

10.7 Arbeitsblätter: Aktionsmethoden in der Fallbearbeitung

Der Körper ist die Bühne der Gefühle. Die Wirkung von Körperhaltung und Bewegung auf unsere Gefühle wurde in den Bereichen Beratung und Lernen lange unterschätzt. Angeregt durch die neuere Gehirnforschung rückt die Erkenntnis zunehmend ins Blickfeld von Psychologen, Pädagogen, Therapeuten und Beratern, dass der Körper als Bühne der Gefühle und umgekehrt als Möglichkeit auf Gefühle, mentale Prozesse, Wohlbefinden und Gesundheit Einfluss zu nehmen, eine wichtige Rolle spielt (► Vgl. DAMASIO, 2000).

Wenn Menschen denken, fühlen und handeln, tun sie dies nicht als körperlose Wesen. Psychisches Erleben findet seinen Niederschlag in äußerlich sichtbaren Körpergeschehen und umgekehrt bewirkt ein bestimmtes Körpergeschehen/Haltung/Aktion eine Wirkung auf das psychische Erleben.

Räumliches Erleben begleitet unsere körperlich-geistige Entwicklung. Ein Kind entwickelt sein Selbstbild, seinen Kontakt zur Welt und zu den ersten Bezugspersonen über den Raum. Das Erleben von Raum, die Sensibilität für die eigene Person im Bezug auf räumliche Wahrnehmung und die Verbindung zum emotionalen Erleben, ist zentral in der menschlichen Entwicklung. Die Aktionsmethoden bedienen sich dieses körperlichen Wissens.

Aktionsmethoden nennt Lauterbach das Spektrum von Methoden, die mit räumlichen Darstellungen, mit Simulationen und verschiedensten Formen der Inszenierung arbeiten. Die Verbindung systemischer Theorie mit Aktionsmethoden bekam ihren Aufschwung erst mit dem Boom der Aufstellungsarbeit. Vorher gab es wenig Verbindung zwischen dem ursprünglich überwiegend sprachlichen Methodenrepertoire der systemischen Beratung und den komplexen, emotional wirkungsvollen psychodramatischen Methoden. „Das verwundert im Rückblick, da zwischen psychodramatischen und systemischen Handlungs- und Denkmodellen eine große Ähnlichkeit besteht.“ (► LAUTERBACH, 2011, S. 16) Die Aktionsmethoden verdeutlichen szenisch-räumlich viele Prinzipien des systemischen Verständnisses. Die verschiedenen Wirklichkeiten der Akteure, die Bedeutung des Kontextes, die Zirkularität, der Blick auf die Kommunikation und Handlung zwischen den Akteuren und die Ausrichtung auf Ressourcen und Handlungsfähigkeit können stärker in das Erleben der Beteiligten gebracht werden, als durch ausschließlich sprachliche Methoden. Systemische Effekte werden durch die Resonanz aller Systemmitglieder auf Bewegungen Einzelner schnell deutlich. Verändert ein Systemmitglied seine Position im Raum oder die Ausrichtung zu den Anderen, wirkt dies umgehend auf die anderen Beteiligten. Die Darstellung im Raum und damit den Raum und seine Wirkung selbst zu

nutzen, vertieft die Wirkung durch das körperliche Erleben. Die Aktionsmethoden ermöglichen aber nicht nur über das räumliche Erleben eine vertiefte Wahrnehmung von Systemdynamiken, sondern auch durch alle anderen Dimensionen und Sinneskanäle in der Kommunikation. Die Haltung, die Mimik und Gestik, die Stimme und Sprache mit ihren jeweiligen Modulationen und vieles andere mehr können dabei eine ebenso wichtige Rolle spielen.

Skulptur

Die Methode geht auf Satir (1916–1988) zurück. Satir entwickelte in den 1970er Jahren die psychodramatische Arbeit von Moreno weiter für die Arbeit mit Familien (► SATIR, 2013). Anders als in den meisten anderen hier dargestellten Methoden nutzt Satir in der Familienrekonstruktion die Mitglieder des Originalsystems. Mit der Familienskulptur werden die Beziehungen und das Verhalten von Familienmitgliedern zueinander symbolisch aufgestellt, um unsichtbare Bindungen, Beauftragungen, ungünstige Kommunikationsmuster und Beziehungskonflikte zu erkennen und zu verändern. Die Methode wurde später auf andere Beratungsformate übertragen.

