

Szenen Institut für Psychodrama

Barbarossaplatz 7, 50674 Köln

Andrea Winkler

Stefan Flegelskamp

Abschlussarbeit

Weiterbildung Psychodramatherapeutin

„Achtsamkeit meets Psychodrama“

Über den Versuch einer Integration

*There is a crack in everything
That's where the light gets in*
Leonard Cohen

Vorgelegt von:

Dr. med. Sabina Glasmacher

Alfter, 21. September 2020

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Psychodrama als integrative Methode
3. Achtsamkeit als integrative Methode
4. Gemeinsamkeiten der zugrunde liegenden Philosophie
 - 4.1 Das Hier und Jetzt als die einzig mögliche Zeit für Veränderung
 - 4.2 Die Bedeutung des Körpers
 - 4.3 No-Self
 - 4.4 Tele und das bedingte Entstehen (Interdependent Co-Arising)
5. Entwurf und Entwicklung des Projektes
 - 5.1 Planung und Entwicklung des Projektes
 - 5.2 Durchführung des Projektes
 - 5.3 Reflektion des Projektes
6. Übertragung auf das Einzelsetting
7. Achtsamkeit und therapeutische Haltung
8. Schlussfolgerung
9. Zusammenfassung
10. Literaturverzeichnis
11. Erklärung

1. Einleitung

Seit 1994 bin ich als ärztliche Psychotherapeutin niedergelassen. Meine Ausbildung war im Bereich der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Seither habe ich zahlreiche Fortbildungen in den unterschiedlichsten Bereichen belegt wie: Katathymes Bilderleben, Gruppenpsychotherapie, Psychoonkologie, EMDR, und Körperpsychotherapie. Mein Ziel ist es ein großes Methodenrepertoire zu haben, um individuellen Patienten¹ unterschiedliche Zugänge zu ermöglichen.

Das Psychodrama begeistert mich mit seinem vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Das breite, Spektrum, das Spielerisch, Kreative und das unmittelbare Erleben sprechen mich an. So absolvierte ich mit Freude und persönlichem Gewinn die Grundstufe der Psychodramausbildung. Nach Abschluss der Grundstufe ergriff ich die Gelegenheit eines dreijährigen Aufenthaltes in den USA in der Nähe von New York. Dort hatte ich sehr viele Möglichkeiten, mich mit buddhistischer Psychologie zu beschäftigen. Ich hörte viele Vorträge bekannter buddhistischer Lehrer und nahm an einem MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction / Achtsamkeits-basierte-Stressreduktion) Kurs teil. Was ich dort erfuhr und lernte, beeindruckte und bereicherte mich so, dass ich selber eine Ausbildung als Achtsamkeitstrainerin an dem von Jon Kabat-Zinn gegründeten Center for Mindfulness begann und abschloss. Die Ausbildung beinhaltete auch mehrere längere Meditationsretreats.

In der buddhistischen Psychologie und besonders in der Achtsamkeitsarbeit fand ich etwas, dass ich in der Tiefenpsychologie immer vermisst hatte. In der Tiefenpsychologie geht es vorwiegend darum, Konflikte zu erkennen und zu bearbeiten. In der Achtsamkeit fand ich nun eine gute Möglichkeit, dass in der Therapie Erkannte auch in das Hier und Jetzt zu integrieren. Als ich nach Deutschland zurückkehrte, nahm ich sowohl die Oberstufenausbildung des Psychodramas als auch meine Praxistätigkeit wieder auf. Ich empfand es als sehr harmonisch, meine Erfahrungen aus Psychodrama und Achtsamkeit in meine Arbeit mit Patienten einfließen zu lassen. So entstand die Idee, für diese Abschlussarbeit Achtsamkeit als „introvertierten“ Ansatz und Psychodrama als „extrovertierten“ Ansatz miteinander zu verbinden.

¹ Um die Lesbarkeit dieser Arbeit zu vereinfachen, wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form verzichtet. Die männliche Formulierung darf geschlechtsunabhängig verstanden werden.

2. Psychodrama als integrative Methode

Das Psychodrama wurde von Jakob Levy Moreno (1889-1974) primär als Gruppentherapie entwickelt, in der Situationen, Erleben und Verhalten der Protagonisten in spontanem Handeln szenisch dargestellt werden. So kann es einerseits unbewusste Motive aufdecken und bearbeiten, aber auch kreatives und salutogenes Potential entfalten. Moreno bezeichnete Psychodrama als die Methode, „die die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet“ (Moreno 2007, S.77).

Eberwein (2009) begann Psychodrama den humanistischen Therapieformen zuzurechnen. Im Standardwerk „Psychodramatherapie“ von Bender und Stadler (2011) ordnen die Autoren das Psychodrama inmitten der drei großen Achsen von psychodynamischer Orientierung, Verhaltens- und Lösungsorientierung und systemischer Orientierung ein. Elemente des Psychodramas haben in vielen anderen Methoden kreativen Einzug gehalten wie in der Gestalttherapie, Transaktionsanalyse oder Familientherapie. Es findet Anwendung in Beratung, Supervision, Einzeltherapie, Gruppentherapie, Pädagogik, Fremdsprachenunterricht, Musiktherapie und Theologie. Krüger arbeitete eine Systematik aus, in der acht zentrale Techniken unterschieden werden (Krüger 1997). Diese Techniken lassen sich in den verschiedensten Settings erfolgreich einsetzen und integrieren.

3. Achtsamkeit als integrative Methode

Unter Achtsamkeit versteht man eine spezifische Form der Aufmerksamkeitslenkung. Die Aufmerksamkeitslenkung ist auf das Hier und Jetzt gerichtet, absichtsvoll und nicht bewertend (Kabat-Zinn 1990, S. 23). Hierdurch entsteht eine Form von Bewusstheit, die man auch als Gewahrsein bezeichnet. Jon Kabat-Zinn erläutert weiter: „Gewahrsein ist nicht dasselbe wie Denken. Es ist eine andere, das übliche Denken ergänzende Form von Intelligenz.“ (Ebd.). Dieses Prinzip wird auf 2500 Jahre alte buddhistische Schriften, den „achtfachen Pfad“ zurückgeführt. Die Satipatthana Sutra beinhaltet Meditationen mit Fokus

auf den Körper, Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen.² Diese Meditationen erfordern die vollkommene Akzeptanz des Gegenwärtigen. Paradoxerweise macht diese vollkommene Akzeptanz wiederum Veränderungen möglich. Dem vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh (geb. 1926) ist es besonders zu verdanken, dass dieses uralte Weisheitsprinzip auch im Westen Fuß fassen konnte. Jon Kabat-Zinn (geb. 1944) wiederum entwickelte hieraus ein Schulungsprogramm, das dieses Prinzip in einer säkularen Form zunächst für Patienten mit chronischen Schmerzen und stressbedingten Erkrankungen zugänglich machte. Mit dem Programm „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (Mindfulness-Based-Stress-Reduction, MBSR) fand es weltweite Verbreitung und wurde in den letzten Jahrzehnten intensiv wissenschaftlich beforscht. Inzwischen liegen zahlreiche Studien und Metaanalysen vor, die die Wirksamkeit dieses Programms zeigen (Grossman et al., 2004). Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale integrierten Elemente der kognitiven Therapie zu einem Programm, MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), dessen Wirksamkeit zur Vorbeugung depressiver Rückfälle in der Einnahme von Antidepressiva gleichwertig war, aber natürlich wesentlich kostengünstiger und nebenwirkungsärmer ist (Kuyken et al. 2016). Zentral bei beiden Methoden ist, dass die Bewusstseinsqualität „Achtsamkeit“ erfahrungsbasiert gelehrt wird, und durch einen erfahrenen Achtsamkeitslehrer vermittelt wird.

In beiden Programmen wird im Anschluss an die angeleiteten Meditationen eine Nachbesprechung (Inquiry) durchgeführt. In der Meditation aufgekommene Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle werden reflektiert und in einen persönlichen Kontext gestellt. Lehrer und Teilnehmer überlegen gemeinsam, was die gemachten Erfahrungen über den persönlichen Umgang der Teilnehmer mit sich selbst aussagen und wie diese Beobachtungen helfen können, mit negativen, ruminativen Zirkeln („Gedankenkarussell“) umzugehen. Genauso wichtig sind die sog. informellen Achtsamkeitsübungen. Hierbei wird das Achtsamkeitsprinzip zunächst in der „Rosinenübung“³ eingeführt. Anschließend wird es dann auf alltägliche Tätigkeiten angewendet wie z.B. Tee trinken, duschen, Zähne putzen, Gemüse putzen. Dies soll helfen, Achtsamkeit so weit wie möglich im Alltag aufleben zu

² <http://www.palikanon.com/majjhima/m010n.htm>

³ Die Rosinenübung ist eine klassische Übung aus dem MBSR. Es geht darum eine normale Rosine mit voller Aufmerksamkeit langsam und bewusst zu essen als wäre es das erste Mal. Dabei werden nacheinander Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken langsam untersucht, auch die begleitenden Gedanken und Bewertungen werden zur Kenntnis genommen. Im Internet sind viele Anleitungen verfügbar.

lassen. Eine weitere Übung, der sogenannte dreiminütige ‚Atemraum‘⁴ kann hier ebenfalls hilfreich sein, um sich im Alltag immer wieder im Hier und Jetzt zu verankern (Williams 2015, S. 241).

Das Achtsamkeitsprinzip floss ebenfalls ein in die Dialektische Therapie der Borderlinestörung DBT, in der Suchtbehandlung von Marlatt (1994) und in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie.

Buddhistische Einflüsse und Achtsamkeit fanden auch ihren Weg in die Psychoanalyse und die psychodynamischen Therapien. Erich Fromm (1900-1980) war (ähnlich wie Moreno) ein Psychoanalytiker, der die Psychoanalyse ergänzungsbedürftig empfand und sich mit Zen-Buddhismus beschäftigte (Fromm 1960). Mit der Vereinbarkeit der buddhistischen Philosophie und der modernen Selbstpsychologie nach Kohut beschäftigte sich vor allem Barry Magid (Magid 2002). Er ist sowohl Psychoanalytiker als auch Zenlehrer und vereint beides in seiner Praxis. Er beschreibt eine gute Vereinbarkeit und gegenseitige Ergänzung dieser beiden Ansätze.

Anfang der 2000er Jahre rückte im Rahmen der Traumatherapie Achtsamkeit und Mitgefühl mehr in den Fokus der Psychotherapie. Insbesondere Luise Reddemann beschäftigte sich mit der Implementierung von Mitgefühl in die psychodynamischen Therapien (Reddemann 2016). Sie ist der Ansicht, dass es Formen von Achtsamkeit und Mitgefühl in den meisten psychotherapeutischen Schulen schon immer gegeben hat und gibt. Sie empfiehlt eine Meditationspraxis für Psychotherapeuten, damit diese die Leiden ihrer Patienten besser aushalten. Und wiederum „der meditierende Therapeut als quasi verborgenes Element kann sehr richtungweisend sein, um Achtsamkeit in die Therapie zu integrieren“ (Fulton, 2009, S. 86 zitiert nach Reddemann 2016, Pos. 459).

