

# **Brauchen wir eine Emotionstheorie für das Psychodrama?**

**Szenisch – kreative Therapie und Supervision  
im Diskurs mit aktueller Emotionspsychologie und  
Embodiment-Forschung**

## **Abschlussarbeit**

in der Weiterbildung zur Psychodrama - Leiterin

am

Institut für Soziale Interaktion Hamburg

2010 – 2018

**Christa Meyer-Gerlach**

Kursleitung: Alfred Hinz

Lehrsupervisoren: Herta Schemmel  
Dr. Andreas Krebs

Hamburg, im August 2018

## Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>2</b>
<b>1 Einleitung – Einladung zu einer kleinen Expedition.....</b>	<b>5</b>
<b>2 Emotionen – Ein Beitrag zur aktuellen Forschungslage.....</b>	<b>8</b>
2.1 Was sind Emotionen? Annäherung an eine Begriffsbestimmung.....	8
2.1.1 Grundemotionen .....	10
2.1.2 Primäre und sekundäre (komplexe) Emotionen .....	10
2.1.3 Gefühl .....	11
2.1.4 Affekt.....	11
2.1.5 Kernaffekt.....	11
2.1.6 Stimmung (mood).....	12
2.1.7 Adaptive und maladaptive Emotionen .....	13
2.1.8 Meta-Emotionen .....	13
2.2 Grundlegende Aspekte von Emotionen in der Zusammenfassung nach Glaserapp .....	13
2.2.1 Der körperliche Aspekt.....	14
2.2.2 Der qualitative Aspekt.....	14
2.2.3 Der formale Aspekt .....	14
2.2.4 Der funktionale Aspekt.....	14
2.2.5 Der regulative Aspekt.....	14
2.2.6 Der kulturelle Aspekt .....	15
2.3 Das humanistisch-psychotherapeutische Modell emotionaler Prozesse nach Geuter .....	15
2.4 Embodiment-Forschung – Die Sensomotorik des Denkens und Fühlens .....	19
2.4.1 Denken.....	21
2.4.2 Affekte, Sinnesmodalitäten und Simulation.....	22
2.4.3 Synchronisation und soziale Interaktion .....	24
2.4.4 Phänomenologischer Exkurs: Wie Gefühl und Leib zusammenhängen .....	25
2.5 Unterschiedliche Blickwinkel auf Emotionen.....	27
2.5.1 Der Körper als Bühne der Emotionen – ein neurowissenschaftlicher Blick .....	28
2.5.2 Die komplexe Struktur emotionaler Prozesse – ein psychologischer Blick.....	29
2.5.3 Haben Emotionen eine Bedeutung für ethisches Handeln? .....	33
2.6 Der Umgang mit Emotionen .....	34
2.6.1 Wie verhalten sich Emotion und Kognition zueinander – Top-down- und Bottom-up? .....	34
2.6.2 Die Regulation emotionaler Prozesse.....	36
2.6.3 Ein Blick auf psychische Störungen im Kontext der Emotionsforschung .....	38

2.6.4	Emotionen mit ihrem Potenzial als Ressource erkennen und nutzen.....	39
2.7	Können Emotionstheorie und Embodiment-Forschung eine Bereicherung für das Psychodrama sein? .....	40
<b>3</b>	<b>Szenisch-kreatives Arbeiten im emotionalen Feld von Individuum und Gruppe.....</b>	<b>42</b>
3.1	Der erste Eindruck und ein Rollentausch mit dem ‚leeren Stuhl‘: Fallsupervision auf einer Suchtstation.....	43
3.2	Die Gefühlswelle – Probesupervision auf einer Psychotherapiestation .....	48
3.3	Wie klingt ein emotionales Feld? Das Zusammenspiel von Psychodrama und Musiktherapie im Einzelsetting .....	53
3.4	Exkurs: Die Einbindung von Musikinstrumenten in das Psychodrama .....	57
3.5	Das emotionale Feld der Supervisorin und Therapeutin .....	61
3.6	Das emotionale Feld als tiefende Dimension und Ressource in der psychodramatischen Praxis .....	64
<b>4</b>	<b>Berührungspunkte von Psychodramatheorie und Emotionspsychologie ....</b>	<b>66</b>
4.1	Morenos Blick auf Emotionen.....	67
4.1.1	Das soziale Atom.....	67
4.1.2	Emotionales Ausdehnungsvermögen .....	68
4.1.3	Tele .....	68
4.1.4	Erwärmung .....	69
4.2	Emotionale Wirkfaktoren in der Psychodramatherapie und Aspekte einer psychodramatischen Theorie emotionalen Erlebens nach Kruse und Krotz .....	70
4.2.1	Otto Kruse: Psychodrama und emotionale Veränderung .....	70
4.2.2	Friedrich Krotz: Aspekte einer psychodramatischen Theorie emotionalen Erlebens .....	71
4.3	Christoph Hutter: (Nicht nur) psychodramatische Anmerkungen zu aggressivem Verhalten .....	73
4.4	Michael Schacht: Embodiment und Psychodrama. Die Einheit von Körper, Geist und Szene .....	76
4.5	Kann das Psychodrama an die aktuellen Erkenntnisse aus Emotionstheorie und Embodiment-Forschung anknüpfen?.....	78
<b>5</b>	<b>Schlussdiskussion.....</b>	<b>80</b>
<b>6</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>83</b>
	<b>Erklärung .....</b>	<b>89</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis</b>	
	Abbildung 2.1: Die zweidimensionale Struktur des Kernaffektes (nach Feldman, Barrett & Russell 1999, in Geuter 2015, S. 186) .....	12
	Abbildung 2.1: Drei Schritte einer Bewertung in einem emotionalen Prozess (nach Geuter, 2015, S. 184) .....	16

Abbildung 2.3: Der Fortgang eines emotionalen Prozesses (nach Geuter 2015, S. 204) .....	18
Abbildung 2.4: Der kreative Zirkel (nach Hutter 2009, S. 27) .....	18
Abbildung 2.5: Schema 1: Das verkörperte Konzept der Emotionen (nach Fuchs 2014, S. 16 und 17) .....	26
Abbildung 2.6: Schema 2: Das verkörperte Konzept der Emotionen (nach Fuchs 2014, S. 16 und 17) .....	27
Abbildung 2.7: Die Schnittstellenfunktion von Emotionen (nach Glasenapp, 2013, S. 52) .....	39

## 1 Einleitung – Einladung zu einer kleinen Expedition

In der Auseinandersetzung mit einem Thema für meine Abschlussarbeit im Rahmen der Fachausbildung zur Psychodrama Leiterin ist mir noch einmal deutlich geworden, dass die Ausbildung sehr zu meiner Identität als Psychodramatikerin beigetragen hat. Dies zeigt sich vor allem in einer Selbstverständlichkeit szenisch-kreativen Arbeitens sowohl in den Feldern von Psychotherapie, Supervision und Coaching als auch im Feld von Weiterbildung. Nicht nur ich, sondern auch meine Klienten und Supervisanden erleben dies als eine belebende, Erkenntnis fördernde Bereicherung. Das Psychodrama ist mir inzwischen vertraut und eine Heimat geworden. Ging es in der Weiterbildung zur Supervisorin um die Bezogenheit auf das Format und die damit verknüpfte Rollenentwicklung, bin ich hier vor allem mit dem Verfahren in Praxis und Theorie beschäftigt.

Herzlich danken möchte ich daher an dieser Stelle meinem Ausbildungsleiter Herrn Alfred Hinz, meinem Lehr-Supervisor Herrn Dr. Andreas Krebs sowie meinen Lehr-Supervisorinnen Frau Herta Schemmel und Frau Herta Daumenlang. Derselbe Dank gebührt auch dem Institutsleiter Herrn Paul Gerhard Grapentin für die konzeptionelle Gesamtleitung der Ausbildung sowie den Ausbildungskandidatinnen und Kandidaten meiner Weiterbildungsgruppe. Sie alle haben mir in ihrer je eigenen Professionalität und Persönlichkeit ein äußerst positives und ermutigendes Bild davon mitgegeben, wie psychodramatisches Handeln - vor allem im Gruppen- aber auch im Einzelsetting - gelingen kann und zu Wachstum, Begegnung und Entwicklung einlädt. Herzlich danken möchte ich auch Herrn Dr. Christoph Hutter für die freundliche Zusage seiner Literatur und Materialsammlung zum Thema Emotionen für diese Arbeit.

Zugleich nehme ich wahr, dass ich sehr leib- und emotionsfokussiert arbeite. Hintergrund ist die langjährige körper- und psychotherapeutische Ausbildung bei Jochen Nordheim und Michael Meiffert. Dies hat mich vor allem durch die eigene Selbsterfahrung sehr geprägt und bereitet bis heute den Boden für Diagnostik und Beziehungsgestaltung im therapeutischen oder supervisorischen Prozess. Eine wichtige Rolle spielt sicher auch mein Grundberuf. Als Musiktherapeutin bin ich sensibilisiert für Stimmungen, Atmosphären und Gefühle, für Rhythmus, Klang, Melodie Dynamik und Form. Mit Musik können Klienten das ausdrücken, was zu sagen manchmal unmöglich ist. So lassen sich für mich sowohl die Körperpsychotherapie als auch die Musiktherapie auf sehr bereichernde Weise in die szenisch-kreative Arbeit integrieren. Die Beschäftigung mit Emotionen im Kontext des humanistischen Verfahrens Psychodrama ist für mich nun eine schlüssige Fortsetzung der Supervisions-Abschlussarbeit „Der Leib in der szenisch-kreativen Supervision und im Coaching“ (Meyer-Gerlach 2013).

Veränderungs- und Transformationsprozesse gelingen nur dann, wenn sie in möglichst aufrichtiger Bezogenheit und Begegnung stattfinden und den Menschen in all seinen Dimensionen, mit seinem Sein in der Welt und in seiner Wesenheit mitnehmen (vergl. auch Pfannmatter, Junghan und Tschacher 2012). Wenn neue Erfahrungen gemacht werden können, wenn der Prozess von der komplexen Szene zur Katharsis gelingt, ermöglicht dies zumeist eine Neuordnung auf der intrapsychischen Ebene. Nach meiner Erfahrung kann sich sogar die individuelle Charakterstruktur und Persönlichkeit eines Menschen in einem Therapieprozess neu strukturieren.

Für Moreno ist die Katharsis der Inbegriff von Heilung, Wachstum und konstruktiver Veränderung (Hutter 2012, S. 157-168). Doch welche Rolle spielen Emotionen dabei? Aus der Musik- und Körperpsychotherapie sowie aus der Psychodynamischen Psychotherapie und Traumatherapie sind mir theoretische Aspekte wie die Entstehung von und der Umgang mit Emotionen sowie Fragen der Emotionsregulation und ihre praktische Arbeit in den je unterschiedlichen Verfahren bekannt und vertraut. Aber was sagt das Psychodrama dazu? Ist doch meines Erachtens die psychodramatische Praxis zum Teil hoch emotional, tiefend und bewegend.

Ich bin neugierig geworden und habe mich entschieden, diese Abschlussarbeit als Forschungsreise zu nutzen, die nun doch deutlich umfangreicher geworden ist, als zunächst gedacht. Eine Expedition zu dem hoch komplexen Phänomen der Emotionen, dass die szenisch-kreative Praxis in Form von emotionalen Feldern und Landschaften tief durchdringt, in der Theoriebildung und Begrifflichkeit der psychodramatischen Landkarte jedoch kaum vorkommt. Beschäftigt man sich mit Morenos Schriften und seiner therapeutischen Philosophie, wird dies, auch in Abgrenzung zur Psychoanalyse Sigmund Freuds und auf dem Hintergrund seiner Biographie und der bewegten Zeit, in der er gelebt hat, verstehbar. In mancherlei Hinsicht war Moreno in seinem Denken seiner Zeit möglicherweise weit voraus. Umso mehr erstaunt es, dass sich vor dem Hintergrund aktueller Erkenntnisse aus Emotionspsychologie und Embodiment-Forschung bislang nur wenig psychodramatische Literatur im deutschsprachigen Raum zum Thema Emotionen finden lässt.

Brauchen wir eine Emotionstheorie für das Psychodrama? Diese Frage beschäftigt mich seit einiger Zeit. Sie hat mich dazu bewogen, im Rahmen dieser Abschlussarbeit ein wenig Feldforschung betreiben und Sie als Leserin und Leser zu einer kleinen Expedition einzuladen. Von Ameln, Gerstmann und Kramer postulieren in ihrem Standardwerk „Psychodrama“ (v. Ameln, Gerstmann, Kramer 2009, S. 206), dass es die Aufgabe heutiger und zukünftiger Psychodramatiker sei, Morenos Konzepte auszubauen, weiterzuentwickeln und ihre Verbindungen zum aktuellen Diskurs aufzuzeigen. „Diese Verbindungen sind ohne Zweifel vorhanden. Morenos Ideen sind in ihrem Kern hochaktuell“ (ebd.).

In diesem Sinne hoffe ich, mit dieser Arbeit zu einem aktuellen Diskurs beitragen und Anregung geben zu können, die psychodramatische Praxis und Theoriebildung weiter zu beforschen.

Darüber hinaus bietet sie ein komprimiertes update von Emotionstheorie und Embodiment-Forschung. Für mich war dies eine hilfreiche Erweiterung meiner szenisch-kreative Arbeit. So referiere ich im zweiten Kapitel unterschiedliche Ansätze und Aspekte zur Emotionspsychologie und Embodiment, die mir für das Psychodrama bedeutsam erscheinen. Dabei sind zum einen das Modell einer Struktur emotionaler Prozesse nach Ulfried Geuter sowie das Konzept der Zwischenleiblichkeit und emotionalen Verkörperung von Thomas Fuchs hervorzuheben. Mit dem phänomenologischen Ansatz von Fuchs verbinden sich auch aktuelle Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung. Dabei habe ich mich bei der begrenzten und subjektiven Auswahl an Literatur um einen, dem aktuellen Forschungsstand entsprechenden Blick bemüht.

Im dritten Kapitel wende ich mich meiner psychodramatischen Praxis zu und gebe einen Einblick in meine durchaus verfahrensübergreifende Arbeit vor dem Hintergrund von Emotionstheorie und Embodiment. Dabei wird auch die Rolle der Therapeutin und Supervisorin in den Blick genommen. Über die Reflexion von drei Fall-Vignetten entwickle ich sowohl Thesen als auch den phänomenologischen Begriff des *emotionalen Feldes* als tiefende Dimension und Ressource in einem psychodramatischen Prozess.

In einem kurzen Exkurs zeige ich Möglichkeiten auf, wie sich Musikinstrumente im psychodramatischen Kontext nicht nur als Symbole und Rollenträger, sondern auch in ihrem aktiven Spielen und in ihrer klanglichen Dimension in die szenisch-kreative Arbeit integrieren lassen.

Das vierte Kapitel schließlich setzt sich mit der Theorie des Psychodrama in Bezug auf Emotionspsychologie und Embodiment auseinander. Mögliche Verknüpfungen in Morenos Schriften werden aufgezeigt und vier Aufsätze von Kruse, Krotz, Hutter und Schacht referiert. In der sich anschließenden kurzen Schlussbetrachtung wird die Forschungsfrage noch einmal aufgegriffen und diskutiert.

## 2 Emotionen – Ein Beitrag zur aktuellen Forschungslage

### 2.1 Was sind Emotionen? Annäherung an eine Begriffsbestimmung

Jeder Mensch kennt und vor allem erlebt Emotionen. Sie sind ein zutiefst menschliches und sehr komplexes Phänomen. Emotionen sind in unserem Körper zu Hause. Sie sind allgegenwärtig und in aller Munde. Wenn es jedoch um eine exakte Begriffsbestimmung geht, verschließt sich dieses Phänomen einer eindeutigen Definition und bleibt unscharf.

In diesem Kapitel möchte ich dennoch eine Annäherung an eine Begriffsbestimmung wagen, obwohl es in der Emotionsforschung bis heute keine einheitliche Begrifflichkeit gibt. In meiner Annäherung orientiere ich mich vor allem an der übersichtlichen, hervorragend recherchierten und aktuellen Zusammenfassung von Glasenapp (Glasenapp, 2010, S. 12ff) und Geuter (Geuter, 2015, S. 179ff). Natürlich ist meine Auswahl an aktueller Literatur selektiv, begrenzt und subjektiv. Dennoch habe ich mich um einen umfassenden, dem aktuellen Forschungsstand angemessenen Blick bemüht.

Liest man beim online-Lexikon Wikipedia nach (<https://de.wikipedia.org/wiki/Emotion>, Zugriff am 23.06.18), erfährt man zunächst, dass das Fremdwort Emotion dem französischen *émotion* entlehnt ist und ein Gefühl, eine Gemütsbewegung und eine seelische Erregung benennt. Das Verb *émouvoir* (dt. bewegen, erregen) entstammt dem lateinischen *emovere* (dt. herausbewegen, emporwühlen), das sich interessanterweise auch in dem Begriff Lokomotive wiederfindet.

Laut Wikipedia ist eine Emotion ein psychisches Phänomen, welches eine Gemütsbewegung im Sinne eines Affektes bezeichnet. Dabei wird postuliert, dass der Begriff der Emotion oder des Affektes vom Fühlen oder dem Gefühl zu unterscheiden sei (ebd.).

Emotionen werden durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst, haben einen Beginn und ein Ende und sind objektbezogen. Das Wahrnehmen einer Emotion geht einher mit körperlichen Veränderungen, spezifischen Kognitionen, einem subjektiven Gefühlserleben und einer reaktiven Verhaltenstendenz.

In diesem Sinne seien Emotionen weniger intensiv als ein Affekt, jedoch intensiver als eine Stimmung. Ein Affekt meint im deutschen Sprachgebrauch eine sehr kurzfristige



emotionale Reaktion mit hohem Erregungsniveau, die häufig mit dem Verlust einer Handlungskontrolle einhergeht (ebd.).

In Abgrenzung zum Stimmungsbegriff seien Emotionen zeitlich recht kurz und intensiv. Während bei einer Emotion der Auslöser größere Bedeutung erlangt und der Objektbezug und die Zielgerichtetheit eine wesentliche Rolle spielt, beruhen Stimmungen vielfach unbemerkt auf Bedürfnissen. Auch der Bezug auf Personen könne bei einer Stimmung vollkommen fehlen (ebd.). Sowohl Emotionen und Gefühle als auch Stimmungen seien gleichermaßen Teile der zwischenmenschlichen, auch nonverbalen Kommunikation.

Eine präzise wissenschaftliche und einheitliche Definition für den Begriff ‚Emotion‘ gibt es bis heute nicht, und so findet man eine Fülle von Emotionstheorien der verschiedensten Disziplinen und Schulen.

Emotionen werden sehr unterschiedlich klassifiziert: zum Beispiel, ob die Emotion eine positive oder negative Richtung habe (Valenz), ob sie ruhig oder erregt entstehe (Aktivierung) oder ob sie stark oder schwach ausgeprägt sei (Dominanz) (Geuter, 2015, S. 181). Sie kann auch allgemein als ein System zur Bewertung der Bedeutung von Ereignissen und zur Vorbereitung von Reaktionen verstanden werden (Scherer, 2009 in Geuter, 2015).

Denkt man Emotionen als Überbegriff, dann beinhaltet die Bezeichnung ‚Emotion‘ die Gesamtheit und das Zusammenspiel aller beteiligten Prozesse:

„Dies sind körperliche Prozesse wie der Ausdruck durch Mimik und Gestik, aber auch physiologische und hormonelle Prozesse; es sind darüber hinaus kognitive Prozesse der Wahrnehmung und Bewertung von emotionsauslösenden Objekten; es sind die subjektiven, mentalen Repräsentationen, die mit Emotionen einhergehen; es sind motivationale Prozesse und damit die mit Emotionen in Zusammenhang stehenden Handlungen; es sind schließlich emotionale Lernprozesse in der Entwicklung von Menschen und damit auch der Einfluss von Kultur auf das emotionale Erleben Einzelner“ (Glasenapp 2013, S. 12).

Wird der Begriff im engeren Sinne verwendet, sind damit vorwiegend objektiv beobachtbare, ‚öffentliche‘ Aspekte der Emotion gemeint, vor allem die damit verbundenen körperlichen Prozesse.

Geuter versteht unter Emotionen „die ganzheitlichen Reaktionen eines Subjekts auf ein inneres oder äußeres Ereignis von Bedeutung, die in Form einer emotionalen Reaktion (...) in Erscheinung treten“ (Geuter, 2015, S. 182).

### 2.1.1 Grundemotionen

Wenn von Grundemotionen oder universellen bzw. Basisemotionen gesprochen wird, gibt es auch hier keine einheitliche Festlegung, wohl aber Ähnlichkeiten in den entsprechenden Systematisierungen. Am häufigsten werden als Grundemotionen (Liste nach Geuter, 2015, S. 197) Freude/Glück, Trauer/Schmerz, Furcht/Angst, Wut/Ärger, Interesse/Neugier, Ekel und auch Überraschung/Schreck genannt, die allen Menschen gemein sind, unabhängig von ihrer kulturellen Herkunft und persönlichen Lebenserfahrung.

Damasio bezeichnet Emotionen als *biologische Gefühle*, die angeboren sind und unserem fundamentalen biologischen Überleben dienen (Damasio, 2007, zit. in: Fritsch, 2012, S. 37). Paul Ekman spricht in seinem ‚Atlas of Emotions‘ von fünf Grundemotionen in jeweils unterschiedlichen Ausprägungen und Stadien ([www.atlasofemotions.org](http://www.atlasofemotions.org), Zugriff am 22.06.18).

