

Pressemitteilung

Stuttgart, 30. März 2026

In der Inszenierung verschwindet die Wut

Beim Treff Sozialarbeit wurde mit dem Psychodrama ein therapeutisches Verfahren vorgestellt: Mit theoretischen Ausführungen und praktischen Übungen.

„Man merkt die Emotionalität, der man gewachsen sein muss“, bemerkt ein Sozialarbeiter beim jüngsten Treff Sozialarbeit der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart (eva). Er meinte damit ein als Psychodrama bekanntes psychotherapeutisches Verfahren, bei dem es darum geht, Gefühle und Einstellungen zu erfahren, körperlich zu spüren und sich von negativen Empfindungen zu lösen. Unter dem Motto „Handeln heilt mehr als reden – Das Psychodrama in der Sozialen Arbeit“ haben Sebastian Holler, Suchtberater bei der eva, und die Therapeutin Yuliya Hanesch das Verfahren nicht nur vorgestellt, sondern auch erlebbar gemacht.

Entwickelt wurde das Psychodrama von Jacob Levy Moreno (1889 bis 1974). Wesentliche Elemente sind Bewegung, Inszenierung, Rollentausch und Perspektivwechsel. Der von Österreich in die USA ausgewanderte Arzt verbindet dabei seine Erfahrungen in der Psychotherapie und im Stegreiftheater. So wird für ihn „die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet“. Ein wichtiges Instrument ist dabei die Soziometrie, um die Beziehungen in Gruppen zu ergründen.

Die Verbindung mit dem Körper herstellen

Ein wesentlicher Bestandteil im Psychodramatischen Verfahren ist die Begegnung. So bewegen und begegnen sich auch die Teilnehmenden des Treff Sozialarbeit im Saal und spielen Redewendungen nach, wie etwa: „jemandem die Fresse polieren“. Das sieht lustig aus, hat aber einen ernsten Hintergrund. Es geht darum, sagt Holler, „die Verbindung mit dem Körper herzustellen“ und Gemütszustände und Befindlichkeiten über Bilder zu erleben und sie im Körper zu lokalisieren. Dann wird die Soziometrie erprobt, indem Gruppen nach Vorlieben für Jahreszeiten, Vornamen oder Wohnorten gebildet werden. „Gemeinsamkeiten und Unterschiede machen wir so sichtbar und erlebbar“, erläutert Holler. Er möchte das Psychodrama, das im Vergleich zu systemischen Ansätzen in den Hintergrund gerückt sei, wieder populär machen und „dessen Magie in die Welt tragen“.

Humanistischer Ansatz, der einen geschützten Raum braucht

Laut Yuliya Hanesch ist viel in der systemischen Beratung aus dem Psychodrama entstanden. Angewandt werden kann dieses nach ihren Angaben in der Suchttherapie genauso wie in der Psychotherapie, im Coaching, in der Beratung und der Supervision. Außerdem kann das Verfahren auf Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren zugeschnitten werden. Für Hanesch, die in den Dr. Römer Kliniken Calw die Leitung für Psychodrama hat und im Stuttgarter Moreno Institut Kurse dazu gibt, ist das Psychodrama ein auf den Menschen fokussierter humanistischer Ansatz, der einen geschützten Raum braucht.

Zum Kern gehören Inszenierung und Spiel. Der Perspektivwechsel klappt nicht ohne weiteres, wenn man zum Beispiel aus der Sicht eines Hausschlüssels die eigene Befindlichkeit beschreiben soll. Beim Rollentausch und beim Blick in den Spiegel, bei dem die Klienten sich selbst wie Zuschauer auf der Bühne betrachten, kann Erlebtes genauso inszeniert werden wie Künftiges im Zukunftssprung. Das muss geübt werden. Im Fachjargon wird dies als „inneres Mentalisieren durch äußeres psychodramatisches Spielen“ bezeichnet. So kann sich eine Frau von ihrer Wut lösen, indem sie die Szene inszeniert, als ihre Mutter sie im Kindergarten ohne Abschied hat stehen lassen.

Psychodrama setzt auf Spontaneität

Für die Frau sei es erlösend gewesen, sagt Hanesch. Als Therapeutin steht sie nicht abseits. Sie verstehe sich als „Zeugin der Wahrheit“, sitzt Schulter an Schulter neben ihren Patienten und macht ihnen im „Doppel“ beim Handauflegen und hinter ihnen stehend Angebote, wie sie ihre Gefühle benennen können. Hanesch räumt ein, dass hierbei durchaus die Gefahr der Manipulation besteht. Deshalb müssten sich Therapeuten immer hinterfragen. Vor allem auch, weil Psychodrama als intuitives Verfahren auf Spontaneität setzt. Wichtig sei es, depressive Menschen zuerst zu stabilisieren. Außerdem sei das Verfahren nicht geeignet bei schweren psychotischen Fällen.

Der Treff Sozialarbeit der eva nimmt regelmäßig aktuelle sozialpolitische Diskussionen in den Blick. Die Veranstaltung steht Fachkräften der sozialen Arbeit genauso offen wie Betroffenen, Angehörigen und interessierten Bürgerinnen und Bürgern. Mehr unter <http://www.treff-sozialarbeit.de>