Eine institutionelle Annäherung zwischen psychoanalytisch-psychodynamischem Denken und Buddhismus sieht Reddemann nicht. Ihre Erklärung hierfür ist, dass die „Orientierung am Üben, Üben nochmal Üben – neben vielem anderen – mag für Verhaltenstherapeuten leichter

⁴ Bei dem ‚Atemraum‘ wird der Fokus der Aufmerksamkeit ganz bewusst auf das innere Erleben gelenkt und wahrgenommen, welche Gedanken und Gefühle in diesem Moment vorhanden sind. Anschließend wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gebündelt und die Bewegung des Atems einige Zeit verfolgt. Hiernach erfolgt eine Ausdehnung der Aufmerksamkeit, die dann den ganzen Körper umfasst. Idealerweise wird das so entstandene Gewahrsein dann so lange wie möglich mit in den Alltag genommen. (Williams 2015, S. 241)

nachzuvollziehen sein als für Psychoanalytiker“ (Reddemann, 2016). Sie warnt vor der Gefahr, dass Achtsamkeitspraxis auch dazu führen könne, Themen zu vermeiden oder zu Abwehrzwecken verwendet werden kann. Sie empfiehlt ihren Patienten nicht explizit eine Achtsamkeitspraxis, da sie dies als einen Übergriff erleben würde. Eine achtsame und vor allem mitfühlende Haltung des Therapeuten sieht sie aber als Bereicherung für die therapeutische Arbeit.

4. Ähnlichkeiten der zugrundeliegenden philosophischen Ideen

Während Achtsamkeit mit der Konzentration auf die Wahrnehmung von Körperempfindungen, Geräuschen, Emotionen und Gedanken eine ausgesprochen „introvertierte“ Methode der Selbsterkenntnis ist, ist das Psychodrama mit seinem szenisch-kreativen und interaktionellem Ansatz eine ausgesprochen „extrovertierte“ Methode. Trotz (oder wegen?) dieses Gegensatzes ergeben sich große Übereinstimmungen der hinter den Methoden stehenden philosophischen Grundlagen, von denen ich hier die vier, die mir am wichtigsten erscheinen, erwähnen möchte.

4.1 Die Bedeutung des Hier und Jetzt

In der Definition der Achtsamkeit ist bereits das Hier und Jetzt enthalten. „Laufe nicht der Vergangenheit nach und verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist hier und jetzt.“ (Buddha, Sutra „Vom Ingangsetzen des Rades der Lehre“, zitiert nach Ennenbach 2014, S. 210). Das Hier und Jetzt verankert uns in der Realität; nur im Hier und Jetzt ist Veränderung möglich.

Das Hier und Jetzt spielt auch in der Philosophie Morenos eine entscheidende Rolle. In seiner Autobiographie schreibt er: „Nach dem ersten Weltkrieg schrieb ich die Rede über den Augenblick und Das Testament des Vaters, die meinen religiösen Standpunkt darstellen. Ich habe ihn nie aufgegeben“. (Moreno 1995, S. 59) An anderer Stelle schreibt er: „Hilfe gebührt zunächst dem Hier und Jetzt. Das dem Hier-und-Jetzt zeitlich gesehen Nächste, sei es in Zukunft oder Vergangenheit, erfordert danach Hilfe oder Aufmerksamkeit“ (ebd., S. 61).

„One of the most important concepts in all human thought, the category of the moment – the moment of being, living and creating- has been the step-child of all universally known philosophical systems.“ (Moreno 2019, S. 191).

Im Psychodrama werden häufig in der Anwärmphase Übungen benutzt, die auf das Hier und Jetzt gerichtet sind, wie Atemübungen, Bewegungen, Spiegelungen, Tai-Chi oder physische Spiele. Diese wärmen Spontaneität und Kreativität des Protagonisten an.

In „Who shall survive“ kritisiert Moreno die Psychoanalyse Freuds als eine „Methode, die in der Zeit rückwärtsgerichtet ist und Trauma fokussiert“ (Moreno 2019, S. 8). Er schreibt, dass im Psychodrama der Klient zu spontaner Aktion und zu einem spontanen Spieler verwandelt wird. „Instead of searching after past experiences, the subject turned his mind to the present, to immediate production.“ (Moreno 2013, S. 8)

4.2 Die Bedeutung des Körpers

In der Philosophie des Buddhismus ist der Körper die erste Grundlage der Achtsamkeit. „Wir werden nur mit ihm [dem Körper] glücklich, niemals ohne die körperbezogene Achtsamkeit“ (Ennenbach 2014, S. 90). Im Achtsamkeitstraining, wie es im MBSR gelehrt wird, ist dann auch die achtsame Körperwahrnehmung in Form des sogenannten „Body-Scan“ die erste Achtsamkeitsübung, die über vier Wochen eingeübt wird. Hierbei werden schrittweise, der Körper als Ganzes und die Empfindungen des Atems wahrgenommen. Anschließend wird die Aufmerksamkeit auf einzelne Körperteile ausgeweitet und jede Körperregion einzeln, langsam und mit einer akzeptierenden Haltung wahrgenommen. Wichtig hierbei ist, dass alle Erfahrungen (auch die Nicht-Erfahrungen) akzeptiert werden, wie sie sind, ohne dass versucht wird, diese zu verändern oder beeinflussen. Kabat-Zinn spricht davon den Körper zu „bewohnen, anstatt ihn zu haben“ und über die Verankerung des Erlebens im Körper (Kabat-Zinn 2013, S. 114). Er schreibt, dass nach einiger Zeit regelmäßigen Übens, es gelingt, den Körper wieder als Ganzheit zu erfahren, egal auch wie schmerzhaft oder erkrankt der Körper ist (ebd., S. 122). Auch die im Kursprogramm enthaltenen Yogaübungen sind so als Körpermeditation in Bewegung zu verstehen.

Auch im Psychodrama spielt der Körper eine herausragende Rolle. Er kann Gedächtnis sein oder Ausdruck von Bedürfnis. Er kann Präsenz gestalten und Bewegung. Er ist das Haus, in dem wir leben. „The body remembers what the mind forgets“. (Zitat wird Moreno zugeordnet, Ursprung leider nicht genau zu eruieren). „Body and soul are equally important“ schreibt er an anderer Stelle (Moreno 2019, S. 111). Moreno prägte sogar den Begriff des Physiodramas, wenn er die körperliche Dimension einer Szene betonen wollte. Hutter spricht in einem Vortrag sogar davon, dass Psychodrama ein körpertherapeutisches Verfahren ist (Hutter 2010). Er sieht die Bedeutung des Körpers in der Rolle, in der Erwärmung und in der szenischen Diagnostik.

„Wer mit Kindern arbeitet, muss daher immer auch den Körper – seinen und den der Kinder – mit einbeziehen. Denn im Spiel sind die Kinder leib-seelisch als Ganzheit beteiligt, mit allen Sinnen“ schreibt Aichinger (2008).

In ihrer Abschlussarbeit in der Weiterbildung zur Psychodramaleiterin beschäftigt sich Meyer-Gerlach ausführlich mit dem Zusammenhang von Körper und Emotionen und die theoretische Einbettung ins Psychodrama (Meyer Gerlach 2018). „Alle Erfahrung und alles Verhalten wird durch unseren Körper vermittelt. Hier setzt das erlebnis- und handlungsorientierte Psychodrama an.“ (ebd. S 78).

4.3 Die Idee des Non-Self im Buddhismus und die kreative Selbsterschaffung bei Moreno

Eine fundamentale Doktrin in der Buddhistischen Philosophie ist die Idee des „Non-Self“. Im Gegensatz zu den meisten westlichen psychotherapeutischen Theorien, die von relativ festen Persönlichkeitsstrukturen ausgehen, geht die buddhistische Philosophie nicht von einem festen und rigiden Selbst aus. Das Selbst entsteht durch Identifikation und erhält sich durch Identifikation am Leben (Ennenbach 2014, S. 193). Nichts existiert aus sich heraus, nichts besitzt etwas, dass sich selber tragen kann (Wright 2017, S. 202). Robert Wright versucht in seinem Buch „Why Buddhism is true“ buddhistische Erkenntnisse und moderne Neurowissenschaft zusammenzubringen. Er zitiert zahlreiche Experimente, die klar belegen, dass unser „bewusstes Selbst“ nicht den Einfluss auf unser Verhalten hat, der lange

angenommen wurde (Wright 2017). Evolutionspsychologen gehen von einer modularen Arbeitsweise unseres Geistes aus (Kurzban 2010). Kurzban beschreibt zahlreiche Experimente, die nachwiesen, dass verschiedene Teile des Gehirns (Module) auch verschiedene Informationen (dabei auch sich einander widersprechende Informationen) speichern können. Diese Teile arbeiten auch unabhängig voneinander. Sie können fließend, einander überlappend oder einander abwechselnd arbeiten. Sie können miteinander harmonisieren oder konkurrieren. Es gibt keine Hierarchie und kein Oberhaupt. Dabei sind sie nur zu einem kleinen Teil bewusst. Getriggert werden diese Module durch Gefühle. Es gibt keinen Beleg, dass eines dieser Module so speziell ist, dass es ein „Selbst“ sein könnte, wie es in den psychotherapeutischen Theorien oft beschrieben wird. Dies ist kongruent mit den neuropsychologischen Befunden, die ein solches „Ichzentrum“ nirgends im Gehirn lokalisieren konnten. Das Nichtidentifizieren mit Gefühlen in der Achtsamkeitspraxis ermöglicht die Erfahrung des „Nicht-Selbst“ und damit auch eine größere Verbundenheit mit anderen Lebewesen.

Auch bei Moreno ist das Selbst keine feste oder unveränderliche Instanz. Menschen erschaffen vielmehr ihr einzigartiges, soziales und kulturelles Selbst und ihre Realität durch das Nutzen ihrer Spontaneität-Kreativität (Oudijk 2007, S. 142).

„Der Ort des Selbst ist Spontaneität ... Wenn die Spontaneität wächst, wird das Selbst größer.“ (Moreno 1947, zitiert nach Schacht 2007, S. 33). Moreno schreibt außerdem, dass Rollenspiele zeitlich vor dem Erscheinen eines Selbst auftreten. Rollen entwickeln sich nicht aus dem Selbst, sondern das Selbst entwickelt sich aus den Rollen (Moreno 2019, S. 246). Eine Rolle wiederum definiert Moreno als „interpersonal experience that needs usually two or more individuals to be actualized“ (Moreno 2019, S. 280). Die von Moreno beschriebenen Rollen würden sehr gut mit der nun angenommenen modularen Arbeitsweise des Gehirns der Evolutionspsychologen harmonisieren.