Grundemotionen seien universelle Affektprogramme und automatisch generierte affektive Antwortmuster auf bestimmte bedeutsame Ereignisse, die dazu dienen, schnell und umfassend zu reagieren (Geuter, 2015, S. 182). Affekte teilen uns außerdem mit, wie andere Menschen eine Situation bewerten, und sie bewirken, d.h. sie affizieren etwas im anderen.

Panksepp (1998, S. 15ff in: Geuter, 2015, S. 182) geht von biologisch vorgegebenen emotionalen Systemen aus, „die bestimmte Reaktionen wie Annäherung, Rückzug, Flucht, Kampf oder Bindung auslösen“.

### 2.1.2 Primäre und sekundäre (komplexe) Emotionen

Primäre Emotionen sind im Sinne von Grundemotionen zu verstehen, die sich schon früh bei Kindern beobachten lassen, die wahrscheinlich angeboren seien und – evolutionär betrachtet – dem biologischen Überleben dienen. Sekundäre Emotionen, z.B. Scham, Stolz oder Schuld, Demütigung, Neid, Eifersucht, Hochmut werden hingegen in hohem Maße durch soziale Interaktion gelernt und durch kulturelle Werte geprägt. Sie treten erst später in der kindlichen Entwicklung auf und dienen dem sozialen Überleben (Glasenapp ebd., S. 13, Fritsch ebd.).

Zink (2008, in: Geuter, 2015) bezeichnet sekundäre Emotionen als *selbstreflexive Emotionen*, Krause nennt sie *me-emotions*, da sie in einem Prozess der inneren Auseinandersetzung mit Wertmaßstäben und den Gedanken anderer über einen selbst entständen (Geuter, 2015, S. 197).

Greenberg (2006) und auch Hauke & Dall’Ochio (2015) verstehen unter einer sekundären Emotion einen spezifischen Mechanismus im Rahmen eines emotionalen Prozesses, die eine andere (primäre, in diesem Sinne abgewehrte) Emotion überdecken kann.

„Beispielsweise kann eine lähmende schwere Trauer eine zugrundeliegende Wut überlagern, wenn der Mensch gelernt hat, dass eine Wutäußerung in seinem Umfeld nicht akzeptiert ist“ (Glasenapp ebd., S. 13).

### **2.1.3 Gefühl**

Der Begriff des Gefühls ist im weitesten Sinne eine gebräuchliche alltägliche Formulierung. Im wissenschaftlichen Kontext, so Glasenapp, „beschreibt das Gefühl – im Gegensatz zur ‚öffentlichen Emotion – den privaten, subjektiven und nicht objektiv erfassbaren Anteil der Emotion: Wie fühlt sich ein Gefühl, eine Emotion an?“ (Glasenapp, 2013, S. 14).

Geuter bezeichnet ein Gefühl „als eine bewusste Integration dessen, wie wir emotional eine Situation oder einen Reiz auffassen“ (Geuter, 2015, S. 182). Um zu dieser Integrationsleistung zu gelangen, brauche es sowohl den Akt der Wahrnehmung unserer Körpersensationen und unserer Gedanken als auch deren Verarbeitung (Geuter ebd.).

### **2.1.4 Affekt**

Von einem Affekt im Sinne einer Untergruppe der Emotionen ist nach Glasenapp häufig dann die Rede, wenn vor allem die kurze Dauer, die hohe Intensität sowie die reduzierte bewusste Handlungssteuerung einer Person betont werden (Glasenapp ebd., S. 14). Eine klinische Relevanz findet sich unter anderem im Überbegriff der ‚Affektiven Störungen‘ nach ICD 10 (Hg: Weltgesundheitsorganisation, 1993) oder aber in der Rechtsprechung in Zusammenhang mit der Beurteilung von Schuldfähigkeit.

Geuter benutzt den Begriff Affekt eher in Verbindung mit der Erregungsdynamik einer Emotion im Sinne eines Kernaffektes und bezieht sich dabei auf das Emotionsmodell von Russell (Geuter, 2015, S. 182, nach Russell, 2003).

Kernberg hingegen definiert Affekte als „psychophysiologische Verhaltensmuster, die durch eine kognitive Bewertung, ein mimisches Muster, ein subjektives Erleben angenehmer oder unangenehmer Qualität und ein „muskuläres und neurovegetatives Abfuhrmuster“ gekennzeichnet sind.“ Körperlichkeit sei hier (...) nur als Muster der „Abfuhr“ vorgesehen, nicht als Grundlage des Erlebens. (Kernberg, 1997, S. 16 in: Geuter, 2015, S. 183).

### **2.1.5 Kernaffekt**

Mit dem Begriff des Kernaffektes bezieht sich Geuter auf einen Aspekt im Rahmen der Struktur emotionaler Prozesse, auf die später noch einzugehen ist (s. Kapitel 2.3).

Er folgt damit einer Theorie von Feldman, Barrett und Russell (1998, 1999), die von einem bereits vorhandenen *kernaffektiven Zustand* des Organismus ausgehen, der sich

in zwei voneinander unabhängigen, polaren Dimensionen abbilden lassen: aktiviert-deaktiviert (Aktivierungszustand) und angenehm-unangenehm (Valenz) (Geuter, 2015, S. 185).

In der Kombination dieser Dimensionen ergeben sich *vier affektive Grundzustände*:

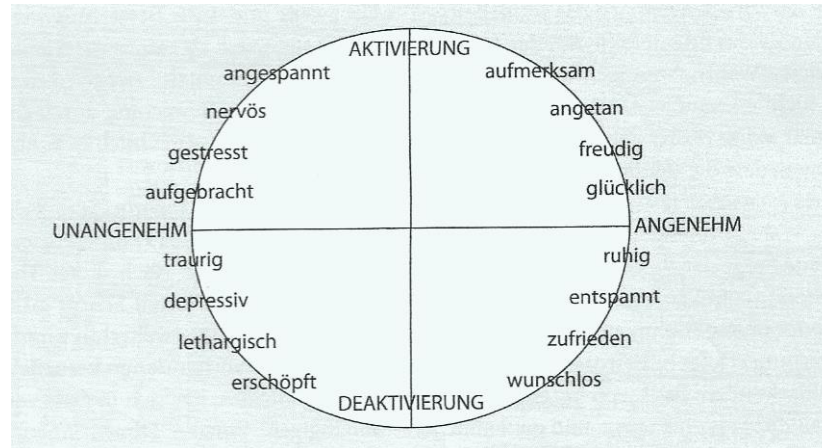


Abbildung 2.1: Die zweidimensionale Struktur des Kernaffektes (nach Feldman, Barrett & Russell 1999, in Geuter 2015, S. 186)

Man könnte im Sinne eines Kernaffektes auch von einer Gestimmtheit oder Stimmungslage sprechen. Ein kernaffektiver Grundzustand sei zunächst an keinen Auslöser gebunden, sondern stelle den kontinuierlichen Fluss des Fühlens her, während Emotionen ihn unterbrechen (vgl. Perls et al., 2007, S. 137 in: Geuter, 2015, S. 186).

Die kernaffektive Ausgangslage einer Person färbe grundsätzlich die Art und Weise, wie sie eine Emotion erlebt. Dabei „geht die gesamte momentane geistig-seelische und körperliche Verfassung eines Menschen ein, die sich unter anderem in den physiologischen Zuständen des autonomen Nervensystems manifestiert“ (Porges, 2010, S. 286 in: Geuter, 2015, S. 186).

Damasio hat für diese Ausgangslage den Begriff der *Hintergrundemotion*, die für das allgemeine Wohlbefinden ausschlaggebend sei (Damasio, 2005 in: Geuter ebd.).

### 2.1.6 Stimmung (mood)

Eine Stimmung beschreibt nach der Zusammenfassung von Glasenapp einen emotionalen Zustand von Tagen bis Monaten, bei der konkrete innere oder äußere Auslöser weniger eine Rolle spielen. Der emotionale Prozess habe sich in eine bestimmte Richtung verselbständigt (Glasenapp, 2013, S. 14).

Fuchs bezeichnet Stimmungen in seiner Phänomenologie als basale Zustände unseres In-der-Welt-Seins. Sie seien globale, elementar bewertende (z.B. angenehm oder unangenehm) affektive Zustände, die das Erleben von Selbst und Welt in bestimmter Weise tönnten und entsprechende Verhaltensweisen nahe legten (Fuchs, 2013, S. 23). Er bezieht sich dabei ebenfalls auf das Circumplex-Modell von Feldman, Barrett und Russell.

Eine Stimmung kann in eine Emotion wechseln, und auch eine Emotion kann in eine Stimmung hinübergleiten und im Hintergrund weiter bestehen bleiben (vgl. auch Meyer-Gerlach, Hand-out zum ISI Kongress 2017 und 2018).

### **2.1.7 Adaptive und maladaptive Emotionen**

Diese begriffliche Unterscheidung geht auf Greenberg (z.B. 2006) zurück. Eine adaptive Emotion ist ein gesundes unmittelbares und hilfreiches Gefühl, das sinnvoll und richtungsweisend für unser Handeln sein kann. Maladaptive oder auch ungesunde Emotionen sind häufig mit schwierigen Lernerfahrungen bis hin zu traumatischen Erlebnissen verbunden. Ihre Intensität führt in der Folge oft zu Belastungen und zwischenmenschlichen Konflikten und daher häufig zu Vermeidungsverhalten.

Menschen fühlen sich ihren maladaptiven Emotionen häufig ausgeliefert und können sie nur schwer regulieren (Glasenapp 2013). Greenberg zeigte in seinem Live-Interview auf dem Kongress der Arbeitsgemeinschaft für Humanistische Psychotherapie (AGHPT) 2017 in Berlin, dass maladaptive Emotionen verändert werden können, indem adaptive gefühlt werden. Voraussetzung für eine Transformation sei, dass Emotionen ‚moderately aroused‘ seien und dann tief erlebt werden müssten, damit sich ein neuer narrativer Sinn entfalten könne (Vortragsmanuskript AGHPT-Kongress von Geuter, 2017, S. 1).

### **2.1.8 Meta-Emotionen**

Meta-Emotionen beschreibt Glasenapp als Repräsentanzen unserer kognitiven Vorstellungen von Emotionen, ebenso aber auch emotionale Reaktionen auf diese kognitiven Vorstellungen: „Was denken und fühlen wir über Emotionen, die eigenen und die anderer Menschen?“ (Glasenapp, 2013, S. 14).

Meta-Emotionen bestimmen unseren Umgang mit Emotionen und ähneln, wenn sie das Erleben der ursprünglichen Emotion überlagern, auch den sekundären Emotionen nach Greenberg (Glasenapp ebd.).

## **2.2 Grundlegende Aspekte von Emotionen in der Zusammenfassung nach Glasenapp**

Es gibt, wie schon erwähnt, eine große, sehr uneinheitliche Fülle an Definitionen und Theorien zu Emotionen, die schwer zu begrenzen und zu fokussieren sind. Holodynski (2006 in: Glasenapp, 2013, S. 15) vermutet, dass diese Schwierigkeit auf ein fehlendes einigendes Paradigma zurückzuführen sei.

Dennoch scheint es über folgende Aspekte einen Konsens quer durch die unterschiedlichen Disziplinen hinweg zu geben, allerdings mit unterschiedlich starker Gewichtung (ebd.). Ich möchte sie daher im Folgenden kurz erwähnen.

### **2.2.1 Der körperliche Aspekt**

Emotionen können wir an unseren körperlichen Reaktionen festmachen. Wir ‚spüren‘ Emotionen, und dafür sind körperliche Prozesse notwendig. Jedoch bleibe offen, ob sie für das Zustandekommen des emotionalen Erlebens auch hinreichend sind (Glasenapp, 2013, S. 15).

### **2.2.2 Der qualitative Aspekt**

Emotionen lassen sich in unterschiedliche Qualitäten differenzieren. Diese Differenzierung verändert sich im Laufe eines Lebens. Emotionsqualitäten helfen uns, die Vielfalt an emotionalem Erleben zu strukturieren und die passenden Worte dafür zu finden. Aufgrund der unterschiedlichen Beschreibungen und Differenzierungen in den jeweiligen theoretischen Ansätzen bleibt jedoch offen, um welche Qualitäten es sich genau handelt.

### **2.2.3 Der formale Aspekt**

Die Form der Emotionen ist für das Erkennen emotionalen Erlebens bei uns selbst und bei anderen Menschen von hoher Bedeutung. Glasenapp führt aus, dass davon ausgegangen werden könne, dass jeder Emotionsqualität eine spezifische Form zugeordnet sei. Sie zeige sich einerseits in einem ‚öffentlichen‘ beobachtbaren und auch messbaren Teil körperlicher Veränderungen wie Mimik, Gestik, peripherer und zentraler physiologischer Veränderungen des Nervensystems. Andererseits sei sie in einem ‚privaten‘ Teil nur der persönlichen Introspektion zugänglich (ebd.). Jedoch bleibe die Spezifität in seiner Eindeutigkeit offen.

### **2.2.4 Der funktionale Aspekt**

Emotionen haben einen Sinn. Damit erleichtern sie uns auch den Zugang zu unseren emotionalen Ressourcen.

Je nach Theorieansatz haben Emotionen eine spezifische, jedoch unterschiedliche Funktion. Grundsätzlich seien Emotionen ‚Vermittler‘ zwischen dem inneren Erleben eines Menschen und seiner Umwelt. Sie haben Signalfunktion, generieren Handlungen entsprechend den eigenen Zielen, Werten und Motiven und dienen damit dem biologischen und sozialen Überleben. Allerdings bleibe unklar, wie diese hilfreiche Funktion einer Dysfunktion weiche – zum Beispiel bei der Entstehung psychischer Störungen (ebd.).

### **2.2.5 Der regulative Aspekt**

Bei diesem Aspekt geht es um die Suche nach einer intelligenten, adaptiven und kompetenten Emotionsregulation.

Emotionen stehen in enger Wechselwirkung mit anderen Prozessen der menschlichen Psyche. Dies seien zum Beispiel das Bewusstsein, die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis, unser Bewertungssystem, die Handlungsplanung sowie vielfältige körperliche Prozesse.

Diese Wechselwirkung ist dynamischer Natur, sodass es zu permanenten Rückkopplungen und Feedbackschleifen komme. Unklar bleibe jedoch, ob Emotionen eher die Ursache oder eine Folge dieser wechselseitigen komplexen Prozesse sei (ebd.).

### **2.2.6 Der kulturelle Aspekt**

Emotionen scheinen in hohem Maße durch kulturelle Faktoren beeinflusst zu werden. Das emotionale Erleben eines Menschen sei, so Glasenapp, somit nicht nur genetisch programmiert, sondern auch von der individuellen Lerngeschichte und dem kulturellen Kontext des Lernens abhängig (Glasenapp, 2013, S. 16).

Dieser Aspekt erweitert also den Blick des Einzelnen auf sein emotionales Erleben um die individuelle Dimension in seinem jeweiligen gesellschaftlich-kulturellen Kontext.

Jedoch bleibt offen, wie diese kulturelle Vermittlungswege ganz allgemein und auf den jeweiligen Menschen bezogen genau verlaufen und ablaufen (ebd.).

## **2.3 Das humanistisch-psychotherapeutische Modell emotionaler Prozesse nach Geuter**

Geuter beschreibt als Körperpsychotherapeut in seinem Modell für die Entstehung und Entwicklung von Emotionen drei Schritte einer Bewertung in einem emotionalen Prozess (Geuter, 2015, S. 184ff).

Sein Anliegen ist es, sich auf ein gemeinsames humanistisches Paradigma zu verständigen, in dem sich die unterschiedlichen humanistischen Therapieverfahren wiederfinden und verorten könnten (Geuter, Vortragsmanuskript zum AGHPT-Kongress, 2017).

Er stellt damit ein hochaktuelles Modell emotionaler Prozesse zur Verfügung, denen man mit unterschiedlichen Methoden humanistischer Psychotherapie begegnen kann. Es könnte sich für das Psychodrama als sehr hilfreiche Verortung erweisen. Daher möchte ich sein Modell an dieser Stelle vorstellen.

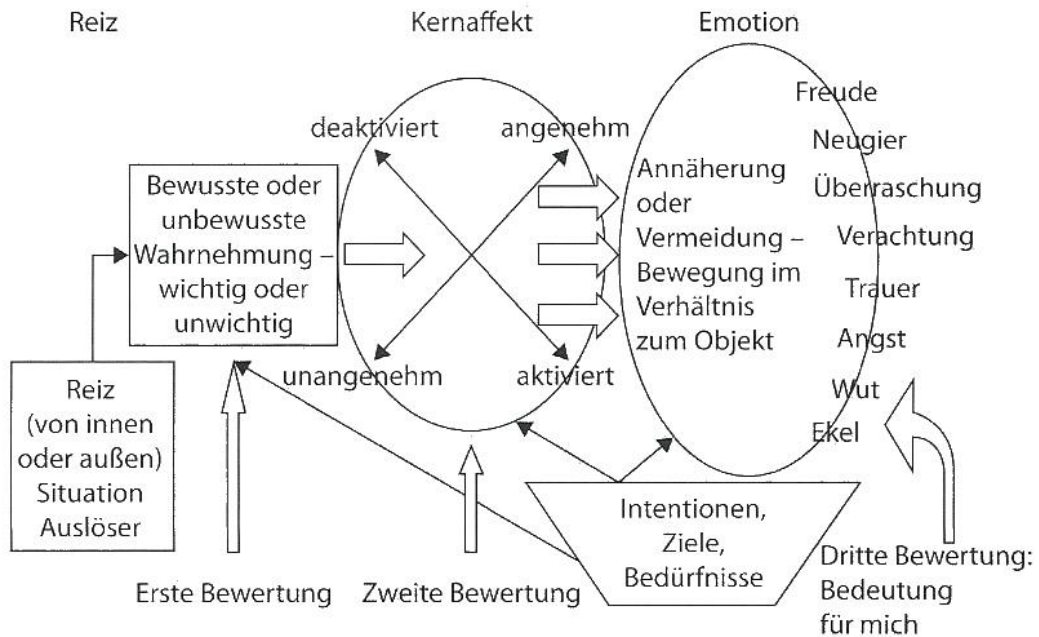


Abbildung 2.2: Drei Schritte einer Bewertung in einem emotionalen Prozess (nach Geuter, 2015, S. 184)

Die Entstehung von Emotionen sei ein Prozess, der verschiedene Schritte der Wahrnehmung und Bewertung enthalte. Die Bedürfnisse und Absichten eines Menschen legen fest, was er aus der Flut der Wahrnehmungen herausgreift und seine Aufmerksamkeit steigert (Geuter, 2015, S. 184). Sie seien jedoch nicht konsekutiv zu verstehen, sondern laufen in der Realität in Millisekunden ab.

Am Anfang eines emotionalen Prozesses steht immer ein äußerer oder innerer Auslöser, ein Reiz oder Ereignis, dass wir auf seine Wichtigkeit hin überprüfen. Dies wird mithilfe des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses (auf der Hirnebene im limbischen System) beantwortet. Diese Orientierungsreaktion ist die erste Voraussetzung einer emotionalen Wahrnehmung. Dieser erste Wahrnehmungsschritt muss nicht bewusst sein. Er kann auch dissoziiert werden und trotzdem eine emotionale Reaktion auslösen.

Wird also das Ereignis als wichtig erachtet, trifft es auf die bereits beschriebene kernaffektive Gestimmtheit eines Menschen, laut Panksepp eine „ganz und gar leibliche, neuronal angetriebene Fähigkeit, die Welt als gut oder schlecht zu empfinden“ (Panksepp 2006, S. 45, in Geuter, 2015, S. 185).

Die Verbindung von Aktivierungszustand und Valenz bezeichnen Feldman, Barrett und Russell (1998, 1999) als *kernaffektiven Grundzustand* eines Menschen:

passiv – angenehm, aktiv – angenehm, passiv – unangenehm, aktiv – unangenehm

Dieser Zustand ist an keinen Auslöser gebunden, sondern stellt den kontinuierlichen Fluss des Fühlens eines Menschen her. Diese Gestimmtheit färbe grundsätzlich die Art und Weise, wie eine Emotion erlebt wird (Geuter ebd.). Dazu zählt Craig (2008, in:



Geuter 2015) auch *homöostatische Emotionen*, die Bedürfnisse des Körpers z.B. nach Wärme, Luft oder Ruhe beantworten. In der psychotherapeutischen Arbeit lasse sich die Kernaffektivität mit körperorientierten Mitteln besser modulieren als mit Worten (Geuter, 2015, S. 191).

In einem dritten Schritt der Bewertung erleben wir die *Qualität einer emotionalen Reaktion*. Sie verleiht einem Ereignis eine Bedeutung in Hinsicht auf unseren Bezug zu ihm bzw. wie wir uns dem Reiz, Ereignis oder Objekt gegenüber positionieren möchten. Man spricht hier auch von *kategorialen Emotionen*. Als spontane, situative emotionale Reaktionen erleben wir in der Regel eine der Basisemotionen wie Freude, Neugier, Überraschung, Wut, Trauer, Angst, Ekel oder Verachtung. Aber auch andere Emotionen wie Stolz, Verlegenheit und Eifersucht können uns vermitteln, welche Bedeutung ein Ereignis für uns hat (Geuter ebd.).

Siegel zufolge (in: Geuter, 2015, S. 188) wirken hier zunächst die evolutionär entstandenen Affektprogramme des limbischen Systems, die schnelle Reaktionen als Antwort hervorrufen. Somatische Marker signalisieren dabei, was ein Ereignis für den Menschen bedeutet.

