

Ruth Metten

Hypnodrama in der Praxis

2021

Vorwort

»Handeln ist heilender als Reden.«

Jacob Levy Moreno¹

So viel steht fest: Führten Psychotherapeuten² und Berater keine Gespräche mit ihren Klienten, könnten sie ihre Praxen in der Regel schließen. Ohne zu reden, geht's nicht. Aber reicht Reden allein aus? Viele Vertreter der genannten Berufsgruppen zweifeln inzwischen daran. Warum? Zugegeben, Reden kann Einsichten vermitteln. Das ist keineswegs zu verachten. Doch ändern Menschen daraufhin ihr Erleben und Verhalten? Hören wir sie nicht oft genug sagen: »Eigentlich weiß ich ja, dass unangemessen ist, was ich gerade erlebe oder tue. Aber es geschieht trotzdem. Immer wieder tappe ich in dieselbe Falle.« So stellt es auch der Arzt, Psychotherapeut und Entwickler der hypnosystemischen Konzeption Gunther Schmidt fest. Nicht selten berichteten ihm Klienten in den Therapien oder Coachings, mehr als 300 professionelle Stunden an ihren Problemen gearbeitet, diese auch sehr gut verstanden und sich trotzdem nicht in der gewünschten Weise verändert zu haben (vgl. Schmidt 2014, S. 69). Humorvoll bringt der Arzt, Psychoanalytiker und Psychodramatherapeut Jochen Peichl diese bittere Erkenntnis in folgendem Witz auf den Punkt: Jahrelang sei ein Mann dreimal die Woche wegen Einnässens zur Psychoanalyse gegangen. Am Ende habe ihn ein Freund gefragt: »Na, hat's geholfen, nässt du immer noch ein?« Worauf der Mann geantwortet habe: »Ja, schon, aber ich weiß jetzt, warum« (vgl. Peichl 2015, S. 78). Soll verhindert werden, dass bei entsprechenden Auslösern immer wieder der alte, unpassende Film abläuft, reicht es meist nicht, dem Betroffenen lediglich verbal zu deuten, aus welchem Grund dies ständig bei ihm geschieht. Ausgerechnet zwei Psychoanalytiker – Franz Alexander und Thomas Morton French – vertraten bereits 1946 diese Auffassung.³ Sie forderten deshalb, dass den Klienten korrigierende Erfahrungen

¹ Zitiert nach Pörtner (1972, S. 128).

² Um die Lesbarkeit zu erleichtern, wird nachfolgend durchgehend nur die männliche Form verwendet, die hier allerdings die weibliche Form ausdrücklich miteinschließen soll.

³ »... intellectual insight alone is not sufficient ...« (»... verstandesmäßige Einsicht allein reicht nicht aus ...«) (Alexander a. French 1946, p. 67; Übers.: R. M.).

ermöglicht werden müssten (vgl. Alexander a. French 1946, p. 22).⁴ Erfahrungen prägen unser künftiges Erleben und Verhalten in der Tat weit wirksamer als verbal vermittelte Einsichten. Ein simples Beispiel mag das verdeutlichen. Wie viele Kinder berühren die heiße Herdplatte, obwohl sie eindringlich vor dieser Gefahr gewarnt worden sind? Wie viele von ihnen würden es wieder tun, nachdem sie selbst die bittere Erfahrung machten, sich an ihr verbrannt zu haben?

Wie der Altphilologe Ingemar Düring erklärt, war schon Aristoteles davon überzeugt, dass Wissen allein nicht genüge, um Menschen zu verändern (vgl. Düring 2005, S. 168). Darum galten ihm wohl auch die Dichter – und nicht die Philosophen – als die besten Lehrer des Volkes. Denn sie vermittelten *Lernerfahrungen* – Aristoteles verwendet dafür das Wort μάθησις (*mathesis*) (vgl. Poetik 1448b8). Allerdings nutzen auch sie dafür Worte. Reicht Reden zuweilen doch? Ganz bestimmt. Der Gebrauch der Worte begrenzt sich nämlich keineswegs auf den Transfer von Wissen. Durch sie hindurch könnten zuweilen, so der Philosoph Georg Stenger, beschriebene Erfahrungen gewissermaßen auftauchen (vgl. Stenger 2006, S. 551). Worte in dieser Weise zu gebrauchen, ist nun geradezu die Spezialität der Dichter. Und nicht nur ihre. Hypnotherapeuten sind darin ebenfalls geübt. Mit ihren Worten lassen sich Menschen förmlich in Erfahrungen hineinzoomen. Diese Fähigkeit teilen sie mit den Dichtern. Sie ist nicht die einzige. Denn auch Hypnotherapeuten erschaffen Dramen. Der amerikanische Psychologe und Schüler von Milton H. Erickson, Jeffrey K. Zeig, sagt es ausdrücklich: Kliniker lernen mithilfe der Hypnose, erlebnisbasierte therapeutische Dramen zu kreieren, die die Veränderung fördern (vgl. Zeig 2015, S. 21). Um Menschen zu verändern, scheinen Aristoteles die Dramen sogar das wirkungsvollste Mittel überhaupt gewesen zu sein.

