

Prof. Dr. Ferdinand Buer

Vortrag auf dem Treffen der Lehrbeauftragten
des Moreno-Instituts Edenkoben/Überlingen
am 12.3.2016 in Edenkoben

Es geht um gute Lebensqualität!

**Und wie der Einsatz des Verfahrens Psychodrama
in den zahlreichen Formaten dazu beiträgt.**

Thesen und Skizzen

1. Das Psychodrama kann seine Wirkung nur entfalten, indem es sich mit den professionalisierten Formaten verbindet.

Das Verfahren Psychodrama ist mit seinen vielfältigen Varianten in den Feldern Bildung, Beratung und Behandlung gut einsetzbar.

Das geschieht vor allem in professionalisierten Formaten, wie: Psychotherapie mit ihren vielen Ausformungen, Counselling, Supervision, Coaching, Konfliktberatung, Unterricht, Selbsterfahrung, Seminar, Training, Exerzitienarbeit, Sozialforschung, Marktforschung usw., aber auch in Supraformaten wie Organisationsentwicklung, Gemeindeentwicklung, Weiterbildung usw. oder eher situativ in der Sozialarbeit, in der Arbeit mit älteren Menschen, in der Palliative Care usw.

Formate bieten die institutionalisierten und gesellschaftlich anerkannten Rahmungen für intensive Arbeit mit Menschen. Sie sind daher mehr oder weniger professionalisiert. Verfahren dagegen sollen in diesem sicheren Rahmen spontane Prozesse auslösen. Erst diese Spannung von Sicherheit und Unsicherheit kann kreative Prozesse generieren. Also in Morenos Begriffen: Konserve + Spontaneität = Kreativität (Buer 2010, S. 305 ff).

Erst die Anwendung des Psychodramas in den Formaten macht es auch bezahlbar. Dieser Umweg muss daher schon aus diesem Grunde sein. Psychodrama selbst ist eben unbezahlbar!

2. In allen Formaten geht es um gute Lebensqualität.

Sicher bringen diese spezifischen Formate spezifische Aufträge mit sich: In der Psychotherapie etwa geht es um die Verbesserung der psychischen Gesundheit. In der Supervision geht es um die Verbesserung professionellen Handelns, im Unterricht um die Aufnahme, Verarbeitung und Nützlichmachung bestimmten Wissens usw.

Aber: Allen Teilnehmenden ist die Erreichung dieser spezifischen Ziele wichtig, weil sie eine erhebliche Einschränkung ihrer Lebensqualität erleben oder befürchten. Daher geht es bei der Inanspruchnahme eines Formats immer ganz allgemein um den Erhalt bzw. die Verbesserung der Lebensqualität.

Lebensqualität umfasst Aspekte wie Gesundheit, Bildung, Beschäftigung, Sozialkapital, Status, Wohnung... Sie ist mit Gefühlen wie Wohlbefinden, Zufriedenheit, Glück verbunden.

An den Diskurs um Lebensqualität lassen sich die aktuellen Diskurse um ein gutes Leben, um das Glück und um die Kunst der Lebensführung anbinden. Das habe ich in meinen Publikationen bezogen auf Coaching und Supervision genauer beschrieben (z.B. Buer in Buer, Schmidt-Lellek 2008, S. 71-203). Das lässt sich sicher auch für die Bereiche Bildung und Behandlung zeigen.

Mit der Orientierung auf „gute Lebensqualität“ haben wir die zentrale Schnittstelle zu Morenos Philosophie gefunden.

3. Gute Lebensqualität. Genau darum ging es Moreno zeitlebens.

Die eben skizzierte übliche Sicht auf Lebensqualität enthält jedoch einen Denkfehler. Sie geht davon aus, dass es Menschen gut geht, wenn ihnen die oben genannten Ressourcen wie Gesundheit, Bildung, Beschäftigung zur Verfügung stehen. Damit ist aber noch nicht gesagt, zu was diese Ressourcen beitragen sollen, was also Lebensqualität genauer sein soll. Eben das zu bestimmen, wird den Menschen selbst überlassen, da sind wir ganz liberal. Wir ersetzen damit aber die inhaltliche Bestimmung von Lebensqualität durch die Aufzählung ihrer Voraussetzungen.