Die Qualität dieser kategorialen Emotion, z.B. Freude, wird aber nur dann auch als emotional erlebt, wenn sie mit einer Veränderung in den Dimensionen des Kernaffektes (aktiviert/deaktiviert und angenehm/unangenehm) zusammen kommt.

Laut Geuters Modell setzt daher jedes emotionale Erleben ein Erleben der Veränderung des kernaffektiven Grundzustandes in beiden Dimensionen voraus (Geuter ebd.).

Menschen mit psychischen Erkrankungen bekommen ihre inneren Zustände vielfach nur auf der kernaffektiven Ebene von Wohlbefinden oder Unwohlsein mit, ohne kategoriale Emotionen empfinden oder gar benennen zu können. Dabei lasse sich die Kernaffektivität mit körperlichen Mitteln besser regulieren als mit Worten (Geuter, 2015, S. 191).

Die tatsächlichen emotionalen Antworten auf eine Situation folgen nur selten den biologisch vorgegebenen Affektprogrammen. Sie werden in einem komplexen inneren Prozess erzeugt, der auch in großem Ausmaß von eigenen Gefühlsregeln und kulturellen Regeln, wie schon weiter oben beschrieben, bestimmt wird. Sie durchlaufen auch keine schematischen Phasen, wie hier beispielhaft von Geuter dargestellt, sondern sie werden vielmehr weiter prozessiert.

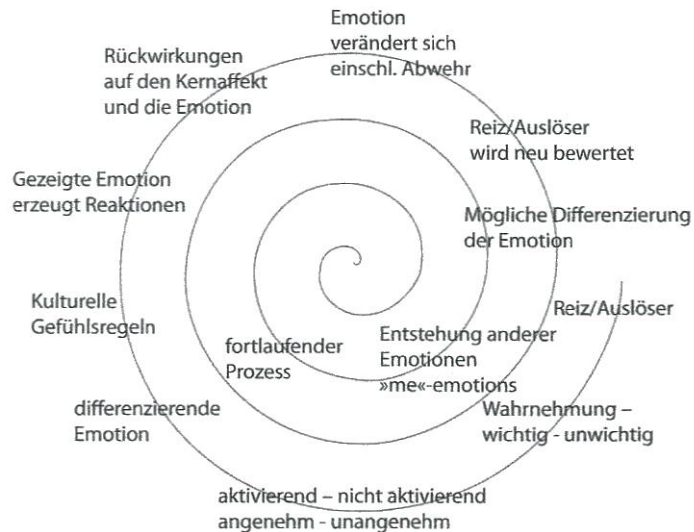


Abbildung 2.3: Der Fortgang eines emotionalen Prozesses (nach Geuter 2015, S. 204)

Interessanterweise ähnelt dieser Kreislauf in gewisser Weise dem Prozessmodell des kreativen Zirkels im Psychodrama:

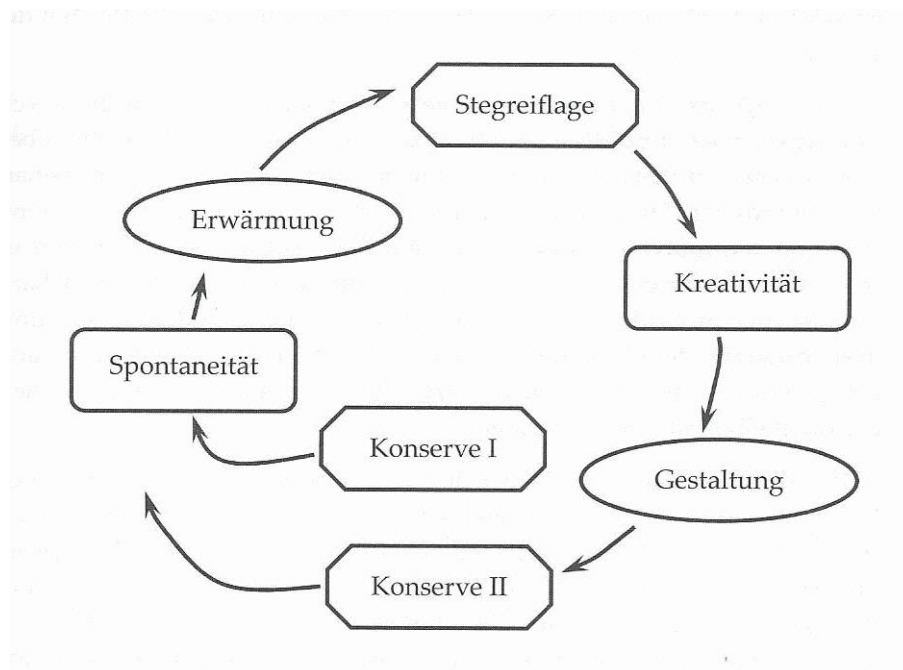


Abbildung 2.4: Der kreative Zirkel (nach Hutter 2012, S. 27)

In der Arbeit mit Emotionen benennt Geuter im Kontext humanistischer Psychotherapie entsprechend seinem Modell auch drei therapeutische Aufgaben, die den drei Prinzipien für die Emotionsarbeit von Greenberg auf der Basis empirischer Forschungen entsprechen: *emotion awareness*, *emotion regulation*, *emotion transformation* (Geuter, 2015, S. 189, 190).

Nach Krause schließen Emotionen in ihrem Erleben verschiedene Komponenten mit ein (Krause, 1997, S. 16 in: Geuter, 2015, S. 183), die alle zugleich aktiv werden. Drei da-

von werden äußerlich sichtbar, die anderen drei werden eher innerlich erlebt. Wir reagieren also auf einen emotionsauslösenden Reiz einerseits mit Gestik und Mimik, mit vegetativen Anzeichen und spontanen Gesten und Bewegungen, andererseits mit dem Wahrnehmen körperlicher Empfindungen, mit Sprache und inneren Bildern. Sowohl in der Psychotherapie als auch in Supervision und Coaching können wir Menschen daher über jede einzelne Komponente in ihrem affektiven Erleben abholen und so auf affektive Prozesse einwirken (Geuter ebd.).

Diese Komponenten sieht Geuter als Aspekte eines einheitlichen Prozesses, die quasi zeitgleich aktiv sind. In der Reaktion erfolge eine Bewertung, und durch die Bewertung erfolge eine Reaktion im Sinne einer emotionalen, zumeist unbewussten Gesamtantwort. „Sie schließt immer kognitive, muskuläre und vegetative Prozesse ein.“ (Geuter, 2015, S. 183)

## **2.4 Embodiment-Forschung – Die Sensomotorik des Denkens und Fühlens**

Wenn wir uns mit Gefühlen beschäftigen, kommen wir nicht umhin, auch die neuere Embodiment-Forschung zur Kenntnis zu nehmen, zumal sie meiner Ansicht nach experimentell zu einem Teil zeigt, weshalb das Psychodrama in der Wechselwirkung von innerer und äußerer Bewegung so hilfreich sein kann.

Gefühl und Kognition hängen eng mit dem Körper und dem Körperausdruck zusammen.

Die tiefe Verwurzelung des Körpers im Psychodrama habe ich bereits in meiner Abschlussarbeit in der Weiterbildung zum Supervisor/Coach versucht aufzuzeigen (vgl. Meyer-Gerlach, 2013). Daher werde ich mich dazu in diesem Kapitel kurz fassen.

Eine Grundsatzproblem der Philosophie, nämlich, wie man denn den Zusammenhang zwischen ‚Leib‘ und ‚Seele‘ verstehen kann, wird zwar mit der Embodiment-Forschung berührt, ist jedoch bis heute nicht gelöst. Die philosophische Grundlage des Embodiment-Ansatzes sehen Tschacher und Storch in einer Form des Dualismus in den Humanistischen Wissenschaften, in der Geist und Körper als zueinander komplementäre Aspekte der Wirklichkeit aufgefasst werden. Der Körper sei mental und der Geist körperlich eingebettet (Tschacher/Storch, 2017, motorik Jahrg. 40, S. 120).

Embodiment ist ein Anglizismus, für den es bis heute keinen geeigneten deutschen Fachbegriff gibt. Nach Tschacher und Storch bezeichnet er mehr eine wissenschaftliche Einstellung.

(Tschacher/Storch, [www.upd.unibe.ch/research/researchpapers/FB09\\_1.pdf](http://www.upd.unibe.ch/research/researchpapers/FB09_1.pdf), Zugriff am 16.03.2018). Storch und Tschacher vertreten mit dem Begriff Embodiment die Ansicht,

dass die Psyche immer in Bezug zum gesamten Körper stehe. Psyche und Körper wiederum seien in die restliche Umwelt eingebettet. Die Embodiment-Perspektive fordert, „psychische und soziale Zusammenhänge mit ausdrücklichem Bezug auf Bewegung und Aktivität des Körpers zu betrachten“ (Tschacher/Storch, 2017, in motorik, Jahrg. 40, S. 118). Erst auf dem Hintergrund des Embodiment sei eine vollständige Theorie der Psychologie möglich (Tschacher, 2010, S. 15). Daraus haben die Autoren das trainingsorientierte Züricher Ressourcenmodell entwickelt (vgl. Tschacher/Storch, 2010).

Betrachtet man die historische Entwicklung der drei globalen psychotherapeutischen Strömungen in Deutschland, so kann man feststellen, dass der ‚Körper‘ eine sehr unterschiedliche Rolle einnahm.

Seit Jahren reformieren sich die Schulen kognitiver Verhaltenstherapie, indem sie z.B. Aspekte der Emotionalität der am Therapieprozess Beteiligten mehr berücksichtigen. Dazu gehören die behavioralen Therapien, die Konzepte von Mindfulness, Achtsamkeit und Emotionsregulation übernahmen (unter anderem die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) nach Lineham). So werden Haltungen und Auffassungen übernommen, die bereits seit Mitte des 20. Jahrhunderts von den humanistischen Psychotherapieverfahren relativ unakademisch und forschungsfremd entwickelt worden waren (Kriz, 2014). Zu nennen sind hier in Abspaltung zur Psychoanalyse vor allem Wilhelm Reich mit seiner Vegetotherapie, Fritz Perls mit der Gestalttherapie und J.L. Moreno mit dem Psychodrama.

Auch wenn Tschacher und Storch meinen, dass die derzeitige kognitive Verhaltenstherapie insgesamt „humanistischer“ werde, weil sie zunehmend unmittelbare Aspekte des körperlichen und emotionalen Erlebens im Hier und Jetzt betone (Tschacher/Storch, [www.upd.unibe.ch/research/researchpapers/FB09\\_1.pdf](http://www.upd.unibe.ch/research/researchpapers/FB09_1.pdf), Zugriff am 16.03.2018), ist die therapeutische Haltung dahinter meines Erachtens doch eine deutlich andere als die humanistischer Psychotherapeuten. Dies wird auch in der Sichtung der Literatur für diese Arbeit vielfach deutlich.

Nichtsdestotrotz hat die neuere empirische Embodiment-Forschung wichtige Befunde dafür geliefert, wie Körperhaltungen und Verhalten auf Gedanken und Affekte einwirken und wie diese durch sensomotorische Prozesse geprägt sind. Auch die kognitive Neurowissenschaft mit ihrem Spiegelneuronensystem hat erheblich zum Embodiment-Ansatz beigetragen.

Der Mensch, so A. Lowen, erfahre die Wirklichkeit durch ‚seinen Körper‘, und die Qualität und Intensität der Erfahrung hänge von der Lebendigkeit des Körpers ab (Lowen, 1990a in Geuter, 2015, S. 158).

Für Moreno ist die Verkörperung neben dem Experiment und der Begegnung der dritte Erkenntnismodus der therapeutischen Philosophie: „Zentral, axiomatisch und universal

in der psychodramatischen Welt steht die Verkörperung. Ihr gehört das Primat“ (Petzold 1978 in: C. Hutter/H. Schwehm, 2012, S. 332).

Nicht nur die Psyche, Geist und Gehirn wirken also auf den Körper und damit auf die Umwelt, sondern der Prozess findet auch umgekehrt statt. Seit den letzten 15 Jahren hat also das Konzept der grundlegenden Leiblichkeit oder Verkörperung aller menschlichen Erfahrung auch Einzug in die Soziale und Emotionspsychologie gehalten.

„Das Erstaunliche an dieser Forschung sind [...] weniger deren Ergebnisse als vielmehr die Tatsache, dass bereits Vertrautes nun auch experimentell bestätigt wird.“ (Hüther, 2006 in Geuter 2015, S. 158)

### **2.4.1 Denken**

Unser *Denken* und damit verbundene kognitive Vorgänge sind eng mit körperlicher Bewegung gekoppelt. In vielen Experimenten wurde gezeigt, wie Körperhaltungen, Bewegungen und innere Repräsentationen des eigenen Körpers kognitive Prozesse beeinflussen (Reed und Farah, 1995, in: Geuter, 2015, S. 159).

Diese Experimente unterstützen auch körperpsychotherapeutische und psychodramatische Interventionen und Methoden, gedankliche Prozesse über Körperhaltungen und Bewegungen anzustoßen. Indem man z.B. die Körperhaltungen anderer einnehme, bekomme man ihre Gefühle und Absichten besser mit (Reed & McIntosh, 2008, in: Geuter, 2015, S. 159).

Die Bedeutung des Körpers zeigt sich auch in unserer metaphorischen Sprache über das Denken:

„Nah und fern, plötzlich und anhaltend, gerade und gekrümmt, intensiv und schwach: all diese Konzepte sind grundsätzlich nichtsprachliche Konzepte, die aus unseren Bewegungserfahrungen stammen. Sie sind die Basis unserer Fähigkeit, in Bewegung zu denken, ein Denken, das in nichtsprachlichen körperlichen Konzepten wurzelt.“ (Sheets-Johnstone, 2010, in: Geuter, 2015, S. 158)

Die Struktur des Bewusstseins ist also durch die subjektive und verkörperte Erfahrung der Welt vorgegeben (Legrand, 2007, in: Geuter, 2015).

Die Embodiment-Forschung zeigt nun, dass nicht nur die *Struktur*, sondern auch das *phänomenale Feld* des Bewusstseins und somit die jeweilige Erfahrung des Moments durch den gesamten *aktuellen körperlichen Zustand* eines Menschen vorgeformt werde (Gallagher, 2005, Gibbs, 2006, in: Geuter, 2015, S. 159).

In diesem Zusammenhang sei auch Gendlin erwähnt, der in seiner phänomenologischen Analyse des Denkens und der Sprache darauf hinweist, dass uns der Körper zeigt, ob wir einen Gedanken für richtig erachten oder aber in unserem Denken weitergehen wol-

len (Gendlin, 1993). Es geht also um die Verbindung von Denken und Fühlen. Mit seinem Focusing-Ansatz hat Gendlin eine körperbezogene Technik entwickelt, um zu einem *felt sense* zu kommen. „Der Felt Sense ist die gefühlte körperliche Resonanz auf eine Situation, ein Gefühl oder ein anderes bedeutungsvolles Thema. Im Felt Sense verbirgt sich das verwickelt implizite Wissen mit weiteren wichtigen Bedeutungen.“ (Le Coutre, 2016, S. 27)

#### **2.4.2 Affekte, Sinnesmodalitäten und Simulation**

Eine große Zahl von Experimenten belegt, wie sehr *Körperhaltung* und *Körperausdruck* Affekte und Stimmungen modulieren (Döring-Seipel, 1996, in: Geuter, 2015). Doch auch, wenn Körperhaltungen Gefühle induzieren und verstärken können, sind sie doch nicht mit den Gefühlen identisch. Die Haltung stehe für den in einer Emotion enthaltenen Handlungsimpuls, sie allein mache aber noch nicht die Emotion aus (Sheets-Johnstone, 1999, in: Geuter, 2015, S. 161). Dabei scheinen über propriozeptives Feedback Gefühle erzeugt zu werden, ohne dass es eines kognitiven Verständnisses bedarf. Zu Beispiel sprechen Forschungsbefunde dafür, dass die Gesichtsmuskulatur ohne dazwischen geschaltete bewusste Denkprozesse direkten Einfluss auf Emotion haben kann (der Lachmuskel). Das Körpererleben wird damit als maßgebliche eigene Quelle des Menschen zur Verarbeitung von Wirklichkeit betrachtet (Stepper & Strack, 1993, in: Geuter, 2015).

Die Embodiment-Forschung hat sich allerdings bisher lediglich mit den propriozeptiven Rückmeldungen aus dem sensomotorischen System befasst. Interozeptive Informationen aus dem Vegetativum seien noch nicht behandelt worden (Geuter, 2015, S. 162).

Denn nicht nur Haltung, Ausdruck oder Aktivierung, sondern auch *Empfindungen*, die bei Berührung entstehen, oder *Bewegung* wirken sich auf Gefühlsurteile aus.

Die experimentellen Ergebnisse der Embodiment-Forschung bestätigen eindrucksvoll, was wir an intuitivem und implizitem Erfahrungswissen in der Körperpsychotherapie und im Psychodrama schon lange nutzen. Sie verführen jedoch auch zu einer Technisierung von Psychotherapie und zu einer Reduktion auf rein funktionale Aspekte des Zusammenspiels von Körper, Psyche und Umwelt. Nach meinem Verständnis gibt es keine eindeutigen linearen Beziehungen zwischen körperlicher Haltung oder Tätigkeit und Erleben. Geuter schreibt dazu: „Körperpsychotherapie hingegen versteht Experimente mit Haltung, Bewegung, Verhalten so, dass diese *Angebote für den einzelnen Patienten* sind, auf seine einzigartige Weise eine Erfahrung zu machen. Dabei interessiert uns immer die Frage, *was der konkrete Patient bei einem Experiment subjektiv erlebt*, nicht eine vorgegebene Wirkung, die wir erzielen wollen.“ (Geuter, 2015, S. 163)

Nichtsdestotrotz tragen die Forschungsergebnisse dazu bei, Wirkprinzipien der Körperpsychotherapie und möglicherweise auch des Psychodramas zu validieren. Dies müsste für das Psychodrama jedoch noch genauer untersucht werden.

Sowohl die Körperpsychotherapie als auch das Psychodrama arbeiten grundsätzlich mit verschiedenen Modalitäten sinnlicher Erfahrung. Dies entspricht einer Theorie um die Forschergruppe um Barsalou und Niedenthal, dass die Einbeziehung der *Sinnesmodalitäten* Erfahrungen, Erinnerungen und Ressourcen weit eher wachrufen kann als ein rein kognitives Herangehen. Bedeutsam für den therapeutischen oder auch beraterischen Kontext scheint mir in diesem Zusammenhang zu sein, dass Reize schneller verarbeitet würden, wenn man innerhalb einer Sinnesmodalität, z.B. dem Hören oder Sehen, bliebe, als wenn man die Modalität wechsele (Barsalou et al., 2003a, in: Geuter, 2015, S. 163). Ist also ein Begriff durch die Simulation eines bestimmten Sinnes repräsentiert, seien bei einer erneuten Repräsentation Eigenschaften dieser Modalität schneller verfügbar (Pecher, Zeerenberg & Barsalou, 2004, in: Geuter, 2015, S. 163).

Eine weitere Theorie aus den Befunden der Embodiment-Forschung zum Zusammenhang von Körper und Affekten lautet, dass der Erwerb emotionalen Wissens eine Verkörperung emotionaler Zustände beinhaltet (Niedenthal et al. 2005, in: Geuter, 2015, S. 164). Daher sei emotionales Wissen mit den körperlichen Zuständen gekoppelt, in denen man sich in der Zeit seines Erlernens befand. Indem wir diese Zustände wieder aufrufen, simulieren wir auf der körperlichen Ebene unwillkürlich Gefühle, indem wir an sie denken (Geuter ebd.).

Nicht nur emotionales Erleben, sondern auch Handlungen scheinen innerlich simuliert zu werden, wenn wir an sie denken. Gallese zufolge sei körperliche Simulation ein grundlegender Mechanismus des Gehirns. Diesen Schluss zieht er aus der Spiegelneuronenforschung (Gallese, 2003, in: Geuter, 2015).

Für Barsalou sind Kognitionen multimodal verankert und situativ verortet. In jeder Repräsentation, die wir aufrufen, rufen wir zugleich ganz körperlich die sensorischen, motorischen und introspektiven Zustände mit auf, die wir in der Situation hatten, als die Repräsentation sich gebildet hat. Indem wir diese emotionalen Zustände in uns wiedererkennen, interpretieren wir zugleich soziale Situationen (Niedenthal et al. 2005, in: Geuter, 2015).

Die Theorie von Barsalou untermauert meines Erachtens auch die Arbeit im Psychodrama, denn hier können sich frühe Erfahrungen szenisch mitteilen. Außerdem spricht sie dafür, dass die multisensorische Speicherung eines Erlebens, z.B. in einem psychodramatischen Spiel, diese Erfahrung weit mehr verankert als das reine Sprechen (siehe auch Kapitel 4.4).

### 2.4.3 Synchronisation und soziale Interaktion

Seit einigen Jahren wendet sich die Embodiment-Forschung auch den Aspekten sozialer Interaktion, der verkörperten Kommunikation, insbesondere in der Psychotherapie zu. Dabei beziehen sich Tschacher und Storch auf die philosophische Phänomenologie von Thomas Fuchs und seinem Konzept der *zwischenleiblichen Resonanz* (s. Kapitel 2.4.4.).

Fuchs unterscheidet dabei die Begriffe ‚Körper‘ und ‚Leib‘ in dem Sinne, dass wir einen Körper *haben* und Leib *sind*.

Auch Merleau-Ponty (Tschacher/Storch, 2014) benutzt den Begriff der Zwischenleiblichkeit (*incorporéité*). Er benennt sie als Grundlage von sozialer Interaktion, denn man erfahre Interaktionspartner zuallererst über dessen körperlichen Ausdruck. Dieser Ausdruck wiederum bewirke noch vor aller Reflexion einen körperlichen Eindruck bei dem Gegenüber (ebd., S. 262).