Wie effizient auf die Bühne gebrachte Dramen tatsächlich zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden können, entdeckte Anfang der 1920er-Jahre der Arzt und Philosoph Jacob Levy Moreno wieder (vgl. Moreno 1946a, p. 1; ders. 1950, p. 2.) und legte damit den Grundstein für ein neues Therapieverfahren – das *Psychodrama*. Knapp zwei Jahrzehnte später begann er, es auch in Hypnose durchzuführen. Das

4 Mit ihrem in der Psychoanalyse lange Zeit umstrittenen Konzept der korrigierenden emotionalen Erfahrung beziehen sich Alexander und French auf die Arbeiten von Sándor Ferenczi und Otto Rank (1925); s. a. Rank u. Ferenczi (1924).

war die Geburtsstunde des *Hypnodramas*. Noch heute werden dabei Wirkprinzipien angewandt, die Aristoteles bereits in seiner Poetik beschrieben hat (vgl. Dietz 1996) – mit Erfolg.

Nun ließe sich einwenden, dass das Hypnodrama nur für Psychotherapeuten interessant sein dürfte, die zugleich auch Psychodramatiker und Hypnotherapeuten sind. Zweifellos stellt eine solche kombinierte fachliche Qualifikation die günstigste Ausgangslage zur Anwendung hypnodramatischer Techniken dar. Doch diese können tatsächlich ebenso in anderen Bereichen, beispielsweise bei Beratungs-, (Weiter-)Bildungs- und Trainingsangeboten, Supervisionen, Coachings, in der Personal- bzw. Organisationsentwicklung und Seelsorge genutzt werden. So gesehen mag es für jeden, dem Reden allein nicht reicht, gewinnbringend sein, dieses Buch zu lesen.

Sein Inhalt ist nicht vollständig neu. Wesentliche Teile wurden aus der inzwischen nicht mehr verlegten Vorgängerversion dieses Buches übernommen, die 2016 unter dem Titel *Bühne des Lebens* erschien. Sie wurde dahingehend überarbeitet, dass sich jetzt der Mittelteil mit den antiken Wurzeln des Hypnodramas befasst. Jener wird eingerahmt von zwei weiteren Kapiteln, die zum einen den konzeptuellen Hintergrund dieser Behandlungsmethode beleuchten und zum anderen Einblicke in ihre Praxis geben. Etwas salopp ausgedrückt, ließe sich also sagen, dass das vorliegende Buch nacheinander drei Fragen zum Hypnodrama beantwortet: »Was ist es?«, »Woher stammt es?« und »Wie wird's gemacht?«. All jene, die die »biografische Kehre« des Hypnodramas nicht bis in die Antike nachvollziehen wollen, können das zweite Kapitel überspringen, ohne den roten Faden des Buches zu verlieren.

An dieser Stelle sei mir noch erlaubt, den Mitarbeitern des Carl-Auer Verlages – im Besonderen seinem Geschäftsführer Matthias Ohler und den Lektoren Dr. Ralf Holtzmann und Nora Wilmsmann – von Herzen zu danken, die sich dafür begeistern konnten, die Vorgängerversion dieses Buches in überarbeiteter und erweiterter Fassung neu aufzulegen, und die deren Fertigstellung mit hilfreichen Ideen und Anmerkungen tatkräftig unterstützten. Mein besonderer Dank gilt ebenfalls Veronika Licher, die dem Manuskript den letzten Schliff gegeben hat. Ria Schneider unterstützte mich durch nützliche Rückmeldungen. Zutiefst dankbar bin ich auch den vielen Klienten, die diesem Buch Seele eingehaucht haben, indem sie sich damit einverstanden

erklären, dass darin ihre Erfahrungen mit dem Hypnodrama – selbstverständlich unter anderen Namen – beschrieben werden.

Und nun viel Freude beim Lesen! Mögen hilfreiche Anregungen für die eigene Arbeit darin zu finden sein.

*Ruth Metten
Krefeld, im Januar 2021*

1 Dem Hypnodrama auf der Spur

»Das Psychodrama ist ›Lebenspraxis‹.«

Jacob Levy Moreno⁵

Am Anfang war das Spiel – genauer gesagt das Kinderspiel. Aus ihm entwickelte Jacob Levy Moreno das Psychodrama (vgl. Moreno 1950, p. 1) und knapp zwei Jahrzehnte später das Hypnodrama. Im Spiel wird weniger über etwas geredet, als vielmehr gehandelt. Dass dies durchaus therapeutische Effekte haben kann, entdeckte Moreno bereits als Medizinstudent bei seinem Spiel mit Kindergruppen in den Parkanlagen Wiens. Vielleicht war er deshalb so vom Spiel fasziniert, weil ihm das Leben bis dahin etliche Steine in den Weg gelegt hatte. 1889 als Sohn jüdischer Eltern in Bukarest geboren, musste seine Familie bereits wenige Jahre später von dort auswandern. Sie zog mit ihm nach Wien, 1899 dann nach Deutschland. Moreno kehrte 13-jährig allein nach Wien zurück. Dort schlug er sich als Hauslehrer für Kinder wohlhabender Eltern durch (vgl. Buer 1989, S. 13). Parallel besuchte er die jüdische Schule, studierte nach ihrem Abschluss zunächst Philosophie, dann Medizin. Sein Studium der Medizin schloss er 1917 ab. Noch während seiner Studienzeit begann er, Kindergruppen zu formen und mit ihnen in den Gärten und Parkanlagen Wiens aus dem Stegreif zu spielen (vgl. Moreno 1988, S. 10). Schon damals wäre ihm aufgefallen, so Moreno in dem 1950 gemeinsam mit James Mills Enneis veröffentlichten kleinen Band *Hypnodrama and Psychodrama*, dass solche Spiele einen heilsamen Effekt hätten – eine Katharsis bewirkten (vgl. Moreno 1950, p. 1). Das Wort *Katharsis* wird uns in diesem Buch noch häufiger begegnen. Sie gilt als zentrales Wirkprinzip des klassischen Psychodramas und damit auch des Hypnodramas – der Synthese aus Psychodrama und Hypnose.⁶ Was hat Moreno unter ihr verstanden?