Das reichte Moreno jedoch nicht: Er ging davon aus, dass wir alle Beteiligte eines kosmischen Schöpfungsprozesses sind. Wir sind „Co-Creators“. In diesem kreativen Prozess begegnen sich Mensch und Welt. Als „Welt“ bezeichne ich all das, was wir als unser Gegenüber konstruiert haben: Menschen, Dinge, Konstrukte. Dann können wir sagen: Die Welt sendet Schwingungen aus, die wir aufnehmen. Wir senden Schwingungen aus, die die Welt aufnimmt. Die Welt beeinflusst uns, wir beeinflussen die Welt. Lebensqualität herstellen heißt dann: Stimmigkeit zwischen den beiden Schwingungsquellen herstellen. Wir müssen die Schwingungen von außen erspüren, können sie aufnehmen, aber auch unterbrechen oder modifizieren. Und wir können auf die Welt einwirken, sie zum Schwingen bringen. Es kommt darauf an, sich in den Weltensound einzustimmen. Anders gesagt: Wir sind kreativ, indem wir der Welt begegnen. Wir begegnen der Welt, indem wir kreativ sind.

Moreno hat diese Wechselwirkung von Welt und Mensch 1957 in seinem Aufsatz: „Globale Psychotherapie und Aussichten einer therapeutischen Weltordnung“ so beschrieben: Er greift dabei eine Frage des Biologen Ernst Haeckel von 1870 auf: „Ist das Universum freundlich?“ Und ergänzt: „Oder ist es feindselig oder neutral?“ Und er stellt eine Gegenfrage: „Sind *Sie* freundlich oder feindlich gegenüber dem Universum? Diese

Frage beginnt mit Ihnen, Herr Haeckel, nicht mit dem Universum! Sie tun so, als wenn Sie außerhalb des Universums wären, aber Sie sind ein Teil davon. Vielleicht sind Sie sogar im Zentrum des Universums.“ (Moreno 1991, S. 13).

Es geht in dieser soziometrischen Sichtweise darum, die anziehenden und abstoßenden Schwingungen zwischen Mensch und Welt, also die telischen Strömungen wahrzunehmen und so zu gestalten, dass ein gemeinsamer Sound herauskommt. Diese Qualität einer stimmigen Beziehungsgestaltung zwischen Welt und Subjekt, das macht die jeweils subjektive Lebensqualität aus.

Bevor es jedoch zu esoterisch wird, möchte ich den Soziologen Hartmut Rosa zitieren: Er nennt in seinem neuesten Buch die eben beschriebene Weltbeziehung: „Resonanz“: „Resonanz (...) bezeichnet ein wechselseitiges Antwortverhältnis, bei dem die Subjekte sich nicht nur *berühren lassen*, sondern ihrerseits zugleich berühren, das heißt handelnd *Welt zu erreichen vermögen*“ (Rosa 2016, S. 270).

Die übliche ressourcen-orientiert Sicht auf Lebensqualität verführt aber noch zu einem zweiten Denkfehler: Sie legt nahe, man könne die Lebensqualität verbessern, indem man die Anzahl und den Umfang der Ressourcen steigert. Diese Steigerungslogik kennt aber keine Grenze. Ressourcengewinnung und Ressourcenverbrauch müssen zur Ausbeutung der Welt wie des Menschen führen. Der Mensch ist dann nicht mehr Co-Creator, er hat sich von der Welt entfremdet. Und Rosa beschreibt die Entfremdung als eine Resonanz-Störung: Die Welt ist verstummt, sie antwortet nicht mehr. Das löst existenzielle Angst aus. Hierin sieht Rosa die Grundproblematik der Moderne, die sich durch die eminente Beschleunigungsdynamik in allen Lebensbereichen in den letzten 30 Jahren noch erheblich verschärft hat.

Diese Grundproblematik hat Moreno so beschrieben: „Der Ursprung der Angst ist die Trennung des Individuums vom Rest des Universums – das Ergebnis, vom Universum abgeschnitten zu sein.“ (Moreno 1991, S. 16).