Zum einen gibt es zahlreiche Studien aus der Sozialpsychologie und der Bindungsforschung zu Imitation, Ansteckung oder Synchronie; zum anderen zeigt eine experimentelle Studie zum Embodiment mit einander unbekanntem Menschen, dass natürlich auftretende nonverbale Synchronie bei Gesprächen mit positivem Affekt verknüpft ist. Personen, die sich sympathisch fanden und eine hohe Beziehungsqualität aufwiesen, tendierten ebenfalls zu einer nonverbalen Synchronie. Auch im Kontext von Psychotherapie konnte ein Zusammenhang von nonverbaler Synchronie und Beziehungsqualität sowie sicherer Bindung des Patienten festgestellt werden (Ramseyer/Tschacher, 2011 in: Tschacher/Storch in: *Psychotherapie 17*, 2012, sowie Tschacher/Storch 2017, motorik, Jahrg. 40).

Vor dem Hintergrund dieser Diskussion scheint mir der Aspekt der sozialen Ansteckung auch im Hinblick auf aktuelle gesellschaftspolitische Lagen wichtig zu sein. Ein Phänomen, das wir vielfach in unserer Gesellschaft erleben. Dies treffe auf den emotionalen Ausdruck von Lachen, Weinen oder Ekel zu. Bekannte Ansteckungsphänomene aus dem Alltag sind zum Beispiel das Gähnen, das Klatschen im Theater oder die La-Ola-Welle. Sie machen damit nach Tschacher und Storch die Wirkrichtung von Embodiment – die Seele als Spiegel des Körpers – sichtbar. Was passiert jedoch im Kontext von Supervision, wenn wir auf negative Gefühlsansteckungen in Organisationen treffen? Oder Gruppenphänomene mit ihren emotionalen Lagen und Stimmungen in unserer Gesellschaft erleben? Sind auch diese mit Embodiment-Ansätzen zu erklären? Geht es bei Ansteckungsphänomenen (dem Eindruck) und ihrem Ausdruck immer um Emotionen oder finden soziale Ansteckungen auf der Ebene der Kernaffekte statt?

Die wechselseitige Beziehung zwischen Körper und der Psyche bildet sich auch im neuronalen Netzwerk unseres Gehirns ab. Die Erkenntnisse der Spiegelneuronen-Forschung hat ergeben, dass sensomotorische Neuronen nicht nur aktiviert werden, wenn sie selbst



an einer Handlung beteiligt sind, sondern auch, wenn eine solche Handlung bei einem Gegenüber nur beobachtet wird. Hier scheint es ein neuronales Korrelat von sozialem Embodiment und Empathie zu geben (Tschacher/Storch, 2017 ebd.). Fuchs bezeichnet das Gehirn denn auch als *Beziehungsorgan* (Fuchs 2016).

#### **2.4.4 Phänomenologischer Exkurs: Wie Gefühl und Leib zusammenhängen**

In seinem Fachartikel „Verkörperte Emotionen“ (Fuchs, 2014) bezieht Fuchs sich auf die Ergebnisse der empirischen Embodiment-Forschung, die belegen, dass die Verkörperung weitreichende Einflüsse auf unser Gefühlsleben habe (ebd. S. 14). Auf der Basis seines leibphänomenologischen Ansatzes entwickelt er ein verkörpertes und handlungsbezogenes zirkuläres Konzept der Gefühle, das er in Beziehung setzt zu der „besonderen sozialen Situation der Empathie [...], die wir auch als verkörperte Interaffektivität bezeichnen können“ (ebd.).

Gefühle sind demzufolge Antworten auf verschiedene Arten von Ereignissen, die für eine Person von Bedeutung sind. Fuchs betrachtet dabei zunächst vier Aspekte von Emotionen, die eine Rolle spielen: affektive Intentionalität, leibliche Resonanz, Handlungstendenz sowie die Funktion von Gefühlen.

Jede Emotion habe sowohl einen Weltbezug als auch einen Selbstbezug, „nämlich, *etwas* zu fühlen ebenso wie *sich selbst* zu fühlen“ (ebd., S. 14).

Dabei wirke die leibliche Resonanz als Medium unserer affektiven Betroffenheit von einer Situation (ebd., S. 16). Durch unseren fühlenden und bewegten Leib sind wir emotional auf die Welt bezogen. Die Empfindungen leiblicher Resonanz entsprechen auf der einen Seite den Aktivierungen des autonomen Nervensystems (z.B. eine erhöhte Herzfrequenz, beschleunigte Atmung, Schwitzen, Zittern usw.), andererseits auch Muskelaktivierungen, körperlichen Haltungen, Bewegungen und entsprechenden kinästhetischen Empfindungen (z.B. das Zusammenpressen der Kiefer oder das Ballen der Faust). Besonders reiche Felder leiblicher Resonanz seien das Gesicht, die Brust oder der Bauch (ebd.).

Jedem Gefühl wohnt ein Bewegungs- bzw. Handlungspotenzial inne, wobei Fuchs vier Grundbewegungen beschreibt, die mit Gesten des Gebens, Erhaltens, Entfernen und Fliehens verknüpft sei (ebd., S. 15). Er bezieht sich dabei auf die Psychologen Kafka (1950) und De Rivera (1977), die vier basale Emotionsbewegungen unterschieden haben (in: Fuchs 2014):

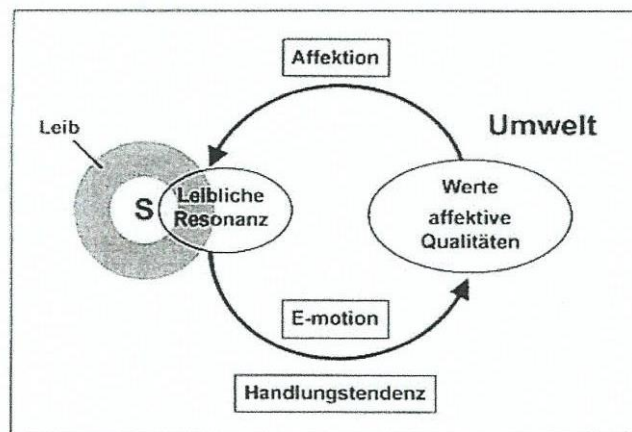
1. Bewegung des Selbst zum Andern hin, 2. Bewegung des Andern zum Selbst, 3. Bewegung des Andern weg vom Selbst und 4. Bewegung des Selbst weg vom Andern.

Emotionen lassen sich somit laut Fuchs auch als *mögliche Bewegungsrichtungen* auffassen.

Zu guter Letzt haben Emotionen eine Funktion. Sie ergreifen uns, unterbrechen den Fluss des Lebens und geben uns eine grundlegende Orientierung darüber, was für uns wirklich bedeutsam ist. „Sie tragen dazu bei, unsere Ziele und Prioritäten zu bestimmen“ (ebd.).

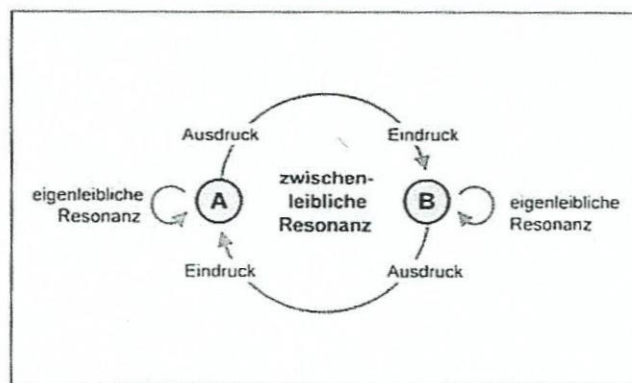
Auf dieser Grundlage versteht Fuchs Gefühle als zirkuläre Interaktionen oder Feedbackschleifen zwischen ‚Affektion‘ und ‚Emotion‘.

„Unser Leib wird affiziert von dem Gefühlsausdruck eines anderen Menschen, und wir erfahren die Kinetik und Intensität seiner Emotionen an unseren eigenen leiblichen Bewegungsimpulsen und Empfindungen“ (ebd., S. 17). Sowohl die *eigenleibliche Resonanz* als auch die *zwischenleibliche Resonanz* sind Teil des emotionalen Prozesses. Dabei werden die affektiven Valenzen beider Interaktionspartner kontinuierlich (auf der kernaffektiven Ebene, *Hypothese der Autorin*) miteinander moduliert. Diesen komplexen Prozess, der in Sekundenbruchteilen und implizit abläuft, versteht Fuchs als die leibliche Basis von Empathie und sozialem Verstehen.



Schema 1

Abbildung 2.5: Schema 1: Das verkörperte Konzept der Emotionen (nach Fuchs 2014, S. 16)



Schema 2

Abbildung 2.6: Schema 2: Das verkörperte Konzept der Emotionen (nach Fuchs 2014, S. 17)

So entstehe ein ganzheitlicher Eindruck vom Gegenüber, ein Gefühl für seine Stimmung oder Ausstrahlung oder die spezifische Atmosphäre der Begegnung (ebd.). Damit grenzt sich Fuchs von einer ‚Theory of Mind‘ ab, indem er auf die kreisförmige wechselseitige Dynamik der Begegnung von nonverbaler zwischenleiblicher Kommunikation verweist, die man auch im Embodiment-Konzept wiederfindet.

Wenn man den Annahmen des Embodiment-Ansatzes und dem Ansatz von Thomas Fuchs folgt, kann man vermuten, dass auch in jeder Psychotherapie oder Beratung zwischenleibliche Prozesse eine Rolle spielen, die die Atmosphäre der therapeutischen bzw. beraterischen Begegnung entscheidend beeinflussen – und damit möglicherweise auch für den Erfolg bedeutsam sind.

Dies spricht, so Fuchs, im Kontext von Aus- und Weiterbildung auch für eine Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit für zwischenleibliche Phänomene, ihren Auswirkungen auf Emotionen und auf ihre Regulation, um Intuition und Gespür für die implizite Ebene der Beziehung zu entwickeln und damit zu arbeiten (ebd.).

## 2.5 Unterschiedliche Blickwinkel auf Emotionen

In der Recherche zum Thema Emotionstheorien waren für mich vor allem unterschiedliche Blickwinkel auf Emotionen interessant, und mir fiel es schwer, mich dabei zu begrenzen. Hier wäre ich gerne ausführlicher geworden, was jedoch den Rahmen dieser Arbeit gesprengt hätte. Daher habe ich mich entschieden, auf aktuelle soziologische Blickwinkel, vor allem Hartmut Rosa mit seiner Soziologie der Weltbeziehung oder auch Heinz Bude und Elisabeth Wehling zu verzichten. Auch die Bindungsforschung bleibt an dieser Stelle leider unberücksichtigt.

So verstehe ich dieses Kapitel als Anregung und Auftakt zu einem Diskurs, der hoffentlich an anderer Stelle seine Fortsetzung finden möge.

### 2.5.1 Der Körper als Bühne der Emotionen – ein neurowissenschaftlicher Blick

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse haben den Blick auf unsere Emotionen dramatisch verändert. Wurden sie vorher in einer klar umgrenzten Region des Gehirns angesiedelt, sind Emotionen nun ins Zentrum des Verständnisses von zentralen Prozessen wie Bewusstsein, Gedächtnis, Lernen und Verhalten gerückt (Glasenapp S. 20).

Alles Erleben und alles Verhalten ist an unseren Körper gebunden. Wie alle weiteren psychischen Prozesse trifft dies auch auf das emotionale Erleben zu.

Inzwischen gilt als unstrittig: „Emotionen ohne Körpergefühle gibt es nicht.“ (Geuter, 2015, S. 183, nach Downing, 2003, 2004). Diese Körperbezogenheit emotionaler Prozesse ist auch Grundlage aller neurowissenschaftlichen Ansätze (Glasenapp 2013, S. 17).

Zahlreiche Untersuchungen aus der klinischen Arbeit haben gezeigt, dass neuronale Aktivitäten rund um Emotionen weitestgehend ohne Bewusstsein für die entsprechenden Auslöser und Abläufe stattfinden (z.B. Damasio 2000; LeDoux, 2001).

Wie wird also aus neuronalen emotionalen Prozessen ein erlebtes, gespürtes Gefühl?

„Damasio (2000) unterscheidet zur Beantwortung dieser Frage zwischen Emotionen, also den körperlichen Veränderungen, die mit einer Emotion assoziiert sind, und dem Gefühl, dem Fühlen dieser Emotion und damit dem Erkennen, dass wir ein Gefühl dieser Emotion haben.“ (Glasenapp, 2013, S. 20). Die Schnittstelle für nicht bewusste körperliche Prozesse und dem Bewusstsein, das höhere Denkprozesse ermöglicht, ist für Damasio also *das Gefühl* einer Emotion: „Das Bewusstsein *fühlt* sich an wie ein Gefühl, und wenn es sich anfühlt wie ein Gefühl, dann ist es vielleicht auch ein Gefühl“ (Damasio 2000, S. 374, Hervorhebung im Original). Erst das *bewusste* Fühlen einer Emotion ermöglicht die Planung einer spezifischen Anpassungsreaktion. Für Damasio sind Vernunft und Emotion daher keine Gegensätze mehr. Vielmehr sind Emotionen ein integraler Bestandteil von Denk- und Entscheidungsprozessen.

Hilfreich ist hier Damasio's Konzept der somatischen Marker. Ein somatischer Marker ist ein emotionsbezogenes körperliches Signal bzw. eine Körperempfindung, das bewusst oder unbewusst verarbeitet wird und an kognitiven Entscheidungsprozessen beteiligt ist.

Neuere Studien zeigen, dass das Erleben von Emotionen auch ohne das Wahrnehmen eigener körperlicher Prozesse möglich sei. Die mit Emotionen assoziierten Veränderungen körperlicher Prozesse müssten nicht real ablaufen, sondern könnten über deren mentale Repräsentation (sogenannte ‚Als-ob-Körperschleifen‘) wahrgenommen werden (Glasenapp, 2013, S. 24).

## 2.5.2 Die komplexe Struktur emotionaler Prozesse – ein psychologischer Blick

Die Psychologie versucht, die Komplexität des emotionalen Prozesses genauer zu beschreiben. Dabei gehe es nicht nur um intrapersonale, sondern in hohem Maße auch um interpersonale Prozesse (Glaserapp, 2013, S. 21). Wann und wie entsteht also eine emotionale Reaktion?

Emotionen dienen dem Erreichen von Zielen. Zum einen sind sie auf die kurzfristige Befriedigung von körperlichen Grundbedürfnissen, zum anderen auch auf das Erreichen und Sichern weitergehender grundlegender Bedürfnisse ausgerichtet. Als zentral gelten dabei Bedürfnisse nach Schutz und Sicherheit (stabile Bindungsmuster), Orientierung und Kontrolle, Lustgewinn sowie Erhöhung und Sicherung des Selbstwertes (Glaserapp, 2013, S. 22 nach Epstein, 1993).

Das emotionale Geschehen ist also eng an den Prozess der Bedürfnisbefriedigung gekoppelt und steht wiederum mit übergeordneten Motiven und Werten eines Menschen in Zusammenhang. Dabei sind zwei Bedingungen Voraussetzung für eine emotionale Reaktion:

Es kommt zu einer *signifikanten Veränderung* und zu *einer persönlich sehr hohen Bedeutung dieser Veränderung* interner wie externer Reize. Veränderung und Bedeutung als auslösende Reize evozieren also eine emotionale Reaktion. Emotionen haben Signalwirkung für uns und andere und lösen eine Handlungsbereitschaft im Sinne motivationaler Schemata (z.B. Annäherung oder Vermeidung) aus (ebd., siehe auch Geuters Modell der Struktur emotionaler Prozesse).

Wie oben bereits erwähnt, sind Emotionen Phänomene, die den ganzen Körper betreffen. Dies scheint ein allgemeiner Konsens in den unterschiedlichen Emotionstheorien zu sein (Geuter, 2015, S. 182). Dabei ist die ganze Person mit ihren somatoviszeralen und motorischen Systemen sowie mit ihren neuronalen, hormonellen und physiologischen Prozessen, ihrem subjektiven Empfinden und Verhalten beteiligt.

In der Geschichte der Emotionsforschung gibt es jedoch keine einheitlichen, sondern sehr unterschiedliche theoretische Grundannahmen auf die Frage, wie denn Emotionen entstehen. Körperliche Prozesse interagieren mit Bewertungsprozessen, die wiederum durch kulturelle Aspekte und die Lerngeschichte beeinflusst werden. Dabei gelte es, so Glaserapp, die unterschiedlichen Theorien in sinnvoller und verständlicher Weise zu integrieren (Holodynski 2006, zit. nach Glaserapp, 2010, S. 23).

### 2.5.2.1 Die Interaktion psychischer Systeme – Vier Annahmen einer Theorie der Emotionen nach Holodynski

1. „Emotionen sind wahrgenommene körperliche Reaktionen auf spezifische Anlässe.“

Diese Theorie beschreibt Emotionen als strukturierte und eindeutige körperliche Reaktion auf einen emotionsspezifischen Anlass, z.B. durch eine Schlange, die ins Sichtfeld kommt. Es erfolgt dann ein angeborener Bewertungsprozess, der nicht notwendigerweise bewusst sein muss (z.B. ‚die Schlange ist gefährlich‘) sowie die Wahrnehmung eigener körperlicher Reaktionen (z.B. Beschleunigung des Herzschlages). Emotionen führen so zu einer entsprechenden Handlung (z.B. Flucht vor der Schlange).

Die Wahrnehmung der inneren veränderten Körperempfindung (somatischer Marker) führt dann zu dem subjektiven Gefühl einer Emotion: Ich spüre also Angst, da ich registriere, wie mein Körper mit für Angst typischen Symptomen reagiert.

Emotionale Reaktionsweisen können also evolutionär vorgegeben sein. Sie werden jedoch in kulturell vorgegebenen Kategorien verstanden. So könne nach Ekman (Ekman 2004 in: Geuter 2015, S. 182) der Gesichtsausdruck grundlegender Emotionen universal sein, Ausmaß und Interpretation würden jedoch kulturell geregelt.

Konstruktivistische Theorien vermuten, dass Emotionskategorien nicht evolutionär, sondern konventionell sprachlich festgelegt seien (Geuter 2015, S. 182, nach Russell 1994, 2003).

2. „Emotionen sind Gedanken und Urteile über spezifische Anlässe.“

Dieser theoretische Ansatz ist maßgeblich mit den Arbeiten von Niko Frijda (z.B. 1996) verknüpft. Er nimmt die Funktion von Emotionen in den Blick und fokussiert auf ihre Verbindung zu den Motiven und Zielen von Menschen (Glasenapp ebd.). Emotionale Prozesse würden auf diese Weise zu einer besonderen Bedeutung von kognitiven Prozessen. „Die Qualität einer Emotion hängt somit von der Bedeutung ab, die das Individuum dem aktuellen Ereignis in Bezug auf die eigene Motivbefriedigung zuweist.“ (Holodynski 2006, zit. in: Glasenapp, 2013, S. 24).

Sie führe zu einer spezifischen Beziehungsbedeutung und löse eine ihr entsprechende Handlungsbereitschaft aus. Emotionen haben hier eine regulative Funktion.

Neuere funktionalistische Ansätze, z.B. das ‚Modal Model‘ der Emotionen nach Gross & Thompson, betonen wiederum, dass der ganze Körper mit seinem Erleben, Verhalten und neurobiologischen Reaktionen an der Modulation emotionaler Prozesse beteiligt sei. Diese körperlichen Prozesse wirken dann entsprechend wieder zurück auf den emotionalen Prozess und werden so zu emotionsauslösenden Situationen. Somit entstünden komplexe Situationsreaktionsketten (Glasenapp ebd.).

3. „Emotionen sind ein sich selbst organisierendes psychisches System.“

Dieser Theorieansatz versteht menschliche und damit auch emotionale Prozesse als komplexe, sich selbst organisierende dynamische Systeme. Emotionen stehen in Wechselwirkung mit dem kognitiven System (Bewertungen), dem körperlichen System (Veränderungen der Körperprozesse) und dem Handlungssystem. Diese intrapsychischen Prozesse stünden wiederum in Wechselwirkung mit dem Umfeld, also dem sozialen Kontext (Glasenapp 2013, S. 25 nach Holodynski 2006).

Dieser Ansatz geht über die bisherigen Theorien hinaus und versucht zu erklären, wie zum einen persönlichkeitspezifische Muster emotionaler Reaktionen entstehen. Zum anderen beschäftigt er sich damit, wie einzelne, für sich genommen möglicherweise eher unbedeutende emotionale Erfahrungen vor die-

sem Hintergrund die weitere Entwicklung emotionaler Muster nachhaltig beeinflussen können (Glasenapp ebd.).

4. „Emotionen sind soziale Konstruktionen, die in interaktionellen Lernprozessen vor einem kulturellen Hintergrund entstehen.“

Während bisherige Theorien hauptsächlich auf die intrapsychischen Prozesse der Emotionen fokussieren, nimmt dieser Ansatz die sozialen Interaktionen und die kulturellen Werte in den Blick. Sie erweitern über soziokulturelle Lernprozesse die genetische Ausstattung des Menschen (Glasenapp, 2013, S. 25 nach Friedlmeier, 2010).