Soziometrie

Moreno entwickelte diese Technik als diagnostisches Werkzeug zur Erkundung von Beziehungsstrukturen sozialer Systeme und als Interventionsinstrument für Veränderungen. Ebenso wie die Skulptur arbeitet die Soziometrie mit Mitgliedern des Originalsystems. Soziometrie lässt sich einsetzen:

- zum Kennenlernen, Anwärmen in neuen Gruppen und Ankommen
- zur Erkundung von Gruppen/Organisationen und deren Geschichte
- zur Darstellung von Beziehungen und Rangfolgen in Gruppen
- zur Darstellung und Bearbeitung individueller Beziehungssysteme (soziales Atom)
- zur Positionierung zu Themen und Unterschieden
- zur Entscheidungsfindung

Das psychodramatische Spiel

Die psychodramatische Inszenierung verfolgt die Absicht, durch die körperlich-psychische Re-Inszenierung von Erfahrungen, diese Erfahrungen im Spiel zu verändern, mit neuen Möglichkeiten zu verknüpfen, zu aktuellen Fragestellungen die biografischen Hintergründe zu erkennen und für die Zukunft neu zu gestalten. Das veränderte Handeln in dieser Semi-Realität eröffnet neue Verhaltensmöglichkeiten. Moreno nennt diese Re-Inszenierung das „wahre zweite Mal“. Mit dieser Neuinszenierung kann es gelingen, problematisch erlebte Ursprungsszenen zu verändern oder sogar zu überschreiben.

In der Psychodramatherapie werden Lebensthemen eines Protagonisten auf die Bühne gebracht und mithilfe von Menschen, die sich als Stellvertreter zur Verfügung stellen, inszeniert. Die Skizze für das Drehbuch liefert der Protagonist, der Ver-

lauf entwickelt sich im Spiel. Ein Spielleiter unterstützt das Spiel mit psychodramatischem Methodenrepertoire (Doppeln, Doppelgänger, Rollenwechsel, Interview u. a.).

Psychodramatische Bearbeitungsformen in der Supervision und Beratung, unterstützen mit den szenischen Inszenierungen und Techniken Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen in der Auseinandersetzung zu ausgewählten beruflichen Fragestellungen und befähigen sie durch die kreative Kraft der Bearbeitung zu machbaren, verträglichen und authentischen Lösungswegen.

Psychodramatische Vignetten

Vignetten sind kurze Ausschnitte, fokussierte Fragestellungen und begrenzen sich auf die Inszenierung der aktuellen Frage, ohne Folgethemen oder biografische Zusammenhänge weiter zu erkunden. Vignetten sind sogenannte Einakter um Rollen zu erkunden, alternative Verhaltensweisen zu proben, Wirkungsweisen von Verhalten zu testen oder verschiedene Szenarien zu sondieren.

Das (pädagogische) Rollenspiel

Das Rollenspiel ist eine reduzierte Form des psychodramatischen Spiels. Im Rollenspiel werden reale, befürchtete oder gewünschte Szenen nachgespielt, um Rollen- und Handlungssicherheit zu erwerben. Soll eine eigene, reale Szene eines Fallgebers gespielt werden, führt dieser in die Szene und die Rollen ein. Der Fallgeber spielt sich selbst und übt im Rollenspiel bevorstehende, herausfordernde berufliche Sequenzen oder versucht sich in einer neuen beruflichen oder methodischen Rolle.

In Abgrenzung dazu wird im pädagogischen Rollenspiel oder Rollentraining das Spiel stärker reglementiert. Der Trainer, Ausbilder oder Spielleiter gibt den Rahmen, die Themen und die Rollen vor, er hilft bei der Rolleneinweisung und kann das Spiel auf unterschiedliche Weise begleiten. Entweder strukturiert er das Spiel als Regisseur, unterstützt den Protagonisten als Coach oder achtet auf die Einhaltung der Rollen. Das Übungssetting ist vorgeben und die Auswertung erfolgt nach klaren, vorgegebenen Regeln.

