieten konnte und richtete seinen Stand mithilfe von Tüchern und Requisiten ein.

Die Kirche war in nachmittägliches Dämmerlicht getaucht und die Atmosphäre mit vielen brennenden Kerzen und geschmückten Ständen hatte etwas „zauberhaft-mystisches“.

Es fanden viele rege Verhandlungen der angebotenen Stärken und auch ein sehr aktiver Tausch mit den anderen „Händlern“ statt. Es war beeindruckend zu sehen, wie klar die „Anbieter“ ihre Stärken beschreiben und auch „anpreisen“ konnten. Da wurden voller Elan Spontanität, Kreativität und Lebensfreude angeboten und gegen Charme, Humor und Flexibilität eingetauscht. Es machte allen offensichtlich Spaß, ihre „Waren“ anzupreisen und zu beschreiben, was sie alles ermöglichen würden. Die Verhandlungen wurden sehr engagiert betrieben.

Mit Ausnahmen eines Teilnehmers! Ich beobachtete, dass Justus sich offensichtlich nicht so recht auf den Markt einlassen konnte. Er wirkte deprimiert und verhielt sich sehr passiv (saß nur da, richtete seinen Stand nicht ein).

Ich überlegte kurz, ob ich ihn direkt ansprechen oder lieber bis zum Feedbackrunde warten sollte. Ich war mir unsicher ob eine Intervention im Marktgeschehen für ihn und die anderen eher störend sein könnte. Da es eine Gruppe war, die keine psychodramatische Erfahrung hatte entschied ich mich doch für ein Eingreifen und fragte ihn, was ihn traurig machte. Er erzählte mir, dass er sich nicht gut fühlte und dass er im Moment nur Fragen und Unklarheiten anbieten könne. Er glaubte, dass er - so wie er war - den Anforderungen nicht standhalten würde und deshalb auch in unserem Markt nicht bestehen könne.

Ich fragte ihn, warum er seine Unklarheiten und Fragen nicht einfach als Ware auf dem Markt anbieten würde. Er war skeptisch, ließ sich aber zögerlich darauf ein und war sehr verwundert, dass die anderen Teilnehmer Interesse an ihm und seinem „Angebot“ hatten. Durch ihre interessierten Fragen zu seinen „Zweifeln“ begann er sich auf die Verhandlungen einzulassen und tauschte einige Päckchen „Lebensfreude“ und „Optimismus“ ein.

**Feedbackrunde:** Die Feedbackrunde war sehr intensiv, denn die Verhandlung und Reflektion eigener Stärken und Schwächen hatte viel für die Teilnehmer ausgelöst. Einige meinten, es sei völlig ungewohnt, die eigenen Stärken so deutlich zu sehen und zu beschreiben. Und vor allem zu erleben, dass Eigenschaften, die für sie selbstverständlich erschienen für andere höchst erstrebenswert waren. Justus berichtete, dass er völlig überrascht gewesen sei, dass es jemanden gegeben habe, der sich für sein Angebot an Zweifeln, Skepsis und Fragen interessierte. Er war überzeugt, dass niemand für „so etwas“ Verwendung haben würde. Anfang hielt er die Reaktionen erst für reine „Freundlichkeit“ bis er erkannte, dass sein Angebot tatsächlich für viele Teilnehmer Eigenschaften waren, über die sie selbst so nicht verfügten. In der Feedbackrunde schlussfolgerte er, dass die „Gefahr“ eigentlich vielleicht eher in der hohen „Dosierung“ lag und fand, dass seine eingetauschten Portionen „Lebensfreude“ und „Optimismus“ vielleicht eine gute Ergänzung dazu seien. Justus sagte am Ende der Feedbackrunde, dass er immer noch das Gefühl hätte, dass er etwas bräuchte - etwas fehlte ihm noch und er wolle gern sein etwas „undefinierbares“ Gefühl näher anschauen.

Wir vereinbarten eine Einzelarbeit, um gemeinsam das „Gefühl anzuschauen“ (Aus Platzgründen verzichte ich darauf, diese Vignette im Rahmen dieser Abschlussarbeit genauer zu beschreiben, obwohl sich darin sicher verschiedene Resilienzansätze finden lassen würden.)

Am Schluss der Vignette, bat ich die gesamte Gruppe, sich an den Händen zu fassen und Justus auf die Arme zu nehmen, ihn sanft zu schaukeln und zu halten. Justus genoss dieses Getragenwerden in der mit Kerzen beleuchteten, ruhigen Atmosphäre der Kirche ganz offensichtlich. Und auch für die anderen Teilnehmer der Gruppe war es (wie sie später in der Feedbackrunde

zurückmeldeten) ein sehr besonderer und gleichzeitig kraftvoller wie friedlicher Moment.

### **6.3. Analyse von Möglichkeiten zum Resilienzaufbau am Praxisbeispiel von Marie und Justus**

Für den Erwerb von Resilienzfaktoren bietet der Magic Shop aus meiner Sicht einen hilfreichen Rahmen, da er in seiner Intensität gut vom Leiter variiert werden kann. Er eignet sich - wie in diesem Fall - für die Arbeit mit psychodrama-unerfahrenen Gruppen.

In dem geschilderten Beispiel wäre es bei einer erfahreneren Gruppe möglich gewesen, das angebotene Thema „schlechtes Gewissen“ inhaltlich mit der Protagonistin zu vertiefen. Ich habe mich entschieden, diese Vertiefung nicht vorzunehmen und stattdessen die Richtung potenzielle „Langeweile“ weiter zu verfolgen. Aus meiner Sicht bot sich eher die Möglichkeit, der Protagonistin zu zeigen, welche aktive Einwirkungsmöglichkeit sie besitzt. So bot ich ihr nur einzelne Impulse an, um sich mit den möglichen unerwünschten Auswirkungen ihrer vermeintlichen Stärken „Flexibilität“ und „viele machen wollen“ auseinanderzusetzen, in dem sie Scheiben „netter“ Themen zum Tausch anbieten sollte.

Nach Barbour bietet der Magic Shop die Möglichkeit, psychodramatisch verschiedene Bereiche zu erkunden: „Der erste Bereich ist den der Schwierigkeiten oder des dringenden Anliegens, die den Käufer veranlassen, nach der betreffenden Eigenschaft zu fragen. Der zweite Bereich ist, was der Kunde jeweils weggeben muss, um das zu bekommen, was er vom Händler gern haben möchte. Idealerweise sollte das, was erworben wird, und das, was eingetauscht wird, zueinander passen und im angemessenen Verhältnis stehen. Der dritte Bereich, der durch Psychodrama erkundet werden kann, ist wie das Leben mit der neuen Eigenschaft aussehen könnte und wie sie in das neue Selbst integriert werden kann“ (Barbour, 1992, S. 91-99).