⁵ Psychodrama is »life practice« (Moreno 1950, p. 1; Übers.: R. M.).

⁶ »Hypnodrama is a synthesis of psychodrama and hypnosis« (»Das Hypnodrama ist eine Synthese aus Psychodrama und Hypnose«) (Moreno 1950, p. 6; Übers.: R. M.; vgl. Moreno 1950, p. 8; vgl. Enneis 1950, p. 11).

1.1 Die Katharsis als Wirkprinzip des klassischen Psychodramas

Reifungsprozesse vollziehen sich meist nicht in einem einzigen Schritt. Entsprechend kam auch das Psychodrama erst allmählich zu seiner Blüte. Bildeten die Spiele mit den Kindergruppen in den Parkanlagen Wiens die Saat, sollte es noch eine Weile dauern, bis sie gänzlich aufging. Denn zunächst hatte Moreno etwas anderes im Sinn, als vorrangig zu therapieren.

1921 eröffnete er ein privates Stegreiftheater in einer angemieteten Wohnung im obersten Stockwerk des Hauses Maysedergasse Nr. 2 im 1. Wiener Gemeindebezirk.⁷ Damit knüpfte er fürs Erste an eine damals in Wien schon lange bestehende Tradition an (vgl. Fangauf 1989, S. 98). Laut Duden leitet sich »Stegreif« von dem althochdeutschen Wort für Steigbügel ab. »Aus dem Stegreif zu sprechen« bedeutete ursprünglich, das Wort an jemand anderen zu richten, ohne vom Pferd zu steigen. Boten machten dies zuweilen so, wenn sie Nachrichten überbrachten. Traf diese nämlich auf den Unmut der Empfänger, musste man nicht erst wieder aufsitzen, um sich aus dem Staub machen zu können. Seit dem 17. Jahrhundert wird der Ausdruck im übertragenen Sinne dafür verwendet, wenn ohne Vorbereitung oder längeres Nachdenken – quasi aus dem Stand – geredet wird. Entsprechend gibt es im Stegreiftheater auch keine genau vorgegebenen Rollen, sondern die Schauspieler improvisieren das Geschehen auf der Bühne weitgehend frei. Mit der Eröffnung eines eigenen Stegreiftheaters versuchte Moreno, es wieder in seine ursprüngliche Form zu überführen (vgl. Fangauf 1989, S. 98). Denn dieses hatte im Laufe der Zeit, wie den Ausführungen der Ärztin und Psychodramatikerin Ulrike Fangauf in ihrem 1989 veröffentlichten Buchbeitrag *Moreno und das Theater* zu entnehmen ist, mehr und mehr an Spontaneität verloren (vgl. Fangauf 1989, S. 97 f.). Das zu ändern, war Moreno seinerzeit offenbar ein Anliegen. Mit der Ausschaltung des geschriebenen Stücks habe er sich, so Fangauf weiter, abermals auf der Grundlage der frühen Stegreifspiele befunden (vgl. Fangauf 1989, S. 98). Aber Moreno wäre nie und nimmer Moreno gewesen, hätte er nur zu einer alten Form zurückfinden wollen, ohne diese radikal weiterzuentwickeln. Nichts Geringeres als die Revolution des Theaters strebte er damals an (vgl.

⁷ Moreno benennt 1921 als Gründungsjahr (Moreno 1946a, p. 1; ders. 1950, p. 2); vgl. Hutter u. Schwelm (2012, S. 74).

Moreno 1924, S. XIV; vgl. Moreno 1947, pp. 4–7, 51). Jeder – Schauspieler wie Zuschauer – sollte in seinem Stegreiftheater mitspielen, darin Akteur sein können (vgl. Moreno 1947, p. 84).

Moreno war mit dem hehren Vorsatz angetreten, das Stegreiftheater zu revolutionieren. Im Laufe der Zeit musste er allerdings feststellen, dass die Spontaneität und Kreativität der Teilnehmer nicht ausreichte, um eine ästhetisch befriedigende Vorstellung zu geben (vgl. Pörtner 1972, S. 119; vgl. Buer 1989, S. 16; vgl. Fangauf 1989, S. 104). Wie sehr Moreno sich auch bemühte, er konnte das Problem einfach nicht lösen, die ästhetische Qualität seines Stegreifspiels auf ein Niveau zu bringen, das die Anforderungen erfüllte, die an ein Kunstwerk üblicherweise gestellt werden (vgl. Fangauf 1989, S. 104). Doch, wie sagt schon Don Quixote in dem spanischen Roman von Miguel de Cervantes Saavedra? »Wo sich eine Tür schließt, geht eine andere auf.« (vgl. de Cervantes Saavedra 1867, S. 214). Eine Erfahrung, die auch Moreno machte. Denn in seinem Stegreiftheater sei ihm wieder klar geworden, welche therapeutischen Möglichkeiten im Ausspielen, im aktiven und strukturierten Ausleben von seelischen Konfliktsituationen liegen (vgl. Moreno 1988, S. 14) – etwas, das ihn schon die Kinderspiele in den Parkanlagen Wiens gelehrt hatten. Und das kam so oder – besser gesagt – durch sie ...