So scheint es starke Ausprägungen kulturspezifischer Emotionen und kulturell geprägte Gefühlsbegriffe zu geben, trotz aller Universalität der von Ekman benannten Grundemotionen. Das Wort *amae*, das ein bestimmtes ambivalentes Gefühl der Abhängigkeit benennt, wird so nur im japanischen Kulturkreis beschrieben (Glasenapp ebd.). Bei den *Ifaluk* in Mikronesien gibt es für Trauer, Liebe und Mitleid nur ein Wort (Geuter, 2015, S. 182, nach Lutz, 1982).

Emotionen werden nach dieser Theorie also in sozialen Interaktionen konstruiert und im Laufe der Entwicklung internalisiert. Das kulturelle Eingebundensein eines Menschen liefert dabei nicht nur den Rahmen, innerhalb dessen angeborene Emotionen ausgelebt werden. Dieser kulturelle Rahmen prägt wiederum über Bedeutungsmuster auch die Entwicklung der Emotionen selbst. Dieser Rahmen werde als eine emotionale Gemeinschaft verstanden (Rosenwein, 2010 in: Glasenapp ebd.). Der Sprache kommt dabei eine zentrale Bedeutung bei der Vermittlung von Emotionsqualitäten und der Zuschreibung emotionaler Bedeutungen zu. Rosenwein meint damit „soziale Gruppen, die dieselben Bewertungen von Emotionen und Vorstellungen, wie diese auszudrücken seien, vertreten“ (Rosenwein, 2010, S. 56 in: Glasenapp ebd.).

Unter bestimmten gesellschaftlichen Bedingungen könne man auch von einem emotionalen Regime sprechen, das dem Einzelnen ein emotionales Erleben aufoktroiere (Reedy, 2010 in: Glasenapp ebd.). Reedy stellt fest, dass es viele Forschungsbelege dafür gebe, „dass jedes Kollektiv Emotionsideale und -normen hat, und dass Normen durch emotional aufgeladene Rituale, Formeln, Gebete, Eide usw. eingepflegt werden“ (Reedy, 2010, S. 43, in: Glasenapp ebd.).

Dieser letzte Ansatz scheint mir vor allem vor dem Hintergrund der komplexen sozialen Netzwerke und Medienlandschaften als ‚emotionale Gemeinschaften‘ und der herausfordernden interkulturellen Verständigung sowohl unserer physisch-analogen als auch unserer virtuellen digitalisierten globalen Gesellschaft wichtig. Er widerspricht in keiner Weise den Theorien, die auf die intrapsychischen Prozesse fokussieren, sondern bettet sie in den interaktionellen soziokulturellen Kontext ein.

#### 2.5.2.2 Fazit – Eine Arbeitsdefinition von Emotionen

In der Auseinandersetzung mit der aktuellen Emotionspsychologie bleibt die Komplexität einer Theorie der Emotionen und seiner Begrifflichkeiten bestehen. Auch die Unschärfe von Emotionen lässt sich nicht auflösen, sondern bedarf weiterer Überprüfung und Erweiterung. Mir scheint daher Holodynskis Fazit schlüssig, indem er die zuvor beschriebenen vier Grundannahmen zu einer Arbeitsdefinition von Emotionen zusammenfasst:

*Eine Emotion ist ein funktionales, sich selbst organisierendes psychisches System.*

*Psychisches System*, da das emotionale System neben anderen psychischen Systemen stehe und mit diesen interagiere. *Selbstorganisierend*, indem es sich unter komplexen Bedingungen entwickle, wobei nicht nur Wechselwirkungen zu anderen psychischen Systemen, sondern auch zur Umwelt bestünde. Dabei können kleine Ursachen große Folgen in der Entwicklung haben. *Funktional*, indem es zwischen Kontext und Motiven eines Menschen reguliere und eine Veränderung des Kontextes in motivdienlicher Weise initiiere (Glasenapp, 2010, S. 26).

### **2.5.3. Entwicklungspsychologische Prozesse von Emotionen**

Es gibt entwicklungspsychologische Annahmen hinsichtlich der Entstehung und Differenzierung von Emotionen, die ich an dieser Stelle nicht unerwähnt lassen möchte. Ich beziehe mich dabei weiterhin auf die Zusammenfassung von Glasenapp nach Holodynski.

Es erscheint mir deshalb wichtig, weil hier eine Schnittstelle benannt wird, um die Ursachen eines maladaptiven Umgangs mit Emotionen und seine Verbindung zur Entstehung psychischer Störungen besser zu verstehen und in den biographischen Kontext einordnen zu können.

Demnach entwickeln sich Emotionen in der individuellen Lebensgeschichte des Menschen, und zwar im Zusammenspiel angeborener Mechanismen mit Aspekten, die durch den kulturellen Überbau vermittelt werden (Glasenapp, 2010, S. 27).

Glasenapp greift dabei Beobachtungen der kindlichen Entwicklung auf, die Holodynski mit vier Merkmalen beschrieben hat (Holodynski, zit. nach Glasenapp, 2010, S. 27):

- Die Emotionsqualitäten und damit die Vielfalt an Emotionen nehmen im Laufe der ersten Lebensjahre deutlich zu.
- Die Häufigkeit und Intensität des Ausdrucks von Emotionen nimmt im Laufe der weiteren Lebensjahre ab.
- Die Emotionen „desomatisieren“ (Malatesta & Haviland, 1985, zit. nach Holodynski, 2006, S. 3, zit. nach Glasenapp, ebd., S. 27): Der Ausdruck und die Körperreaktionen der Emotionen sind mit zunehmendem Alter von außen schwieriger zu beobachten.
- Die Emotionsregulation und damit die Fähigkeit, Emotionen willentlich hinsichtlich Intensität, Dauer und Qualität zu modifizieren, nehmen im Laufe des Lebens zu.

Diese Beobachtungen lassen sich nach Glasenapp auf dem Hintergrund von entwicklungspsychologischen Prozessen verstehen. Zum einen nimmt die Bedeutung des realen Körper-Feedbacks in der Entstehung von Emotionen im Kindesalter ab. Stattdessen gewinnt die mentale Repräsentation an Bedeutung, die zuvor schon als „Als-ob-Körperschleifen“ benannt wurden. Zum anderen werden die Bezugspersonen, die als Modelle im Umgang mit Emotionen zur Verfügung stehen, internalisiert. Es findet also ein Prozess von interpersonaler hin zu intrapersonaler Emotionsregulation statt.



Durch den zunehmenden Erwerb von Symbolen und Zeichen, z.B. in Form von Sprache und anderen Fähigkeiten der Ausdrucksmöglichkeit, geschieht zudem ein Transformationsprozess vom Körperausdruck hin zum emotionalen Ausdruck durch Zeichen und Symbole (Glasenapp ebd.).

### **2.5.3 Haben Emotionen eine Bedeutung für ethisches Handeln?**

Wenn ich mich mit der Ethik emotionalen Handelns beschäftige, beinhaltet dies auch eine philosophische Fragestellung nach dem Sinn von Emotionen. Vielfache sinnstiftende und überlebensnotwendige Funktionen von Emotionen sind in den vorherigen Kapiteln betrachtet worden.

Wie stark sind unsere Werte und Normen von unseren Gefühlen geprägt bzw. werden sie emotional begründet? Wird die Emotionalität des Menschen missbraucht für politische, gesellschaftliche, wirtschaftliche oder religiöse Ziele? Wie werden Stimmungen manipuliert? Und welche Rolle spielen die Medien, vor allem die sozialen digitalen Netzwerke dabei?

Glasenapp ist der Ansicht, dass die zeitgenössische Philosophie durchaus wertvolle Beiträge zu einer Arbeit mit Emotionen liefern könne, und zwar im Hinblick auf das Potenzial emotionaler Ressourcen (Glasenapp, 2013, S. 30). Dabei bleibe offen, inwieweit Emotionen ethisches Handeln begründen könnten (ebd.).

Er bezieht sich dabei auf Berninger und Döring, die in ihrer *Philosophie der Gefühle* einen Brückenschlag versuchen von einer Philosophie der Gefühle hin zu einer Philosophie der Werte und damit einer Ethik (Berninger & Döring, 2009, in: Glasenapp, 2013, S. 30). „Demnach ermöglichen uns Emotionen mit ihrem evaluativ-repräsentationalen Inhalt, die Welt mit ihren Werteigenschaften zu erfassen und unser Handeln danach auszurichten.“ (Glasenapp, 2013, S. 30)

Dies berührt im Übrigen auch die Frage und Überprüfung nach der Angemessenheit einer emotionalen Reaktion in Bezug auf ein emotionsauslösendes Objekt.

Nach Döring liefern Emotionen mit ihren Bewertungen nicht nur Motive für ein zielorientiertes Verhalten. Sie liefern auch spezifische Handlungsgründe „und bilden somit die Grundlage moralischen Handelns“ (Döring, 2009, in: Glasenapp, 2013, S. 29). Doch wann ist eine emotionale Reaktion angemessen und gerechtfertigt – und wer entscheidet und urteilt darüber? Dies bedarf doch einer ständigen Überprüfung eines angemessenen sinnstiftenden emotionalen Handelns.

Das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung Berlin hat im Herbst 2013 eine Internet-Plattform zur Beforschung der Geschichte von Emotionen eröffnet ([www.mpib-berlin.mpg.de](http://www.mpib-berlin.mpg.de) und [www.mpg.de](http://www.mpg.de)). Den interdisziplinären Forschungsbereich zu diesem Thema gibt es bereits seit 2008. Haben Gefühle eine Geschichte? Und: Machen Gefühle

Geschichte? Hier werden historische Phänomene wie beispielsweise Kolonialkonflikte, Gewalthandlungen wie Amokläufe, aber auch die Vermarktung von Konsumgütern oder die Mobilisierung und Durchführung politischer Demonstrationen aus emotionshistorischer Sicht befragt und neu betrachtet. So soll die Geschichte der Emotionen anhand konkreter Beispiele erforscht und veranschaulicht werden. Bisher unberücksichtigte Erkenntnisse könnten so offengelegt werden.

Diese ethischen Fragestellungen sind auch vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Veränderungen und unterschiedlichster Kulturen von enormer Wichtigkeit für ein konstruktives Miteinander in mikro- und makrokosmischen Milieus. Erwähnen möchte ich daher auch Elisabeth Wehling und Heinz Bude, die mit ihren Büchern einen wertvollen Beitrag zu diesem Thema geleistet haben.

## **2.6 Der Umgang mit Emotionen**

In diesem Kapitel orientiere ich mich vor allem an Glasenapp (Glasenapp, 2013, S. 34ff), der in der Praxis zwar verhaltenstherapeutisch arbeitet, jedoch eine aktuelle und fundierte theoretische Zusammenfassung zum Emotionsbegriff vorlegt.

In seinem Manual fokussiert er auf den *adaptiven* Umgang mit Emotionen und bezieht sich dabei auf Greenberg. Anders als Greenberg jedoch sieht Glasenapp nicht die Emotionen an sich als adaptiv oder maladaptiv an, sondern ihren Umgang mit diesen: „...von der Kontrolle der Emotionen zu ihrer Regulation, vom willkürlichen Gebrauch der Emotionen zum intelligenten und schließlich vom automatischen zum kompetent gelernten Gebrauch der Emotionen“ (Glasenapp, 2013, S. 34).

### **2.6.1 Wie verhalten sich Emotion und Kognition zueinander – Top-down- und Bottom-up?**

Wirft man einen Blick zurück in die Geschichte, so findet sich eine jahrhundertealte Tradition, die von einer Trennung und Aufspaltung von Emotion und Kognition zeugt.

Affekte seien ein wildes Pferd (das limbische System), das nur durch den Verstand (den höheren Neokortex) zu kontrollieren und zu steuern sei.

Moderne kognitionsorientierte Ansätze gehen heute von einer wechselseitigen Einflussnahme emotionaler und kognitiver Prozesse aus, die eine komplexe Auswirkung auf unser Handeln haben (z.B. Glasenapp, 2013 oder Hauke & Dall'Occhio, 2015).

Ochsner und Gross (Glasenapp, 2013, S. 37, nach Ochsner und Gross, 2007) beschreiben diesen wechselseitigen Dialog zwischen emotionalen und kognitiven Systemen genauer als

### *Top-down- und Bottom-up-Prozesse.*

Ein Bottom-up-Prozess liegt dann vor, wenn das emotionale System (zum Beispiel die Angst vor einer Schlange) die weitere kortikale Verarbeitung bestimmt. Die kortikalen Bewertungsprozesse bestimmen dabei die unterschiedlichen Reaktionsmöglichkeiten.

Ein Top-down-Prozess liege dann vor, wenn diese kortikalen Prozesse das emotionale System modulierten. „Emotionale Reaktionen entstehen letztlich durch das Zusammenwirken beider Prozessrichtungen.“ (Glasenapp, 2013, S. 37)

Hauke & Dall'Occhio beschreiben in ihrem EAT-Ansatz (Emotionale Aktivierungstherapie), dass der Verstand dabei den Gefühlen folge (Hauke & Dall'Occhio, 2015). Um vermiedene bzw. primäre implizite Emotionen dem Bewusstsein zugänglich zu machen und damit ihre Botschaften zu erkennen und für die gegenwärtige Situation angemessen zu nutzen, sei vor allem ein Bottom-up-orientiertes Arbeiten in der Therapie hilfreich (ebd., S. 6). Dies setzt bei den vorsprachlichen Körperempfindungen an und fokussiert auch auf die Sinneswahrnehmungen sowie Körperimpulse und -bewegungen im Raum.

Das wohlwollende, nicht bewertende Wahrnehmen und Erkennen von aufsteigenden Körperempfindungen, Handlungsimpulsen und Gefühlen des *impulsiven Systems* brauche das Gewahrsein im ‚Spür- und/oder Fühlmodus‘.

Impulsives System: bottom-up-orientiertes Arbeiten in Therapie und Beratung:

- Richtet den Fokus auf Sinneswahrnehmungen, Körperempfindungen (somatische Marker) und -impulse, Bewegungen des gesamten Körpers bzw. Teilen des Körpers im Raum
- Beobachtet dies, um Zugang zu den Wurzeln gefühlsmäßigen Erlebens, zu den automatischen Impulsen und vorsprachlichen Prozessen zu bekommen
- Induziert sensomotorischen Input, z.B. durch Tasten, Hantieren, Bewegen, Anspannen oder bewusstes Atmen, um automatisierte Prozesse und Kategorisierungen bewusst zu machen
- Zeitperspektive: fokussiert auf den Zeitpunkt des Hier und Jetzt, um dadurch der ‚Erinnerungstrance‘ zu entkommen, ihren Automatismen zu widerstehen und Alternativen zu erproben

Reflexives System: top-down-orientiertes Arbeiten in Therapie und Beratung:

- Sucht sprachlichen Ausdruck für ein Erleben, leistet Interpretation und oftmals Reinterpretation von Erfahrungen aus der eigenen Lerngeschichte
- Erfasst und überprüft Glaubenssätze, vergleicht, relativiert und kommuniziert das Erlebte
- Erarbeitet Problemlösungen, Ziele sowie Pläne und Zwischenschritte, deren zeitliche Gestaltung usw.
- Zeitperspektive: umfasst die Zeitspanne Vergangenheit bis Zukunft. Einordnen von Erfahrungen in die Lebensgeschichte. Bestimmen ihrer Bedeutung für Gegenwart und Zukunft, Identitätsbildung

Es gibt jedoch auch eine Fülle von mentalen Prozessen, die nicht bewusst wahrgenommen werden. LeDoux hat diese Prozesse als das „kognitive Unbewusste“ bezeichnet (LeDoux, 2001, in: Glasenapp, 2013, S. 37). Dies unterscheidet sich jedoch von Freuds

‚dynamischem Unbewussten‘ und seiner Theorie der Abwehrmechanismen, die die psychotherapeutischen Schulen Anfang des 20. Jahrhunderts in sehr unterschiedlicher Weise beeinflusst, geprägt und zu Abspaltungen geführt haben (ebd.).

### **2.6.2 Die Regulation emotionaler Prozesse**

Während die Kognitionswissenschaften wie oben erwähnt das Verhältnis von Emotion und Kognition mit dem Top-down- und Bottom-up-Prozess beschreiben, liegt der Fokus der emotionsorientierten Wissenschaften auf der *Emotionsregulation*.

Das Konzept der Emotionsregulation wurde zunächst in der Entwicklungspsychologie für die Beschreibung emotionaler Entwicklungsprozesse bei Kindern entwickelt. Emotionsregulation ist ein wechselseitiges komplexes Geschehen. Es vollzieht sich in einem Rahmen von unbewusster, müheloser und automatisierter Regulation bis hin zu bewusster, mühevoller und reflexiver Regulation. Es gibt also sowohl implizite als auch explizite Regulationsstrategien (Glasenapp, 2013, S. 38 ff.), die unterschiedlich hilfreich und adaptiv sein können.

Die Wechselwirkung von elterlicher und kindlicher Emotionsregulation beschreiben Kullik & Petermann als Grundlage von Bindung (Kullik & Petermann, 2012 in: Glasenapp, 2013, S. 39). Dabei finde eine Entwicklung von zunächst extrinsischer oder interpersonaler Emotionsregulation von Bezugspersonen hin zur intrinsischen oder intrapersonalen Regulation statt.

Sie vollziehe sich vom körperlichen Ausdruck der Emotion hin zu einer zunehmenden Regulation durch Sprache. Durch Fähigkeit, emotionale Erlebnisse benennen und aussprechen zu können, ergibt sich die Möglichkeit einer adaptiven antizipierenden Emotionsregulation (ebd.).

Glasenapp benennt fünf Gruppen von Strategien zur Emotionsregulation nach Gross und Thompson (2007, in: Glasenapp 2013, S. 40), auf die ich aber im Detail nicht näher eingehen werde: Situationsauswahl, Situationsmodifikation, Aufmerksamkeitssteuerung, kognitive Veränderung sowie die Modulation der Situation.

Das emotionale Geschehen ist eng an den Prozess der Bedürfnisbefriedigung und damit an den Prozess der homöostatischen Selbstregulation (dies geschieht über permanente Feedback-Schleifen) gekoppelt. Unser Verhalten ist strategisch darauf ausgerichtet, zentrale Bedürfnisse, z.B. nach Willkommensein, Anerkennung, Geborgenheit, Neugier, Selbstbestimmung usw. zu befriedigen. Dies soll dazu führen, dass wir möglichst oft unser inneres Gleichgewicht wiederherstellen bzw. aufrechterhalten. Die dazu notwendigen psychischen Prozesse werden weitgehend automatisch, überwiegend unbewusst aktiviert und gesteuert. Dabei nutzen wir nie die ganze Palette an möglichen Verhaltensoptionen. Frühere Lernprozesse, vor allem frühe Bindungs- und Beziehungserfahrungen

gen, führen dabei bereits zur Internalisierung bestimmter Regeln, Gebote und Verbote, die ‚erfahrungsgemäß‘ eingehalten werden sollten, damit eine wenigstens minimale Bedürfnisbefriedigung möglich ist. Man kann diesen Prozess auch als *emotionale Überlebensstrategie* bezeichnen (Hauke, Lohr & Pietrzak, 2017).

Im Alltag können Situationen entstehen, in denen solche Strategien nicht mehr greifen, auch nicht hilfreich und zielführend sind und für den Menschen massiv dysfunktional werden. Dabei kann entweder eine Überregulierung oder Unterregulierung von Gefühlen im Sinne der emotionalen Überlebensstrategie entstehen (nach Hauke, Lohr & Pietrzak, 2017):

Emotionale Überregulierung:

- Schwierigkeiten, positiv und/oder negativ bewertete Emotionen an sich heranzulassen
- Verminderte Wahrnehmungs- und Unterscheidungsfähigkeit in Bezug auf Emotionen
- Vermeiden von Emotionen
- Einschränkungen im emotionalen Ausdruck
- *Allgemeine Ziele: Gefühle zulassen, erleben, unterscheiden und angemessen ausdrücken*

Emotionale Unterregulierung:

- Ein Übermaß an positiv und/oder negativ bewerteten Gefühlen
- Hohes Maß an Stimulussuche
- Hohe Impulsivität
- *Allgemeine Ziele: Aufmerksamkeitslenkung; Fähigkeiten unterstützen oder entwickeln, sich selbst zu beruhigen und die Impulsivität zu steuern*

Eine gelungene Emotionsregulation sei nach Lohr „das, was nötig ist, um die vitalisierende Kraft der Emotionen für die eigene Entwicklung und Problemlösung nutzbar zu machen“ (ebd., S. 66).

Die verbale Psychotherapie hat sich traditionell viele Jahre der Bearbeitung solcher Bewertungsprozesse zugewandt, die sich in den kategorialen Emotionen äußern, so z.B. auch Greenberg mit seiner emotionsfokussierten Psychotherapie.

„Viele körperpsychotherapeutische Verfahren führen die Arbeit an der Regulation des Kernaffektes mit der Arbeit an der Regulation, Klärung und Transformation der objektbezogenen Emotionen in einem therapeutischen Prozess zusammen.“ (Geuter, 2015, S. 191)

Eine Über- oder Unterregulation intensiver negativer oder auch lustvoller freudiger Affekte sollte meines Erachtens dabei auch vor dem Hintergrund kultureller Gefühlsregeln, der aktuellen Situation sowie der individuellen Persönlichkeit eines Menschen verstanden und nicht pauschalisiert werden.

Geuter und Schrauth (ebd., S. 201) haben ein Modell des zeitlich-zyklischen Verlaufs affektiver Prozesse entwickelt, das ich zumindest erwähnen möchte. Es differenziert

idealtypische Blockadepunkte, aus denen sich unterschiedliche Aufgaben zur Emotionsregulation ergeben. Die abstrahierte Erregungskurve einer Emotion ähnelt in diesem Punkt der Erregungskurve der Sexualität von Wilhelm Reich sowie der Erregungskurve des Kontaktzyklus in der Gestalttherapie. Meiner Ansicht nach lassen sich auch, wie schon erwähnt, Parallelen zum kreativen Zirkel herstellen.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass eine angemessene Regulation von Emotionen sowohl eines kernaffektiven und emotionalen als auch eines reflexiven, komplexen mentalen Prozesses bedarf. Sie bilde die Grundlage eines adaptiven Umgangs mit Emotionen.