Die spielerische Erkundung dieser Bereiche, die den Teilnehmern die Möglichkeit bietet, sich positiv und wertschätzend mit sich selbst zu beschäftigen, ist eine wichtige Voraussetzung für den Erwerb von resilientem Verhalten. Im geschilderten Beispiel erkennt die Protagonistin ihren eigenen Anteil an der Situation und auch, dass ihr für diese Situation eigene Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Sie kann sich ein Stück eigene Entscheidung zurück erobern. Dadurch ist es möglich, die „Opferrolle“ („ich bin diesem Anforderungsknäuel ausgeliefert und kann nichts machen“) zu verlassen und wieder eigene Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen. Allerdings ist der „Preis“, eine gewisse Haltung zu hinterfragen und an bestimmten Stellen vielleicht neu zu priorisieren und „Scheiben“ abzuschneiden. Weniger Flexibilität für sie bedeutet eigene Steuerung ihrer Alltagsthemen. Sie kann also erste Ansätze der „Selbstfürsorge“ und auch das Thema „Grenzen setzen“ reflektieren. Dies sind Resilienzfaktoren, wie sie beispielsweise im Resilienztraining von Wellensieck gezielt operationalisiert werden (vgl. Wellensieck, 2011, S. 81 ff).

Für Psychodramatiker ist es allerdings möglich, die wichtigen Themen im Zauberladen weiter zu vertiefen, in dem die vom Protagonisten genannten Themen aufgegriffen und genutzt werden (z.B. in diesem Fall „Maries schlechtes Gewissen“). Es bietet sich im Zauberladen dafür eine Möglichkeit, auf die ich in dem vorliegenden Beispiel jedoch verzichtet habe, da es sich um eine unerfahrene Gruppe handelte. In einem anderen Setting könnte ich als Leiterin der Protagonistin anbieten, in kleinen psychodramatischen Sequenzen einmal zu testen, wie sich eine neue Eigenschaft anfühlt und auszuprobieren, was sie vielleicht verändert. Mit diesem „Probehandeln“ erhalten die Protagonisten die Chance, neue Realitäten einmal im Schutzraum der psychodramatischen Bühne in einem „Als ob“ zu erleben. Das Erleben und Handeln ermöglicht dem Protagonist eine zusätzliche Dimension der Emotionalität. Einmal vorausgesetzt, es handelt sich wirklich um ein für den Protagonisten wichtiges Thema, wären viele Aspekte gegeben, die - wie im den vorangegangenen Kapiteln zur Hirnforschung bereits beschrieben - notwendig sind, um die Bahnung neuer hirnphysiologischer Vernetzungen zu fördern. Es könnte also eine Grundlage für andere Bewertungsweisen, Wahrnehmungs- oder auch Handlungsprozesse ermöglicht werden. Diese müssten natürlich in weiteren Prozessen vom Protagonisten probiert und stabilisiert werden.

In der dargestellten Szene von Marie zeigte sich im Feedback, dass auch hier das im Psychodrama häufig beobachtete Phänomen, dass ein Protagonist (s)ein Thema „stellvertretend“ auch für andere Teilnehmer bearbeitet. Durch die Identifikation und die Möglichkeit der anschließenden Feedbackrunden erhielten auch die „nicht-aktiven“ Teilnehmer des Magic Shops die Chance, eigenes (Er)Leben zu reflektieren und sich inhaltlich und emotional auf das Thema einzulassen. Die Identifikation mit der Protagonistin und die Erkenntnis, dass dies auch die eigenen Fragen und Schwierigkeiten trifft, ermöglicht eine neue und tiefere Form der Netzworkebildung zwischen den Gruppenteilnehmern.

Dazu passen inhaltlich die bereits genannten und von mir im vorangegangenen Kapitel beschriebenen Heilfaktoren im Psychodramaprozess „Katharsis und Gefühlsbewegung“ sowie die „Gruppenkohäsion und den Wunsch dazuzugehören und akzeptiert zu sein“ (vgl. Bosselmann, 2006, 199ff).

Ulf Klein schreibt über die neurophysiologischen Wirkfaktoren einer Psychodramagruppe: „Das intensive gemeinsame Er- und Durchleben von Emotionen erzeugt Bindung zwischen den Gruppenmitgliedern. D.h. bei Abwesenheit vermissen sie einander (TRENNUNGSANGST / -SCHMERZ) sie kümmern sich umeinander (FÜRSORGE) und übernehmen Verantwortung füreinander. Dies wiederum ist ein zirkulärer Prozess: Empathie erzeugt Bindung, und Bindung fördert Empathie.“ (vgl. Klein, 2014, S. 14)

Diese positive Wirkung der Gruppe und ihrer Empathie wird auch am Beispiel des Zauberbasars deutlich: Justus erlebt erst ein Gefühl von „Ausgegrenztsein“ und „Ich-passe-hier-nicht-dazu“. Er findet den Mut, nicht in dieser negativen Haltung zu verharren und sich weiter abzugrenzen sondern einen neuen und unbekanntem Schritt auszuprobieren. Er bietet seine vermeintlichen „Schwächen“ offen an und erlebt in der Reaktion der anderen eine unerwartete

Wendung und damit eine neue Möglichkeit der Akzeptanz und der Selbstwirksamkeit. Seine polarisierende „Stärken - Schwächen“- Betrachtung und die anfängliche eigene Abwertung weicht einer neuen Erkenntnis. Er erkennt die Wichtigkeit der richtigen „Dosierung“ und auch der eigenen Möglichkeit, sie selbst mit zu gestalten. Mit diesen Erfahrungen hat Justus, ein Stück resilientere Haltung für sich gewinnen können.

Er erlebt in dem bildlichen und realen „Getragenwerden“ durch die Gruppe einen sehr emotionalen Moment und berichtet später, dass er sich belohnt fühlt. Diese positive-emotionale Komponente ist, wie wir bereits aus den oben beschriebenen Erkenntnissen der Hirnforschung erfahren haben, wichtige Voraussetzung für eine Veränderung von eingeübten Denk- und Verhaltensweisen. Justus hat der Gruppe in dem Basar aber auch in der anschließenden Vignettenarbeit einen wichtigen Teil von sich gezeigt. Er berichtet, dass ihn das Erlebnis, in diesem verletzlichen „Zustand“ von allen getragen zu werden, tief bewegt und bedankt sich mit dem Satz: „Ich habe schon mit Pastoren und Therapeuten gesprochen und das war auch gut– aber heute ist für mich etwas viel Positives passiert, das ich nicht beschreiben kann.“

## 7. Resilienzentwicklung am Beispiel: „Märchenspiel mit freigewählten Rollen“

### 7.1. Wissenswertes zu Soziodrama und Rollenspiel

Mit dem Soziodrama (im Alltag oft einfach: „Gruppenspiel“ genannt) und seinen verschiedenen Spielarten gelingt es, nicht den einzelnen Protagonisten sondern vielmehr die gesamte Gruppe in den Mittelpunkt des Geschehens zu stellen.

„Soziodrama beruht auf dem Prinzip der Surplus Realität: Die Strukturen und Prozesse eines sozialen Systems (Sozio-) werden mit szenischen Mitteln nicht nur verbal sondern auch handlung (-drama) erfahrbar gemacht.“ (von Ameln & Kramer, 2007, S. 120) Nach Ansicht dieser Autoren gibt es drei soziodramatische Arbeitsformen, die sich weniger über die methodische Form als über die Zielsetzung definieren.