Gerade weil es in den Formaten nicht um materielle Ressourcen, sondern um geistige, psychische, soziale Potenziale geht, ist es hier gut möglich, die Beziehung zur Welt, die Sehnsucht nach Resonanz zum Thema zu machen.

Damit die Menschen diesen begegnend-kreative Kontakt zum Universum entfalten können, müssen sie diesen Kontakt auch untereinander realisieren: Die Menschenwelt als Gemeinschaft, in der sich alle aufeinander einschwingen. Lebensqualität des Einzelnen ist aber Lebensqualität der Mitmenschen nicht zu haben.

Moreno ging davon aus, dass alle Menschen Schöpfer ihres Lebens sein wollen. Das motiviert, Hindernisse zu einem guten Leben zu überwinden. Ihm ging es somit um die Förderung einer kreativ-begegnenden, also einer wertschätzenden, positiven Haltung zur Mitwelt wie zur Umwelt, um das Versteinerte, Erstarrte, Konservierte, also das Negative, umwandeln oder zumindest minimieren zu können. Er eröffnet einen Möglichkeitshorizont, der den Aktionshunger auslöst. Er möchte Menschen ermächtigen, gegen einschränkende Bemächtigungstendenzen in der Gesellschaft ihre Form von Lebensqualität zu leben. Dabei kann es nicht darum gehen, die Konserven abzuschaffen.

Denn sie bieten einen sichernden Rahmen. Sie sollen aber Kreativität ermöglichen, nicht behindern.

Worin jedoch die subjektive Lebensqualität als begegnend-kreative Weltbeziehung konkret besteht, das bestimmen die Menschen selbst. Das Psychodrama bietet die ultimative Form, ihre „wahren“ Vorstellungen vom In-der-Welt-Sein zu erkennen und zu realisieren.

Es brauchte allerdings lange Zeit, bis Moreno das Psychodrama in den Mittelpunkt seines Wirkens gestellt hat. Sicher hat er in seinem Schaffen immer mit Formen der Inszenierungsarbeit experimentiert. Aber er hat doch zunächst die Soziometrie als das „Wundermittel“ zur Neuordnung der Gesellschaft propagiert. Er musste aber erkennen, dass eine soziometrische Umgruppierung verlangt, dass die eher Privilegierten den eher Unterprivilegierten abgeben, um eine Ausgeglichenheit herzustellen. Das erfordert jedoch einen umfassenden Bildungsprozess, in dem Ausgrenzungs- bzw. Abgrenzungstendenzen überwunden werden können. Und den ermöglicht erst das Psychodrama.

Pointiert lässt sich sagen: Der prophetische Anspruch seiner „religiösen Phase“ in Wien (These) wird kontrastiert durch seinen szientistischen Anspruch in seiner „soziometrischen Phase“ in den ersten Jahren in den USA (Antithese), die dann beide am Ende in der Verschmelzung von Kreativität und Begegnung im psychodramatischen Bildungsprozess aufgehoben werden (Synthese).

4. Das Geschehen im Psychodrama kann als einen umfassenden Bildungsprozess begriffen werden.

Der psychodramatische Bildungsprozess ist umfassend: Er ergreift Kopf, Herz und Hand in Verbindung mit Verbündeten. Zudem ist das Psychodrama praktikabel, weil es vornehmlich im Als-Ob mit den Antagonisten arbeitet. Dieser Bildungsprozess ist aber genauso wirksam für das Denken und Handeln der am Prozess Beteiligten wie Auseinandersetzungen mit den realen Personen. Die Begegnungs- wie die Spiel- und Tischbühnen bieten Resonanzräume, in denen das Sich-Einstellen auf die jeweiligen Begegnungsprozesse erprobt werden kann.

Meine Beschreibung dieses Bildungsprozesses geht so: Die Teilnehmenden bringen aus ihrem Alltagsleben Einbildungen mit, die ihnen aber keine ausreichende Orientierung mehr für ein gutes Leben bieten. Diese Einbildungen werden in Inszenierungen oder Aufstellungen ausgebildet. Die Erfahrungen in den damit verbundenen kreativen Begegnungsprozessen führen zu neuen Einbildungen, die wieder Mut machen.