Ziel im Psychodrama ist es eher, feste, krankmachende Identitäten aufzulösen und kreativ neue zu erschaffen. Innere Narrative werden verändert. Im Buddhismus ist es wiederum so, dass in der Meditation erkannt werden kann, dass es sich nicht um die Realität, sondern um Narrative handelt, der Effekt ist jedoch der gleiche.

Moreno selber wählte und wechselte auch sehr bewusst immer wieder seine Identität. So änderte er mehrfach in seinem Leben seinen Namen oder er vermied es, mit seinem Namen angesprochen zu werden (Moreno 1995). Marineau erwähnt in seiner Biographie über Moreno eine Szene, in der Moreno sich vor die Wahl gestellt sah, sich mit seiner Familie oder dem Universum zu identifizieren. Er entschied sich für das Universum (Marineau 2014).

Die von Blatner beschriebene „Meta-Rolle“ in der Psyche oder der „innere CEO“ oder der „Direktor des inneren Orchesters“ würde hingegen wieder eher eine hierarchische Sicht der Arbeitsweise des Gehirns annehmen (Blatner 2007). Dies entspräche mehr den psychotherapeutischen Richtungen, die von einer Existenz des von Freud eingeführten „Ego“ ausgehen oder der humanistischen Sicht eines „wahren Kerns“, der das individuelle Ich und damit seine Authentizität ausmacht.

4.4. Das bedingte Entstehen (Interdependent Co-Arising) und Tele

Pratītya-samutpāda (Sanskrit, wörtlich „in Abhängigkeit erscheinen Dinge“) ist ein wichtiger Grundsatz in der buddhistischen Lehre. Üblicherweise denken wir über Ursachen und Wirkungen als getrennte Einheiten in dem Sinne, dass eine Ursache zu einer Wirkung führt. In der Lehre von dem bedingten Entstehen erscheinen Ursache und Wirkung gleichzeitig und alles was ist, ist das Ergebnis von multiplen Ursachen und Wirkungen. Das Ei ist in der Henne und die Henne ist im Ei. Henne und Ei erscheinen in gegenseitiger Abhängigkeit. Keines ist unabhängig. Das bedingte Entstehen geht über unsere Konzepte von Raum und Zeit hinaus. „Das Eine enthält das Alle“ (Thich Nhat Hanh 2015, S. 221). Jon Kabat-Zinn erklärt es: „Alles entsteht aus dem komplexen Wechselspiel bestimmter Ursachen und Bedingungen, die sich selbst ständig verändern“ (Kabat-Zinn 2018, S. 185).

Blatner und Cukier definieren in ihrer Arbeit über Morenos Basiskonzepte den Begriff „Tele“ als Ausdruck Morenos für das, was durch Soziometrie messbar ist, die Muster von gegenseitigen Präferenzen. Sie können neutral, positiv oder negativ sein (Blatner, Cukier 2007). Der Begriff Tele entwickelte im Laufe der Zeit noch andere Bedeutungen. Eine besondere Erweiterung erfuhr der Begriff, als die „Philosophie der Begegnung“ mit hineinfiel, die später von Martin Buber weiterentwickelt und durch ihn besonders bekannt wurde (Franke 2011). Tele kann so auch als menschliches Spontaneitäts- oder Bereitschaftspotential zu umfassenden Austausch- und Wechselwirkungsprozessen

verstanden werden (Franke 2011). In ihrer umfangreichen und tiefeschürfenden Masterarbeit beleuchtet Franke die Parallelen des Begriffs Tele in Psychotherapie, Philosophie und Naturwissenschaft. Auch sie kommt zu dem Schluss:“ Vor dem Hintergrund von Buddhismus und Taoismus ... sowie der Tiefenökologie...erscheint die Haltung des Psychodramas inhaltlich verwandt. (ebd. S. 64). „Es bietet eine bodenständige, gegenwarts- und begegnungsorientierte Anleitung zu einem zeitlich begrenzten, partizipativen „Tele-Bewusstsein“, d.h. über das Rollenspiel in die Haut anderer zu schlüpfen und die Dualität – zumindest im Moment des Spiels – aufzuheben. (Franke 2011, S.64). Für Zerka Moreno erstreckt sich Tele „...weit hinaus über unsere übliche Definition von objektiver Wirklichkeit und Relationen zwischen Menschen“ (Zerka Moreno, zitiert nach Franke 2011).

Dies sind nur einige der Gemeinsamkeiten zwischen buddhistischer Lehre und psychodramatischer Lehre. Sie betreffen aber grundlegende Bereiche, so dass der Versuch, beide Ansätze zusammen zu bringen, sehr reizvoll erscheint. Beide Ansätze zielen außerdem nicht nur darauf, einem einzelnen Menschen Frieden zu bringen, sondern allen Menschen, allen fühlenden Wesen, dem Kosmos Frieden zu bringen. „A true therapeutic procedure cannot have less an objective than the whole of mankind“ (Moreno 2013, S. 3)

5. Unser Projekt

Während und zwischen unseren Oberstufenseminaren überlegten Lea und ich dann wie ein Projekt beschaffen sein könnte, dass beide Ansätze miteinander verbinden könnte.

5.1. Entwurf und Planung

Es erschien uns sehr geeignet, die Achtsamkeitsübungen und Meditationen als Warming-up anzubieten und dann auch spontan psychodramatisch zu gestalten, was sich hieraus ergeben würde. Lea hat einen Lehrauftrag an einer Fachhochschule und war gefragt worden, ob sie für Studierende sozialer Arbeit einen Kurs über Selbstreflexion halten könnte. Dies schien uns ein sehr geeignetes Setting zu sein, um unsere Idee zu verwirklichen. Der Kurs erhielt den Titel: „Selbstreflexion achtsam gestalten“.

Aufgrund der im Frühjahr 2020 einbrechenden Corona-Pandemie wurden dann kurzfristig alle Präsenzveranstaltungen abgesagt und auf „Online-learning“ umgestellt. Kurz überlegten wir, unser Projekt zu verschieben. Andererseits lernt man in der Achtsamkeitsarbeit das Leben so zu nehmen, wie es sich gerade entfaltet. Meinen gerade laufenden Achtsamkeitskurs musste ich unter den gegebenen Umständen auch online abhalten. Daher wusste ich, dass es durchaus möglich ist, Meditationen online anzuleiten. Auch Inquiry war möglich. Lea hatte sich sehr damit beschäftigt, Soziometrie und Psychodramatisches Arbeiten online zu gestalten. So beschlossen wir, das Experiment trotz der erheblich geänderten Bedingungen durchzuführen.

5.2.1. Beschreibung des Projektes

In einer Supervisionseinheit planten wir den ersten Block. Die Teilnahme an diesem Seminar war für die Studierenden verpflichtend. Das Seminar wurde nicht bewertet. Durch eigene Erfahrungen erschien uns die Videoplattform Zoom als die für das Projekt geeignetste. Einige Schwierigkeiten waren zu Beginn klar:

1. Jeder Teilnehmer sieht sich selber permanent im Bildschirm.
2. Die Teilnehmer sind sehr auf das Sehen als Wahrnehmungsorgan konzentriert, die anderen Wahrnehmungsorgane, selbst das Hören, sind klar beeinträchtigt.
3. In die Moderation muss unbedingt eine achtsame Haltung einfließen, es wird mehr Zeit gebraucht. Mehr Pausen sind nötig, diese müssen klar angesagt werden.
4. Die Sprache selbst spielt eine größere Rolle.
5. Durch das Medium Internet wird das Psychodrama deutlich verlangsamt, das nimmt einiges an Spontaneität und Schwung.
6. Jeder der Teilnehmer und Moderatoren sieht eine andere Reihenfolge der Teilnehmer auf seinem Bildschirm.

Seminar 1. Teil

Es nahmen dann 18 Teilnehmer teil, etwa ein Drittel Männer und zwei Drittel Frauen. Lea gab zunächst eine Einführung in die Technik, das Kennenlernen erfolgte dann soziometrisch. Jeder deckte mit einem Post-it-Zettel seine Kamera ab. Da fast jeder eine unterschiedliche Farbe benutzte, entstand ein farblich unterschiedliches, fast künstlerisches Muster auf allen Bildschirmen. Jeder, der eine Frage positiv beantworten wollte, deckte dann seine Kamera

auf. Dies gelang leicht, spielerisch und kreativ. Auf die Aufforderung an die Teilnehmer, selbst Fragen zu stellen, gab es aber keinen einzigen Teilnehmer, der selbst eine Frage stellen wollte. Im nächsten Schritt erstellten wir dann elektronische „Breakout-Rooms“ (das ist eine elektronische Möglichkeit aus der Großgruppe separate Kleingruppen zu bilden) mit ca. 4 Teilnehmern. Sie bekamen die Aufgabenstellung zu phantasieren, in welchem Raum die anderen Teilnehmer sich gerade befanden. Hier nahmen Lea und ich auch teil und es war angenehm, drei Teilnehmer näher kennenzulernen. Im großen Bildschirm waren alle 18 Teilnehmer gleichzeitig zu sehen. Die Bilder waren dadurch so klein, dass ich mir „kein Bild“ von allen Teilnehmern machen konnte. In der nächsten Breakoutsession sollten die Teilnehmer dann zu der Frage Stellung zu nehmen, die wir in der Planungssupervision formuliert hatten, nämlich wie es für sie ist, zu Selbstreflexion in der Gruppe verpflichtet zu werden. Die Gruppen sollten ein Symbol für ihre Diskussion finden und die anderen Gruppen ihre Assoziationen zu diesen Symbolen in den Chat schreiben. Hierbei wurde schon eine erhebliche Ambivalenz zu diesem Thema deutlich. Einige Teilnehmer freuten sich offenkundig, andere fanden dies zwiespältig. Deutlich wurde hier auch der Unmut, Selbstreflexion online zu gestalten.

Nach einer Pause führte ich dann die Rosinenübung durch. Diese ist nach meiner Meinung besonders geeignet, eine achtsame Haltung zu erleben, mit der Mentalität eines Forschers, mit allen Sinnen, ohne zu werten und im gegenwärtigen Augenblick. Es wurde schnell klar, dass ein erheblicher Teil der Teilnehmer wenig davon angesprochen war, kaum jemand hatte Rosinen, es gab kaum Wortbeiträge, ein Inquiry war fast nicht möglich. Ich bot eine 10-minütige Atemmeditation an, auch hier waren die Rückmeldungen spärlich, keiner traute sich, von seinen persönlichen Erlebnissen zu sprechen. Einige Teilnehmer meditieren mehr oder weniger regelmäßig.