- das themenzentrierte Spiel
- das gruppenzentrierte Spiel
- und das gesellschaftspolitische Soziodrama (von Ameln & Kramer, 2007, S. 121)

In diesen Spielen können unterschiedliche Instrumente eingesetzt werden und somit sehr verschiedene Arrangements entstehen. Im folgenden Überblick werden die protagonistenzentrierten Psychodramaformen und die gruppenzentrierten Soziodramavarianten dargestellt:

Systematik der Arbeitsformen

Soziodrama Definierte Handlung	Psychodrama Definierte Handlung
Soziodrama Stehgreif	Psychodrama Stehgreif

(vgl. Stadler, 2014 ,S 82)

Ein Beispiel für ein Soziodrama mit definierter Handlung ist das sogenannte Märchenspiel, bei dem sich die Gruppe für ein Märchen entscheidet. Dies Märchen wird im Vorfeld vorgelesen und dann - komplett oder ausgewählte Szenen - von der Gruppe gespielt. Es ist möglich, dass die Gruppenmitglieder ihre Rolle selbst wählen oder Teilnehmer jeweils von der Gruppe eine Rolle zugeteilt bekommen. Nach dem Spiel erfolgt eine Auswertungsphase, in der reflektiert wird, wie es den Teilnehmern in den Rollen „gegangen“ ist und was sie in der Aktion über sich erfahren haben. Insbesondere bei zugeteilten Rollen ist es natürlich auch wichtig zu besprechen, warum ein bestimmter Teilnehmer eine Rolle erhalten hat und was davon ggf. aus dem realen Leben bekannt ist. Insbesondere die hier stattfindenden Feedbackprozesse können für Teilnehmer selbst hilfreich sein, weil sie viele Ebenen der Selbst- und Fremdwahrnehmung berühren.

„Das Märchenspiel gibt Gelegenheit, sich mit archetypischen Rollen und Situationen auseinanderzusetzen und dabei - fast gewollt- Bezüge zu eigenen Lebens- und Entwicklungsgeschichte zu entdecken. Bei der Übernahme von „bösen“ Rollen (z.B. Hexe) ist es für Patienten bereits hilfreich, dass sie es überhaupt gewagt haben, eine solche Rolle zu spielerisch auszuprobieren ohne damit Bezug zur eigenen dunklen Seite herzustellen.“ (Bender & Stadler, 2012, S. 53)

Eine Variante des Märchenspiels, die als Stehgreifversion genutzt wird, ist das Gruppenspiel mit freigewählten (oder auch von der Gruppe verteilten) Märchenfiguren. Als Rollen dienen Figuren, die den Teilnehmern aus Märchen und Geschichten bekannt sind und damit in ihren Rollenbeschreibungen allen bekannt sind, z.B. die böse Stiefmutter von Schneewittchen, Hänsel, Gretel oder das Rotkäppchen. Die Handlung ist jedoch stärker als Stehgreifaktion angelegt, da es keine vorab vorgegebene Handlung gibt. Anders als beim Märchenspiel, das einer bestimmten Geschichte folgt, treten die verschiedenen Teilnehmer in ihren Rollen in eine freie Interaktion.

Nach Ansicht von Stadler hat „das Stehgreifspiel (...) einen starken Bezug zum Grundkonzept der Kreativität (...). Das Rollenspiel, und besonders das Spiel im Stehgreifmodus, ist damit eine wirkungsvolle Arbeitsform.“ (Stadler, 2014, S. 93)

Für die Analyse der möglichen Resilienzfaktoren im psychodramatischen Gruppenspiel ist eine kurze, vorherige Betrachtung der Rollentheorie und der Rollentwicklung sinnvoll.

## **7.2. Wissenswertes zu Rollentheorie und Rollenentwicklung**

Der Rollenbegriff stellt in Morenos theoretischen Betrachtungen ein zentrales Element dar. „Grundsätzlich sieht Moreno den Menschen als Rollen“spieler“ an. Jeder Mensch ist immer und überall in Rollen zu verstehen.“ (Stadler, 2014, S. 38)

Moreno legt in seinen Betrachtungen zur Entwicklung von Rollen einen lebenslangen Entwicklungsprozess zugrunde und grenzt sich damit von den bis dahin herrschenden Vorstellungen von Rollenentwicklung ab. Für ihn sind Rollen zwar, angelehnt an die soziologische Vorstellung, deskriptiv beschreibbar und sozial vermittelt (kategoriale Ebene). Doch Moreno sieht die Rolle eher als etwas, das durch das persönliche Handeln und in der Interaktion einen subjektiven Zuschnitt erhält (aktionale Ebene).

„Er (Moreno, Hinweis K.D.) stellt seine Rollen in den konkreten Lebenszusammenhang, indem er die Rollen an einen intersubjektiven Kontext bindet. Das soziale Atom/Netzwerk (Gesamtheit der zum Lebenskontext eines Individuums gehörenden Personen) ist der Ort der konkreten Interaktion. Das kulturelle Atom (Gesamtheit kulturspezifischer Rollenkonfigurationen) gebunden an einen übergeordneten soziokulturellen Rahmen, stellt den Bereich mit den gesellschaftlich vorgegebenen Rollenmustern dar.“ (Heuring & Petzold, 2005, S. 13)

Petzold folgt den Grundannahmen Morenos in Bezug auf Rollen zwar, legt jedoch eine ergänzende „integrative Rollentheorie“ vor, die die aus seiner Sicht



bestehende Dichotomie der aktionalen und kategorialen Rollenkonzeption besser verbindet. Er stellt Morenos Rollenebenen (soziodramatisch, psychodramatisch und psychosomatisch) und die Erweiterungen zur Rollentheorie, die Leutz eingeführt hat (somatisch, psychisch, sozial und transzendent) in seinem Modell gegenüber. Eine genauere Übersichtsdarstellung der verschiedenen Komponenten findet sich bei Heuring & Petzold, 2005, S. 16.

Kategoriale Rollen entsprechen konservierten Rollen, die in einem kulturellen Zusammenhang entstehen und durch bestimmte Attribute gekennzeichnet sind während aktionale Rollen diejenigen sind, die von einer Person gespielt, also in konkrete Handlung umgesetzt werden. Die Rolle „Richterin“ ist kategorial beispielsweise durch die Robe, bestimmte Entscheidungsbefugnisse, Termine bei Gericht oder eine besondere, überparteiliche Haltung usw. gekennzeichnet während die aktionale Rolle immer durch die Person selbst und ihren biographischen sowie aktuellen Erlebens- und Erfahrungshintergrund geprägt ist (z.B. von Marlies, die das Richteramt neu übernommen hat, nun mit einer konkreten Anfrage überfordert ist und Mühe damit hat, ihre Überparteilichkeit zu bewahren).