Die Rede ist von Barbara, einer herausragenden Schauspielerin in seinem Stegreiftheater. Wie Moreno selbst berichtet (vgl. Moreno, 1946a, pp. 3–5; vgl. Moreno 1988, S. 14 f.), habe sie dort mit Vorliebe die Rolle der Unschuldigen, Heldin oder Geliebten verkörpert. Georg, ein junger Poet und Stückeschreiber, sei einer ihrer glühendsten Verehrer gewesen. Stets habe er bei ihren Aufführungen in der ersten Reihe gesessen. Beide hätten sich ineinander verliebt und geheiratet. Sie sei danach auch weiterhin die Hauptdarstellerin und er sozusagen der Hauptzuschauer von Morenos Stegreiftheater geblieben. Eines Tages habe sich Georg an ihn gewandt und ihm sein Leid geklagt. Er könne es einfach nicht mehr ertragen. Seine Frau, dieses süße, engelgleiche Wesen, das sie alle bewunderten, verhielte sich wie eine teuflische Kreatur, wenn sie mit ihm allein sei. Sie sage dann sehr Beleidigendes und wenn er daraufhin ärgerlich werde, schlage sie sogar mit ihren Fäusten auf ihn ein. Moreno habe daraufhin angeboten, dass er versuchen wolle, ihrem Problem Abhilfe zu schaffen. Sie sollten nur weiter, wie gewöhnlich, in sein Theater kommen. Als Barbara das nächste Mal wieder eine ihrer üblichen Rollen habe spielen wollen,

sei sie von ihm gestoppt worden. Er habe ihr erklärt, dass sie zwar bisher ganz fabelhaft gewesen sei. Nun aber befürchte er, ihr Spiel könne fade werden. Sie dürfe sich nicht zu einseitig auf die Rolle verehrungswürdiger Frauengestalten festlegen. Die Zuschauer würden sie auch gern in Rollen sehen, in denen sie Menschen verkörpere, die schlimmer seien als sie selbst, die ihnen den Schmutz, die Rohheit der menschlichen Natur, ihre Obszönität, Dummheit und zynische Realität nahebrächten. Und er habe sie gefragt, ob sie versuchen wolle, solche Rollen zu spielen. Begeistert habe sie seinen Vorschlag aufgegriffen. Noch am selben Abend sei sie in die Rolle einer Straßendirne geschlüpft. Darin habe sie agiert, wie niemand es bis dahin von ihr erwartet hätte. Sie habe höllische Flüche ausgestoßen, ihr Gegenüber sogar wiederholt körperlich attackiert. Das wiederum sei daraufhin wild geworden, habe sie mit einem Messer über die Bühne gejagt und schließlich (im Spiel) ermordet. Fasziniert habe das Publikum die Geschehnisse miterlebt. Das Spiel sei ein großer Erfolg gewesen. Im Anschluss habe sich Barbara überschäumend vor Freude gezeigt. Sie und Georg seien begeistert nach Hause gegangen. Von da an sei sie vorzugsweise in derartigen Rollen aufgetreten. Sie habe rachsüchtige Ehefrauen, boshafte Geliebte, Barmädchen und Gangsterbräute verkörpert. Georg sei sofort klar gewesen, dass es sich hierbei um eine Art Therapie gehandelt habe. Täglich sei er zu ihm gekommen, um Bericht zu erstatten. Nach einigen Abenden habe er eine Veränderung feststellen können. Irgendetwas sei mit Barbara passiert. Sie bekomme zwar noch immer ihre Zornausbrüche, aber sie hätten an Intensität verloren. Sie seien auch von kürzerer Dauer, und manchmal beginne sie plötzlich zu lächeln, weil sie sich selbst an ähnliche Szenen erinnere, die sie auf der Bühne spiele. Und auch er lache mit ihr aus dem gleichen Grund. Es sei, als ob sie einander in einem psychologischen Spiegel sähen. Manchmal beginne sie sogar schon zu lachen, bevor sie ihren Anfall bekomme, weil sie genau wisse, wie es sich abspielen werde. Sie steigere sich zwar unter Umständen doch noch hinein, aber in viel schwächerer Form als früher.

Der Fall Barbara hatte Moreno erneut klargemacht, welche therapeutischen Möglichkeiten im Ausspielen, im aktiven und strukturierten Ausleben von seelischen Konfliktsituationen liegen. Denn was war geschehen? Moreno erklärt es selbst, indem er in seiner Fallschilderung unmittelbar fortfährt, dass es wie eine *Katharsis* gewesen sei (vgl. Moreno 1988, S. 15). Da ist sie wieder – die Katharsis. Rückblickend

hatte Moreno sie schon als Wirkung seiner Spiele mit Kindern in den Gärten und Parkanlagen Wiens erkannt. Hier aber wird nun deutlich, was er unter ihr verstanden hat. Auf der Bühne des Stegreiftheaters konnte Barbara ihre seelischen Konfliktsituationen ausleben. Infolgedessen nahmen Intensität und Dauer ihrer Zornausbrüche ab.