Wir schickten die Teilnehmer erneut in die Breakout-Rooms mit der Frage, was sie bisher im Seminar erlebt haben und was sie sich von diesem Seminar erhoffen. Im anschließenden Feedback erlebte ich die Teilnehmer erstmals engagiert. Sie waren ganz überrascht, wie gut die Arbeit in den Breakout-Rooms war. Sie erhofften sich Wissensvermittlung. Wünsche nach gemeinsamer Meditation zu Beginn des Seminars wurden ebenfalls geäußert. Die meisten Fragen kamen im Hinblick auf Kontrolle der Anwesenheit, des Tagebuchs, etc. Die Verabschiedung war herzlich und in dem anschließenden Debriefing stellten Lea und ich fest, dass wir den Eindruck hatten, die Teilnehmer erreicht zu haben. Zu Beginn des Seminars

sahen sie uns zweifellos in der Rolle der Beurteilerin und Bewerterin. Dies schien sich am Schluss geändert zu haben.

Reflexion des 1. Teils

Nach diesem ersten Teil waren wir eigentlich ganz zufrieden. Wir hatten das Gefühl, die Teilnehmer erreicht zu haben. Die Atmosphäre schien vertrauensvoll zu sein. Auch unsere Zusammenarbeit klappte gut. Es war schwierig, dass dieses Seminar nur online stattfinden konnte, aber wir hatten das Gefühl, mit dieser Herausforderung gut fertig geworden zu sein. Die Breakout-Rooms gaben den Studierenden die Möglichkeit, sich untereinander kennenzulernen und vertraulicher miteinander reden zu können. Es war eindeutig, dass die Studierenden uns in ihrer Übertragung als Bewerterinnen und Beurteilerinnen wahrgenommen haben. Wir hatten den Eindruck, dies änderte sich zum Schluss hin. Insgesamt war es deutlich, dass die Teilnehmer eher passiv konsumierend waren und es wenig gewohnt sind, gestaltend und aktiv tätig zu sein. Nicht alle Teilnehmer hatten auch ihre Kamera an. Es stellte sich die Frage, wie ernst diese Teilnehmer das Seminar nehmen und ob sie es als Raum für sich wahrnehmen können. Welchen Respekt bringen sie hiermit den anderen Teilnehmern entgegen? Das Zoomformat bietet gute Möglichkeit, sich zu entziehen. Wenn die Kamera nicht an ist, gibt es ja gute Möglichkeiten nebenher noch anderes zu tun.

Seminar 2. Teil

Es nahmen 15 Teilnehmer teil. Den zweiten Block begannen wir (wie von den Teilnehmern gewünscht) mit einer kurzen Meditation, „drei Minuten Atempause“, genannt. Anschließend ließen wir nochmals die Verschwiegenheitsklauseln von jedem einzelnen Teilnehmer bestätigen. In den ersten Breakout-Rooms sollten die Teilnehmer dann darüber diskutieren, wer die Hausaufgabe, nämlich täglich 10 Minuten Atemmeditation üben, gemacht hat: Welche Erfahrungen gab es? Warum hatten die Teilnehmer geübt oder warum hatten sie nicht geübt? Wer hat ein Lerntagebuch begonnen? In der Supervision hatten wir uns überlegt, dass es gruppensinnvoll wäre, feste Stammgruppen zu bilden. Diese ließen wir jetzt soziometrisch wählen anhand der Frage: Wer kann sich gut auf Achtsamkeitsübungen und Meditation einlassen? Darauf meldeten sich zügig vier Teilnehmer. Die anderen Teilnehmer konnten so ihren „Gruppenführer“ wählen. Jede Gruppe sollte sich einen Namen geben. Dies gelang reibungslos.

Nach einer erneuten Pause leitete ich für 20 Minuten einen Bodyscan an. Dies ist eine Meditation, in der der Fokus auf die einzelnen Körperteile gelegt wird von der rechten Großzehe bis zum Gesicht. Zur anschließenden Reflektion schickten wir die Teilnehmer dann in ihre neue Stammgruppen, den „Homegroups“. Bei den anschließenden Rückmeldungen im Plenum zeigten die Gruppen dann ein Körperteil, das in ihren Fokus geraten war, wie Schulter, Rücken, Fuß etc. In den Rückmeldungen gab es dann Beiträge wie „zu lang“, „einschläfernd“ und „bewusstseinsfördernd“. Leider war die Zeit zu fortgeschritten und wir konnten nicht, wie geplant, in einen Rollentausch mit dem wahrgenommenen Körperteil gehen.

Als Hausaufgabe sollten sich die Teilnehmer in ihren Homegroups treffen und an einem Projekt arbeiten z.B. mit der Frage: Welche Kleidung ziehe ich wann und unter welchen Umständen an? Wie fühle ich mich damit? Oder wie fühle ich mich im Gespräch mit Chef oder Chefin und wie mit Freunden? Oder abends fünf Dinge, die am Tag gut gelaufen sind, zu reflektieren. Oder in der Gruppe in einen Rollentausch mit einem Körperteil zu gehen. Gleich zwei der Gruppen („Mer bleeve zu Hus“ und die „Gruppe ohne Namen“) beschlossen, sich mit Kleidung zu beschäftigen. Die Gruppe „Die Achtsamen“ wollte untersuchen, wie sie mit Stresssituationen umgehen. Am Schluss des Seminars experimentierte Lea mit einer Bewegungsübung. Jeder sollte eine Bewegung machen, die anderen beobachten und deren Bewegung nachmachen. Dies machten die Studierenden jedoch mit wenig Elan und wenig Phantasie.

Reflexion des 2. Teils

Nach diesem Teil fühlte ich mich deutlich frustrierter. Wir hatten beide den Eindruck, dass es wenig Vertrauen der Teilnehmer uns gegenüber gab. Einzig bei der Kleingruppenarbeit glaubten wir, dass die Teilnehmer engagiert sind. Das Zoomformat fällt mir viel schwerer als Lea. Ich fühle mich kränkbarer, mir fehlt die Resonanz. Vermutlich ging es vielen Teilnehmern ganz ähnlich. Wir vermuteten, dass die Teilnehmer pandemiebedingt deutlich eingeschränkte Kontakte hatten, und es ihnen guttat, diese zu erweitern. Gut am Zoomformat ist allerdings, dass Lea und ich uns gut austauschen können, wenn die Teilnehmer in ihren Kleingruppen sind. Für uns entsteht so ein prozessbegleitender Reflexionsraum. Das minderte meine Ängste. Das Anfangsritual mit Atempause und Wiederholen der Verschwiegenheitsregel hatte sich bewährt. Wir werden dies weiterführen. Rituale geben Sicherheit. Ich hatte den Eindruck, dass der Bodyscan bei vielen nicht so gut angekommen ist.

Mir fehlt die Resonanz und das Inquiry. So hätte ich mir sehr gewünscht, das Phänomen Langeweile mit einem Teilnehmer genauer zu untersuchen. Nach meiner Erfahrung kann dieses Phänomen erst dann zur Selbstreflexion führen, wenn man dieses achtsam untersucht. Hierzu gehört auch die Frage, wie man hiermit (beispielsweise Langeweile) umgeht, und ob es da wiederkehrende Muster im Leben gibt. Wir können die Teilnehmer nur einladen mitzumachen oder sie zumindest bitten, zu reflektieren, warum sie mitmachen oder warum sie nicht mitmachen.

Seminar 3. Teil

Zu Beginn waren 13 Teilnehmer da, ein Pärchen fehlte unentschuldigt, ein Teilnehmer fehlte entschuldigt, bei einer Teilnehmerin war die Kamera weiterhin kaputt, ein Teilnehmer konnte nur mit der Chatfunktion teilnehmen, da er noch auf der Arbeit war. Wir begannen erneut mit der Drei-Minuten-Atempause und wiederholten die Verschwiegenheitsregel. Wir begrüßten die Teilnehmer und Lea gab eine kurze Einführung in unser heutiges Arbeiten mit dem Inneren Team als Möglichkeit, das Selbst zu identifizieren und zu reflektieren. Zu unserer Überraschung war es für die meisten Teilnehmer ein neues Verfahren. Sie hatten Mühe zu verstehen, dass es verschiedene Selbstanteile gibt und dass das Selbst keine feste Instanz ist. Mit der Reflexion der Hausaufgabe und der Aufgabe, mögliche innere Anteile in den selbstgewählten Fragen zu identifizieren, schickten wir die Teilnehmer in ihre Homegroups.

In der anschließenden Reflexion der Kleingruppenarbeit berichtete zunächst die Gruppe „Mer bleeve zu Hus“ über Kleidung und Wirkung. Sie beschrieben Gefühle von Unsicherheit, Kontrolle, Vertrautheit etc. Sie stellten fest, je vertrauter die Menschen um sie herum sind, desto weniger kümmern sie sich um Kleidung. Sie beobachteten, dass sie bei weniger vertrauten Menschen weniger Markenkleidung oder grelle Kleidung anzogen. Auch die „Gruppe ohne Namen“ hatte sich mit Kleidung beschäftigt. Sie stellten einen Einfluss durch Stimmung fest. Fühlten sie sich nicht zu gut, bevorzugten sie dunklere Kleidung. Sie stellten sich Fragen nach Dresscodes in beruflichen Zusammenhängen. Insgesamt zeigte sich bei beiden Gruppen gute Arbeit mit ihrem Thema „Kleidung“.

Die Gruppe „Die Achtsamen“ hatte sich mit Stress beschäftigt. Sie stellten verwundert fest, dass sie alle bei Stress ins Schwitzen gerieten (was wir über das vegetative Nervensystem erklären konnten). Sie gingen unterschiedlich mit ihrem beobachteten Stress um: die einen fluchten, die anderen suchten die Stille auf, tief durchatmen half auch. Sie beschrieben zwei

innere Anteile, die sie identifiziert hatten. „Ich will keinen Stress haben“ und „Ich will nicht, dass die anderen denken, ich wäre überfordert“.

Nach der Pause stellte Lea das Konzept des Inneren Teams dann ausführlicher vor. Sie blieb bei dem Beispiel „Was ziehe ich an, wenn ich vor dem Kleiderschrank stehe?“ und explorierte mit den Teilnehmern mögliche innere Anteile, die bei dieser Frage auftreten könnten. Als mögliche Mitglieder des „Inneren Teams“ konnte sie so den Kontrolleur, die gesellschaftliche Vorstellung, die Authentische, die Hübsche, der Präsent, der Selbstkritische, der Körper (!), die Kompetente und der Durchlässige identifizieren lassen. Die Exploration war ein wenig mühsam, aber schließlich hatten wir den Eindruck, dass die Teilnehmer wirklich interessiert waren und das Konzept verstanden hatten. Die Anteile versuchten dann auch, für sie typische Sätze zu finden.