Aufstellungen

Die Ausführungen zur Aufstellungsarbeit beziehen sich auf die systemischen Strukturaufstellungen, die von Sparrer/Varga von Kibéd seit Ende der 1980er Jahre entwickelt wurden. Andere Aufstellungsmethoden, wie beispielsweise der Ansatz nach Hellinger lassen sich nicht mit den systemischen Grundannahmen vereinbaren. Nach Hellinger funktioniert ein System nach festgelegten Ordnungsprinzipien. Diese Festlegung widerspricht dem konstruktivistischen Grundgedanken der individuellen Wahrheitskonstruktion und lässt einen Austausch dazu nicht zu. Werden jedoch Ordnungen nicht als Regel und Wahrheit festgesetzt, sondern als Möglichkeit und Hypothese behandelt, bietet diese Methode eine weitere wirkungsvolle Methode. Auch hier wird mit Stellvertretern aufgestellt und kann nicht für die Arbeit mit Mitgliedern des Systems genutzt werden. Die repräsentierende Wahrnehmung als

Schlüsselfaktor dieser Methode braucht das Nichtwissen über das repräsentierte System. Deshalb arbeitet dieses Konzept mit einer großen Sparsamkeit an Informationen über das System.

Indikationen

Für den ungeübten Anwender erscheinen diese Ansätze nicht so verschieden. Die Anforderungen an den Berater, die Wirkungen und die Indikation für den Einsatz sind jedoch sehr unterschiedlich. Wie bei allen Bearbeitungen in der Supervision gilt auch für den Einsatz von Aktionsmethoden der Grundsatz, dass die Methode der Leitfrage und der Zielformulierung folgt.

In der **Skulpturarbeit** werden mithilfe der Modellierung von Haltungen und Gesten die Beziehungsaspekte der Mitglieder eines sozialen Systems herausgearbeitet. Diese Darstellungen sind Momentaufnahmen eines Mitglieds. Die Arbeit mit der Skulptur ist neben der Soziometrie die Methode, die mit den Mitgliedern des Originalsystems arbeitet.

Die **Soziometrie** untersucht ebenfalls die Beziehungsstrukturen in sozialen Systemen und die Positionierung der Mitglieder im Bezug auf relevante Themen und bildet soziale Konstellationen über die Darstellung von Unterschieden ab.

Die Indikation für die Wahl der **psychodramatischen Vignette** oder des psychodramatischen Spiels liegt dann vor, wenn biografische Muster und alternative Handlungsmöglichkeiten erkundet werden sollen oder eine Neuinszenierung von einschränkenden Verhaltensmustern angestrebt wird. Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen real erlebter und gespielter Wirklichkeit. Mit dem psychodramatischen Spiel werden neue Erfahrungen ermöglicht und einschränkende Muster unterbrochen und verändert.

Das **Rollenspiel** dient vorzugsweise der Einübung neuer Methoden, Techniken und neuen beruflichen Anforderungen und Rollen. Es kann als Probehandeln für alternatives Verhalten, Handeln und Vorgehen eingesetzt werden und zu Vergewisserung und zur Stärkung bei Verhaltensunsicherheiten hilfreich sein.

Aufstellungen wirken zunächst einfach und schlicht. Doch stellt die hohe Verdichtung der Komplexität eine anspruchsvolle Anforderung an den Berater. Das zentrale Mittel der Aufstellung ist die repräsentierende Wahrnehmung. Das meint die stellvertretende Wahrnehmung der Menschen, die für andere Mitglieder des aufgestellten Systems stehen, und in den Positionen bestimmte körperliche und emotionale Qualitäten erleben. Die Aufstellungen bieten sich an, um Dynamiken im System besser zu verstehen, um Lösungsmöglichkeiten zu erkunden und in Entscheidungsambivalenzen oder Dilemmata Optionen zu entwickeln.

Der Einsatz in der Einzelberatung

Mit Ausnahme der Skulptur können die hier dargestellten Methoden auch im Einzelsetting angewendet werden. Als Markierung für die weiteren Beteiligten können Stühle oder Bodenanker in Form von Tüchern oder Symbolen verwendet werden. Die Umgestaltung für die Arbeit im Einzelsetting ist im Kapitel 11, Beratung im Einzelsetting, ausführlich erläutert.

Einige der hier dargestellten Methoden lassen sich mit einiger Übung in Lerngruppen aneignen und in einfacher Form anwenden. Für eine sichere Anwendung der Aufstellung, des psychodramatischen Spiels und die Anwendung auf komplexe Bearbeitungssituationen ist eine Ausbildung und angeleitete Übungspraxis notwendig.