### **Rollenebenen/Rollenkategorien**

- **Somatische /Psychosomatisch Rollen** sind die ersten Rollen des Menschen, sie entwickeln sich bereits vorgeburtlich im Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind. Sie dienen zur Erhaltung des Organismus und dessen Weiterentwicklung und sind anfangs parasitär zwischen Mutter und Kind (z.B. der Trinkende). Charakteristisch sind Rollen, die affektbesetzt und mit dem unmittelbaren Erleben direkter Impulse in Zusammenhang stehen (vgl. Schacht & Hutter, 2014, S. 199-214), z.B. Sexualrollen, die von einer Person jeweils auf die eigene Weise ausgefüllt werden (vgl. Heuring & Petzold, 2005, S. 17).
- **Psychische/Psychodramatische Rollen** erweitern den Erlebnisraum der somatischen Rollen. So entsteht beispielsweise bei der Nahrungsaufnahme durch den Genuss eine neue Erlebnisqualität. Die psychische Rolle kann sich positiv oder auch negativ auf die somatische Rolle auswirken (die psychische Rolle des Aufgeregten kann zu Appetithemmung führen, die des Genießers kann zur körperlichen Befriedigung beitragen). Die Psyche eines Menschen ist zentrales Element dieser Rollen. „Die psychische Dimension eröffnet sich dem Menschen in Ausübung von Rollen, zum Beispiel als Liebender, Hassender, Furchtsamer oder Fröhlicher“ (vgl. Hutter, 2015, S. 43)
- **Soziale/Soziodramatische Rollen** beschreiben die Auseinandersetzung einer Person als gesellschaftliches Wesen mit seiner äußeren Realität. Viele kategoriale Rollenmuster sind durch eine stereotype Rollenzuschreibung geprägt (siehe oben). Sie sind jedoch soziokulturell vermittelt und damit auch veränderbar. Eine Individualisierung entsteht, indem die aktionalen Rollen in einer individuellen und unvergleichlichen

Weise dargestellt werden, so dass die vorgegebenen stereotypen Rollenmuster variieren. Das Individuum handelt als gesellschaftliches Wesen und kann so eine soziale Situation schaffen. Rollen sind an zwischenmenschliche Interaktionen gekoppelt und häufig ist eine Rolle mit einer antagonistischen „Anti-Rolle“ verbunden. So fordert die Rolle des Hilflosen beispielsweise die Rolle des Retters heraus.

- **Transzendente Rollen:** repräsentieren ein Wertesystem, für das sich eine Person bewusst entscheidet (z.B. Veganer, Muslim).

Schacht geht in seinem Entwicklungsmodell in Anlehnung an Moreno von drei Rollenebenen aus: psychosomatisch, psychodramatisch und soziodramatisch. Die soziodramatische Ebene enthält vier Stufen die jeweils von steigenden Komplexitätsgraden in Bezug auf Perspektivübernahme und Fähigkeit zur Differenzierung von Wahrnehmung und Erleben geprägt sind. Ein Mensch durchläuft in seiner Kindheit die Entwicklung der verschiedenen Rollenebenen und erwirbt immer differenzierte Fähigkeiten, z.B. die Kompetenz abweichende Sichtweisen überhaupt als existent zu akzeptieren oder auch sich in das Gegenüber hinein zu versetzen. Je nach Entwicklungsebene verändert sich mit den zugehörigen Fähigkeiten auch der mögliche Therapiefokus und damit die Möglichkeit, bestimmte Interventionen, wie z.B. Rollentausch oder Spiegeln einzusetzen. (vgl. Hutter, 2015, S. 42, Schacht & Hutter, 2014, S. 199-214, Stadler, 2014, S. 47ff)

Die Gesamtheit aller Rollen, die einer Person zur Verfügung stehen und die sie auch ausfüllt wird als Rollenrepertoire bezeichnet. Dieses Repertoire verändert sich nicht nur in der Kindheit sondern im Laufe des gesamten Lebens: bestehende Rollen können in den Hintergrund geraten und Platz für neue Rollen bzw. auch Veränderungen machen. Im Rahmen dieses Veränderungsprozesses und auch der oben bereits beschriebenen Entwicklung kann es natürlich auch zu „Störungen“ und Rückschritten kommen. So ist es durchaus möglich, dass durch ein bestimmtes Erlebnis eine Person in ein früheres Rollenschema zurückfällt und somit eine Regression auf ein früheres Verhalten erfolgt. So kann beispielsweise durch eine akute Trennungssituation eine derart angstbesetzte Situation für einen eigentlich sehr reflektierten Menschen entstehen, dass er reaktiv eine psychosomatische Rolle einnimmt, die von Seiten des Therapeuten den klaren Fokus auf eine Stabilisierung erforderlich macht (siehe auch die obige Hinweise zur Arbeit mit traumatisierten Patienten). Es wäre, wie das Entstehungsmodell von Schacht deutlich macht, in dieser Situation nicht möglich, beispielsweise an Lösungsansätzen oder Verständnis für das Gegenüber zu arbeiten, die eine andere Rollenebene voraussetzen würden.

Für die Entwicklung von Resilienzfaktoren und auch die Einschätzung möglicher nächster Entwicklungsschritte ist die Einschätzung der jeweiligen Rollenebene und die darauf angepasste Intervention notwendig.

„Es geht darum, dem Protagonisten einen autonomen Umgang mit einem in seinem Erleben ausgeglichenen und reichhaltigen Rollenrepertoire zu ermöglichen. Ungelebte, aber gewünschte Rollen, überakzenturierte Rollen, Inter-Rollenkonflikte (zum Beispiel zwischen der Eltern- und der Berufsrolle

einer Person) und interpersonelle Rollenkonflikte (zum Beispiel zwischen der Bewerberrolle zweier Konkurrenten um ein Wahlamt) sind als wichtigste Störungsquellen zu berücksichtigen.“ (Hutter, 2015, S. 45)

Zur Analyse von und Arbeit an Rollen lässt sich das Modell des kulturellen bzw. des Rollen-Atoms nutzen, das oben bereits kurz angesprochen wurde und das das Gegenstück zum sozialen Atom eines Menschen bildet. Stadler zitiert Morenos Aussagen zum kulturellen Atom folgendermaßen: „Jeder Mensch ist [...] der Brennpunkt zahlreicher Rollen, die mit den Rollen anderer Menschen verbunden sind. Jeder Mensch hat [...] eine Reihe von Rollen und sieht sich einer Reihe von Rollen gegenüber. Sie sind in verschiedenen Entwicklungsstadien. Die erfassbaren Aspekte dessen, was als „Ich“ bekannt ist, sind die Rollen, in denen der Mensch handelt. Das Netz von Rollenbeziehungen um ein bestimmtes Individuum herum wird sein kulturelles Atom genannt.“ (Moreno zitiert nach Stadler, 2014, S. 42)

Das Rollentatom einer Person kann mit verschiedenen Methoden exploriert werden. So ist es möglich, alle verschiedene Rollen, die eine Protagonistin in einer konkreten Situation einnimmt (z.B. die anspruchsvolle Wissenschaftlerin, die unbeliebte Kollegin, die harte Verhandlerin, die sehnsüchtige Single-Frau, die feierfreudige Party-Gängerin und weitere) auf die psychodramatische Bühne zu bringen. Im Einzelsetting bietet sich dafür beispielsweise die Arbeit mit Symbolen an (z.B. Schlümpfe oder Stofftiere als Symbole für die einzelnen Rollen). Im Gruppensetting können diese Rollen auch durch Gruppenmitglieder besetzt werden.

Für die Arbeit an der Entwicklung von Resilienzfaktoren ist grundsätzlich eine Ressourcenfokussierung sinnvoll. Vertiefende Fragen wie beispielsweise: „Welche Rolle tut mir gut?“, „In welcher Rolle kann ich mich schützen?“ oder „Welche Stärken kann ich in der Situation für eine aktive Rolle nutzen?“ können Impulse für die Entwicklung sein.