Wir schickten sie in die Homegroups mit der Aufgabe, sich für eine erfundene Situation drei Anteile auszusuchen und zu beobachten, welche Stimmen da sind, welche das Rederecht bekommen und welche Rolle der Körper spielt. In der folgenden Großgruppe ließen wir dann die Teilnehmer sich aus den verschiedenen Rollen, die sie in den Kleingruppen erarbeitet hatten, vorstellen. Alle klebten wieder ihre Kamera ab und stellten sich dann aus ihren Rollen vor. Das Ergebnis war wirklich beeindruckend. Es stellten sich unter anderem die Angst, die Faulheit, das Gewissen, die Neugierde und der Pessimismus vor. Ich fand das Ergebnis sehr reichhaltig. Wir beendeten die Sitzung, indem wir die Teilnehmer fragten, wie es ihnen jetzt ging. Sie sollten Daumen rauf, runter oder in Neutralstellung zeigen. Es gab einige Daumen in Neutralstellung ansonsten mehr Daumen rauf als runter. Das war ein guter Abschluss. Als Hausaufgabe sollten die Studierenden noch eine Alltagstätigkeit achtsam beobachten und mit dem Inneren Team weiterarbeiten.

Reflexion des 3. Teils

Von diesem Teil der Sitzung war ich wirklich angetan. Ich hatte den Eindruck, wir haben die Teilnehmer erreicht, sie hatten etwas Neues gelernt. Die Arbeit mit dem inneren Team kannte ich noch nicht, Lea arbeitet viel mit dieser Methode. Bei der Planung des letzten Seminarteils hatten wir eigentlich vorgehabt ressourcenorientiert zu arbeiten. Lea verwies noch einmal auf den Titel des Seminars und auf das Thema berufliche Identität. Sie berichtete von ihren Erfahrungen, dass die Studenten sich oftmals unfertig fühlen. Studium als Freiheit,

Experimentierraum oder privilegierte Zeit zu sehen ist ihnen fremd. Zum Abschluss wollten wir natürlich auch eine Reflexion des Seminars anregen.

Seminar 4. Teil

Diesmal waren wieder 14 Teilnehmer anwesend. Wieder begannen wir diesen Teil mit der Anfangsmeditation und der Verschwiegenheitsregel. Anschließend fragte ich die Teilnehmer, wie es ihnen mit der Hausaufgabe des achtsamen Beobachtens einer Alltagstätigkeit ergangen war. Ein Teilnehmer berichtete von seinen Erfahrungen, sich achtsam die Zähne zu putzen. Er war sicher, dass er diesmal alle Stellen geputzt hatte, aber er fand es anstrengend, seine Aufmerksamkeit wirklich zwei Minuten in der Gegenwart zu halten. Eine andere Teilnehmerin berichtete, wie sie sich achtsam Tee gekocht und dann getrunken hatte. Sie sammelte Salbei und Pfefferminze, setzte Wasser auf dem Herd auf und brühte den Tee von Hand. Sie bemerkte, dass sie den Tee viel eher trank, da sie mitbekommen hatte, wann er die richtige Temperatur besaß. Sie versuchte, auch beim Trinken, Pfefferminze und Salbei herauszuschmecken. Sie berichtete dann auch, dass ihr beim Trinken langweilig geworden sei und sie in den Garten ging. Dies gab mir endlich die Gelegenheit, das Gefühl Langeweile zu explorieren. Eine dritte Teilnehmerin berichtete, dass sie morgens früher aufgestanden war, damit sie achtsam frühstücken konnte. Sie berichtete, dass alles viel intensiver geschmeckt hatte.

Lea fragt dann, nach den inneren Anteilen und stellte folgende Fragen für die Kleingruppenarbeit: „Wer oder was hindert mich in der Gruppe, wer oder was hat mir geholfen, welche Anteile von mir sind in meiner Homegroup aktiv geworden, welchen Anteil möchte ich von den anderen gespiegelt bekommen?“. Sie erklärte die Begriffe Selbst- und Fremdwahrnehmung und wir erarbeiteten gemeinsam mit den Studierenden die Feedbackregeln. Die Studierenden bekamen zunächst Zeit zur Selbstreflektion und wurden dann in ihre Homegroups geschickt. Im anschließenden Plenum berichteten „Die Achtsamen“, wie sie alle anfangs sehr ruhig waren und dann im Laufe der Zeit zusammengefunden haben. Sie identifizierten den Beobachter, den Antreiber, den Faulen und den Kreativen. Sie stellten fest, dass Selbst- und Fremdwahrnehmung übereinstimmten. Allerdings gab es ein paar positive Rückmeldungen in der Fremdwahrnehmung, die sie in der Selbstwahrnehmung nicht wahrgenommen hatten. Lea schlug vor, dass diese Sätze vielleicht auch einen Platz im inneren Team finden könnten.

Der Bericht der Gruppe „Mer bleeve zu Hus“ war deutlich dürftiger. Es gab keine Überraschungen im Feedback, alles sei stimmig gewesen. Lea fragte ein wenig provokant nach, wo die ganze Harmonie herkomme und meinte, zu viel Harmonie könne auch der Tod der Gruppendynamik sein. Die „Gruppe ohne Namen“ war ebenfalls sehr harmonisch und wenig kritisch. Sie konnten immerhin von drei Anteilen sprechen, dem Antreiber, dem Vorsichtigen und dem Bequemen.

Wir gingen dann zum nächsten Teil über und fragten die Teilnehmer: Was bedeutet es für die Teilnehmer, an dieser Hochschule Student zu sein?“ Es kamen folgende Beiträge: Perspektive, sich weiterzubilden, Zukunft, Praxiserfahrung, selbständiger und finanziell unabhängig zu sein, komische Jobs zu machen. Es war auffallend, dass alle Beiträge in der Zukunft lagen. Daher präzisierte Lea die Frage nochmal und fragte danach, was sie jetzt sind. Wir erarbeiteten folgenden Satz: „Ich bin stolz auf mich, dass ich ein Studium begonnen habe“. Wir verteilen die Worte auf die Teilnehmer und es entsteht eine Art Chor mit diesem Satz. Anschließend baten wir die Teilnehmer die Feedbackbögen (Tabelle 1) auszufüllen.

Tabelle 1: Ergebnis der Feedbackbögen: (N=14)

Feedback-Frage	Prozent Zustimmung
Das Seminar hat meiner Selbstreflexion gedient, ich konnte neue Anteile/Impulse für mich mitnehmen.	93%
Ich habe in diesem Seminar etwas über mich gelernt.	50%
Ich habe in diesem Seminar Impulse für meine Achtsamkeitspraxis erhalten.	79%
Es gab während des Seminars Möglichkeiten, Kontakt zu anderen Teilnehmer*innen zu knüpfen.	93%
Die Atmosphäre des Seminars hat mich ermutigt, Fragen zu stellen oder mich zu beteiligen.	79%
Ich habe etwas gelernt, von dem ich glaube, dass es für meinen späteren Beruf wichtig ist.	36%
Die Dozentinnen sind auf die Anliegen der Gruppe eingegangen	100%
Die Übungen sind gut angeleitet worden.	93%
„Alles in allem“ hat sich die Teilnahme an dem Seminar für mich gelohnt.	64%
Ich bin daran interessiert, zu diesem Thema mit den Dozentinnen in einem „Präsenzseminar“ zu arbeiten.	57%

Wir gaben den Teilnehmern das Ergebnis des Fragebogens bekannt und diskutierten die Unterschiede in Klein- und Großgruppen. Danach baten wir um inhaltliche Verbesserungsvorschläge. Einige fanden die Zeit ungünstig (Mittwoch nachmittags 15.00 bis 18.00), eine Teilnehmerin fand die Zeit in der Kleingruppe zu lang, ein anderer hätte sich mehr wechselnde Gruppen gewünscht. Hierbei handelte es sich um einen Teilnehmer, der selber sehr motiviert war und in einer der Gruppen teilgenommen hatte, die weniger motiviert war.

Die Hauptkritik richtet sich jedoch ganz klar auf den virtuellen Rahmen. Er hinterließ bei den Teilnehmern wie auch bei uns das schmerzhafteste Gefühl der mangelnden Resonanz (Moreno würde von eingeschränkten Möglichkeiten des Tele sprechen). Im digitalen Raum fühlten sich viele auch nicht persönlich angesprochen, sie konnten sich leichter entziehen. Es gab Teilnehmer, die in der Bahn oder im Auto saßen, eine Teilnehmerin ging mit ihrem Pferd spazieren. Wir legten ihnen am Schluss nochmals die Arbeit mit dem Inneren Team und die 3 Minuten Atempause ans Herz als etwas, das sie von diesem Seminar mit nach Hause nehmen können. Wir bedankten und verabschiedeten uns.

Reflexion des 4. Teils

Lea und ich hatten beide das Gefühl auch im vierten Seminarteil wieder von vorne anzufangen. Wir empfanden die Teilnehmer in einer Konsumhaltung. Unmut und Kritik wurde nicht geäußert. Viele Teilnehmer versuchten, abrufbares Wissen zu erlangen. Es fanden nur wenig Entwicklungsprozesse statt. Eine Gruppe (Die Achtsamen) war ausgesprochen motiviert, die anderen versuchten, so schnell und so einfach wie möglich durch dieses Pflichtseminar zu kommen. Unsere Supervisorin erinnerte uns daran, dass natürlich auch die anderen Gruppen durchaus hörten und mitbekamen, was die Gruppe, Die Achtsamen, erarbeitet hatte.

5.3 Reflexion des Gesamtprojekts

Die Plattform Zoom gab uns zweifellos noch die beste Möglichkeit, das Seminar überhaupt abzuhalten. Alle die in der Planung vorhergesehenen Schwierigkeiten waren spürbar. Für den Teil der Meditation und Achtsamkeitsübungen war dies noch nicht einmal so schwierig, aber

Selbstreflexion und Psychodrama waren nur sehr eingeschränkt einsetzbar. Es geht viel an Spontaneität und Kreativität verloren. Mit Moreno's Begriffen könnte man sagen, dass das Tele nur vermindert fließen konnte. Das Problem der mangelnden Resonanz ist im virtuellen Raum nicht zu lösen. Aufgrund meiner Biographie ist mangelnde Resonanz besonders schwer für mich auszuhalten. Aber nicht allein zu sein und meine Reaktionen achtsam im Bewusstsein zu haben, war sehr hilfreich. Das Onlineformat gab den Teilnehmern auch besonders gute Möglichkeiten, sich zu entziehen.