Dabei sind die populären Konzepte der Emotionalen Intelligenz und Emotionalen Kompetenz Teilaspekte einer gesunden Emotionsregulation, würden diese aber durch weitere Fähigkeiten erweitern (Glasenapp, 2013, S. 36). Dabei gelte es, von implizit-maladaptiven Emotionsregulationsstrategien zur Anwendung von explizit-adaptiven Strategien der Emotionsregulation im Kontext von Beratung und Therapie zu gelangen (Glasenapp, 2013, S. 52).

### **2.6.3 Ein Blick auf psychische Störungen im Kontext der Emotionsforschung**

Die aktuelle Forschungslage zu Emotionen und ihrer Regulation stellt uns möglicherweise einen neuen differenzierten Blick auf psychische Störungen zur Verfügung. So wird die Bedeutung von Emotionen und ihrer Erforschung für das Verständnis psychischer Störungen von LeDoux betont, da die meisten psychischen Störungen emotionale Störungen seien (LeDoux 2001, in: Glasenapp, 2013, S. 56). Für Ochsner und Gross stehe mehr als die Hälfte aller Diagnosen im DSM mit emotionaler Dysregulation in Verbindung (Ochsner und Gross 2007, in: Glasenapp ebd.).

Nach Wolf haben mangelnde emotionale Kompetenzen weitreichende Auswirkungen auf zahlreiche psychische Störungen (Wolf 2010, in: Glasenapp ebd.). Dabei korrelierten Probleme der Emotionsregulation nicht nur mit psychischen Störungen, sondern gingen diesen oftmals voraus.

Für folgende psychische Störungen können mittlerweile konkrete Zusammenhänge zu Auffälligkeiten im Umgang mit Emotionen beschrieben werden (nach Glasenapp 2013):

*Affektive Störungen, Angst- und Panikstörungen, soziale und spezifische Phobien, Generalisierte Angststörung, Zwangsstörung, Essstörungen, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit, Schmerzstörung, Persönlichkeitsstörungen, Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS), Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS), Schizophrenie, Organische psychi-*

*sche Störungen, Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in Kindheit und Jugend.*

Des Weiteren nennt Glasenapp weitere gesundheitsbezogene Probleme wie *Stress, Partnerschaftskonflikte und Burnout.*

In der Beschreibung emotionaler Dysregulation, die in Zusammenhang mit einem maladaptiven Umgang mit Emotionen stehen, werden laut Glasenapp (ebd.) folgende Klinische Syndrome genannt: *Alexithymie, Erlebnisvermeidung (experiential avoidance)* sowie *emotion-driven behavior* (unmittelbar durch Emotionen geleitetes Verhalten).

#### **2.6.4 Emotionen mit ihrem Potenzial als Ressource erkennen und nutzen**

Gefühle haben in besonderer Weise Schnittstellenfunktion und sind nach Glasenapp in diesem Sinne als Ressource zu verstehen. Ihr Potenzial lässt sich durch ihre koordinierende, vermittelnde und regulierende Funktion unterschiedlicher Aspekte menschlichen Lebens verdeutlichen. Glasenapp benennt dabei vier wesentliche Aspekte: *Kultur, Körper, Bedürfnis, Handlung.*

Emotionen signalisieren Regulationsbedarf, sobald grundlegende Bedürfnisse eines Menschen beeinträchtigt sind, und fördern eine Handlungsbereitschaft, den Kontext in motivdienlicher Weise zu verändern.

Weiterhin vermitteln sie zwischen prägenden kulturellen Normen der emotionalen Gemeinschaft, individuellen Normen der eigenen Lerngeschichte sowie körperlichen Prozessen, physiologisch, hormonell bis hin zu Mimik und Gestik.

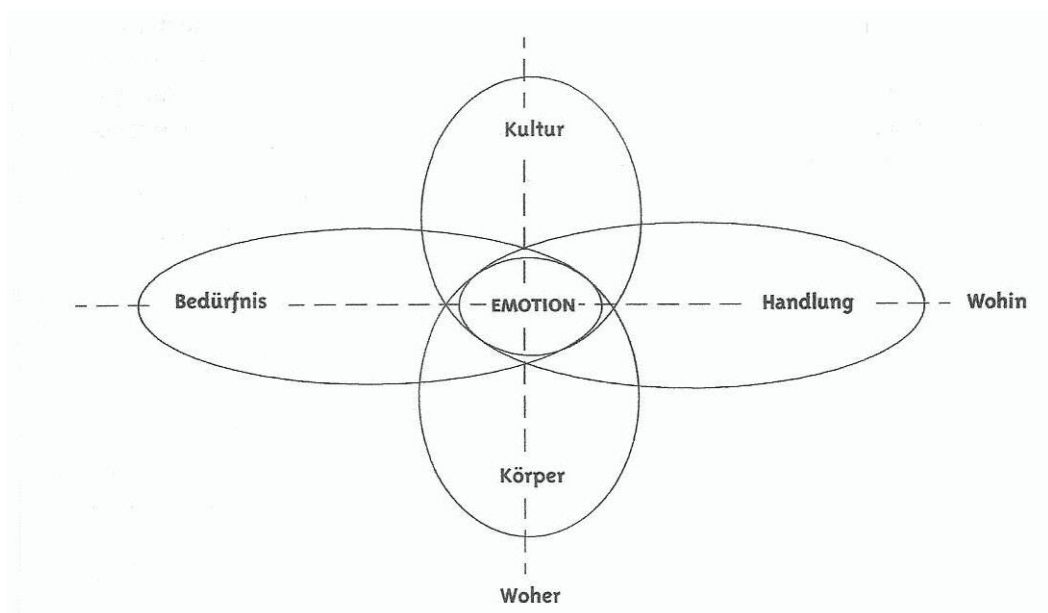


Abbildung 2.7: Die Schnittstellenfunktion von Emotionen (nach Glasenapp, 2013, S. 52)

## **2.7 Können Emotionstheorie und Embodiment-Forschung eine Bereicherung für das Psychodrama sein?**

Die Psychodramatische Praxis ist sehr leiborientiert und durchdrungen von Affekten, Stimmungen, Atmosphären und Gefühlen. Emotionen sind der Motor für Veränderungsprozesse, auch im Psychodrama. Ich verstehe sie als Katalysatoren, die sich in der Dynamik des kreativen Zirkels entfalten und im weiteren Verlauf gestaltet und möglicherweise transformiert werden.

Morenos Annahme, dass diese individuelle somatisch-psychodramatische Dimension immer schon sozial eingebettet ist, wird durch die Forschungslage noch einmal eindrucksvoll bestätigt. Allein diese Erkenntnis stellt bereits eine Verknüpfung her und untermauert die Aktualität psychodramatischer Praxis. Gleichzeitig gibt es in der Psychodramatheorie keine Beschreibung der individuellen Entstehung und Steuerung emotionaler Prozesse. Die Individualität und Einzigartigkeit einer Persönlichkeit lässt sich meines Erachtens jedoch nicht ausschließlich mit der sozialen Konstruiertheit eines Menschen begründen. Die Beschäftigung mit aktuellen Emotionstheorien und Embodiment-Forschung ermöglicht uns den Blick vor allem auf diese inneren, individuellen Vorgänge im Menschen. Gerade dieser Aspekt könnte die szenisch-kreative Arbeit bereichern. Was bedeutet das jedoch für die Theorie und Praxis des Psychodramas?

In der Auseinandersetzung mit diesem Kapitel sind für mich viele assoziative Verknüpfungen zum Psychodrama entstanden. Vor allem aber haben sich für mich Fragestellungen ergeben, die Impulse für einen weiteren Diskurs sein könnten. Ich möchte sie an dieser Stelle abschließend kurz skizzieren:

1. Moreno sieht den Menschen als sozial konstruiert an. Der Mensch wird erst zum Menschen im Sozialen. Der Entwurf des Sozialen Atoms ist auf der einen Seite grundlegend für das Psychodrama. Andererseits spricht einiges dafür, den Menschen in seiner sozialen Abgrenzung auch als Individuum zu verstehen. Könnten Emotionen im Psychodrama als Mittler und bedeutende Schnittstelle zwischen Individuum und Umwelt in ihrer gleichzeitigen und gegenseitigen Bezogenheit verstanden werden?
2. In welchem Korridor eines emotionalen Erregungsniveaus arbeiten wir im Psychodrama und mit welchen Interventionen und Instrumenten regulieren wir dieses Niveau, um nachhaltige Erfahrungen zu ermöglichen? Setzt es die Fähigkeit zur Emotionsregulation unserer Klienten voraus oder bietet das Psychodrama Möglichkeiten, diese zu erlernen und handelnd zu erproben?
3. Passt Geuters Modell emotionaler Prozesse auch für das Psychodrama? Wo und wie arbeiten wir auf der Ebene des kernaffektiven Grundzustandes oder sind wir mehr mit den kategorialen Emotionen beschäftigt? Wie arbeiten wir mit Menschen, die einerseits eine Gefühlsleere beklagen und nichts mehr empfinden können, andererseits beherrscht



sind von ihren Emotionen und ihre Affekte nicht angemessen steuern können? Wie ermöglichen wir im Psychodrama emotionales Erleben oder vielmehr ihre Regulation oder gar Transformation?

4. Die Einbindung der leiblichen Wahrnehmung, aber auch deren mentale Repräsentationen, zum Beispiel in Form von Bildern oder Symbolen ist eine vertraute Arbeitsweise für Psychodramatikerinnen. Sie könnte jedoch noch viel mehr als Ressource genutzt werden. Wann befördert die Wahrnehmung des ‚Spürens‘ und ‚Fühlens‘ den szenisch-kreativen Prozess, wann ist sie eher ein Hindernis?

5. Das psychodramatische Spiel lädt ein zur Regression. Dadurch können, gerade was den emotionalen vorsprachlichen Körperausdruck angeht, verschüttete Potentiale sichtbar werden und einer Transformation und Integration zugeführt werden. Wo knüpfen wir in Bezug auf die Bindungsforschung im Psychodrama an? Reicht die Rollentheorie als strukturtheoretische Verortung dafür aus?

6. Bekommt die szenisch-kreative Arbeit vor dem Hintergrund der Embodiment-Forschung noch einmal eine bedeutsame Gewichtung? Menschen können die Gefühle, Gedanken und Absichten anderer nachempfinden, wenn sie diese, zum Beispiel in einem szenischen Dialog, körperlich präsent werden lassen. Dabei spielt der Rollentausch eine zentrale Rolle. Was bedeutet das für Therapeutinnen und Supervisorinnen? Möglicherweise können auch sie ihre Klientinnen besser erfassen, wenn sie sich mimisch und gestisch in ihre Rolle hineinversetzen. Dies kann auch mental geschehen.

7. Kann eine Gefühlsansteckung als Tele oder als Ausdruck von Begegnung verstanden werden? Und was hat das Phänomen mit den Strukturen von Gruppen und Morenos Gedanken der ‚emotionalen Ausdehnung‘ zu tun?

8. Ist das Konzept der Zwischenleiblichkeit von Fuchs hilfreich für die psychodramatische Arbeit und trägt es zum Verstehen bestimmter Gruppenphänomene bei? Wie können auch wir die Eigen- und Zwischenleiblichkeit als Navigationshilfe für den psychodramatischen Prozess nutzen?

9. Welche Funktionen haben die Bühne, spezielle Arrangements und Techniken vor dem Hintergrund von Emotionsregulation und emotionaler Neubewertung? Wie bedeutsam ist die Integrationsphase?

Vor dem Hintergrund dieser Fragestellungen folgt nun ein ausführlicher Praxisteil mit drei Fall Vignetten szenisch-kreativer Arbeit im Kontext von Supervision und Lehrmusiktherapie.

### **3 Szenisch-kreatives Arbeiten im emotionalen Feld von Individuum und Gruppe**

Mich beschäftigt, wie in der Einleitung bereits beschrieben, immer wieder, dass es in der Theoriebildung des Psychodramas keine explizite Verortung von Emotionen z.B. als ‚Motor‘ oder Wirkfaktor gibt, also keine explizite Emotionstheorie. Dies widerspricht in gewisser Weise meinen praktischen Erfahrungen sowohl als Weiterbildungskandidatin als auch als praktizierende Therapeutin und Supervisorin. Ist doch das handlungsorientierte Psychodrama ohne das leiblich-emotionale Erleben und Bewegen nicht denkbar und möglich. Ein angemessenes emotionales Erregungsniveau führt uns in die räumliche und tiefende Dimension eines hoffentlich ressourcenorientierten Prozesses. Mein Interesse, mich auch theoretisch mit dem Thema Emotionen in Bezug auf das Psychodrama zu beschäftigen, wurzelt daher in der lebendigen praktischen Erfahrung. Daher sind die Fallvignetten gewissermaßen der Urgrund dieser Abschlussarbeit.

Meine Berufsbiographie erlaubt es mir, quer und unkonventionell zu denken und Aspekte der Musik- und Körperpsychotherapie, der psychodynamischen Psychotherapie und Psychotraumatheorie in die psychodramatische Arbeit einzubringen. Die leiblich-emotionale Lage innerhalb der Komplexität einer Szene, ihr Erleben, Wahrnehmen und Verstehen und schließlich ihre gestaltende Regulierung und kathartische, emotional-kognitive Transformation sind wesentliche Schritte in einem therapeutischen, aber auch supervisorischen Prozess. Emotionen können nicht nur meinen Klienten oder Gruppen als Orientierung dienen. Sie helfen auch mir als Leiterin, mich auf möglichst hilfreiche Weise durch die emotionalen Landschaften meiner Patienten und Supervisanden zu navigieren.

Emotionale Landschaften entfalten sich häufig erst durch das Sichtbarmachen von zu- meist impliziten Beziehungskonstellationen oder inneren Zuständen in Raum und Zeit mit unterschiedlichen psychodramatischen beziehungsweise soziometrischen Möglichkeiten. Dies erlebe ich als ein großes Potential szenisch-kreativen Arbeitens in unterschiedlichen Formaten. Hilfreich ist dabei auch mein eigenes leibliches Spüren

Meine Arbeitshypothese ist daher, dass wir es immer mit dem Phänomen eines *emotionalen Feldes* sowohl eines Einzelnen als auch einer Gruppe zu tun haben und damit auch arbeiten. Oft in eigenleiblicher und zwischenleiblicher Resonanz, intuitiv und häufig implizit.

Der Begriff des emotionalen Feldes – in deutlicher Abgrenzung zu Begrifflichkeiten des morphologischen oder wissenden Feldes, zum Beispiel nach Hellinger - hat sich aus meiner Praxis heraus entwickelt. Er ist theoretisch mit den aktuellen Erkenntnissen aus

Emotionspsychologie und Embodiment-Forschung unterlegt und kommt mir immer wieder in den Sinn, auch wenn der Begriff in dem Versuch einer Beschreibung am Ende unscharf bleiben wird. Möglicherweise hat das aber auch mit dem Phänomen selbst zu tun.

Interessanterweise benutzen auch Hauke, Lohr & Pietrzak den Begriff des emotionalen Feldes in ihrem Strategischen Coaching auf ähnliche Weise und arbeiten – dann allerdings sehr trainingsorientiert – ganz konkret mit dem Aufbau und der Bearbeitung des emotionalen Feldes des jeweiligen Coachees (Hauke, Lohr & Pietrzak, 2017). Dabei werden zunächst die meist dem Bewusstsein zugänglichen ‚sekundären‘ Gefühle mit dem Aufbau des emotionalen Feldes sichtbar gemacht. Die darunter liegenden ‚primären‘ Emotionen werden aus dem Feld heraus, z.B. durch einen Rollenwechsel, entwickelt und als Ressource genutzt (ebd.).

Nach dem derzeitigen Wissensstand der Verhaltensforschung müssen wir davon ausgehen, „dass 96-98% unseres Verhaltens vom impulsiven System gesteuert werden, also nicht bewusst sind“ (Bargh, 1997 in: Hauke, Lohr & Pietrzak, 2017, S. 21).

Das Psychodrama ermöglicht uns auf verschiedene Weise, zumindest einen kleinen Teil davon sichtbar und erfahrbar zu machen, wenn es für den Prozess der Klienten hilfreich oder heilsam ist.

In der Reflektion meiner Praxis möchte ich in diesem Kapitel das szenisch-kreative Arbeiten im emotionalen Feld in den Blick nehmen. Dabei sollen weniger die formatbezogenen Prozessverläufe und Dynamiken als vielmehr kleine Ausschnitte und Sequenzen im Verfahren Psychodrama aufgezeigt werden.

### **3.1 Der erste Eindruck und ein Rollentausch mit dem ‚leeren Stuhl‘: Fallsupervision auf einer Suchtstation**

Das Team einer Station für qualifizierten Alkohol- und Medikamentenentzug in einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie sucht eine neue Supervisorin und fragt mich aufgrund einer Empfehlung an. Bisher haben eine Probesupervision und nach erfolgreicher Kontraktierung drei reguläre Sitzungen stattgefunden.

In der Vorgeschichte gibt es sehr konflikthafte und spaltende Erfahrungen zwischen der Pflege und den Ärzten, was zu vielen Kränkungen und einem Teamsupervisionsverbot seitens des Oberarztes geführt hat. Es war nur ‚Fallsupervision‘ erlaubt. Dieser ‚Maulkorb‘ sei nun jedoch aufgehoben.

Bemerkenswert ist für mich, dass ich bisher in jeder Sitzung eine neue Teamkonstellation in eher kleiner Besetzung vorfinde. Die erste reguläre Sitzung, so dachte das Team, würde nicht stattfinden, da ich abgesagt hätte. Diese atmosphärische Verunsicherung

und Zersplitterung, die ich neben der Freundlichkeit mir gegenüber als Anmutung wahrnehme, ist für mich einerseits bereits Teil des emotionalen Feldes des Teams, möglicherweise auch das der Patienten auf dieser Station. Andererseits gibt es auch ganz pragmatische Gründe. Es müssen immer wieder schwer erkrankte Menschen aufgenommen werden, die bereits mehrfach auf der Station behandelt wurden. Es herrscht ein hoher und länger andauernder Krankenstand in der überlasteten Pflege, und es gibt einen häufigen Wechsel der Ärzte. Der Oberarzt ist kaum präsent und scheint mit seiner neuen Rolle als Chefarzt voll ausgelastet.

Dem Team ist eine erlebnisaktivierende Supervision mit szenisch-kreativen Interventionen und Bewegung völlig unbekannt, und so sind die Teilnehmenden in der Probesupervision zunächst abwartend und vorsichtig. Im weiteren Verlauf zeigen sie sich angenehm überrascht von einer szenisch-kreativen Symbolarbeit, die sich zusammen mit den Teammitgliedern aus dem Gespräch heraus entwickelt. Meine Hypothese ist, dass sich die Beteiligten in dieser Sitzung zum einen im Kontakt anders erlebt haben und leiblich-emotional in Bewegung gekommen sind. Zum anderen haben auch das Team und ich eine angenehme Begegnungserfahrung gemacht. Dies ist am Ende deutlich sichtbar und spürbar. Das Team wirkt erfrischt und beteiligt und meldet dies auch zurück. Möglicherweise hat der ‚Maulkorb‘ zu einem Ohnmachtsgefühl und einer Bewegungslosigkeit auch in der vorangegangenen Supervision beigetragen.

Im Nachhinein würde ich sagen, dass das emotionale Feld des Teams sich in der Probesupervision von einer fast resignativen Angespanntheit und Passivität verändern konnte hin zu einer Angeregtheit und Erleichterung.

Aus diesem ersten Eindruck laufen in den weiteren Sitzungen unter anderem folgende Fragestellungen für mich mit:

- Wie kann sich dieses Team in der Supervision als beteiligt, selbstwirksam und aktiv gestaltend erleben, sodass es profitiert für die herausfordernde Arbeit auf der Station?
- Wie viel emotionale Tiefung ist dafür hilfreich und angemessen?
- Wie mutig und fehlerfreundlich möchte ich mit der Anwendung des Psychodramas sein?
- Und vor allem: Wie entwickeln wir miteinander ein tragfähiges emotionales Feld in der Supervision?

Im Folgenden möchte ich gerne eine kleine Sequenz aus der zweiten Sitzung beschreiben. Es nehmen sieben von insgesamt ca. 20 Team-KollegInnen teil, was schon viel ist. Fast alle Teammitglieder sind zum ersten Mal in der Supervision mit mir dabei.

