

Dramatherapie: Schlüssel zu heilsamen Veränderungen

Yvette Brazier
Medical News Today
Mi, 30 Mär 2016 17:14 UTC



Drama-Therapie kann Menschen aller Altersgruppen dabei helfen sich auszudrücken.

Was wäre, wenn ein einzelner Schlüssel bei einem autistischen Kind Äußerungen auslösen könnte, eine junge Frau vom Drogenmissbrauch abbringen, oder einen abgehärteten Kriminellen davon abhalten könnte, rückfällig zu werden? Vielleicht gibt es nicht bloß einen Schlüssel, sondern einen Schlüsselbund: Die Dramatherapie.

In den 1920ern stellte der rumänische Psychologe Jakob Moreno fest, wie das Rollenspiel und experimentelle Theater die Menschen dazu freimachten, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken. Er begann, das Drama in die Psychotherapie zu integrieren.

Psychodrama wird weiterhin als Methode praktiziert, um Menschen zu helfen, Lösungen zu bestimmten Problemen zu finden, indem gespürt wird, wie die Vergangenheit auf die Gegenwart einwirkt.

In den 1960ern arbeitete der radikale brasilianische Theaterdirektor Augusto Boal an dem Konzept des Gemeinschaftstheaters, aus dem "das Theater der Unterdrückten" erwachsen würde.

Boal malte sich ein Theater aus, in dem das Publikum sich selbst zum Ausdruck bringen könnte, wobei sie zu Schauspielern würden, welche die Probleme ihres eigenen Lebens präsentierten und lösten. Seine Arbeit gab eine neue Richtung für die Dramatherapie vor.

Heutzutage hilft Dramatherapie Menschen einer breiten Palette an Kontexten Veränderung zu erreichen; sei es durch das Ablegen alter Gewohnheiten, das Erlernen neuer Fähigkeiten oder das Akzeptieren einer schwierigen Vergangenheit.

Was ist Drama-Therapie?

Cookies erleichtern die Bereitstellung unserer Dienste. Mit der Nutzung unserer Dienste erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies verwenden. [Weitere Informationen](#)

Vereinigung, *AdÜ*, die ihren Sitz in New York hat, wurde 1979 gebildet, um die Einhaltung von Maßnahmen bei der Ausübung von Dramatherapie zu überblicken und zu betreuen.

Doug Ronning von NADTA sagte *Medical News Today*: "Dramatherapie wird an so vielen Orten ausgeübt: Krankenhäuser, Genesungsprogramme, kommunenbetriebene Kliniken für [geistige Gesundheit](#), Schulen, Dating- und Karriere-Coaching, Altenpflege, Privatpraxen für geistige Gesundheit, um nur einige zu nennen."

Steinhard von der New York University (NYU) definiert Dramatherapie als: "Die beabsichtigte Anwendung von Methoden des Theaters, um persönliches Wachstum zu erleichtern und Gesundheit zu fördern, wodurch Individuen behandelt werden können, die in ein breites Spektrum von Störungen fallen, welche die geistige Gesundheit, Kognition und Entwicklung betreffen."

Louse Croombs von *Dramatherapy.net* im Vereinigten Königreich zieht Parallelen zur [Musiktherapie](#), über die *Medical News Today* zuvor berichtet hat, sowie zur Tanztherapie. Sie erklärt, dass Menschen, da sie kreative Wesen sind, mittels Dramatherapie Schritt für Schritt zu kreativen Möglichkeiten geführt werden, um Lösungen für ihre Probleme zu finden.

Auf der Grundlage der theoretischen Lehren über Drama, Theater, Psychologie, Psychotherapie, Anthropologie, Spiel und interaktiven sowie kreativen Prozessen kann jeder Aspekt der darstellenden Künste in das therapeutische Verhältnis einbezogen werden.

Dramatherapeuten sind sowohl in darstellender Kunst als auch als Kliniker geschult. Durch ihre Fähigkeiten und ihre Ausbildung in Theater und Therapie helfen sie Klienten, psychologische, emotionale und soziale Veränderung zu erreichen.

Rollenspiele, Geschichten und Improvisation

Aktivitäten zielen darauf ab, den Körper und den Geist zusammenzubringen. Diese unterscheiden sich je nach Kontext voneinander, enthalten aber Geschichten, Mythen, Bühnenspiel, Puppenspiel, Masken, Improvisation, Rollenspiel und Rituale.

Doug Ronning sagte *MNT*, dass ein Abschlussritual aus "einem Händedruck oder einem Daumengriff nebst einer Beschwörung von Diskretion und Selbstfürsorge" bestehen kann.