Eine andere große Schwierigkeit, die ich vorher nicht so im Blick hatte, war die Motivation der Teilnehmer. Selbstreflexion als Pflichtseminar ist problematisch. Lea berichtete, dass sich nur 10 Teilnehmer selbst angemeldet hatten, die anderen 8 waren dazu verpflichtet worden, da sie ein anderes Seminar nicht belegen konnten. Lea berichtete auch, dass es an der Hochschule ein Grundproblem sei, dass es wenig Eigeninitiative seitens der Studierenden gibt. Sie seien eher passiv, konsumierend und auf Wissenserwerb ausgerichtet. Eine dem Menschen doch innewohnende Neugier vermissten wir sehr. Während des Seminars gingen uns vier Teilnehmer ohne Erklärung verloren. Ich wäre sehr neugierig, welche Gründe es dafür gab. Da wir keine Beurteilungen und keine Anwesenheitskontrollen durchführten, werden wir dies nicht erfahren. Auf der einen Seite ist Selbstreflexion und ein Erleben in Gruppen ausgesprochen wichtig für spätere Sozialarbeiter, andererseits ist eine verordnete Selbstreflexion auch problematisch. In der Supervision überlegten wir, dass man in eine eventuelle folgende Kursbeschreibung einen Begriff der „moralischen Verpflichtung“ mit einfließen lassen könnte.

Auffallend war auch, wie viele Teilnehmer während des Seminars anderen Beschäftigungen nachgingen. Dies könnte man ohne weiteres als passiv aggressiv deuten (wie auch die Gruppe, die sich nicht mal die Mühe machte, einen Namen zu finden). Leider haben wir es versäumt, dieses Thema einmal anzusprechen und zu fragen, wie es den anderen Teilnehmern damit ging. Vielleicht wäre es auch besser gewesen, Lea und ich wären ab und an mal in den Kleingruppen anwesend gewesen. In unseren Überlegungen erschien uns dies zu invasiv. Vielleicht wäre es mit Ankündigung aber möglich gewesen. Dann wäre vielleicht in die beiden nicht so motivierten Gruppen etwas Lebendigeres hineingekommen.

Unter diesen Bedingungen ist das Ergebnis der Feedbackbögen vielleicht gar nicht so schlecht. Erfreut hat mich natürlich, dass 79% angaben, Impulse für ihre Achtsamkeitsarbeit

bekommen zu haben und immerhin 65% gaben an, dass sich die Teilnahme für sie gelohnt habe. Nur 36% glauben etwas für ihren Beruf gelernt zu haben. Eine Studie in den USA untersuchte 2012 die Wirkung, die eine 10-minütiges Achtsamkeitstraining in der Ausbildung für Sozialarbeiter hatte. Sie fanden eine deutliche Korrelation dieses Trainings mit der Selbsteffizienz und identifizierten dies als Schlüssel in ihrem klinischen Lernprozess (Gockel et al. 2013). Vielleicht konnten wir die Wichtigkeit für den Beruf nicht ausreichend in diesem Kurs vermitteln.

Auch wenn das Seminar nicht so war, wie wir es geplant hatten und wie wir es uns vorgestellt hatten, war es doch sicherlich „good enough“.

Die Kombination von Achtsamkeit und Psychodrama hat sich in unseren Augen bewährt. Das Ritual, jede Sitzung mit der 3 Minuten-Atemmeditation und der Vertrauensregel zu beginnen, gab Struktur und Vertrauen. Zwischendrin gab es immer wieder Gelegenheit auf Achtsamkeit hinzuweisen und Achtsamkeit zu praktizieren. Die Methode des „Inneren Team“ entspricht ja weitgehend dem kulturellen Atom nach Moreno. Dieses ist besonders geeignet, um Achtsamkeit und Psychodrama zusammenzubringen (s.u.). Dies wollte ich unbedingt im Einzelsetting ausprobieren.

6. Übertragung auf das Einzelsetting

In meinen Vorbereitungen und Überlegungen, wie ich Achtsamkeit und Psychodrama im Einzelsetting kombinieren könnte, las ich das Buch von Renate Kumbier: „Das Innere Team in der Psychotherapie“ (Kumbier 2013). Kumbier lehnt sich dabei an das Konzept von Schulz von Thun an. Schulz von Thun spricht „von der beobachtenden und reflektierenden Instanz, die alle inneren Anteile beobachtet und reflektiert“. Eine solche Instanz befähigt jeden Klienten, Einfluss auf sein Erleben und Verhalten zu nehmen. Diese Instanz bezeichnet er als „Oberhaupt“. Richard Schwartz nennt diese innere Führungsinstanz das „Selbst“. Er definiert dies als „Geisteszustand, in dem Menschen ihre unterschiedlichen inneren Anteile wahrnehmen und beobachten können“ (Schwartz 1997, S 63, zitiert nach Kumbier 2013, S. 31). Kumbier schreibt, dass dies soweit der Haltung der buddhistischen Achtsamkeit entspricht (ebd.). In der Definition von Achtsamkeit käme allerdings noch das überaus

wichtige Kriterium des Nicht-Wertens hinzu. In der psychotherapeutischen Realität ist dieses „Selbst“ oder „das Oberhaupt“ bei vielen Patienten nicht freundlich, sondern abwertend. Die meisten Menschen gehen so mit ihren inneren Anteilen um, wie früher wichtige Bezugspersonen mit ihnen umgegangen sind. Um diesen wünschenswerten, freundlichen Umgang mit den inneren Anteilen zu stärken erscheint mir ein Achtsamkeitstraining ausgesprochen hilfreich. Ein freundlicher, nicht wertender, präsenter Umgang mit dem Patienten (s. therapeutische Haltung) ist ebenfalls entscheidend für ein Umlernen des Patienten.

Sobald ich bemerke, dass Patienten streng, abwertend, oder kritisierend mit sich umgehen, weise ich sie darauf hin und berate mit ihnen, wie eine freundliche Umgangsweise aussehen könnte.

In meiner Praxis im Einzelsetting begann ich nun aktiv, mit dem kulturellen Atom bzw. dem „Inneren Team“ zu arbeiten. Die Methode ist sehr flexibel. Ausgehend von Sätzen und dem Zuordnen und Identifizieren der inneren Anteile, können diese zunächst aufgeschrieben oder aufgemalt werden. Aber auch ein symbolisches Aufstellen auf der Tischbühne ist möglich. Wenn es die Situation erlaubt, können auch im Raum Symbole für das Oberhaupt und die inneren Anteile aufgestellt werden. Ein Rollenwechsel ist so möglich. Wie sind die genauen Abstände der inneren Anteile zueinander? Wo ist das „Oberhaupt“? Welchen Einfluss hat es wirklich? Ändert sich etwas mit der Zeit? All diese wichtigen Fragen lassen sich so szenisch begreifen. Hiermit ist es auch möglich, stufenweise vorgehen, Pausen bis zur nächsten Sitzung einzulegen, Veränderungen zu erlauben und zu erleben. So im Raum aufgestellt, ist die Rolle des Oberhauts auch sehr plastisch und zugänglich. Es ist leichter den Patienten zu erklären, wie sie dieses Oberhaupt z.B. durch eine regelmäßige Meditationspraxis stärken können. Etwa ein Drittel meiner Patienten haben Erfahrung mit Meditation. Für die Patienten, die sich hierfür interessieren findet sich auf meiner Webseite sowohl die „3-Minuten-Atempause“, als auch eine 10-Minuten-Atemmeditation, die sich jeder als Beispiele anhören kann. (www.sabina-glasmacher.de).

Es gibt auch andere Möglichkeiten, im Einzelsetting Psychodrama und Achtsamkeit zu kombinieren. Im Einzelsetting gibt es ja üblicherweise keine Anwärmübung. Die 3-Minuten-Atempause ist eine ausgezeichnete Art, eine Psychotherapiesitzung zu beginnen. Viele Patienten empfinden es als wohltuend zwischen Alltag und Therapie sich erst einmal im Hier

und Jetzt zu verankern. Für den Therapeuten ist es nicht weniger wohltuend. Als Beispiel, wie dies ablaufen kann, möchte ich folgende Sitzung beschreiben:

Es handelt sich um die 15. Sitzung im Rahmen einer Langzeittherapie. Die Patientin ist 63 Jahre alt und suchte therapeutische Hilfe auf Grund einer depressiven Symptomatik. Sie beklagte ein Gefühl von „Matsche im Kopf“, eine ungewohnte Entscheidungslosigkeit und eine erhebliche Antriebsschwäche. In den vergangenen Stunden hatten wir vor allem an ihrem Gefühl des Ausgegrenzt-Werdens in ihrem derzeitigen Lebensumfeld gearbeitet. Es wiederholte sich hier eine frühkindliche Erfahrung, da die Patientin im Alter von 2 Jahren von der Mutter zur Tante gegeben wurde. Beide lebten im gleichen Haus. Die Tante wünschte sich Kinder, die Mutter erwartete das dritte Kind.

In den unmittelbar vorangegangenen Stunden hatte die Patientin von einem inneren Bild berichtet, von einem Brunnen, der aber „zugedeckelt“ war. Von Zeit zu Zeit würde etwas überkochen und dann wäre es aber wieder ruhig. Sie hatte den großen Wunsch, Zugang zu dem Brunnen zu gewinnen und ich schlug ihr vor, wir könnten diesen Brunnen ja mal in der Praxis aufbauen. Die Patientin ist spirituell sehr interessiert und hat Vorerfahrung in Meditation. Die vorangegangenen Stunden hatten wir zusammen öfter mit dem 3-Minuten-Atemraum begonnen.

Die Patientin berichtete mir nun zu Beginn der Stunde, dass sie ein Meer aus Schmerz in sich entdeckt habe. Sie habe begonnen, diesen Schmerz zu heilen. Dabei seien in ihrer Phantasie Fische aufgetaucht, die sich von ihrer „Heilenergie“ nähren würden. Ich deutete, dass es sich so anhöre, als ob sich ihr Brunnen geöffnet habe und sie bejahte dies. Sie fuhr fort, dass es da aber noch irgendetwas gäbe, was dieses Meer aufheizen würde. Ich bat sie, einfach frei zu assoziieren, was dies sein könnte. Über die beiden Qualitäten des Feuers (der zerstörerischen und der wärmenden-nährenden) entwickelte sie plötzlich das Bild von drei granteligen Gestalten. Da sie zuvor auch von sich berichtet hatte, grantelig gewesen zu sein, bat ich sie, dieses Bild doch einmal mit Symbolen auf meinem Tisch aufzubauen. Für die drei granteligen Gestalten wählte sie drei verschiedene Steine. Darüber stellte sie einen gefilzten Korb für ihr Schmerzmeer. Ich bat die Patientin, sich in die granteligen Gestalten einzufühlen und sie beschrieb sie als enttäuschte Gestalten, die etwas Wichtiges nicht leben konnten, missmutig sind, neidisch und eifersüchtig. Sie grantelten herum und heizten das Feuer unter dem Kessel (Filzkorb) an. Die Patientin war ganz offensichtlich in einen inneren Film gekommen, so dass ich meine Interventionen, Deutungen und Ideen bewusst zurückhielt und auch auf einen Rollentausch mit diesen Gestalten verzichtete.