In der Einstiegsrunde berichtet die neue junge Ärztin, wie sehr es sie belaste, dass zurzeit so viele junge schwer kranke Frauen in ihrem Alter auf der Station seien. Dieses Thema beschäftigt auch ihre Kolleginnen: „Wo soll denn die Reise hingehen mit diesen Menschen?“

Auf meine Frage, was denn für das Team gerade hilfreich sei und wo in der Supervision die Reise hingehen solle, entsteht zunächst ein Mitteilen von Betroffenheit, Stimmungen und Befindlichkeiten: Mitgefühl, Hilflosigkeit, aber auch Unmut und Ärger werden beschrieben. „Das tut gut“. Besonders eine junge, bereits schwer alkoholkrankte Patientin, Frau W., rückt dabei ins Blickfeld. Sie weckt einerseits starke mütterliche Instinkte, andererseits scheint die Zuwendung nie genug und eine Abgrenzung der Patientin gegenüber fast unmöglich. Die Teammitglieder sind verärgert und hilflos. „Wie kann sie realisieren, dass sie sich so zu Tode trinkt und ihr Kind als Waise zurücklässt?“

Das führt zu dem Wunsch nach einer Fallsupervision mit der Fragestellung, wie denn ein hilfreicher Kontakt gelingen könne. In Anbetracht der fortgeschrittenen Zeit begrenze ich die biographischen Informationen zur Lebensgeschichte von Frau W. Darüber hinaus habe ich die Hypothese, dass die zuvor genannten Gefühle Übertragungsgefühle der Patientin gegenüber sind. Sie könnten also Gefühle des emotionalen Feldes von Frau W. sein, die sich im Team spiegeln. Einmal angenommen, dass diese Übertragungsgefühle unbewusst einen ‚authentischen‘ Kontakt, ganz im Sinne und zum emotionalen Schutz der Patientin, verhindern: Wie kann dann in der Supervision eine leiblich-emotionale Resonanz im Team entstehen, die in eine hilfreiche Begegnung mit Frau W. mündet, soweit auch ihr das möglich ist? An dieser Stelle bin ich mit dem emotionalen Feld der Patientin beschäftigt. Welche bisher nicht benannten Gefühle könnten sich als Ressource erweisen und dem Team ein Erleben und Verstehen ermöglichen?

Trotz der wenigen verbleibenden Zeit schlage ich dem Team daher eine kleine szenische Intervention als Experiment vor, wozu alle bereit sind. Wir richten eine kleine Bühne im Raum ein, und die Stühle werden entsprechend beiseite gerückt. Eine konkrete Szene für die kommende Kontaktsituation und zwei Stühle für ein Teammitglied und die Patientin werden aufgestellt. Die Pflegekraft Frau K. nimmt den Stuhl des Teammitgliedes ein. In ihr entsteht der Satz: „Merkst Du eigentlich, dass Du Dich so zu Tode trinkst und Dein Kind als Waise zurücklässt?“ Ich bitte sie, sich nun auf den Stuhl von Frau W. zu setzen, unterstütze sie darin mit einem kleinen Interview in der Einfühlung und wiederhole den Satz, hinter dem Stuhl der Pflegekraft stehend. Nach dieser Frage entsteht in der Rolle der Patientin in Frau K. eine tiefe Betroffenheit und Traurigkeit, die so intensiv ist, dass sie aufsteht und ans Fenster geht, um sich zu regulieren. Ich bitte sie, sich noch einmal in ihrer Rolle als Pflegekraft auf ihren Stuhl zurückzusetzen, bevor wir die kleine Szene wieder abbauen.

Diese Interventionen sind natürlich auf einer praxeologischen Ebene zum Beispiel mit dem Methodeninventar des Psychodramas zu erklären.

Ich könnte jedoch auf einer tieferen Ebene auch beschreiben, dass das Eintauchen in das emotionale Feld der Patientin eine räumlich-symbolische Begrenzung braucht. Da ist zunächst der Wechsel von der Begegnungsbühne hin zur Spielbühne. Die Stühle auf der Spielbühne sind hier nicht nur ein Symbol für die Rollen, sondern auch für die Grenzen der dynamischen und wirkmächtigen emotionalen Felder. Die Rückkehr zur Eigenleiblichkeit und damit zur eigenen Rolle ist daher zwingend notwendig. Dabei hat sich nicht die Rolle von Frau K. selbst verändert, womöglich aber, so vermute ich, die emotionale Haltung in dieser Rolle, das eigene emotionale Feld in Bezug auf ihre Patientin.

In der Integrationsphase am Ende der Supervision ist Frau K. noch ganz mit ihrem Erlebnis beschäftigt und beschreibt, dass sie die emotionale Dynamik „durch diese kleine Aktion“ nicht für möglich gehalten hätte. Das habe sie fast überwältigt. Um den supervisorischen Rahmen zu halten, teile ich dem Team meine Hypothese mit: Möglicherweise sei sie, Frau K., in der Einfühlung mit einem tiefen Gefühl von Schmerz in Kontakt gekommen, dass Frau W. sich nicht erlauben könne zu fühlen. Denn das würde sie – im Gegensatz zu Frau K. – vermutlich tatsächlich überwältigen. Daher müsse die Patientin diese tiefe Traurigkeit wegschließen, um psychisch zu überleben. Das selbstschädigende sich zu Tode trinken helfe ihr bei der Emotionsregulation. Ich bedanke mich bei Frau K., dass sie sich so mutig auf das kleine Experiment eingelassen habe, und teile mit, dass ich großen Respekt vor der herausfordernden Arbeit dieses Teams habe.

Auch das Team ist bewegt, und die eingangs genannte Hilflosigkeit weicht einem Blick auf die Ressourcen und kleinen Schritte, aber auch auf die Eigenverantwortung der Patientin: „Es ist ein Anfang, dieser Entzug. Und sie hat selbst Verantwortung. Wir können sie nicht retten“.

Über das Miterleben des Rollentausches auf der Bühne aus der Distanz konnte die Schwierigkeit im Kontakt und die Psychodynamik der Patientin zu einem Teil auf dem Hintergrund ihrer Lebensgeschichte verstanden werden.

Ich selbst bin etwas besorgt, dass ich dem Team und Frau K. zu viel emotionale Tiefung zugemutet habe, auch wenn die Resonanz in der Abschlussrunde sehr positiv ist.

Hier entsteht für mich auch die Frage, was denn ein angemessenes leiblich-emotionales Erregungsniveau ist, um eine optimale Spontanitätsslage herzustellen, die als Katalysator wirken kann.

Frau K. kannte meine Art zu arbeiten noch nicht und hat sich vertrauensvoll eingelassen.

In der schriftlichen Reflexion wird mir noch einmal deutlich: Auch sie und das Team haben eine Eigenverantwortung.

Ich spreche es in der nächsten Supervision an. Das Team hat entgegen meiner Sorge die Fallsupervision als sehr hilfreich erlebt, auch wenn Frau K. sich von der Heftigkeit überrumpelt gefühlt habe. In der Arbeit mit der Patientin habe es dann jedoch sehr schnell zu einer angemessenen emotionalen Distanzierung geführt, und gleich am selben Abend sei ein hilfreicher Kontakt entstanden. Frau W. habe den Entzug tatsächlich zu Ende geführt und mit Unterstützung des Sozialdienstes sogar eine Anschlussbehandlung begonnen.

Diese Fall Vignette zeigt unter anderem zwei Aspekte in Bezug auf eine Thesenbildung zum emotionalen Feld auf:

1. Der ‚erste Eindruck‘, den ich von einer Gruppe, einer Organisation oder einem Klienten bekomme, lässt sich auch als Anmutung eines emotionalen Feldes beschreiben. Dieser Eindruck kann Orientierung geben und richtungsweisend sein für Diagnostik, für den Prozess einer ersten Sitzung und nicht zuletzt für die Begegnung und Beziehungsgestaltung.
2. Der Rollentausch/Rollenwechsel als Intervention im Psychodrama eignet sich in besonderer Weise dazu, emotionale Lagen und Stimmungen wahrzunehmen, trägt wesentlich zum Erkenntnisgewinn und zur Mentalisierung bei und ermöglicht, der „Wahrheit der Szene“ (Moreno) im Sinne von Angemessenheit ein kleines Stückchen näherzukommen.

Spontaneität als Wirkfaktor im Prozessmodell des Kreativen Zirkels ist meines Erachtens auch verknüpft mit dem leiblich-emotionalen Erregungsniveau. Moreno widmet sich hier interessanterweise dem Individuum, genauer, der Spontaneitätsbereitschaft auch des Einzelnen.

„Spontaneität wirkt in der Gegenwart, jetzt und hier; sie treibt den Einzelnen zu angemessenen Reaktionen auf eine neue Situation oder zu neuen Reaktionen auf eine alte Situation. [...] Ein großer Teil der menschlichen Psycho- und Soziopathologie kann der ungenügenden Entwicklung seiner Spontaneität zugeschrieben werden.“ (Moreno, 1996, S. 13ff) Und weiter: „Seine [das Individuum] Spontaneität wirkt wie ein ‚Katalysator‘ [...]. In eine neue Situation versetzt, bleibt dem Individuum nichts anderes übrig, als seinem Spontaneitätsfaktor wie eine Laterne zu vertrauen, die es ihm ermöglicht, im Wirbel seiner Gefühle, Gedanken und Handlungen die passende Wahl zu treffen. Den Anforderungen der unmittelbaren Lage oder Aufgabe entsprechend, muss manchmal mehr, manchmal weniger Spontaneität aufgewendet werden.“ (ebd., S. 14ff)

## 3.2 Die Gefühlswelle – Probesupervision auf einer Psychotherapiestation

Im Folgenden möchte ich eine Probesitzung näher beleuchten. Es geht zum einen um den emotionalen Prozess des Teams, zum anderen möchte ich auch meine emotionalen Lagen in den Blick nehmen. All das sind komplexe emotionale Felder, die sich gegenseitig berühren, affizieren und nicht voneinander losgelöst betrachtet werden können.

Mit der Supervision als Begegnungsraum entsteht nach meiner Annahme ein ganz eigenes emotionales Feld, indem sowohl die Eigenleiblichkeit als auch die Zwischenleiblichkeit und damit auch Stimmungen und kernaffektive Lagen aller Beteiligten beständig und zumeist unbewusst reguliert werden.

Eine Probesupervision ist nicht nur für ein Team, sondern auch für mich immer wieder auf neue Weise aufregend.. Auf welche Menschen treffe ich? Welche Atmosphäre kommt mir entgegen und zeigt sich auch räumlich? Gelingt eine Begegnung, die hilfreich für die Arbeit auf der Station ist?

Vor allem Interesse und Neugier mischt sich in meine Gestimmtheit mit hinein. Es ist eine Empfehlung, die aufgrund der Erfahrung mit mir als Supervisorin zu dieser Anfrage führt. Das erfreut mich, erfüllt mich mit Stolz und ermutigt mich auch hier zum szenisch-kreativen Arbeiten. Gleichzeitig entsteht in mir Leistungsdruck, denn es muss ja gut werden, und ich muss einem Ruf entsprechen! Das sind zwei mir sehr vertraute alte Aussagen aus meinen biographischen Lernerfahrungen, die mir auch in meiner Berufsrolle ab und an wieder begegnen.

Nachdem mir das bewusst wird und ich realisiere, dass ich auf diesen Auftrag sowohl emotional als auch finanziell nicht angewiesen bin, kann ich mit einer offenen und gleichzeitig aktivierten interessierten, ganz leiblich verankerten Haltung in die Probesitzung gehen. Ich könnte es auch als eine Haltung von Spontaneitätsbereitschaft bezeichnen. Ein ‚good enough‘ im Sinne Winnicotts hilft mir dabei zusätzlich als kleiner kognitiver Anker.

In dem ca. 15-köpfigen sehr erfahrenen Team nehme ich neben der sehr freundlichen Begrüßung eine Anspannung und Verhaltenheit wahr, was ich zunächst mit der Probesituation in Verbindung bringe. In der späteren kleinen Fallarbeit zur Patienten- und Teamdynamik zeigt sich, dass es auch noch ganz andere Gründe für diese Stimmung gibt. Das Bedürfnis des Teams ist, dass ich erst einmal von mir erzähle: „Ich weiß gar nichts von Ihnen.“ Meine humorvolle freundlich-distanzierte Art und Weise lockert die Atmosphäre zusehends auf, und auch inhaltlich wirken viele Teammitglieder offen und interessiert.

Szenisch-kreatives Arbeiten ist im Supervisionskontext auch hier unbekannt. Erfahrungen dazu gibt es vereinzelt in den Zusatzausbildungen der Teammitglieder.



Auf meinen Satz hin: „So, und nun sind Sie dran!“ beginnt die Einstiegsrunde des Teams, wobei ich drei kleine Fragen stelle, um die Möglichkeit zur Fokussierung zu geben. Das scheint hilfreich, denn fast alle nehmen darauf Bezug. So fallen in Bezug auf die Supervision Aussagen wie „Supervision als Schutzraum, offen sprechen können, Übertragungsphänomene von Team- und Patientendynamik verstehen, die letzte Supervision vor den Baum gefahren, die Vergangenheit ruhen lassen, Perspektivwechsel, die Idee einer Lösung bekommen, Fallsupervision“. Ich vermute, dass auch mein Interesse an den Berufsbiographien der einzelnen Teammitglieder dazu beiträgt, dass das Team anders miteinander in Kontakt kommt.

Mir ist eine ausführliche Eingangsrunde und ein ‚ins Gespräch und in Kontakt kommen‘ wichtig. So bleiben noch ca. 40 Minuten für eine Fallvignette und die Schlussrunde.

Der Psychologe möchte einen seiner Patienten vorstellen, der bereits entlassen ist. Er trage auch jetzt noch maßgeblich zu einer malignen Dynamik einer Patientengruppe auf der Station bei, die in einer strikten Therapieverweigerung gipfele. Sie dominiere auch die Therapiegruppen und habe die ganze Station atmosphärisch ergriffen. Die Aussage der Patienten „Wir wollen uns nicht von den Therapeuten der Station behandeln lassen, wir behandeln uns lieber selbst!“ ist sehr kränkend für das Team, was aber erst im Prozessverlauf offen ausgesprochen wird. Die Eigenbehandlung der Patienten bestehe in der Folge unter anderem im gegenseitigen Ritzen und Schlagen, oft an den Wochenendbesuchen außerhalb der Station.

Ich schlage dem Team vor, doch die Patientendynamik näher zu betrachten, anstatt auf einen einzelnen Patienten zu schauen, denn in mir klingt auch hier wieder die Eingangs- und die Atmosphäre des Teams als Eindruck nach.

Das Team ist sehr einverstanden. In der Folge ist mein Leitungsstil, auch in Anbetracht der Zeit, einerseits strukturierend-direktiv, andererseits versuche ich, Impulse aus dem Team aufzugreifen und mich auch davon leiten zu lassen.

Gleichzeitig lernt das Team mich nicht nur in der Leitung, sondern auch im methodischen Arbeiten und in der Beziehungsgestaltung kennen. Dabei ermutige ich zu einer neuen Erfahrung und versichere mich gleichzeitig, ob denn alle damit gehen können.

Auf meinen Vorschlag hin wird die gesamte Patientengruppe der Station mit Symbolen in der Mitte des Stuhlkreises aufgebaut, ebenso wie der bereits entlassene Patient Herr S.

Ich habe die Hypothese, dass das Sichtbarmachen und auch die gemeinsame kreative Gestaltung eines subjektiv erlebten Bildes einen ersten kleinen Perspektivwechsel ermöglicht. Gleichzeitig könnte die ganz konkrete leibliche Bewegung durch das Aufbauen der Szene auch eine innere emotionale Bewegung in den Teammitgliedern bewirken. Über diese Symbolisierung, auch in der räumlichen Zuordnung von Nähe und Distanz,

kommen auch die Patienten in den Blick, die nicht in dieser zuvor beschriebenen Dynamik „mitspielen“, und das Bild differenziert sich zunehmend.

Auf meine Frage hin, wo denn das Team in diesem Bild sei, berichten einzelne Teammitglieder über massive Entwertungen ihnen gegenüber.

Sie fühlten sich ausgeliefert und ohnmächtig, hätten dieser Verweigerung und auch persönlichen Kränkungen vonseiten einzelner Patienten nichts entgegenzusetzen. Ein Rückzug und eine Vereinzelnung im Team seien die Folge und die große Befürchtung, dass es nun immer so weitergehen würde.

Ich nehme an, dass die Befindlichkeit des Teams bereits in meiner eingangs beschriebenen Anmutung für mich spürbar wurde und ich auch deshalb den Blick auf die Gruppendynamik vorgeschlagen habe. Weiterhin ist zu vermuten, dass die Psychodynamik einzelner Patienten und die maligne Gruppendynamik auch das emotionale Feld des Teams und der einzelnen Mitglieder *beeindrückt*. Die Regulation dieses unbewussten Prozesses, den wir auch als Übertragungs- bzw. Spiegelphänomene beschreiben, findet seinen *Ausdruck* wiederum im emotionalen Feld des Teams in Form von Rückzug und Vereinzelnung. Ich könnte dieses Geschehen zum Beispiel auch auf einer sowohl individuellen als auch kollektiven kernaffektiven Ebene verstehen und als eine aufeinander bezogene Dynamik von Ausdehnung und Rückzug beschreiben. Dies wird eine Funktion haben, die in der ursprünglichen Not der einzelnen Patienten zu vermuten ist und einmal dem physischen und/oder emotionalen Überleben gedient hat.

In mir finden zu diesem Zeitpunkt zwei emotionale Bewegungen statt. Zum einen bin ich empört, dass sich die Teammitglieder so behandeln lassen und dem keine Grenzen setzen. Zum anderen lasse ich mich für einen Moment von dem Gefühl der Ohnmacht und Aussichtslosigkeit ergreifen. Auch ich fühle mich als Supervisorin hilflos, denn ich habe keine Lösung für die Situation, und die Zeit ist schon weit fortgeschritten.

Was also könnte ein nächster Schritt sein, der in eine hilfreiche Bewegung mündet?

Ich frage das Team, ob es denn ein Bild, eine Metapher für diese emotionale Dynamik gebe, die sich auch in ihrem Team spiegele. Die Antwort „Es ist eine Welle, die sich ausbreitet und nicht zu kontrollieren ist“, kommt prompt. Ein rotes langes Seil wird als Symbol dafür im Knäuel zu der Aufstellung in den Stuhlkreis gelegt. Dann frage ich das Team, ob jemand bereit wäre, sich auf ein kleines Experiment einzulassen und einmal aus der Rolle der Gefühlswelle heraus zu sprechen.

Dies ist eine sehr mutige Intervention, und dennoch vertraue ich auf den Prozess und auf meinen Kontakt zum Team, den ich bekommen habe.

Der Psychologe der Station kann sich das gut vorstellen. Ihm sei dieses kreative Arbeiten aus anderen Zusammenhängen vertraut. In der Einfühlung und im Sprechen aus der Rolle heraus wird deutlich, dass er eigentlich aus der Rolle ‚seines‘ entlassenen Patien-

ten Herrn S. heraus spricht: „Ich vertraue niemandem, und die Einzigen, die mir überhaupt helfen können, sind meinesgleichen. Nur da bin ich sicher.“

Nach dieser kleinen Sequenz wird dem Team noch einmal deutlich, wie sehr die Welle mit der Psychodynamik des entlassenen Patienten und mit einer möglicherweise solidarisches Gefühlsansteckung einer Patientengruppe verknüpft ist, die in den Therapiegruppen bisher nicht thematisiert worden war. Sie sei auch auf das Team übergeschwappt. Einige Teammitglieder und auch der Psychologe sind sichtlich betroffen: „Mir wird jetzt erst klar, wieviel ich eigentlich gehalten und ausgehalten habe“.

Dies führt zu der Idee, sich doch zukünftig bei schwierigen Patienten mehr auszutauschen, auch was die Gruppenzusammensetzungen angeht. Die gefühlte Wucht der ‚Welle‘ ist in den Hintergrund getreten, allerdings bleiben das Gefühl von Ohnmacht und die Befürchtung, dass es nun immer so weiter gehe, weiterhin bestehen.

Ich habe das Bedürfnis, dem Team ein positives Schlussbild mitzugeben, denn ich habe die Annahme, dass diese Befürchtung irrational ist. Ich lade das Team ein, das Bild mit den Symbolen in der Mitte zum Schluss noch einmal so zu verändern, wie sie es sich wünschen.

Das führt sofort zu mehreren Impulsen aus dem Team. Einige Patientensymbole, die anfangs aufgebaut wurden, werden aus der Kreismitte entfernt, da diese Patienten entweder nicht mehr da sind oder in den nächsten zwei Tagen entlassen werden. Die subjektive Befürchtung weicht damit einem Realitätscheck, der sofort sichtliche Entspannung im Team hervorruft. Auch die räumliche Distanz der Symbole zueinander wird gemeinsam verändert. In einem nächsten Schritt wird das rote Knäuel entwirrt, und das Team legt das Seil in einem Kreis um die Patientensymbole der Station. Alle sind angeregt dabei, und die Atmosphäre im Team verändert sich noch einmal mit Blick auf diese Begrenzung.

Dann nimmt in einem dritten Impuls ein Teammitglied das Seil in die Hand. Dies greifen die anderen Kollegen auf, und am Ende sind alle durch das Seil in einem Kreis verbunden und halten es mit beiden Händen. „Wie gut, dass wir uns wieder als Team zusammen geschlossen haben und auch in der Begrenzung sichtbar werden. Das gibt sowohl uns als auch den Patienten Halt.“

Ich nehme eine Anmutung von Ruhe, Stärke und Professionalität wahr, die sich auch in den Gesichtern der Teammitglieder spiegelt.

Das war eine intensive Probesupervision. Die Spielbühne wird gemeinsam abgebaut. Um dieser leiblich-emotionalen Erfahrung im Team eine Begrenzung zu geben und die Gestalt zu schließen, bitte ich alle, sich doch einen neuen Platz zu suchen. Diese kleine Bewegung ermöglicht außerdem einen erfrischenden Übergang zum Stationsalltag. Es

bleibt noch Zeit für eine Blitzlichttrunde zum Schluss: „viel Erkenntnis, Teamzusammenschluss, Ermutigung, Nachdenklichkeit“.