Auch ist es in vielen Fällen für Klienten enorm wichtig, sich mit den eigenen inneren Rollen und Anteilen zu beschäftigen, die den Betreffenden häufig in ihrer Komplexität nicht präsent sind. Für diese Bewusstmachung und Differenzierung der Selbstwahrnehmung kann beispielsweise das Modell des „Inneren Teams“ von Schulz von Thun angewendet werden. (vgl. Schulz von Thun, 2004; Stadler, 2014, S. 46; von Ameln & Kramer, S. 256). Dies sehr bekannte Modell ermöglicht es einer Person, sich verschiedene innere Anteile und „Stimmen“ zu vergegenwärtigen. Auch hier ist es möglich, die einzelnen inneren Stimmen (von Schulz von Thun sehr bildlich „Teammitglieder“ genannt) durch Gruppenmitglieder auf die psychodramatische Bühne zu holen und mit den inneren Rollenanteilen zu arbeiten.

### **7.3. Beschreibung eines Gruppenspiels mit Märchenfiguren in der Jugendkirche Anwärmphase**

Als Anwärmung bitten wir die Teilnehmer, frei im Raum herum zu gehen und sich verschiedene Märchen vorzustellen. Welche Figuren oder Personen aus Märchen tauchen vor ihrem geistigen Auge auf? Gibt es eine Szene, die sie

besonders anspricht. Welche Figur zieht die Aufmerksamkeit auf sich? Wie sieht sie aus? Welche Eigenschaften hat sie? Was tut sie gerade?

Wir warten, bis alle Teilnehmer eine Figur gefunden haben und bitten Sie, sich in die Rolle dieser Figur einmal kurz „einzufühlen“. Danach sollen sich die Teilnehmer aus einem Fundus Requisiten für ihre Rollen aussuchen. Wir führen sie auf die Bühne (im Altarraum) und sie suchen sich „ihren Platz“, den sie mit Requisiten einrichten.

Als alle an „ihrem“ Platz eingerichtet sind, interviewe ich die Teilnehmer nacheinander in ihrer Rolle und erfahre erste Details:

Justus: einfach nur ein alter König

Steffi: quakender Frosch, der dabei sein kann und nicht verstanden wird

Anike: böser Wolf, der andere fressen will

Desiree: kluge Waldfee, die sich tarnt

Noura: Dornröschen, das viel Ruhe braucht

Marie: ein grübelnder König Barbarossa

### **Spielphase**

Während der Spielphase beobachten wir die verschiedenen Teilnehmer in ihren Rollen und in der Interaktion. Gibt es jemanden, der gar nicht ins Spiel kommt und eine Außenseiterposition einnimmt? Wie lösen die Teilnehmer widerstrebende Interessen? Wie unterstützen sie sich?

Es geschehen viele Dinge parallel und es ist manchmal sehr komplex, die verschiedenen Aspekte im Spiel wahrzunehmen.

Die Waldfee geht auf den König zu und spricht ihn an. Aber es kommt zu keiner weiteren Entwicklung und die beiden beschäftigen sich nicht lange miteinander. Der Frosch hüpfelt quakend über die Bühne, anscheinend noch unsicher, was er tun soll. Das Dornröschen kuschelt sich in die vorbereiteten Kissen, es zieht einen großen Wecker auf und legt sich zum Schlafen hin. Allerdings wird es zwischenzeitlich vom bösen Wolf gestört, der auf der Bühne den Versuch unternimmt, die anderen zu fressen. Aber Dornröschen möchte sich nicht vom Schlafen abhalten lassen. Es prüft noch einmal den aufgezogenen Wecker und verkündet dem verwirrten Wolf, dass es gern wieder aufwachen möchte ohne dass für das Wecken ein Prinz benötigt werden würde. Der Wolf sucht nach einem anderen Opfer zum Fressen. König Barbarossa sitzt an einem Tisch und starrt vor sich hin. Er geht mit niemandem in direkte Aktion. Der alte König ist plötzlich kein König mehr und verwandelt sich – ohne ersichtlichen Grund für uns Beobachter – zu Obelix. Obelix ist stark und spricht freundlich aber wenig beeindruckt mit dem bösen Wolf, der immer noch unterwegs ist, um jemanden zu fressen. Der böse Wolf versucht auch, den Frosch anzugreifen, aber der hat gerade keine Zeit, weil er sich mit der Waldfee unterhält. Die Waldfee tarnt sich – sie möchte als gute Fee nicht gleich erkannt werden. Aber sie spricht mit dem Frosch, der ihr berichtet, dass er sich in seiner Rolle unwohl fühlt. Immer nur quaken findet der Frosch langweilig und nicht sehr kommunikativ. Er beklagt,

dass ihm nie jemand antwortet und er sich allein fühlt. Mit Unterstützung der Waldfee verwandelt sich der Frosch in eine Prinzessin, die sich mit den anderen unterhält. Währenddessen hat der alte Barbarossa so viel gegrübelt, dass er mit dem Bart im Tisch festgewachsen ist. Er kann sich nicht mehr davon befreien. Er verwandelt sich in Alice im Wunderland. Der Wolf wird zum Vegetarier und muss nun nicht mehr böse sein und andere verängstigen.

Wir bitten die Teilnehmer sich zu „entrollen“ und die Bühne wieder leer zu räumen.

### **Feedbackrunde**

In der anschließenden Feedbackrunde reflektieren die Teilnehmer folgende Fragen:

- Was hatte ich mir vorgenommen und was habe ich tatsächlich gemacht?
- Wie habe ich mich in meiner Rolle gefühlt?
- Gab es besondere Situationen mit anderen?
- War ich passiv oder eher aktiv?
- Was teile ich mit meiner Figur?
- Welche Figur von den bestehenden hätte ich gar nicht genommen?

Die Teilnehmer reflektieren ihre Rollen sehr differenziert. Ich gebe hier nur einen Ausschnitt der Feedbacks wieder: Anike stellt fest, dass ihr die Rolle des bösen Wolfes als sehr anstrengend erschien. Sie berichtete, dass sie zwar diese Rolle anfangs sehr fasziniert habe, da sie sich in ihrem Alltag als nicht „böse“ erleben würde und ihr die Aussicht auf ein „böses Tier“ doch interessant erschien. Sie fand allerdings, dass sie das „Böse-Sein“ doch sehr viel Energie kosten würde. Auch fragte sie sich, warum nicht alle wunschgemäß verängstigt auf ihre Angriffe reagiert hätten. So hätte der Frosch anscheinend schlicht Wichtigeres zu tun gehabt und Obelix war überhaupt nicht zu beeindrucken. Anike berichtet, sie hat den Wolf am Ende zu Vegetarier entwickelt, damit er nicht mehr den Druck hätte, böse zu sein und andere zu fressen.

Steffi erzählt, dass sie erst einmal Schwierigkeiten gehabt hätte, in die Rolle des Frosches zu kommen. Die Aussicht, einfach nur zu quaken, sei anfangs für sie besonders attraktiv gewesen, weil sie überall mitmischen könne ohne dass sie verstanden werden würde. Das hätte ja etwas von „Undercover Aktion“ gehabt. Aber genau dies habe ihr dann doch zu schaffen gemacht, berichtet sie. Sie stellt in der Rolle fest, dass die anderen Teilnehmer den quakenden Frosch zwar nicht ablehnen aber er hätte auch zu niemandem wirklich eine Beziehung aufgebaut. Das gewünschte „einfach nur dabei sein“ habe sich langsam ziemlich einsam angefühlt. Dies ändert sich erst als die Waldfee auftaucht, die offensichtlich das Quaken des Frosches verstehen kann. Sie erkennt die Einsamkeit seiner „quakenden Sprachlosigkeit“ und unterstützt den Frosch bei seiner Verwandlung in eine Prinzessin. Steffi ist in der Feedbackrunde über die Einsamkeit, die die Froschrolle für sie ausgelöst hat, immer noch sehr erschrocken und fragt sich, was diese Rolle mit ihr und ihrem Leben zu tun hat.