Geschichten können real oder fantastisch sein oder auf der eigenen Erfahrung der Klienten beruhen und einen indirekten Ansatz bieten, den Teilnehmenden bei der Erkundung schwieriger und leidvoller Lebenserfahrungen zu helfen.

Ein darstellungsorientierter Ansatz kann Teilnehmende umfassen, die mit einem Thema arbeiten, um ihre eigenen Bühnenstücke, chorischen Lesungen und Gedichte zu verfassen. Geschriebene Stücke werden manchmal produziert, um sie einem Publikum zu präsentieren.

Rollenspiele und Improvisationen können Teilnehmende dazu ermutigen, negative Verhaltensweisen zu verstehen und neue Methoden des Reagierens und Seins einzüben



© unbekannt

Rollenspiel kann Menschen helfen, sich selbst und andere auf neue Weise zu sehen.

Sally Bailey, eine Hilfsprofessorin an der Kansas State University (KSU), die zuvor mit genesenden Süchtigen gearbeitet hat, sagte:

"Rollenspiel ist mehr als das bloße Befolgen von Drehbüchern - es ist der Schlüssel zur Dramatherapie. Wenn wir zum ersten Mal etwas tun, fühlt es sich fremdartig an. Doch mit Übung kann man es optimieren und lernen, sich bei der Anpassung wohl zu fühlen. Durch das Rollenspiel probieren wir verschiedene Rollen aus."

Persönliche Sitzungen können Menschen mit [Autismus](#) Nutzen bringen oder jenen, die sozial zurückgezogen sind. Croombs erklärt, dass eine private Darstellung der Person einen vertraulichen Raum gibt, in dem sie ihre eigene Zeit nutzen kann, um sich in ihrer eigenen Art selbst auszudrücken, ohne in den Mittelpunkt gerückt zu werden.

Auf die Frage nach Bewertung erzählte uns Ronning, abhängig vom Stil der Dramatherapie sowie vom Vermittler "erfordern die meisten Formen verbale Verarbeitung, falls eine Weitergabe persönlicher Geschichten oder kulminierende Inszenierungen vorkommen. Die Richtlinien sehen dabei keine Kritik oder Kommentierung der Darstellung vor, jedoch das Abgeben von Mitteilung darüber, welche Gefühle, Erinnerungen, Assoziationen für die Teilnehmenden durch das Drama aufgetaucht sind."

Die Kraft freisetzen

Dramatherapie ermöglicht eine Katharsis, die vom Merriam-Webster Onlinewörterbuch als "Läuterung oder Bereinigung der Emotionen (solche wie Mitleid und Angst), vorrangig durch Kunst" definiert wird. Sie kann Menschen dabei helfen, ihre Emotionen auf der Suche nach Lösungen für emotionale und psychisch-gesundheitliche Probleme anzupapfen.

Praktizierende sagen, dass Dramatherapie Menschen mit Kommunikationsschwierigkeiten dazu ermächtigen kann, ihre Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken. Sie kann Beziehungen knüpfen helfen, indem sie Selbstvertrauen fördert oder Menschen zusammenbringt. Sie kann Chancen bieten, positive Selbstachtung und Selbstwert zu erfahren und Leute dabei unterstützen, Kontrolle über Konflikte oder Ängste zu gewinnen.

Praktizierende können in entdeckender Weise neue Bewältigungsmechanismen für schwierige Situationen in einer sicheren und unterstützenden Umgebung entwickeln. Sie können vergangene Erlebnisse verarbeiten sowie schmerzhaft Themen und Gefühle erkunden, ohne sich bedroht zu fühlen.

Das Ausagieren vermittelt außerdem Übung in neuen Methoden, sich Ereignissen mittels alternativer Entscheidungen zu stellen - Entscheidungen, welche in der normalen Umgebung des Teilnehmenden sozial nicht akzeptabel sein dürften - ohne sich um die Konsequenzen sorgen zu müssen.

Menschen, die sich Vertrauensschwierigkeiten gegenübersehen oder dem Problem, im alltäglichen Leben mit anderen Verbindungen zu knüpfen, können ebenfalls Nutzen aus dem Spielraum beziehen, den die Dramatherapie anbietet.

Dramatherapie wurde beschrieben als "eher therapeutisch denn als Therapie". Aktivitäten richten sich nicht zwangsläufig auf die Probleme von Menschen, doch der Prozess befähigt sie, sich auf eine neue Ebene des Selbstverständnisses zu begeben und zu dem Vermögen, zurechtzukommen.