Die neuen Einbildungen werden in die Alltagswelten mitgenommen und lösen häufiger Resonanzen aus als früher. Die hier gemachten Erfahrungen werden dann im nächsten Treffen eingebracht und ggf. durch neue Einbildungen ergänzt, bis im jeweiligen Alltag Zufriedenheit, Wohlbefinden einkehrt, also eine gute, d.h. zufriedenstellende Lebensqualität erreicht ist.

Dieser Bildungsprozess verschränkt einen internen und einen externen Zyklus. Und er muss Schritt für Schritt zur Verbesserung beitragen. Er ist aber nicht einem Optimierungswahn geschuldet, sondern will das Erreichbare erreichen, was erreichbar ist: Verbesserung heißt: die richtige Qualität des Mitschwingens mit der Mitwelt, aber auch mit der Umwelt herstellen. In diesem Prozess werden dann auch vergessene Ressourcen wiederentdeckt, neue aufgespürt und ganz neue Potenziale entfaltet. Diesen Bildungsprozess habe ich 2010 beschrieben (Buer 2010, S. 336 f). Im Kontext von Psychotherapie ist hier von „Mentalisierung“ die Rede. Reinhard Krüger hat dieses Konzept in die Psychodrama-Theorie übernommen und 2014 eingebracht (Krüger 2014).

5. Dieser gemeinsame Bildungsprozess im Psychodrama erfordert demokratische Grundqualifikationen.

Die Psychodrama-Praxis selbst ist an die Einhaltung grundlegender demokratischer Werte gebunden, wie Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit:

- Freiheit: Die Teilnahme ist freiwillig. Jeder kann seine spontanen Impulse völlig frei auf der Bühne im Schutz der Gruppe ausleben und sich so von unnötigen Einschränkungen befreien.
- Gleichheit: Jedes Gruppenmitglied hat die gleichen Rechte und Pflichten unabhängig von seinem sozialen Status außerhalb der Gruppe.
- Brüderlichkeit: Jeder ist Hilfs-Ich für den Anderen. Im Sharing wird solidarisch Anteil genommen.

Hier wird die Einzigartigkeit eines jeden akzeptiert. Fremde Menschen kommen sich sehr schnell näher und bilden eine Gruppe mit gemeinsamen Normen. Hier können Kämpfe ausgefochten und die Streitkultur erlernt werden. Hier gilt Solidarität. Durch den Rollentausch wird Empathie bzw. Sympathie gefördert, eine unverzichtbare Grundlage für moralisches Handeln. Da der psychodramatische Prozess viele Wahlentscheidungen erfordert, lernen die Teilnehmenden, das zu wählen, was für die Lebensqualität, die eigene wie die der Beteiligten und Betroffenen, das Beste ist. All das sind demokratische Grundkompetenzen.

Das gilt jedenfalls für das Grundmodell: Die Psychodrama-Gruppe in all ihren Modifikationen in den verschiedenen Formaten. Das gilt sicher auch in modifizierter Form für die Varianten wie die Arbeit in der Dyade oder in der Großgruppe.

Das Psychodrama setzt in jedem Fall auf Imagination, fördert also kreative Visionen eines besseren Lebens, setzt auf Aktion, fördert Handlungskompetenz, diese auch umzusetzen, und fördert Kooperation, so dass Konvivialität, ein gutes Zusammenleben aller möglich wird.

6. Das Psychodrama fördert das entscheidende Potenzial für ein gutes Leben in Zeiten der Unübersichtlichkeit: Kreativität in Begegnung.

Die zentrale Kategorie, um die sich alles bei Moreno dreht, ist die Kreativität. Dieses Thema durchzieht sein Denken von Anfang bis Ende. Während er dieses Thema in seiner Wiener Zeit noch religiös formuliert, entwickelt er später eine profane Kreativitätstheorie: Kreativität kann einen Menschen erfüllen, wenn er sich im rechten Moment in der Begegnung öffnet. Dann kann sich Kreativität im Denken, Fühlen und Handeln zeigen.