Noura berichtet dagegen, dass sie unbedingt eine Rolle gewünscht hätte, in der sie sich etwas Ruhe gönnen konnte: das schlafende Dornröschen. Es ist ihr

gelingen, sich diese Ruhe auch dann zu bewahren, als der Wolf sie stören wollte. Allerdings war für Noura klar, dass das Dornröschen nur eine Pause brauchte. Den Punkt für das Aufwachen wollte sie gern selbst bestimmen und die „Erlösung“ sollte auf alle Fälle nicht durch einen „Prinz“ erfolgen. Die gefundene Lösung mit dem Wecker befand Noura als gute Wahl. Sie konnte so selbst entscheiden, wann sie wieder aufwachen wollte, um sich mit an dem gemeinsamen Spiel zu beteiligen.

#### **7.4. Analyse der Resilienzentwicklung an Beispielen des Gruppenspiels in der Jugendkirche**

Noura hat mit ihrem Dornröschen eine somatische Rolle, nämlich die der Erschöpften und Schlafbedürftigen gewählt. Sie hat mit dieser Rolle auf ihr Bedürfnis nach Pause reagiert und sich bewusst aus dem „Geschehen“ zurückgezogen. In der Resilienzforschung wird diese Fähigkeit, somatische Signale als solche zu erkennen, richtig einzuordnen und auch angemessen darauf zu reagieren, als einen wichtigen Faktor der eigenen Selbstfürsorge verstanden. Diese achtsame Einschätzung ermöglicht den Betroffenen, sich einen Schutzraum zu suchen und die eigenen Grenzen zu wahren. Vielfach ist für Menschen in Krisensituationen die Suche nach dem eigenen „Schutzraum“ eins der wesentlichen Elemente, da es vielfach dem Einzelnen gar nicht möglich ist, eine Situation sofort bedarfsangemessen zu verändern. Gleichzeitig legt sie allerdings auch Wert auf die eigene Selbststeuerung. Sie möchte nicht abhängig von dem Einfluss einer „externen Macht“ (dem Prinzen) sein, um wieder ins aktive Leben der Gruppe zurück zu kehren. Damit wendet sie sich ganz bewusst von dem traditionellen Rollenbild von Dornröschen ab. Sie definiert aktiv, wie sie selbst diese Rolle gestalten möchte und verändert Aspekte, die ihr problematisch erscheinen. Dieser Gestaltungswille ist für die Bildung von Resilienz eine wichtige Fähigkeit.

Anike hat mit dem „bösen Wolf“ für sich selbst eine Art „Gegen-Rolle“ gewählt, da sie die böse Rolle sonst nur ungern einnimmt. Sie hat damit einen nicht entwickelten eigenen Rollenanteil ausgetestet. Die ungewohnte Rolle der Bedrohung und Aggressivität, die sie im Alltag sonst nach eigenen Angaben nicht nutzt, kostet sie sehr viel Energie. Es gelingt ihr nicht, diesen Rollenanteil im Spiel mit genug Energie zu besetzen, so dass sie als böser Wolf das müde Dornröschen lieber schlafen lässt, als sie mordlüstern anzugreifen. Anike findet eine Lösung, indem sie den Wolf zu einem Vegetarier verwandelt und damit die bestehende Spannung auflöst. Im Sinne der in der Resilienz beschriebenen Lösungsorientierung hat sie damit eine neue und kreative Möglichkeit gefunden, mit einer für sie spannungsvollen Situation umzugehen.

Andererseits bietet ihr das psychodramatische Gruppenspiel aber auch die Chance, das eigene, an dieser Stelle begrenzte Rollenrepertoire eventuell zu erweitern. Sie kann die psychodramatische Bühne nutzen und sich selbst „als lustvolle Angreiferin“ erleben. Dies könnte mit einer Erweiterung des eigenen Rollenspektrums und dem Erwerb von größerer Handlungsvielfalt verbunden sein. Insbesondere bei Menschen, die dazu tendieren, eine eher einseitige, passive „Opferhaltung“ einzunehmen, kann es für die Stärkung der Widerstandskraft wichtig sein, sich bewusst mit aggressiven Rollenanteilen

auseinander zu setzen und diese stärker in die Möglichkeiten eigenen Handelns zu integrieren.

An dieser Stelle sei noch einmal auf die bereits beschriebene Exploration des Rollenatoms verwiesen. Eine vertiefende Betrachtung der „widerstreitenden“ inneren Stimmen wäre beispielsweise mithilfe des „Inneren Teams“ möglich. So könnten mögliche Rollenanteile, die Anike vielleicht davon abhalten, „aggressiv und böse“ zu sein, einmal offen gelegt und auf der psychodramatischen Bühne inszeniert werden. Sie hätte dann die Möglichkeit, sich mögliche Intra-Rollenkonflikte (Kann ich als sozial eingestellte Frau gleichzeitig auch aggressiv und böse sein?) zu vergegenwärtigen und ggf. zu lösen.

Steffi möchte in ihrer Rolle als quakender Frosch einerseits „unverständlich“ sein und trotzdem Teil der Gruppe bleiben. Sie stellt allerdings fest, dass dieser Wunsch zwar umsetzbar ist, sie jedoch sehr isoliert. Die Rolle des unverstandenen Frosches wird von ihr als Einsamkeit erlebt. Steffi hat damit auf der Bühne eine Art „Probehandlung“ vorgenommen und ausgetestet, wie ein Wunsch sich in der konkreten Umsetzung anfühlt. Sie stellt fest, dass ihr die Einsamkeit zu schaffen macht. In dieser Situation gelingt es ihr, den Kontakt zu der - eigentlich getarnten Fee - aufzubauen und zu halten. Die Fee gibt in der Interaktion ihre Tarnung auf und verhilft dem einsamen Frosch zu einer neuen Daseinsform mit mehr Kommunikations- und Kontaktmöglichkeiten. Steffi selbst hinterfragt, wie viel von ihrem alltäglichen Leben in der Rolle des Frosches steckt. Ihr wurde auf der psychodramatischen Bühne deutlich, dass sie auch eine andere Wahl treffen kann. Sie ist so nach dem Ausprobieren in der Rolle der Gestalterin geschlüpft und verwandelt sich in eine neue kommunikationsfreudigere Person.

Das psychodramatische Gruppenspiel ermöglicht den Teilnehmern damit einen großen Rahmen an eigener Gestaltung. Insbesondere die Interaktion mit der - ursprünglich getarnten Fee - zeigt, dass der Fähigkeit zur Beziehungsaufnahme eine wichtige Rolle zukommt. Steffi kann sich trotz ihrer Sprachlosigkeit in dieser Szene als positiv wirksam erleben. Sie nutzt ihre Fähigkeit zur Beziehungsgestaltung und sucht sich Unterstützung um eine für sie positivere, neue Rolle einzunehmen: vom einsamen Frosch zur kommunikationsstarken Prinzessin.