Bei Senioren fördert Dramatherapie physische und mentale Aktivität und regt Kommunikation sowie kognitive Fähigkeiten an. Das Zusammenkommen in der Gemeinschaft kann zu Sinnvermittlung und Selbstwert beitragen.

Wenn Menschen altern, so erklärt NADTA, können Ereignisse wie Pensionierung, der Tod eines Partners oder verringerte Beweglichkeit auf tieferer Ebene zu einem Identitätsverlust führen.

Dramatherapie kann es Individuen ermöglichen "sich neu zu definieren", indem sie neue Fähigkeiten erlernen, ein neues Interesse entwickeln oder ihre Geschichten kreativ mitteilen.

Sitzungen können ein Raum zum Erinnern, Zurückblicken, Anerkennen der Errungenschaften des Lebens sowie zum Ausmalen der Zukunft werden.

Rollenspiel kann jenen Menschen praktische Hilfe bieten, die Angst davor haben, sich Situationen zu stellen die sie beängstigend finden könnten, etwa wie im Umgang mit Ärzten oder beim Vorbringen von Beschwerden.

Jene, deren Fähigkeit zu sprechen eingeschränkt ist, vielleicht nach einem [Schlaganfall](#), können Bewegung als neuen Kanal zum Ausdruck auskundschaften. Für Menschen mit [Demenz](#) können Marionetten, Kostüme, Fotos oder Klänge genutzt werden, um Erinnerungen zu stimulieren.

Behandlung von Sucht

NADTA erklärt, dass Dramatherapie eine Umgebung bieten kann, wo Menschen, die mit Süchten kämpfen, ihre Emotionen ausdrücken, zukünftige Möglichkeiten entdecken, Fähigkeiten entwickeln, persönliche Verbindungen knüpfen und Ehrlichkeit praktizieren können.

Sie kann eine Plattform für das Ausagieren und Erkunden negativer Verhaltensweisen bieten, wobei es keine Konsequenzen gibt. Durch Rollenspiel, das von ihnen selbst oder anderen gestaltet wird, können Teilnehmende Einsichten über die Auswirkungen ihrer Verhaltensweisen und Entscheidungen auf andere gewinnen.

Der Bühnenautor Norman Fedder, der das Dramatherapie-Programm bei KSU erfunden hat, sagt:

"Mehr noch als das Diskutieren und Analysieren persönlicher Probleme mit einem Therapeuten wird man durch diese hindurchgeführt, indem man sie verkörpert. **Sie haben die Möglichkeit, nicht nur sich selbst beim Spielen in Beziehung zu den bedrohlichen Charakteren in Ihrem Leben und Ihrem Geist zu setzen, sondern auch effektivere Umgangsweisen mit ihnen einzuüben und Einsicht zu gewinnen, indem Sie andere dabei beobachten, die Ihre Rolle spielen.**"

Langfristige [Sucht](#) kann Menschen dazu bringen, sich stark mit dem Etikett zu identifizieren, das ihnen von Familie, Gesellschaft und Freunden angeheftet wird; doch das Spielen neuer Rollen kann ihnen helfen, eine neue Identität und eine neue,



© unbekannt

Das schauspielerische Ausdrücken von Geschichten kann Senioren in vielfältiger Weise Nutzen bringen.

Wie bei einer kathartischen Erfahrung können jene, die Missbrauch oder andere Traumata erfahren haben, den Raum dazu nutzen, Gefühle vergangenen Verlusts oder Leids auszudrücken.

NADTA erklärt, dass langfristiger Drogenmissbrauch zu emotionaler Stagnation führen kann; Dramatherapie kann Menschen dabei helfen, wieder in Berührung mit ihren Gefühlen zu kommen sowie positive Wege der Entwicklung von Beziehungen mit anderen zu erkunden.

NADTA merken außerdem an, dass Menschen mit Suchtproblemen oftmals "sensibel und kreativ" sind und Nutzen davon haben, sich selbst durch die Medien der Bewegung, Kunst, Worte, Musik und Drama auszudrücken. Drama kann Spannung ohne Drogen liefern und ein neues Interesse sowie Fähigkeiten bereithalten.

Praktische Aktivitäten befähigen Teilnehmende dazu, neue Verhaltensweisen und Fähigkeiten einzuüben, die für das Bewerben auf Stellen, das Verweigern von Drogen und die Beziehung zu ihren Familien gebraucht wird.

Letztendlich kann Dramatherapie bei Menschen, die mit Süchten kämpfen, ein positives Selbstbild, Selbstachtung und Selbstdisziplin fördern.