Moreno ersetzt damit eine vertikale Perspektive durch eine horizontale: Statt: Gott braucht Helfer, um sein Werk zu vollenden, heißt es jetzt: Wir brauchen einander, um die Evolution lebendig zu halten. Aber: Kreativität kann nicht erzwungen werden. Sie ist unverfügbar. Sie bleibt ein kosmisches Geschenk. Kreativität ist ein spirituelles Konzept.

Begegnung, Rollenkonstellation und telisches Netz sind nur verschiedene Beschreibungen für die relationistische Einbettung der Kreativitätstheorie. Man kann auch von „kreativer Interaktion“ (Krüger) sprechen. Kreativ kann daher ein Handeln nur genannt werden, wenn es die kreativen Impulse der Mithandelnden berücksichtigt und auch für den Erhalt bzw. die Verbesserung der Lebensqualität der Mithandelnden und der Betroffenen sorgt.

Auf diese demokratische Kreativität kommt es gerade heute an, da das gesellschaftliche Zusammenleben kaum noch vorhersehbar und kaum noch plan- und steuerbar ist.

Eine kreative Gesellschaft wird dann nicht mehr primär durch eine Arbeit getragen, die sich und andere ausbeutet, sondern durch eine Arbeit, die sich und andere beflügelt. Das Sich-Abmühen des Einzelnen in gegenseitiger Konkurrenz soll transformiert werden in ein kreatives Schaffen in Solidarität.

7. Da viele Menschen, die ein Format in Anspruch nehmen, über großen gesellschaftlichen Einfluss verfügen, stellen sie eine „Avantgarde“ der „kreativen Demokratisierung“ dar.

Menschen nehmen diese Formate und damit das Psychodrama in Anspruch, weil sie glauben, dass sie durch diesen Prozess ihr Potenzial für eine gute Lebensführung in jeweils bestimmter Hinsicht – je nach Format – verbessern können. Das sind meist Menschen, für die lebenslanges Lernen wichtig ist. Mit dieser Einstellung nehmen sie aktiv am gesellschaftlichen Leben teil. Viele haben daher großen gesellschaftlichen Einfluss.

Sie erfahren in diesem Bildungsprozess, worauf es ankommt, nämlich die richtige Einstellung zur Mit- und Umwelt zu bekommen. Wenn sich das bewährt, dann werden sie diese Erfahrung im solidarischen Umgang miteinander direkt oder indirekt weitergeben. Das wird einen Einfluss auf ein gutes Zusammenleben haben. Sie gehören somit zu einer „Avantgarde“ für mehr Demokratie.

Die so gemachten guten Erfahrungen mit ihren Glückserlebnissen verbreiten sich auch unterschwellig bis zum Freund des Freundes des Protagonisten. Das lehrt die Netzwerkforschung (Christakis und Fowler 2011).

Dass sich diese demokratische Haltung durch den Einsatz in den zahlreichen Formaten und Feldern verbreiten lässt, das konnte Moreno nicht ahnen. Immerhin hat er einen Anfang gemacht: Mit seiner Gruppenpsychotherapie war er auch ein Pionier bei der Professionalisierung und der Verberuflichung eines wichtigen Formats, der Psychotherapie.

8. PsychodramatikerInnen leisten einen Beitrag zur Sicherung und Verbesserung der Lebensqualität vieler Menschen durch die Verringerung von Leid und Defiziten. Sie fördern aber vor allem das Potenzial der Menschen, ihr Leben auf eine solidarische Wechselbeziehung mit ihren Mitmenschen auszurichten.

Diesen Weg sollten wir weitergehen. Wir sollten nicht nur immer neue Arrangements und Techniken erfinden und erproben. Wir sollten nicht nur die alten Formate weiter erobern. Wir sollten auch neue Formate erfinden. Dazu müssen wir uns aber auch in die Formatsverbände, sprich: Berufsverbände einmischen oder neue Verbände gründen. Hier geht es auch um politische Macht. Aber auch die kann kreativ eingesetzt werden. Also nicht sich abkapseln, sondern sich einmischen. Vor allem kreative Verbindungen mit dem je spezifischen Wissen der Formate herstellen.