Für die Auswertung und die Feedbackrunde eines solchen Gruppenspiels lassen sich natürlich mit Blick auf die Ressourcenorientierung noch weitere Fragen nutzen. So könnte der Fokus noch stärker (als von uns eingesetzt) auf den Schwerpunkten

- Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich und wie nutze ich sie?
- Wie kann ich mich in dieser Situation schützen?
- Was und wen brauche ich um handlungsfähig zu werden?

liegen. Auch die Gruppe kann in den anschließenden Feedbackprozessen zu diesen Themen Stellung nehmen und so die Themen „Ablegen der Opferrolle“, „Verantwortung übernehmen“ und „positive Lösungsorientierung“ thematisieren.

Thematisch bietet sich neben der Wahl von freien Rollen auch das Spielen eines bestehenden Märchens an. Das Märchen „Hans im Glück“ der Gebrüder Grimm wird vielfach mit dem Thema Resilienz assoziiert. Es wäre aber auch möglich, die Geschichte von Münchhausen zu spielen, der sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zieht.

Bei dem Spiel könnten Gruppenmitglieder Rollen frei wählen oder auch von der Gruppe zugewiesen bekommen. Es dürfte auch sehr sinnvoll sein, dasselbe Märchen in wechselnden Besetzungen hintereinander zu spielen und so die Rückmeldungen und Feedbacks aus einer Rolle zu vergleichen. Es ist so möglich, dass der von Bosselmann formulierte Wirkfaktor einer Gruppe „Lernen am Modell“ besser ermöglicht werden und greifen kann. Die Handelnden können eine Rolle aus verschiedenen Perspektiven (Aktives Geschehen, Handlung im Spiegel) erleben und von den Einschätzungen der anderen lernen. Mit Blick auf die oben bereits beschriebenen Bahnungsprozesse neuer neuronaler Verknüpfungen ist bekannt, dass eine neuronale Repräsentation für ihre Stabilisierung Wiederholungen benötigt. Der Nobelpreisträger Eric Candel formuliert es so: „Die Einspeicherung in das Langzeitgedächtnis geschieht dann besonders gut, wenn die Inhalte wichtig sind, wenn sie emotional geladen sind und wenn sie oft wiederholt werden.“ (Candel zitiert von Schwing, 2011, S. 17) Es bietet sich also an, ressourcenorientierte Szenen und wichtige Themen immer neu psychodramatisch zu vertiefen.

Insgesamt bietet das Märchenspiel mit all seinen Facetten und Möglichkeiten einen sehr guten Rahmen für die Resilienzentwicklung. Es ermöglicht den Protagonisten Zugang zu Rollenanteilen, die für sie neu sind, bzw. die sie sich sonst ggf. nicht zugestehen würden. Sie können sie im Rahmen der Rolle spielerisch darstellen ohne zwangsläufig einen direkten biographischen Bezug herzustellen zu müssen, was vielfach schon einen persönlichen Fortschritt bedeutet. (vgl. Bender & Stadler, 2012). Eine wichtige Grundvoraussetzung ist allerdings, dass die Rollen und das Märchen selbst zur Situation von Gruppe und einzelnen Protagonisten passen.



## 8. Summary

Psychodrama ist eine Methode, die dazu angelegt ist, die Selbstheilungskräfte von Menschen zu aktivieren (vgl. Stadler, 2014). Menschen können mit ihr handelnd Realitäten erleben und in der Surplus Realität diese auch als aktive Gestalter verändern. Sie können damit Einfluss auf die eigenen Wahrnehmungs- Denk- und Erinnerungsprozesse nehmen und ihren Emotionen den hohen Stellenwert einräumen, den sie verdienen. Sie erhalten die Chance, das eigene Erleben zu verändern und damit wieder Einfluss auf ihr Umfeld zu nehmen, was eine wichtige Grundlage für die Entwicklung von Resilienz darstellt.

Aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, wie psychodramatische Wirkfaktoren sowohl in der Gruppe aber auch beim Einzelnen zum Tragen kommen und in eine Wechselwirkung treten können.

Doch das Psychodrama als humanistische Therapiemethode ist nicht nur per se ressourcenorientiert und fördert damit als solche schon die Bildung von Resilienz. Sie verfügt mit ihren Methoden und Instrumenten über sehr wirkungsvolle Möglichkeiten, Menschen in ihrer Resilienzentwicklung gezielt zu begleiten.

Es wurden sieben Einflussfaktoren für die Entwicklung von Resilienz vorgestellt und erläutert. Im Rahmen der Arbeit konnte immer wieder gezeigt werden, dass psychodramatische Instrumente und Modelle gut geeignet sind, um die Ausbildung dieser Faktoren zu unterstützen.

Weiterhin wurden mit Gruppenspiel, Magic Shop und Zauberbasar verschiedene Gruppen- bzw. Einzelformate vorgestellt und diskutiert, die über einen variablen Grad der Leiter- bzw. Gruppenzentrierung verfügen. Je nach Erfahrungs- und Offenheitsgrad der Klienten und der Gruppe sind unterschiedliche, inhaltliche Vertiefungen der Arbeit an Resilienz Faktoren möglich.

Das Psychodrama kann also Menschen sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting ausgesprochen gut beim Aufbau von Resilienz unterstützen.

Die Arbeit im Kontext mit Menschen in einer Krise zeigt, dass besonders der Selbstfürsorge, dem Aufbau von eigenen „Schutzräumen“ und der Achtsamkeit auf eigene Körpersignale ein wichtiger Aspekt zufällt. Auch hier können Psychodramatiker vielfältige Möglichkeiten anbieten.

Last but not least ist Moreno als derjenige bekannt, der den Humor und das Lachen in die Psychiatrie brachte. Und nicht nur in der Psychiatrie sondern auch im Ringen um eine optimistische, gestaltende und lösungsorientierte Grundhaltung können Humor und gemeinsames Lachen als wohltuende und hilfreiche Elemente angesehen werden.

## 9. Literaturverzeichnis

**Barbour, Alton** (1992). Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry. 1992, S. 91-99. Übersetzung von Andreas Gerold, Peißenberg.

**Bender, Wolfram & Stadler, Christian** (2012). Psychodrama-Therapie. Grundlagen, Methodik und Anwendungsgebiete. Schattauer Verlag Stuttgart

**Bosselmann, Rainer** (2006). Das Psychodrama und seine „Heilfaktoren“. In: Bosselmann, Rainer, Lüffe-Leonhardt, Eva & Gellert, Manfred (Hrsg.). Ein Praxishandbuch nicht nur für Psychodramatiker. Limmer Verlag. 3. Auflage

**Geisler, Friedel** (1991). Judentum und Psychodrama. In: Ferdinand Buer (Hrsg.) Morenos therapeutische Philosophie. Die Grundideen von Psychodrama und Soziometrie, Hrsg. 2. Auflage. Leske und Budrich

**Gruhl, Monika** (2014). Resilienz. Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft. Kreuz Verlag. 1. Auflage

**Heuring, Monika & Petzold, Hilarion** (2005). Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen – Integrative und differentielle Perspektiven zur Bedeutung sozialpsychologischer Konzepte für die Praxis der Supervision. In: Supervision: Theorie - Praxis – Forschung. Internetzeitschrift. Ausgabe 12/2005