Neue Formen des Ausdrucks für Menschen mit Autismus

Es wird angenommen, dass die nichtverbale Form von Kommunikation, die durch Dramatherapie geboten wird, diese für Menschen zugänglich macht, die in das Spektrum autistischer Erkrankungen fallen (ASS - *Autistische Spektrums-Störungen, AdÜ*).

Crooms erklärt, wie der Gebrauch von Metaphern im Drama Menschen dazu verhelfen kann, sich selbst auszudrücken und in indirekter Weise Verbindung zu anderen aufzubauen.

Durch den Gebrauch von Bewegungen als Metapher, insbesondere Berührung und Klang, können Teilnehmende mit der Welt physisch interagieren und "erkunden, wie sie in die Umgebung hineinpassen."

Das bietet Menschen eine Plattform, um "ein besseres Gefühl für sich selbst zu erhalten", Beziehungen aufzubauen, Gefühle auszudrücken und neue Formen des Seins zu entdecken.



© unbekannt

Bewegung kann Menschen mit Autismus neue Methoden des Selbstaustausdrucks anbieten.

Ogbleich aufgezeigt wird, dass es noch wenig Forschung gibt, welche den Nutzen von Dramatherapie für Menschen mit Autismus stützt, ist *Research Autism* der Meinung, dass "sofern sie geschickt angewandt wird, sie ein Hilfsmittel bereitstellen kann, um eine Anzahl von Problemen zu erkunden, die entweder von Menschen mit Autismus erfahren werden oder für die gegenwärtige Lebenserfahrung des Individuums relevant sind."

Drama hinter Gittern: neue Lösungen erforschen

Augusto Boal beschreibt Häftlinge als "eingeschränkt im Raum, doch frei in Zeit." Interaktives Theater, sagte er, schafft freien Raum, da Menschen sich die Vergangenheit und die Gegenwart verbildlichen, darüber nachdenken und die Zukunft erfinden können anstatt dass sie auf sie warten müssen. Theater im Gefängnis, so glaubte er, könnte zu "einem gesünderen

Boals Konzept des Theaters umfasste das Aufwerfen von Fragen, die nach Lösungen verlangen. Und er rief das Publikum dazu auf, sich daran zu beteiligen, sie zu finden. "Wir sind alle Theater", sagte Boal.

Forschung hat ergeben, dass Dramatherapie in Gefängnissen eine positive Auswirkung auf Die Beherrschung von Wut haben kann. *MNT* berichtete zuvor, dass die **Erhöhung emotionalen Bewusstseins** unter jungen Sträflingen das Risiko von Wiederholungstaten mindern kann.

Alternativen zum Ärger

In einem Gefängnis in Los Angeles, CA, hat der Schauspieler Tim Robbins mit einer Gruppe von Männern in einem Projekt namens "Des Schauspielers Bande" zusammengearbeitet. Die Arbeit, die sich auf ihre Emotionen - und insbesondere Ärger - fokussierte, wurde von der *BBC* dokumentiert.

Die Aktivitäten boten die Gelegenheit, auf eine Bandbreite an Szenarien mit verschiedenen Emotionen in einer sicheren Umgebung zu reagieren. Teilnehmende entwickelten neue Formen von Reaktionsmöglichkeiten, wenn sie mit Feindseligkeit und Wut konfrontiert waren.

Rückmeldungen von Teilnehmern besagten, dass das Programm ihnen geholfen habe ihr Leben zu ändern und ihnen beigebracht habe, dass sie ihre Wut kontrollieren könnten anstatt dass ihre Wut sie kontrollierte. Mit den Worten eines Mannes, es "ermöglichte meiner Vergangenheit, mich zu ermächtigen anstatt mich zu definieren."



© unbekannt

Kurse zur Steuerung von Ärger umfassen das Ausprobieren neuer Emotionen.

Robbins war beeindruckt von der "Tiefe an Wahrheit" über Emotionen, welche die Teilnehmer offenbarten.

Studien haben - jedoch nicht definitiv - ein Abfallen der Anzahl von Verstößen angedeutet, die durch Insassen begangen wurden, sowie einen potentiellen Niedergang der Rückfälligkeitsrate für jene nahegelegt, die den Kurs besucht haben.

Die Geese-Theatergesellschaft

Im Vereinigten Königreich gibt die reisende Geese-Theatergesellschaft Workshops in vormundschaftlichen Institutionen mit dem Ziel, Kriminalität mittels Rehabilitation vorzubeugen.