Vor allem aber müssen wir in den Psychodrama-Communities die Begeisterung für das psychodramatische Verfahren erhalten und uns mit ähnlich orientierten Verfahren und Initiativen verbünden (z.B. humanistische Verfahren).

Mit diesem Engagement tragen wir dazu bei, dass aus der Zivilgesellschaft heraus kreative Impulse für ein gutes Leben entstehen. Diese zivilgesellschaftliche Kultur des Gebens und Nehmens, muss gegenüber einer staatlichen Kultur des Ordners und einer wirtschaftlichen Kultur des Verdienens gestärkt werden, wenn wir generell unsere aufgeklärte, westliche Lebensart aufrechterhalten wollen. Hierzu bietet das „Konvivialistische Manifest“ Moreno-kompatible Anregungen (Adloff und Leggewie 2014).

In dem Maße, in dem wir das Psychodrama in den vielen professionalisierten Formaten kreativ untergebracht haben, können wir auch den Einfluss nutzen, den die Professionen in unserer Gesellschaft haben: Da sie Garanten der Lebensqualität sind, sind sie unverzichtbar. Sie bewegen sich im Schnittpunkt von Staat, Markt und Zivilgesellschaft: Professionelle können Mitarbeiter von staatlichen bzw. quasistaatlichen Einrichtungen sein, von kommerziellen Unternehmen, sind können auch Freiberufler sein oder Mitarbeiter von bürgerschaftlichen Initiativen. Diese Mittelstellung können sie auch zum Nutzen ihrer Adressaten einsetzen. Um einen Slogan des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe zu variieren: „Wir unternehmen Gutes mit der Bürgerschaft für die Bürgerschaft.“

Und Professionelle haben eine Sonderstellung unter den Berufen: Sie müssen in Resonanz mit ihren AdressatInnen tätig sein, wenn sie wirksam sein wollen. Auf diese Gegenbewegung zur vorherrschenden Steigerungslogik kann aber nicht verzichtet

werden, wenn Menschen nicht ihre Ansprüche an eine gute Lebensqualität ganz aufgeben wollen (Buer 2010, S. 320 ff).

Wir sollten daher den hohen Status der Professionen nutzen, um über das Psychodrama in den Formaten Kreativität und Begegnung in die Welt zu bringen. Dann werden auch unsere Adressaten kreativ sein und so die Lebensqualität möglichst vieler Mitmenschen solidarisch verbessern.

Literaturhinweise

- Adloff, F., Leggewie, C. (Hrsg.) (2014). *Das konvivialistische Manifest*. Für eine neue Kunst des Zusammenlebens. Bielefeld: transcript
- Buer, F. (2010). *Psychodrama und Gesellschaft*. Wege zur sozialen Erneuerung von unten. Wiesbaden: VS Verlag
- Buer, F., Schmidt-Lellek, C. (2008). *Life-Coaching*. Über Sinn, glück und Verantwortung in der Arbeit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Christakis, N.A., Fowler, J.H. (2011). *Die Macht sozialer Netzwerke*. Wer uns wirklich beeinflusst und warum Glück ansteckend ist. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch
- Krüger, R. (2014). Was hat Moreno zur Entwicklung der Psychotherapie beigetragen? Mentalisieren durch psychodramatisches Spiel. In F.v. Ameln, M. Wieser (Hrsg.), *Jacob Levy Moreno revisited – Ein schöpferisches Leben* (S. 225-240). ZPS Sonderheft 6
- Moreno, J.L. (1957/1991). Globale Psychotherapie und Aussichten einer therapeutischen Weltordnung. Kommentar: Ferdinand Buer. In F. Buer (Hrsg.), *Jahrbuch für Psychodrama, psychosoziale Praxis & Gesellschaftspolitik* (S. 11-48). Opladen: Leske & Budrich
- Rosa, H. (2016). *Resonanz*. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Frankfurt a.M.: Suhrkamp