Plötzlich sah die Patientin auch den Deckel, der bislang auf diesem Brunnen gelegen hatte und wählte als Symbol eine Muschel hierfür. Sie hielt die Muschel über dem Filzkorb in der Hand und machte eine Bewegung wie Deckel zu, Deckel auf. Sie bekam aber weiter keinen Zugang zu diesem Deckel. Ich bat die Patientin daraufhin, sich erneut den granteligen Gestalten zuzuwenden. Sie beschrieb diese nochmals düsterer. Als ich sie fragte, was diese Gestalten denn vielleicht bräuchten, antwortete sie sofort spontan: „Anerkennung“. Wir überlegten gemeinsam, wofür diese Gestalten vielleicht Anerkennung verdient hätten und kamen auf die Antworten: „Unermüdlichkeit, Energie, und Opfer, die sie gebracht haben. Die Gestalten erkannten sich nun gegenseitig an und wurden von der Patientin um den Korb herumgelegt. Daraufhin erlosch das Feuer unter dem Kessel und das Meer in dem Korb wurde ruhiger. Dafür gab es nun Irritationen an der Muschel, die sich jetzt überflüssig fühlte. Ich verspürte schon die ganze Zeit eine innere Unruhe in mir, da ich mir vorstellte, wie anstrengend es für die Patientin sein musste, die ganze Zeit in dieser Position die Muschel zu halten. Die Patientin bestätigte mir die Anstrengung und in Einfühlung mit der Muschel, wusste sie jetzt, dass die Muschel ihre Angst ist. Nach Würdigung und Anerkennung ist auch der Deckel nicht mehr nötig und konnte neben dem Korb abgelegt werden.

Die Patientin imaginierte eine weitere Gestalt über der Angst (und wählt als Symbol einen kleinen Stofffrosch). Da die Zeit jedoch weit fortgeschritten war, bat ich die Patientin, sich diese Bild gut zu merken und wir machten ein Foto von dieser Szene, damit wir in der nächsten Stunde weitermachen können. Sie spürte ihre Erschöpfung und Müdigkeit und war einverstanden. Ich bat sie nun erneut, ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen, alles wahrzunehmen, was es an Gedanken und Gefühlen gibt und schloss mit dieser erneuten Achtsamkeitsübung den Psychodramateil ab. Diese erneute Achtsamkeitsübung erlaubte mir nicht nur den Zeitrahmen des Therapiesettings einzuhalten, sie schützt auch die Patientin (und mich) vor Überforderung. Gleichzeitig ließ sie uns im Hier und Jetzt ankommen und entspannte uns.

Achtsamkeitsübungen lassen sich also nicht nur als Warming-up, sondern auch als Schlusspunkt gut mit dem psychodramatischen Setting kombinieren. Auch bei schwierigen, belastenden Situationen während der Arbeit sind sie eine gute Möglichkeit, die Aufmerksamkeit wieder im Hier und Jetzt zu fokussieren. Wichtig erscheint mir auch das fast identische Arbeiten in Psychodrama und in Achtsamkeit mit aufkommenden Emotionen, die in beiden Ansätzen sehr genau im Körper lokalisiert und untersucht werden.

Exkurs: Achtsamkeit und Mitgefühl

In der Diskussion um Wirkungen oder den „Hype“ um Achtsamkeit ist immer wieder das Argument zu hören, dass dieser auch wegen der stetig steigenden Anforderung einer Leistungsgesellschaft existiert, die immer mehr Belastbarkeit fordert. So würden Menschen sich an ein krankmachendes System anpassen, anstatt das System in Frage zu stellen und zu verändern. Ethische Werte und soziale Normen würden hiermit nicht länger diskutiert werden (Schindler 2020). Auch Luise Reddemann empfiehlt explizit die Praxis des Mitgefühls in die Psychotherapie zu integrieren (Reddemann 2016). Sie verweist hier auf die Forschungen von Tanja Singer und ihrer Arbeitsgruppe (www.compassion-training.org). Jon Kabat-Zinn, der das säkulare Achtsamkeitsprogramm MBSR entwickelt und beforscht hat, weist darauf hin, dass in asiatischen Sprachen das Wort für Geist und Herz identisch sind. Man könne nicht von „mindfulness“ sprechen, ohne simultan „heartfulness“ zu hören oder zu fühlen. Die Kultivierung von Achtsamkeit involviert intentional, so gut wir können, eine offenherzige und von Zuneigung charakterisierte Aufmerksamkeit zu unserer Erfahrung (Kabat-Zinn 2017).

Bei genauer Analyse, wann und wo ich in der Arbeit mit der Patientin die größte Achtsamkeit wahrgenommen hatte, fiel mir auf, dass ich es eigentlich während der ganzen Zeit der Arbeit war. Meine therapeutische Grundhaltung war (und ist) eine achtsame Haltung. Dies machte mich neugierig und ich befasste mich nochmals mit der Literatur zur therapeutischen Haltung.

7. Achtsamkeit in der therapeutischen Haltung

Der Einfluss der therapeutischen Beziehung auf den Erfolg von Psychotherapien ist viel diskutiert und beforscht worden. Carl Rogers (1902-1987), einer der Mitbegründer der humanistischen Psychotherapien, hat sich intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Er beschreibt seine Beziehung zu Klienten folgendermaßen: „Thus the relationship which I have found helpful is characterized by a sort of transparency on my part, in which my real feelings are evident; by an acceptance of this other person as a separate person with value in his own right; and by a deep empathic understanding which enables me to see his private world through his eyes.“ (Rogers 2004, S. 34). Der Zusammenhang zwischen therapeutischem Arbeitsbündnis und Therapieerfolg wurde in einer Metaanalyse von 20 Studien bestätigt (Horvath, 1991). Es gibt einen allgemeinen Konsens, dass die therapeutische Beziehung

entscheidend für den Erfolg oder Misserfolg einer Psychotherapie ist, unabhängig von Verfahren und Methode. Dabei ist die therapeutische Beziehung kein statisches Produkt, sondern ein Prozess. Was also macht eine gute therapeutische Beziehung aus? Immer wieder werden hier folgende Merkmale genannt: Empathie, Akzeptanz, Vertrauen, Engagement, Warmherzigkeit, Zuverlässigkeit (Orlinsky, Grawe & Parks 1994, zitiert nach Grawe 2004)). Eine therapeutische Grundhaltung zu entwickeln, ist besonders für Berufsanfänger eine Herausforderung.

Beer untersuchte in seiner Masterarbeit, ob es eine psychodramaspezifische therapeutische Grundhaltung gibt. (Beer 2017). Er kommt zu dem Ergebnis, dass sich die in seiner Untersuchung beschriebene Grundhaltung wenig von der eines tiefenpsychologisch oder mentalisierungsbasiert arbeitenden Psychotherapeuten unterscheidet. Die Grundhaltung sei selbst Voraussetzung für die Heilung. Notwendig wäre dann lediglich ein Medium, wie Techniken, Methoden oder Interventionen, über das die Grundhaltung wirken kann. Das Verfahren des Psychodramas scheint diese Techniken dem Therapeuten optimal zur Verfügung zu stellen (ebd., S. 128).

Eine achtsame Grundhaltung ruht auf folgenden Merkmalen: Nicht-Urteilen, Geduld, den Geist des Anfängers, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz und Loslassen (Kabat-Zinn 2013, S. 68). Diese Merkmale sind Aspekte einer einzigen Haltung, und jeder von ihnen steht mit den anderen unmittelbar in Verbindung. Gemeinsam bilden sie die Grundlage für eine stabile Meditationspraxis (ebd.). Die Gemeinsamkeiten einer therapeutischen und einer achtsamen Grundhaltung sind sehr deutlich. Das bedeutet aber auch, dass sich mit der Ausbildung einer eigenen Achtsamkeitspraxis auch eine gute therapeutische Haltung einüben lässt. Ein Modul Achtsamkeitstraining in der Ausbildung zum Psychotherapeuten könnte so sehr hilfreich sein, eine gute therapeutische (achtsame) Grundhaltung zu etablieren.

Neben MBSR (hier werden für acht Wochen täglich 45 Minuten Übung benötigt) halte ich auch das Achtsamkeitstraining von Mark Williams und Danny Penman für sehr geeignet (Williams 2015). Hier werden für das tägliche Üben 20 Minuten benötigt.

Die Arbeitsgruppe um den Psychologen Goleman und den Neurowissenschaftler Davidson konnte nachweisen, dass Meditation funktionelle, nach längerem Üben auch strukturelle Änderungen im Gehirn hervorrufen (Goleman 2017, S. 249-274). Es gibt zahlreiche Studien

mit z.T. widersprüchlichen Ergebnissen zu den Wirkungen der verschiedensten Meditationsformen. Als sicher gilt: Meditation hebt langfristig unsere Stimmung, führt zu einem besseren Umgang mit Gefühlen, verbessert die Konzentration und führt zu klarerem Denken (Sedlmeier 2016, S. 195). Dabei konnte schon ab 10 Minuten täglichen Übens eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens nachgewiesen werden (Bailey et al. 2018). Für MBSR konnte in einer kontrollierten Studie nachgewiesen werden, dass die Teilnahme an einem einzigen achtwöchigen Kurs nachweisbare Auswirkungen, auf das Gehirn hat, nämlich eine Aktivierung im linken Vorderlappen des Großhirns, die mit der Reduktion von Ängstlichkeit durch die Meditation erklärt wurde und die nachweisbare und positive Auswirkungen auf das Immunsystem hatte (Davidson et al 2003). Insgesamt halte ich die Datenlage für so überzeugend, dass wir Therapeuten unsere Patienten wenigstens hierüber informieren sollten. Für uns als Therapeuten wiederum sind diese Vorzüge ja auch willkommen.