Damit scheint Morenos Katharsis das gewesen zu sein, was damals auch zwei Wiener Ärzte unter ihr verstanden hatten. Zumindest einen von ihnen kannte er persönlich. Denn während seines Medizinstudiums hatte er dessen Vorlesung in Wien gehört.⁸ Sein Name war Sigmund Freud ...

1.1.1 Greift Moreno die Katharsis von Freud und Breuer auf?

In den Jahren 1880 und 1881 entdeckte der Wiener Arzt Josef Breuer eine neue Behandlungsmethode, als er die hysterische Störung einer seiner Patientinnen zu heilen versuchte. Ihr Fall wurde später von ihm unter dem Pseudonym Anna O. berichtet (Breuer u. Freud 1895, S. 15–21). Die neuartige Technik, mit der es Breuer gelungen war, ihre Symptomatik zum Abklingen zu bringen, nannte er *Katharsis*. Für die Namensgebung werden ihm wohl seine Kenntnisse in Altgriechisch und sein Philosophiestudium zupassgekommen sein. Zunächst ließ es Breuer mit der kathartischen Methode bei seinem Erfolg im Fall der Anna O. bewenden. Etwa ein Jahrzehnt später konnte allerdings der Wiener Arzt und Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, sein Interesse daran erneut wecken und ihn dazu bewegen, sie gemeinsam mit ihm zu erforschen. Bereits 1893 präsentierten sie ihre Ergebnisse im Zentralblatt für Neurologie unter dem Titel *Über den psychischen Mechanismus hysterischer Phänomene – vorläufige Mitteilung*.⁹ 1895 folgten dann die *Studien über Hysterie* (s. Breuer u. Freud 1895).

Doch was ist unter der darin beschriebenen kathartischen Methode zu verstehen? Freud erklärte dazu in einem Vortrag, den er am 11. Januar 1893 in der Sitzung des »Wiener med. Club« hielt, dass sie einem der heißesten Wünsche der Menschheit entgegenkomme, nämlich dem Wunsch, etwas zweimal tun zu dürfen. Wenn jemand

8 Freud nahm sich nach seinen Vorlesungen konsequent die Zeit für einen kurzen, persönlichen Kontakt mit jedem seiner Hörer (vgl. Schur 1973, S. 9). So ereignete sich 1912 auch die einzige Begegnung zwischen ihm und Moreno, als dieser einmalig seine Vorlesung besuchte (vgl. Moreno, Moreno a. Moreno 1964, p. 16–17).

9 Neurologisches Zentralblatt, Bd. 12, Nr. 1, S. 4–10 (Abschnitte I–II) und Nr. 2, S. 43–47 (Abschnitte III–IV). Freud u. Breuer 1925a (Wiederabdruck aus dem Neurologischen Zentralblatt).

ein psychisches Trauma erfahren habe und ihm verwehrt gewesen sei, darauf genügend zu reagieren, lasse man ihn bei dieser Behandlungsmethode das Gleiche ein zweites Mal erleben, jetzt aber in Hypnose, und nötige ihn dazu, die Reaktion zu vervollständigen, sich nun des Affekts der Vorstellung zu entledigen, der früher sozusagen eingeklemmt gewesen sei.¹⁰

Die kathartische Methode befreit also von Affekten, die eingeklemmt waren, weil nicht genügend auf sie reagiert werden konnte. Das wird nun in Hypnose nachgeholt. Der Betroffene bekommt auf diese Weise eine zweite Chance, seine Reaktion auf den Affekt zu vervollständigen und sich dadurch seiner zu entledigen. Was dabei geschieht, wird deshalb von Breuer und Freud nicht nur Katharsis, sondern auch *Abreaktion* genannt (vgl. Freud u. Breuer 1925b, S. 179). Beide vergleichen es metaphorisch mit dem Aufschließen einer versperrten Türe (vgl. Freud u. Breuer 1925b, S. 212).

Im Fall Barbara geschah im Prinzip das Gleiche. Nur ereignete sich die Abreaktion dort nicht auf einer Bühne in der Innenwelt, zu der die Hypnose Zugang verschaffte. Vielmehr stand eine solche hier in der Außenwelt des Stegreiftheaters. Wo auch immer die Bühne verortet sein mag, ihre Bretter bedeuten jedenfalls eine Welt,¹¹ in der eingeklemmte Affekte – Moreno spricht von Konfliktsituationen – auf eine unschädliche Weise abreagiert bzw. ausgespielt und ausgelebt werden können. Dadurch gelinge es, so auch der Psychodramatiker Eberhard Scheiffele, sich von nicht ausgedrückten Emotionen zu befreien, ohne befürchten zu müssen, andere hiermit zu verletzen (vgl. Scheiffele 2008, p. 152). Das Betreten der Bühne öffnet, um im Bild von Breuer und Freud zu bleiben, sozusagen eine versperrte Tür, um sich »einen der heißesten Wünsche der Menschheit« zu erfüllen, nämlich den, »etwas zweimal tun zu dürfen« und jetzt »die Reaktion zu vervollständigen« (Freud u. Breuer 1925a, S. 11). Als Freud seiner Zuhörerschaft am 11. Januar 1893 die kathartische Methode erklärte, war Moreno nicht einmal vier Jahre alt. Die Entwicklung seines Psychodramas lag noch vor ihm. Später wird er dessen Effekt als eine wahnsinnige Passion beschreiben, eine Aufrollung des Lebens im

¹⁰ Vgl. vom Vortrag revidiertes Original-Stenogramm, erstveröffentlicht 1893 in der Wiener medizinischen Presse, Bd. 34 (4), S. 121–126 und (5), S. 165–167; vgl. Freud u. Breuer (1925a, S. 11).