**Hüther, Gerald** (2009). Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Vandenhoeck & Ruprecht, 5. Auflage

**Hüther, Gerald** (2010). Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 9. Auflage

**Hüther, Gerald** (2013). Über die Kunst, Gelerntes als gute Erfahrung im Gehirn zu verankern. Vortrag beim 11. Internationalen LernKongress der Deutschen Gesellschaft für Suggestopädisches Lehren und Lernen (DGSL e.V.) vom 5. - 7. April 2013 in Kassel. DVD. Auditorium Netzwerk

**Hüther, Gerald** (2014). Biologie der Angst – Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht, 12. Auflage

**Hutter, Christoph** (2015). Einführung in die Texte Jacob Levi Morenos. In: Seminarunterlagen des Seminars „Rolle und kreativer Zirkel“ am Institut für systemische Interaktion Hamburg

**Klein, Ulf** (2014). Die neurobiologische Dimension von Gruppenprozessen. Vortrag und Powerpoint Präsentation auf dem Fachtag „Body and Soul“ des Praxisinstitutes für systemische Beratung. Stand 23.02.15 [http://www.praxisinstitut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/FT\\_Veranstaltungen/2014\\_FT14\\_04H\\_Klein.pdf](http://www.praxisinstitut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/FT_Veranstaltungen/2014_FT14_04H_Klein.pdf)

**Konrad Adenauer Stiftung Brasilien** (2015). Website. Konrad Adenauer Stiftung Brasilien. Resiliente Städte. Rio de Janeiro auf dem Weg zu einem nachhaltigen Stadtmodell Stand 03.03.15.

<http://www.kas.de/brasilien/de/publications/37942/>. Stand 03.03.15

**Kremer und Konsorten** (2015). Website: Neuromarketing macht Marken resilient.

[http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.kremerundkonsorten.de%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F12%2Fstehaufmaennchen\\_s-868x1024.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.kremerundkonsorten.de%2Fneuromarketing-macht-marken-resilient%2F&h=1024&w=868&tbid=08hj7qo8Bd0exM%3A&zoom=1&docid=9DMblr9KCAIZUM&ei=coz5VOS3DoS4PazPgcAO&tbn=isch&iact=rc&uact=3&dur=397&page=2&start=36&ndsp=56&ved=0CMABEK0DMCw](http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.kremerundkonsorten.de%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F12%2Fstehaufmaennchen_s-868x1024.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.kremerundkonsorten.de%2Fneuromarketing-macht-marken-resilient%2F&h=1024&w=868&tbid=08hj7qo8Bd0exM%3A&zoom=1&docid=9DMblr9KCAIZUM&ei=coz5VOS3DoS4PazPgcAO&tbn=isch&iact=rc&uact=3&dur=397&page=2&start=36&ndsp=56&ved=0CMABEK0DMCw). Stand 06.03.2015

**Moreno, J. Levi** (1947). Notes on Models of Reality. Sociatry I,128

**Moreno, J. Levi** (1970). Das Stehgreiftheater. Beacon House. Beacon

**Nicolai, Elisabeth** (2013). Resilienz für Profis. Wie wir durch die eigene Haltung Burnout verhindern, wirkungsvoller werden und Spaß an der Arbeit haben. Vortrag in der Caritas - Pirckheimer Haus. Präsentation Download:

[http://www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/FT\\_Veranstaltungen/2013\\_FV\\_Dr.\\_Nicolai\\_Resilienz.pdf](http://www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/FT_Veranstaltungen/2013_FV_Dr._Nicolai_Resilienz.pdf)

**Peichl, Jochen** (2010). Jedes Ich ist viele Teile: Die inneren Selbst-Anteile als Ressource nutzen. Kösel-Verlag München

**Petzold, Hilarion G.**(2012). „Natürliche Resilienz“ und Bonannos Trauerforschung. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. <http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold>

**Rampe, Micheline** (2004). „Der R-Faktor“. Das Geheimnis unserer inneren Stärke. Frankfurt am Main. Books on Demand. 1. Auflage

**Schacht, Michael & Hutter, Christoph** (2014). Psychodramatherapie heute. In: Werner Eberwein & Manfred Thielen (Hg.). Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit. Gießen: Psychosozial-Verlag. S. 199-214

**Schacht, Michael** (1991). Morenos Philosophie und Mystik. In: Ferdinand Buer (Hrsg..) Morenos therapeutische Philosophie, Die Grundideen von Psychodrama und Soziometrie, Hrsg. 2. Auflage. Leske und Budrich

**Schulz von Thun, Friedemann** (2004). Miteinander reden. Band 3. Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek: Rowohlt Verlag

**Schwing, Rainer** (2011) Liebe, Neugier, Spiel. Wie kommt das Neue in die Welt? In: Bonney, Helmut (Hrsg.) Neurobiologie für den therapeutischen Alltag: auf den Spuren Gerald Hüthers, Vandenhoeck und Ruprecht

**Siegrist, Ulrich & Luitjens, Martin** (2014). 30 Minuten Resilienz. GABAL. Offenbach. 6. Auflage

**Stadler, Christian** (2014). Psychodrama. Wege der Psychotherapie. Ernst Reinhardt Verlag München. Basel

**Stiegler, Gabriele** (2003). Kreative Methoden in der Personal- und Organisationsentwicklung. In: . Klaus Götz (Hrsg.) Managementkonzepte Band 29

**Stiegler, Gabriele** (2006). Vier Beispiele der Psychodrama Anwendung in der Behandlung von Folgen sexueller Gewalt. In: Bosselmann, Rainer, Lüffe-Leonhardt, Eva & Gellert, Manfred (Hrsg.). Ein Praxishandbuch nicht nur für Psychodramatiker. Limmer Verlag. 3. Auflage

**Storch, Maja & Krause, Frank** (2007). Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell, Huber. Bern. 4. Auflage

**Storch, Maja & Kuhl, Julius** (2012). Die Kraft aus dem Selbst, Hans Huber Verlag, Bern

**Von Ameln, Falko & Kramer, Joseph** (2007). Organisationen in Bewegung bringen. Handlungsorientierte Methoden für die Personal- Team- und Organisationsentwicklung. Springer Verlag Heidelberg

**Wellensick, Sylvia Kere** (2011). Handbuch Resilienz-Training. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter, Beltz Verlag, Weinheim Basel

**Wikipedia**, Online Enzyklopädie. Wikipedia, <http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz>, Stand 22.01.15

**Wolter, Birgit** (2005). „Resilienzforschung“ – das Geheimnis der inneren Stärke. In: Systema, 3/2005, 19 Jahrgang, S. 299-304 Download Stand 24.11.14: [http://if-weinheim.de/fileadmin/dateien/systema/2005/3\\_2005/Sys\\_3\\_2005\\_Wolter.pdf](http://if-weinheim.de/fileadmin/dateien/systema/2005/3_2005/Sys_3_2005_Wolter.pdf)

**Wörner, Carl** (2006). Starthilfe für Anfänger in der Leitung von Psychodramagruppen. In: Bosselmann, Rainer, Lüffe-Leonhardt, Eva & Gellert, Manfred. Ein Praxishandbuch nicht nur für Psychodramatiker. Limmer Verlag. 3. Auflage

## **Versicherung**

Ich versichere, dass ich diese Abschlussarbeit selbstständig erstellt habe und keine anderen Quellen als die von mir angegebenen genutzt wurden.

Hamburg im April 2015