Fakten über geistige Gesundheit in Gefängnissen

- 2006 hatten 61% der Menschen, die wegen Gewaltverbrechen in staatlichen Gefängnissen einsaßen, ein Problem mit ihrer geistigen Gesundheit
- 74% der Gefangenen mit Drogenproblemen hatten Probleme mit ihrer geistigen Gesundheit
- 58% hatten gegen Regeln verstoßen, während sie im Gefängnis waren

Die Gesellschaft veranstaltete Trainings für 12 Patienten mit geistigen Störungen in einem der

Die Produktionen der Schauspieler umfassten den Gebrauch von Masken, um die Kluft zwischen dem äußeren Bild und der Realität innerer Gefühle zu betonen.

Darauffolgend hatten Teilnehmer die Möglichkeit, Beispiele von straffälligem Verhalten zu erkunden und diese durcharbeiten, wobei die zugrundeliegenden kognitiven Prozesse aufgedeckt und alternative Verhaltensweisen geübt wurden.

Selbstberichtete Fakten offenbarten, dass die Wut-Pegel nach dem Workshop sofort absanken und 3 Monate danach niedrig blieben. Die Männer berichteten auch über regelmäßige Versuche, ihre Wut zu kontrollieren.

Rückmeldungen von Teilnehmenden ließen erkennen, dass die Erfahrung "positiv und heilsam" war.

Kommentare besagten, dass diese Erfahrung zeigte, dass sie "tief in sich drinnen" Wut hatten, dass niemand Gewalt braucht und **dass es andere Mittel der Bewältigung gibt.**

Zur Teilnahme ermutigen

Die UK-Gefängnisstudie erwähnt, dass Menschen mit ernsthaften Wut- und Gewaltproblemen zurückhaltend darin sein können, sich jedweder Art von Therapie anzuschließen.

Doch es wird spekuliert, dass Dramatherapie einen besser geeigneten Rahmen als konventionelle Psychotherapie anbieten kann, was potentiell zu erfolgreicherer Resultaten führt.

MNT fragte Ronning, ob Menschen im Allgemeinen gewillt sind, sich zu beteiligen. Er sagte uns, **dass dies abhängig vom Kontext sei - ob sie durch eigene Entscheidung oder obligatorisch dort seien, wie es in Schulen oder Zentren zur Behandlung von Suchterkrankungen wahrscheinlich sei.**

Er zeigte uns einige der Techniken, die zur Ermunterung von zurückhaltenderen Teilnehmern zum Einsatz kommen:

"Jemand, der nicht am Spiel teilnehmen möchte, kann dazu aufgefordert werden, mit zuzuschauen und sich vielleicht am Rande zu beteiligen - durch das Anbieten alternativer Verläufe für einen Charakter oder Szene. In improvisatorischeren Formen wie entwicklungsbezogenen Transformationen kann eine imaginäre Mauer oder Vorhang zwischen aktiven und nicht-aktiven Teilnehmern gezogen werden, mit einer offenen Einladung, durch ein Portal ins Spiel einzusteigen.

"Ich beginne oft mit einem Gedicht oder dem Zeichnen von Comics, ein interner solidarischer Prozess, der dann zur verkörperten Arbeit, zu Körperfiguren oder Szenen werden kann. Auf diese Weise können introvertiertere, schüchtere oder ängstliche Klienten zur Teilnahme aufgefordert werden, ohne selbst darstellen zu müssen."

Empirische Forschung zu den Auswirkungen von Dramatherapie ist nicht umfänglich, doch vereinzelte Anhaltspunkte und Teilnehmer-Rückmeldungen legen nahe, dass es sich dabei um eine kathartische und positive Lernerfahrung für ein großes Spektrum an Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen handelt.

Kommentar: [Kreative Therapie-Elemente haben sich schon in verschiedenen therapeutischen](#)

Cookies erleichtern die Bereitstellung unserer Dienste. Mit der Nutzung unserer Dienste erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies verwenden. [Weitere Informationen](#)

- [Musik gegen Depression](#)
- [Homers Verse sind gut für Herzschlag und Atmung](#)
- [Kreativität: Erkenntnisse aus Neurobiologie, Psychologie und Kulturwissenschaften](#)

Verwandte Artikel

- **SOTT Fokus:** Corona und Grundgesetz: Wir müssen wieder lernen, unsere Werte zu verteidigen
- **SOTT Fokus:** Metastudie: Informationen und Wissen haben heilsame Wirkung
- **Das Beste aus dem Web:** Stufe-3-Denken: Eine einheitliche Theorie der Selbstverbesserung