¹¹ In Anlehnung an die berühmten »Bretter, die die Welt bedeuten«, eine Verszeile aus dem Gedicht *An die Freunde* von Friedrich Schiller (1803).

Schein, die nicht wie ein Leidensweg wirke, sondern den Satz bestätige, dass jedes wahre zweite Mal die Befreiung vom ersten sei (vgl. Moreno 1988, S. 89; vgl. Moreno 1924, S. 77).

Die Übereinstimmung mit den von Freud gewählten Worten ist verblüffend. Beide reden davon, dass etwas ein zweites Mal erlebt werde und dadurch befreiend wirke. Und es gibt noch einen weiteren Punkt, in dem Moreno und Freud konform gehen: die Bewertung des Effekts der Katharsis. So wenden Breuer und Freud in ihren Publikationen zur kathartischen Methode einschränkend ein, dass diese nur vorübergehend entlaste, weil sie die Bedingungen unbeeinflusst lasse, die den eingeklemmten Affekten ursächlich zugrunde lägen. Sie wirke symptomatisch, aber nicht kausal. Anstelle der beseitigten Symptome könnten folglich wieder neue entstehen (vgl. Freud u. Breuer 1925b, S. 186; 1925a, S. 24). Auch Moreno sieht in der Katharsis keinen kurativen Behandlungserfolg, sondern lediglich »eine vorbeugende Maßnahme gegen das »irrationale Handeln« im Leben selbst« (Moreno 1988, S. 60; vgl. Moreno a. Moreno 1959, p. 98).

Der Vergleich macht es deutlich: Moreno hat mit seinem Katharsisbegriff auf die Wortbedeutung bei Breuer und Freud zurückgegriffen. Ganz in ihrem Sinne versteht er sie als ein Ausspielen, ein aktives und strukturiertes Ausleben, das zwar nur vorübergehend, nichtsdestotrotz sehr effektiv von Affekten befreit, die zu irrationalem Handeln führen können. Doch das ist nicht das Einzige, wozu Morenos Katharsis in der Lage ist ...

1.1.2 Morenos Katharsis geht über die von Breuer und Freud hinaus

In Morenos Psychodrama soll sich die Katharsis keineswegs auf die Abreaktion beschränken. Sie bedeutet hier weit mehr, als sich einiger Affekte zu entledigen. Wäre das nämlich ihr alleiniger Gewinn, bestünde darin, so Moreno, auch eine Gefahr. Denn die Abreaktion trüge nicht dazu bei, Symptome zu heilen. Allenfalls würden sie in ihrer Ausprägung gelindert, blieben aber grundsätzlich erhalten, oft sogar hartnäckiger als zuvor.¹² Daher erschöpfe sich, wie die Psychodramatiker Christoph Hutter und Helmut Schwehm erklären, die Katharsis bei Moreno nicht in der Abreaktion (vgl. Hutter u. Schwehm

¹² Vgl. »Abreactions per se are often harmful, reinforcing rather than dissolving certain symptoms ...« (»Abreaktionen sind an sich oft schädlich, verstärken bestimmte Symptome eher als dass sie diese lösen ...«) (Moreno 1950, p. 9; Übers.: R. M.).

2012, S. 160). Hier geschehe deutlich mehr. So bestätigt es auch der Psychodramatiker Eberhard Scheiffele. Vorrangiges Ziel der Katharsis in Morenos Psychodrama sei nicht, bestimmte Affekte, sondern eher Blockaden und Hemmungen loszuwerden (vgl. Scheiffele 2008, p. 111). Genau dazu befähigt dort der Schein der Bühne. Er gewähre die Freiheit des Ausdrucks, erlaube, frei zu handeln, wie es einem gerade in den Sinn komme, so Moreno (vgl. Moreno 1988, S. 78). Hier könne man alles Hinderliche – veraltete Vorstellungen und Gewohnheiten, Konditionierungen oder Rollen – hinter sich zurücklassen (vgl. Moreno 1947, p. 66; vgl. Scheiffele 2008, p. 64) und stattdessen volle und ungehemmte schöpferische Spontaneität erfahren (vgl. Moreno 1946a, p. 111; 1988, S. 78). Denn nicht Schnelligkeit oder gar Impulsivität charakterisieren bei Moreno die Spontaneität (vgl. Moreno et al. 2000, p. 12), wie es die Wortbedeutung von spontan – »aus eigenem Antrieb« – nahelegen könnte. Vielmehr erkennt er in ihr die Bereitschaft (vgl. Moreno 1946a, p. 85, 111), frei zu handeln, alte, ausgetretene Pfade verlassen und angemessene Antworten auf neue Situationen bzw. neue Antworten auf alte Situationen finden zu können (vgl. Moreno 1946a, p. XII, 50; 1953, p. 42; 1988, S. 34). Im Erleben seiner vollen und ungehemmten schöpferischen Spontaneität habe das eigene Ich, wie Moreno erklärt, die Gelegenheit, sich zu finden und wieder zu ordnen, die Elemente zusammensetzen, die durch tückische Kräfte auseinandergehalten waren, sie zu einem Ganzen zu fügen und ein Gefühl von Macht und Erleichterung zu gewinnen, eine Katharsis der Integration, eine Reinigung durch Vervollständigung (vgl. Moreno 1988, S. 83; 1950, p. 4). Sie bereichere das eigene Leben, alles, was man getan habe und tue, um den Aspekt des Schöpfers (vgl. Moreno 1988, S. 89).