8. Schlussfolgerungen

Psychodrama und Achtsamkeit sind zwei therapeutische Ansätze, die beide sehr wirksam sind. Dabei sehe ich Psychodrama als einen extrovertierten und Achtsamkeit als einen mehr introvertierten Ansatz. Sowohl die Erfahrungen im Gruppensetting als auch die Erfahrungen im Einzelsetting zeigen, dass sich beide Ansätze sehr gut miteinander verbinden und vereinbaren lassen. Das liegt m.E. auch daran, dass trotz des unterschiedlichen Vorgehens die dahinterstehende Philosophie große Ähnlichkeiten aufweist. So lassen sich auch je nach der vorliegenden Gruppen- oder Einzelsituation Akzente auf den einen oder auf den anderen Ansatz legen. Grawe hat herausgestellt, wie wichtig für eine wirkungsoptimierte Psychotherapie die Erfahrungen der Patienten bezüglich ihrer Grundbedürfnisse sind (Grawe 2004, S. 420). Er fordert daher eine komplementäre maßgeschneiderte Beziehungsgestaltung und Ressourcenaktivierung. Nach seinen Erkenntnissen ist es entscheidend, dass sogenannte Inkongruenzquellen beseitigt oder verringert werden. Betrachtet man die therapeutische Beeinflussbarkeit dieser Inkongruenzquellen, so könne man feststellen, dass hier ein großes Spektrum an psychotherapeutischen Ansätzen wirksam ist. „Es sind verschiedene Möglichkeiten, die Inkonsistenz im psychischen Geschehen zu verringern und nichts spricht dagegen, sie miteinander zu kombinieren. Im Gegenteil: Wenn man alle ... Möglichkeiten der

Konsistenzverbesserung systematisch zu nutzen versucht, sollten bessere Therapieerfolge resultieren als wenn man nur einen eingeschränkten Teil davon nutzt.“ (ebd, S. 423). Psychodrama und Achtsamkeit sind, nach meinen Erfahrungen, zwei Ansätze, die sich hervorragend miteinander kombinieren lassen.

9. Zusammenfassung (dem Prozess vertrauen)

Psychodrama und Achtsamkeitstraining sind zwei therapeutisch sehr wirksame Ansätze. Mich beschäftigte die Frage, wie sich beide Ansätze miteinander kombinieren lassen. Zunächst untersuchte ich hierbei die Philosophie und das Menschenbild, das beiden Ansätzen zugrunde liegt. Es ergaben sich hierbei verblüffende Ähnlichkeiten. Beide Ansätze betonen den gegenwärtigen Moment und das Hier und Jetzt als die wichtigste Zeit. Diese Zeit ist die einzige, in der Veränderungen möglich sind. Beide Ansätze legen einen großen Wert auf den Körper, einmal physisch und auch als der Ort, an dem Gefühle wirklich gefühlt und wahrgenommen werden. Beide Ansätze gehen davon aus, dass es keine feste „Selbst“ – Instanz im Menschen gibt. Neuropsychologische Befunde bestätigen dies. Beide Ansätze berücksichtigen auch, die Tatsache, dass Menschen miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen.

Gemeinsam mit Lea Heiligtag entwickelte ich ein Konzept für eine Lehrveranstaltung: „Selbstreflexion achtsam gestalten“, die für die Studierenden einer Fachhochschule geplant war. In diesem Konzept wollten wir Achtsamkeitsübungen vorwiegend auch als Anwärmung benutzen, um anschließend psychodramatisch zu arbeiten. Insbesondere von der Verbindung des „Bodyscan“ mit dem psychodramatischen Arbeiten mit dem Körper versprachen wir uns eine spannende Ergänzung. Bedingt durch die zwischenzeitlich ausgebrochene Coronapandemie konnte das Seminar leider nur online stattfinden. Das war vor allem für das psychodramatische Arbeiten sehr einschränkend. Besonders erfolgreich war aber das Arbeiten mit dem „Inneren Team“ nach Schulz von Thun, das ja im Wesentlichen dem kulturellen Atom bei Moreno entspricht. Aus dieser Arbeit wiederum ergab sich, dass dies eine gute Möglichkeit ist, um Achtsamkeit (in der Rolle des Oberhauptes) und Psychodrama miteinander zu verbinden. Der Versuch, dies in die Einzelpraxis zu übertragen, gelang wiederum sehr gut. Bei der kritischen Durchsicht und Reflektion meiner Protokolle fragte ich mich erneut nach

dem Anteil meiner Achtsamkeit in der Therapie und stellte fest, dass der größte Anteil meiner Achtsamkeit mit in die therapeutische Grundhaltung einfluss. Die therapeutische Grundhaltung ist ein wesentlicher Faktor für den Erfolg einer Therapie – unabhängig vom Verfahren. Bislang gab es keine Möglichkeit, diese Grundhaltung auch in die Ausbildung von Therapeuten ausreichend zu berücksichtigen. Nach meiner Einschätzung wäre dies in Zukunft in Form eines Achtsamkeitstrainings durchaus möglich und wünschenswert. Auch für die Oberstufe des Psychodramas wäre integriertes Achtsamkeitstraining denkbar und erfolgversprechend.

10. Literaturverzeichnis

Aichinger, A. (2008): Sie beißen und zerfetzen, sie wollen gefüttert und gestreichelt werden - Der Einsatz des Körpers im Psychodrama mit Kindern. Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie 7: 63-79

Bailey, N.W. et al. (2018): Effect on Well-Being from an Online Mindfulness Intervention: „Mindful in May“. Mindfulness 9: 1637-1647

Beer, Chr. (2017): Die psychodramaspezifische therapeutische Grundhaltung, <https://www.wienercouch.at/wp-content/uploads/2017/10/MT18052017.pdf> (abgerufen am 28.08.2020)

Bender, W. Stadler, Chr. (2012): Psychodrama-Therapie. Grundlagen, Methodik und Anwendungsgebiete. Stuttgart, Schattauer

Blatner, A. (2007): The role of the meta-role. An integrative element in psychology. In: Baim, C., Burmeister, J., Maciel M., Eds.: Psychodrama: Advances in Theory and Practice, S. 53-66

Davidson, R. J. et al. (2003): Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. Psychosomatic Medicine 65: 564-570

Ennenbach, M. (2010): Buddhistische Psychotherapie, 5. Aufl., Obersdorf, Winpferd

Franke, S. (2011): Metaphern der Bezogenheit: Der Begriff des „Tele“ im Psychodrama und seine Parallelen in Psychotherapie, Philosophie und Naturwissenschaft. https://www.academia.edu/4231356/METAPHERN_DER_BEZOGENHEIT_DER_BEGRIFF_DES_TELE_IM_PSYCHODRAMA_UND_SEINE_PARALLELEN_IN_PSYCHOTHERAPIE_PHILOSOPHIE_UND_NATURWISSENSCHAFT (abgerufen am 10.08.2020)

Fromm, E., Suzuki, D.T., de Martino R. (1960): Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. München, Suhrkamp

Goleman, D., Davidson, R.J. (2017): Altered Traits, New York, Penguin Random House

Gockel, A. et al. (2013): Introducing Mindfulness as a Self-Care and Clinical Training Strategy for Beginning Social Work Students, Mindfulness 4: 343-353

Grawe, K (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen, Hogrefe

Grossman, P. (2004): Mindfulness-based-stress-reduction and health benefits: A meta analysis. Journal of Psychosomatic Research 57: 35-43

Horvath, A.O., Symonds, B.D. (1991): Relation Between Working Alliance and Outcome in Psychotherapy: A Meta-Analysis. Journal of Counseling Psychology 38: 139-149

Hutter, C. (2010): Szenen und Körper: Der Körper als Zugang zum Psychodrama. Vortrag anlässlich der Jahrestagung der Milton-Erickson-Gesellschaft „Hypnotherapie und Körpertherapie“, <https://shop.auditorium-netzwerk.de> (abgerufen 20.09.2020)

Kabat-Zinn, J. (2013): Gesund durch Meditation 1990, München, Knauer

- Kabat-Zinn, J. (2017): Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges-Ethical and Otherwise-Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World. *Mindfulness*. 8: 1125-1135
- Kabat-Zinn, J. (2018): *Zur Besinnung kommen, Freiamt im Schwarzwald*, Arbor Verlag
- Krüger, R.T. (1997): *Kreative Interaktion. Tiefenpsychologische Theorie und Methoden des klassischen Psychodramas*. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht
- Kumbier, R. (2013): *Das Innere Team in der Psychotherapie: Methoden- und Praxisbuch*. Stuttgart, Klett-Cotta
- Kurzban, R. (2010): *Why Everyone (Else) Is A Hypocrite: Evolution and the Modular Mind*. Princeton & Oxford, Princeton University Press
- Kuyken, W. et al. (2016): Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials. *JAMA Psychiatry* 73: 565-74
- Leutz, G. A., Moreno J.L. (1959): *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama: Einleitung in die Theorie und Praxis*. 6. unv. Auflage, 2008. Stuttgart, Georg Thieme
- Magid, B. (2002): *Ordinary Mind: Exploring the Common Ground of Zen and Psychoanalysis*. Sommerville, Wisdom Publications
- Marineau, R.F. (2014): *Jacob Levy Moreno, 1889-1974, Father of psychodrama, sociometry and group psychotherapy*. Princeton, Psychodrama Press
- Meyer-Gerlach, C. (2018): *Brauchen wir eine Emotionstheorie für das Psychodrama? Szenisch – kreative Therapie und Supervision im Diskurs mit aktueller Emotionspsychologie und Embodiment-Forschung*. https://isi-hamburg.org/download/0_Meyer-Gerlach,%20Christa%20Abschlussarbeit%20%20CMG%20ISI%20Digital%2030.08.18.pdf (abgerufen am 20.08.2020)
- Moreno, J.L. (2013): *Who Shall Survive?*, New Delhi, Isha Books
- Moreno, J.L. (1995): *Auszüge aus der Autobiographie (Deutsche Ausgabe)*. Hrsg. J.D. Moreno. Köln, Scenario
- Moreno, J.L. (2019): *Psychodrama, Vol. I., 6th Edition*, Princeton, Beacon House, Psychodrama Press
- Oudijk, R. (2007): A postmodern approach to psychodrama theory. In: Baim, C., Burmeister, J., Maciel M., Eds.: *Psychodrama: Advances in Theory and Practice*, S. 139-150
- Reddemann, L. (2016): *Mitgefühl, Trauma und Achtsamkeit in Psychodynamischen Therapien*. Psychodynamik Kompakt. Kindl Edition. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Rogers, C. R. (2004): *On becoming a Person*, London, Constable & Robinson
- Sedelmeier, P. (2016): *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek, Rowohlt

Singer, T., Bolz, M., Hrsg. (2013): Mitgefühl in Alltag und Forschung. München, Max-Planck-Gesellschaft <https://books.apple.com/de/book/mitgefuehl-in-alltag-und-forschung/id808878619>; abgerufen am 01.08.2020

Thich Nhat Hanh (2015): The Heart of the Buddha's Teaching. New York, Harmony Books

Williams, M., Penman, D. (2015): Das Achtsamkeitstraining. 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern. 8. Auflage, München, Goldmann Verlag

Wright, R. (2017): Why Buddhism Is True. The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment. New York, Simon & Schuster

11. Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst habe. Es wurden keine anderen als die in der Arbeit angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt. Die wörtlichen oder sinngemäß übernommenen Zitate habe ich als solche kenntlich gemacht.