Deshalb spricht Moreno auch von kreativer Katharsis (vgl. Buer 2010, S. 50). Sie vervollständigt, indem sie sämtliche kreativen Kräfte schöpferisch wirksam werden lässt, auch solche, die im Leben draußen blockiert waren (vgl. Leutz 1974, S. 141). Nichts muss mehr zurückgehalten werden. Alles darf kreativ Gestalt annehmen. Der Schein der Bühne werde, so Moreno, zur Entfesselung des Lebens (vgl. Moreno 1924, S. 77 f.; 1988, S. 89) oder, wie es an anderer Stelle bei ihm heißt, zu einer »totalen Inszenierung des Lebens«.¹³ Kein Weg ist hier versperrt. Jeder kann sich hier schöpferisch *ganz* erleben. Moreno spricht

¹³ »Total production of life« (Moreno 1950, p. 10).

von Reinigung durch Vervollständigung (Moreno 1988, S. 83). Wir könnten auch Heilung dazu sagen. Von der Wortbedeutung her ist Heilung nämlich als ein »Ganz-Werden« zu verstehen. Doch Moreno geht sogar darüber noch hinaus. Für ihn heißt »Ganz-Werden« zugleich »Gott-Werden«. Denn in Gott sei alle Spontaneität Kreativität geworden (vgl. Moreno 1953, p. 39). Der Mensch erfährt also bei Moreno mit der Katharsis durch Vervollständigung nicht nur Heilung, sondern geradezu Vergöttlichung. So lässt sich auch sein Ausspruch verstehen, dass er täglich Gottes Komödiant werde, um im Wahn himmlischen Lebens Gott zu sein (Moreno 1919, S. 49) – ein Gedanke, der auf uns vielleicht etwas befremdlich wirken mag, für jemanden wie Moreno, der aus der jüdischen Tradition der Chassidim stammte (vgl. Geisler 1989, S. 45), jedoch völlig natürlich war. Denn der jüdische Mensch gelte dort gerade deshalb als Ebenbild Gottes, so die Psychodramatikerin Friedel Geisler, weil er die Welt »gottgleich« kreativ und spontan schöpferisch gestalte (vgl. Geisler 1989, S. 55).

Ein solches »Gott-Werden« verändert die Perspektive. Und das wirkt sich zweifellos auf den »Gott-Gewordenen« aus. Wie genau, erklärt Moreno so: Auch beim zweiten Mal im Psychodrama werde – zum Schein – gesprochen, gegessen, getrunken, gezeugt, geschlafen, gewacht, geschrieben, gestritten, gekämpft, erworben, verloren, gestorben. Doch derselbe Schmerz wirke auf Spieler und Zuschauer nicht mehr als Schmerz, dieselbe Begierde nicht mehr als Begierde, derselbe Gedanke nicht mehr als Gedanke, sondern schmerzlos, bewusstseinslos, gedankenlos, todlos (vgl. Moreno 1924, S. 75–78; 1988, S. 89). Wenn jetzt alles möglich sei, dann sind die einstigen Qualen gegenstandslos geworden, wirken nun sogar lächerlich. Daher bringe, wie Moreno ergänzt, das erste Mal durch ein solches zweites Mal zum Lachen. Jede Gestalt aus Sein werde durch sich selbst in Schein aufgehoben und Sein und Schein gingen in einem Lachen unter (vgl. Moreno 1924, S. 75–78; 1988, S. 89). Dies sei das wahre zweite Mal, was vom ersten befreie (vgl. Moreno 1924, S. 77; 1988, S. 89). Jenes wahre zweite Mal kann allerdings nur vom ersten befreien, wenn es auf der Bühne des Psychodramas in einer besonderen Realität stattfindet.

1.1.3 Surplus Reality ist notwendig für Morenos Katharsis

Der Schein der Bühne soll dazu befähigen, frei zu handeln, wie es einem gerade in den Sinn kommt, ohne dafür ernsthafte Folgen tragen zu müssen (vgl. Moreno 1988, S. 78). Eines ist klar: Unsere Alltags-

realität kann hier kaum gemeint sein. Jene Realität, die Moreno für sein Psychodrama fordert, sprengt zweifellos ihren Rahmen, geht weit über sie hinaus. Deshalb gab er ihr wohl auch den Namen *surplus reality*. Das Wort *surplus* wurde von ihm nämlich in Anlehnung an den Begriff des Mehrwertes – engl. *surplus value* – bei Karl Marx verwendet (vgl. Moreno 1965, p. 212). Danach würde Surplus Reality so etwas wie »Mehrwert-Realität« bedeuten. Moreno selbst übersetzt sie in seinem Werk *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama* mit »Überschuss-Realität« (vgl. Moreno 1988, S. 83). Leider hat er nur wenig zu ihr geschrieben. Angesichts der zentralen Bedeutung, die die Surplus Reality für sein Psychodrama hat, mag das durchaus überraschen (vgl. Moreno et al. 2000, p. ix; vgl. Watersong 2011, p. 18). Fügen wir zusammen, was über sie in Morenos Schriften zu finden ist, dann soll sie den Menschen mit einem »Mehr« an Realität versehen, als ihm das Leben erlaubt (vgl. Moreno 1988, S. 93), ihm eine neue, erweiterte Erfahrung von Wirklichkeit vermitteln (vgl. Moreno 1950, p. 4; 1988, S. 83). Denn Realität und Fantasie stünden hier nicht in Konflikt (vgl. Moreno 1946a, p. a.; 1946b, p. 249; 1953, p. 82), ganz im Gegenteil: In der Surplus Reality werde die Imagination zur Realität der Bühne (vgl. Moreno 1965, p. 212; vgl. Watersong 2011, p. 18). So beschreibt sie auch Morenos dritte Ehefrau – Zerka Toeman Moreno (vgl. Moreno et al. 2000, pp. 1 f., 20) –, die die Arbeit ihres Mannes über Jahrzehnte als Co-Therapeutin und Mitautorin begleitete. Ergänzend fügt sie hinzu, dass die Surplus Reality die Darstellung jener Dimensionen, Rollen, Szenen und Interaktionen erlaube, die das Leben weder zulassen konnte noch kann und die es vermutlich auch in Zukunft nicht gestatten wird (vgl. Moreno 1979, S. 33; vgl. Moreno et al. 2000, p. 5). Geschehe dies, bewirke das sogar die tiefste Form der Katharsis (vgl. Moreno et al. 2000, p. 18).

Die Surplus Reality gestaltet sich also offenbar getreu dem Motto »anything goes«. Ein wenig mag das an die Methode des Brainstormings zur Ideenfindung erinnern. Nur dass diese hier nicht gedanklich in den Raum gestellt, sondern bereits in die Tat umgesetzt präsentiert werden. Doch Vorsicht ...

1.1.4 Schein ist nicht gleich Sein

Was im Schein der Bühne funktioniert, muss im Leben draußen keineswegs gelingen. Das »anything goes« mag für die Surplus Reality des Psychodramas gelten. Anzunehmen, dass es auch auf die äußere

Realität zutrifft, wäre ein verhängnisvoller Fehler. Auch das Brainstorming kreiert zunächst ein Feuerwerk an mitunter tatsächlich recht abstrusen Ideen, von denen dann einige wirklich in die Lage versetzen können, ein real gegebenes Problem zu lösen. Diese herauszufinden, ist ja gerade Sinn und Zweck der Übung. Doch nicht jede der dabei aufkommenden Ideen stellt sich hernach als erfolgreiche Strategie heraus. Das trifft auch auf die kreativen Lösungswege in Morenos Psychodrama zu. Um diejenigen auszumachen, die sich angemessen in die äußere Realität implementieren lassen, bedarf es der Realitätsprobe (vgl. Leutz 1974, S. 78). Wird auf sie verzichtet, besteht die Gefahr, dass wir mit den Lösungsmöglichkeiten der Surplus Reality im Leben draußen gehörig auf die Nase fallen. Eine schmerzliche Erfahrung, die Moreno bereits im Alter von viereinhalb Jahren machte.

Damals habe er mit Nachbarskindern im Keller seines Elternhauses *Gott und Engel* spielen wollen. Alle hätten sie gemeinsam Stühle zusammengetragen und diese auf einen großen Tisch bis knapp unter die Kellerdecke getürmt. Er habe in dem Spiel Gott sein wollen. Die anderen hätten ihm dabei geholfen, auf den obersten Stuhl zu klettern und dort Platz zu nehmen. Singend seien sie dann um den Tisch gelaufen, ihre Arme wie Flügel um sich schlagend. Plötzlich sei von einem der Kinder die Frage an ihn gerichtet worden, warum er selbst nicht flöge. Moreno habe daraufhin seine Arme ausgebreitet und sich nur einen Augenblick später mit einem gebrochenen rechten Handgelenk auf dem Boden wiedergefunden (vgl. Moreno 1946a, p. 2).

Eindrücklich führt uns diese Geschichte die Bedeutung der Realitätsprobe vor Augen. In der Surplus Reality lassen sich spontan kreative Lösungswege ausprobieren, von denen der eine oder andere sogar geeignet sein mag, erfolgreich in der äußeren Realität umgesetzt zu werden. Dies aber bedarf stets der Überprüfung. Werden die gefundenen Lösungswege kritiklos auf das Leben draußen übertragen, besteht die Gefahr, kläglich mit ihnen zu scheitern, sich gar mehr Probleme einzuhandeln, als vorher bestanden.

Und einen weiteren Stolperstein gilt es zu umgehen. Moreno war sich dessen Existenz durchaus bewusst. Zwar steht bei ihm die integrative Katharsis zweifellos im Vordergrund. Daneben kommt in seinem Psychodrama allerdings weiterhin auch die Abreaktion vor (vgl. Masserman a. Moreno 1960, p. 19 f.; vgl. Krüger 1997, S. 74 f.; vgl. Hutter u. Schehm 2012, S. 160). Hierbei führt Handeln zur Entladung angestauter Affekte (siehe Abschnitt 1.1.1). Von einer solchen Abre-