Im Nachklang dieser Sitzung wird mir noch einmal deutlich, wie sich gerade hier im hochkomplexen Format von Supervision emotionale Felder und maladaptive Dynamiken ausdehnen und ganze Teams und auch die Supervisorin unter Umständen affizieren und lähmen können. Der Prozess ging von der Patientendynamik über die Teamdynamik hin zur Psychodynamik von Herrn S. und wieder zurück. Die Konkretisierung und Begrenzung mit der Metapher einer Welle sowie ihre Versprachlichung haben die Möglichkeit einer zunächst leiblich-emotionalen, dann in der zweiten Sequenz auch zu einer kognitiven Neuordnung geführt und einen Perspektivwechsel eröffnet. Hier ist die szenisch-kreative Arbeit eine wirklich großartige Chance, im Kontext von Supervision äußerlich und innerlich in Bewegung zu kommen, und zwar aus den häufig unbewussten Impulsen und Ressourcen des Teams heraus. Mit einer Aufmerksamkeit für diese reiche Quelle an spürenden, fühlenden, hörenden oder sehenden Eindrücken, meiner eigenen Befindlichkeit und dem gleichzeitigen Wiederherstellen einer kreativen Distanz kann auch ich in einen Ausdruck und damit in einen Bewegungsimpuls kommen, der dem Team zur Verfügung gestellt werden kann.

Daraus ergeben sich für mich weitere Thesen:

1. Das eigenleibliche und emotionale Gewährsein der Leiterin ist eine wertvolle Navigationshilfe. Es ist bedeutsam für die szenische Diagnostik und den psychodramatischen Prozess. Es hilft darüber hinaus, Resonanz- oder Spiegelphänomene auf dieser Ebene als wichtige Indikatoren für implizite Beziehungsgestaltung jenseits von verbalen Inhalten zu begreifen. Die Wahrnehmung der Atmung und Aufmerksamkeitslenkung, die Registrierung von Bewegungsimpulsen sowie feine Veränderungen der eigenen Gestimmtheit sind dabei hilfreiche Orientierungsanker.
2. Emotionale Felder von Individuum *und* Gruppe *beeindrucken* sich gegenseitig und sind in einem permanenten zumeist unbewussten eigenleiblichen und zwischenleiblichen Regulationsprozess. Dieses feine Zusammenspiel von Berührung und Veränderung findet seinen *Ausdruck* wiederum im emotionalen Feld von Gruppe und Individuum.  
  
Dies kann mit prozessorientiertem szenisch-kreativem Arbeiten erlebt, verstanden und gestaltet werden.
3. Ein gelungene Begegnung (hier zwischen Supervisorin und Team, zwischen den Teammitglieder untereinander sowie auf der Spielbühne zwischen Patientengruppe und Team, Patient und Therapeut im Rollentausch mit der Gefühlswelle als Schlüsselszene) initiiert auf interpersoneller und intrapsychischer Ebene ei-

nen kathartischen Veränderungsprozess, der am Schluss der Sitzung in einem kraftvollen und vitalen emotionalen Feld aufscheint und auch im Team in der Schlusszene durch das Halten des Seiles erlebt und mentalisiert werden kann.

Nach Moreno steht der kathartische Gefühlsausdruck ganz im Dienste des emotionalen Erfassens einer zwischenmenschlichen Situation (Leutz 1974, in: Hutter 2007, S. 17). In der Katharsis werden „Ausflüchte, Zurückhaltung und Doppeldeutigkeit aufgegeben“ und die „wahren, nackten Emotionen und Gefühle gezeigt“ (Moreno 1975, in: Hutter 2007, S. 17).

„Es ist hier auf dieser Ebene, dass der wahre Punkt des Konfliktes enthüllt wird.“ (Moreno 1975 in Leutz 1974, S. 98)

### **3.3 Wie klingt ein emotionales Feld? Das Zusammenspiel von Psychodrama und Musiktherapie im Einzelsetting**

Mit der dritten Fallvignette aus meiner Praxis möchte ich gerne einen therapeutischen Einzelprozess reflektieren. Gleichzeitig möchte ich aufzeigen, wie nicht nur Musikinstrumente als Symbolisierung und Rollenträger, sondern auch die klangliche Dimension mit ihrem Spielen eine erlebnisaktivierende und erkenntnisreiche Erweiterung des szenisch-kreativen Arbeitens sein können. Das Spiel als Inszenierung innerer und äußerer Realitäten ist auch im Psychodrama eine wichtige Quelle emotionalen Erlebens (Kruse 1997, in: Hutter, 2007, S. 14).

Winnicott beschreibt die Regulierung von inneren und äußeren Realitäten, das In-Beziehung-setzen zueinander, als eine menschliche Leistung, die Druck erzeugt.

Die Befreiung von diesem Druck könne nur durch einen nicht in Frage gestellten *intermediären Erfahrungsbereich* (Kunst, Religion usw.) geboten werden. Dieser intermediäre Erfahrungsbereich entwickle sich direkt aus dem Spielbereich kleiner Kinder, die ganz in ihrem Spiel ‚verloren‘ seien (Winnicott 2012, S. 24).

Hier ermöglicht das Medium Musik im Zusammenspiel mit dem psychodramatischen Setting dem Klienten Herrn B., in einen differenzierten, fühlenden Kontakt mit seinem emotionalen Feld zu kommen.

Bisher haben 13 von zunächst insgesamt 50 Sitzungen à 60 Minuten stattgefunden. Zur Probesitzung kommt ein sympathischer freundlich-lockerer junger Mann Ende zwanzig, der mich mit großen Augen ganz erwartungsvoll anschaut. In der Stille dieser ersten Begegnung nehme ich einen Hauch von Verlegenheit in mir wahr. Außerdem eine mir unangenehme, körperlich spürbare Anmutung aus zu viel Nähe bei gleichzeitiger großer Distanz, die mich sehr verwundert und die ich nicht verstehe. Ich erwähne das deshalb, weil sich in diesem kleinen Moment zwischenleiblicher Resonanz bereits ein Grund-

thema zeigt, dessen zentrale Bedeutung sich im Laufe dieser und der nächsten Sitzungen sichtbar und hörbar entfaltet und auch benannt wird. Dies spiegelt sich noch deutlicher in der gemeinsamen musiktherapeutischen Improvisation eines ‚Now Moments‘. Diese Intervention wähle ich, weil dem Klienten das Musizieren sehr vertraut ist und im Spielen hilfreiche diagnostische Hinweise hörbar und spürbar werden.

Sie findet nicht auf der ‚Begegnungsbühne‘, sondern in der Regel auf der ‚Spielbühne‘ in einem anderen Teil meines Praxisraumes statt. In der Einrichtung dieses Settings knüpfe ich bereits eine Verbindung von Musiktherapie und Psychodrama. In einer musiktherapeutischen Improvisation bin ich aktiv spielend beteiligt.

Im Zusammenspiel dieses intermediären Raumes entfaltet sich etwas gemeinsames Drittes, ein rhythmisch schwingendes und klingendes emotionales Feld, was im Nachgespräch Worte und Sprache finden kann.

In dieser ersten Sitzung entwickelt sich das Zusammenspiel von Harfe (ich) und afrikanischer Trommel (Herr B.) schnell zu einem groovigen Sound mit keltischen Anklängen, der anregt und Spaß macht. Allerdings fühle ich mich auch wieder unangenehm berührt von einer Nähe in der Musik, die mir nicht angemessen scheint. Es ist, als würde sich die Individualität und Kernigkeit der Djembe im Klang der Harfe auflösen und Herr B. in seinem Spiel kein Gegenüber mehr sein. Gleichzeitig ist in der Art seines Trommelns eine feine Distanz und Trance spürbar, die mir seltsam beziehungslos scheint. Herr B.: „Das war schön und hätte noch ewig so weitergehen können“.

Im sich anschließenden Gespräch teile auch ich Herrn B. meine Eindrücke des durch die Improvisation entstandenen emotionalen Feldes auf der Spielbühne mit. Meine Rückmeldung ist für den Klienten offenbar ein ermutigender Einstieg: Er sei immer so nett, komme im Kontakt erst mal sympathisch rüber und habe ein großes Harmoniebedürfnis. Wenn es zu nah werde, müsse er sich stark distanzieren. Deshalb habe er auch keine konstanten Beziehungen. „Echte Nähe kann ich kaum aushalten.“ Von seiner damit verbundenen Unsicherheit und der Einsamkeit wisse kaum jemand. Er habe schon öfter überlegt, deswegen eine Therapie zu machen, habe dann aber wieder Abstand davon genommen. Nun sei ein guter Zeitpunkt.

Meine sich anschließende Resonanz und Ermunterung, doch mit diesem für ihn bedeutsamen Thema aufmerksam zu bleiben, auch vor dem Hintergrund seiner zukünftigen Berufsrolle als Therapeut, findet Zustimmung, und der Klient wirkt erleichtert.

Wir beenden die Stunde mit einem kleinen Experiment, indem ich eine Skalenarbeit mit einem Seil vorschlage: Wo auf einer ‚Kontakt‘-Skala von 0 (größtmögliche Distanz) und 10 (größtmögliche Nähe) befinde er sich gerade in Bezug auf diese Probesitzung?

Zunächst hat Herr B. Konzepte im Kopf, was er denkt, wo er denn jetzt stehen müsse. Ich ermuntere ihn, doch einmal in seinen Körper zu spüren, sich davon leiten zu lassen

und ruhig auch einmal in die Pole von Nähe und Distanz zu gehen. In diesem Bewegen, dem Spüren und sich Ausprobieren findet er sich in einem mittleren Bereich wieder, der ihm eher unvertraut ist, sich aber sehr stimmig und gut anfühle. In der Distanz habe er eine große Einsamkeit gespürt, und in der Nähe sei ihm ganz eng und unbehaglich geworden. Möglicherweise ist dieser mittlere Bereich das Toleranzfenster eines optimalen emotionalen arousals, dass es gilt, näher zu erforschen.

Herr B. ist überrascht, was diese kleine Sequenz in ihm bewirkt, und ist neugierig und offen für weitere szenisch-kreative Methoden.

Die folgenden Sitzungen sind geprägt von einem weiteren Kennenlernen, sowohl im Gespräch als auch musikalisch. Mit dem Trommeln komme er vom Denken und Grübeln weg und spiele sich dabei in einen anderen Zustand. Es sei eine Art Schutzraum für ihn. Ich verstehe das auch im Sinne einer Emotionsregulation. Das Kontaktthema läuft wie ein roter Orientierungsfaden durch die Stunden. Herr B. thematisiert einen aktuellen Konflikt mit der Mutter seiner WG-Mitbewohnerin. Diese liege durch einen kürzlichen erlittenen Hirnschlag im Wachkoma. Dem fordernden Satz der Mutter: „Wir brauchen Dich“ könne er nichts entgegensetzen, denn eine von ihm enttäuschte Mutter könne er nicht aushalten. Diese Situation gibt die Gelegenheit zu einer ersten kleinen psychodramatischen Bearbeitung mit Rollentausch und einem Transfer in die Alltagsrealität. Herr B. findet eine Lösung und passende Worte, die er authentisch und seinen Gefühlen entsprechend vertreten kann. Gleichzeitig ist diese Situation der Einstieg in „unglückliche“ Beziehungserfahrungen, die immer noch nachwirkten und damit auch ein Einstieg in die Ursprungsfamilie des Klienten. So werden meine bereits in der ersten Begegnung enthaltenen gespürten und erklungenen Anmutungen auf verblüffende Weise verstehbar. Biographische Bezüge und psychodynamische Deutungen sollen an dieser Stelle jedoch nicht vertieft werden. Nicht zuletzt hat mich auch psychodramatisches Arbeiten gelehrt, dass Deutungen häufig an den Klienten vorbeigehen können.

Moreno sagt dazu: „Selbst wenn eine Deutung gegeben wird, ist die Aktion das Primäre. Es kann keine Deutung ohne vorausgehende Aktion geben. Eine Deutung kann in Frage gestellt oder zurückgewiesen werden oder vollkommen ineffektiv sein. Die Handlung spricht für sich selbst. [...]; es könnte sein, dass der Patient keine Analyse, sondern eine emotionale Identifikation braucht“ (Moreno, Psychodrama III, 1996, S. 237 in Hutter 2018, S.1).

In den nächsten Stunden rückt die Beziehung zur Mutter mit hoch ambivalenten Gefühlen in das Blickfeld. Außerdem habe er jemanden kennen gelernt, und in die Freude darüber mischen sich große Befürchtungen, dass er wieder enttäuscht werden könnte und nur „als Kumpel und Zuhörer“ gut genug sei. „Wenn ich mich verliebe, dann kommt immer der große Knall.“ Dabei sei es für ihn fast unmöglich, sich seine eigenen Gefühle einzugestehen, geschweige denn, damit auf authentische Weise Begegnungen

zu gestalten. Er orientiere sich immer an den Bedürfnissen der Frauen und bediene diese ganz automatisch. Diese Dynamik erlebe ich auch in unserem Kontakt, spreche sie inzwischen behutsam an, um Herrn B. ein Gewahrsein dafür zu ermöglichen.

Methodisch entwickelt sich aus dem Prozess der Sitzungen heraus eine spannende und interessante Einbindung von Musikinstrumenten in die szenisch-kreative Arbeit, mit der der Klient erst einmal vertraut werden muss. Da Herr B. die Therapie als sehr erkenntnisreich und unterstützend erlebt, arbeite ich inzwischen hauptsächlich psychodramatisch mit einer deutlichen Fokussierung auf leiblich-emotionale Felder. Dabei kommen Musikinstrumente als Symbole auf der Bühne zum Einsatz, die auch gespielt werden. Diese Intervention wähle ich auch deshalb, weil der Klient eine große Schwierigkeit beschreibt, mit seinen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

In der 13. Sitzung entfaltet sich eine komplexe Aufstellung seines momentanen emotionalen Feldes aus dem Therapieprozess heraus. Ausgangspunkt ist eine diffuse generelle Angst vor Konsequenzen, wenn er, Herr B., sich in der neuen, sich anbahnenden Beziehung mit seinen eigenen Bedürfnissen zeige und damit ein Gegenüber sei.

Ich lade den Klienten ein, auf der Bühne dazu zu arbeiten, und aufgrund der positiven Erfahrungen der letzten Stunden kann er sich das gut vorstellen. Zunächst wählt er für das Gefühl der diffusen Angst die große afrikanische Trommel und für sich selbst die Gitarre als Rollenträger, ein ich sehr vertrautes Musikinstrument, das er gegenüber an das andere Ende der Bühne stellt.

Da Herr B. emotional bereits erwärmt ist und ich diesen Prozess weiter unterstützen möchte, geht er nicht zuerst in seine Rolle. Ich frage ihn stattdessen, wie alt sich die Angst anfühle, und sofort kommt die Antwort: „Acht Jahre alt bin ich“. Ich bitte ihn, in die Rolle der Angst zu gehen und die Trommel doch einmal zu spielen. Über das Trommeln kommt der Satz: „Ich habe Angst, jemanden zu verletzen“ und ein zweites Gefühl taucht auf: Herr B. wird traurig.

Die Traurigkeit wird durch die kleine Djembe repräsentiert und neben die Angst gestellt. Auch hier kommen über das Spielen wieder Worte: „Ich fühle mich so einsam mit dieser Traurigkeit.“ Ich bitte Herrn B., auch für die Einsamkeit ein Musikinstrument zu wählen. Er nimmt das hochstehende, ziemlich verstimmte Monochord und stellt es neben die Traurigkeit. „Die Einsamkeit ist so groß und stumm und leer. Und wenn sie einen Klang hätte, dann wäre sie verstimmt“. Der Klient lässt für einen Moment das Monochord erklingen: „Das passt genau“.

Leider frage ich an diesem Punkt – auch in Anbetracht der fortgeschrittenen Zeit – nicht weiter nach dem ‚verstimmten Gefühl‘. Meine Vermutung ist, dass hier auch ein großer Ärger gebunden sein könnte. Stattdessen bitte ich Herrn B., nun zur Gitarre und in seine Rolle zu gehen.



Er nimmt die Gitarre und spielt ganz selbstverständlich und selbstbewusst auf ‚seinem‘ Instrument. Dies bewirkt eine hörbare Atmosphäre und körperliche Haltung von Zuversicht und Gelassenheit. Sein Gitarrenspiel scheint dabei gleichzeitig ein Container für die „unangenehmen Gefühle“ (Trommeln und Monochord) zu sein, die damit beruhigt werden können.

Als die Musik verklungen ist, bitte ich Herrn B., zum Schluss noch einmal von der Bühne herunterzutreten, sich alles von einem neutralen Platz aus anzuschauen und ein inneres Foto zu machen. Diese Intervention führt zu einem Schlusssatz:

„Die Gitarre steht auch für mein Selbstbewusstsein, das ist gut zu fühlen und zu sehen. Aber vielleicht muss die Einsamkeit ihre Geschichte erzählen, denn sie ist so unverhältnismäßig groß und dominant.“

Zurück auf der Begegnungsbühne frage ich nach der momentanen Befindlichkeit, vor allem in Bezug auf die junge Frau, die er gerne näher kennen lernen möchte. Wie gehe er jetzt aus dieser Stunde in den Tag hinein?

Herr B. fühlt sich ganz anders als er gekommen ist: „Ich fühle mich sortierter, und das mulmige Angstgefühl hat sich aufgelöst. Ich bin zuversichtlicher und bin mit meinem Selbstvertrauen in Kontakt gekommen. Und wenn es mit ihr nicht klappen sollte, ist es kein Weltuntergang mehr.“

Bevor ich im nun folgenden Exkurs näher auf das Zusammenspiel von Psychodrama und Musiktherapie eingehe, möchte ich drei weitere Thesen formulieren:

1. Im psychodramatischen (Zusammen)-Spiel auch mit anderen Verfahren erschließen sich die inneren und äußeren Realitäten emotionaler Felder von Individuum und Gruppe, können erklingen und versprachlicht werden.
2. Das Spiel selbst mit seinen Wirkfaktoren von Spontaneität und Kreativität fördert leiblich-emotionale Identität und findet seinen sichtbaren und hörbaren Ausdruck im emotionalen Feld.
3. Im musikalischen Spiel auf der Spielbühne können Gefühle angemessen reguliert werden und tragen zur Beruhigung bei. Darüber hinaus ermöglicht es den Zugang zu schöpferisch-kreativen Ressourcen und wirkt identitätsstiftend.

### **3.4 Exkurs: Die Einbindung von Musikinstrumenten in das Psychodrama**

Ebenso wie das Psychodrama ist Musiktherapie ein humanistisches, integratives und erlebnisaktivierendes Verfahren. Die spontane, kreative und spielerische Antwort auf Unvorhergesehenes ist in beiden Verfahren zentral. Ähnlichkeiten in den theoretischen Grundlagen gibt es vor allem in den Konzepten von Spontaneität und Kreativität sowie

der Begegnung/dem Tele, wofür es in der Musiktherapie die Begriffe der Resonanz und Synchronisation gibt. Dabei ist die Zweifühlung für das Gelingen szenisch-kreativen Arbeitens so zentral wie die Resonanz, die Grundschwingung von Verbundenheit (Gindl, 2002), die uns in der Musiktherapie erfasst.

Ein bedeutsamer Unterschied zum Psychodrama ist, dass ich mich in der Musiktherapie aktiv als spielendes Gegenüber in einer therapeutischen Beziehung zur Verfügung stelle. Dabei ist die gemeinsame Improvisation, wie auch zu Beginn in der Fallvignette beschrieben, eine Besonderheit. Ich möchte versuchen, zumindest in der hier angemessenen Kürze aufzuzeigen, dass sich sowohl Musikinstrumente als auch ihr Spielen hervorragend in das Psychodrama integrieren lassen und eine hilfreiche Erweiterung der Symbolbildung und des Ausdrucks sind. So wird Zwischenleiblichkeit im Hier und Jetzt hörbar, und emotionale Felder können über die Gestaltfaktoren Rhythmus, Klang, Melodie, Dynamik und Form spielend erfahren und transformiert werden. Auch die Modulation der Kernaffektivität sowie die Emotionsregulation kann hier aktiv und selbstwirksam in der musiktherapeutischen Improvisation geübt werden.

Spezifische, eher systemisch orientierte Methoden in der Musiktherapie sind das szenische Spiel oder Rollenspiel in der Spiel-Musiktherapie (I. Frohne-Hagemann, S. Lutz-Hochreutener, 2009: Spiel-Musik-Therapie) sowie verschiedene Formen der Aufstellungsarbeit: Klingende Systeme (T. Timmermann 2003) oder die Familienskulptur in der Musiktherapie (B. Dettmer 2004). Die Besonderheit der Familienskulptur ist, dass sie die Gleichzeitigkeit und Mehrstimmigkeit des Familiensystems durch die Musikinstrumente ermöglicht.

Heidi Fausch-Pfister nimmt mit ihrem Buch das Zusammenspiel von Musiktherapie und Psychodrama in den Blick: „Was die Musiktherapie aus dem Meer des Unbewussten auftauchen lässt, kann mit Psychodrama-Elementen an Land gezogen werden.“ (Fausch-Pfister, 2011, S. 9).

Gemeinsame wissenschaftliche Grundlagen und Schwerpunkte seien dabei Voraussetzung für die Integration von Psychodrama und Musiktherapie (ebd. S. 38).

Aus meiner Erfahrung heraus braucht es in der Praxis außerdem eine gute Selbstwahrnehmung, Abstraktions- und Vorstellungsvermögen, um sich in andere Rollen einzufühlen, damit man Musikinstrumente als Rollenträger verstehen und spielen kann.

Musik hat schon immer eine existentielle Bedeutung und auch Funktion für Mensch und Kultur gehabt. „Sie wirkt direkt auf das limbische System, unterläuft bewertende Hirnareale und kann starke Emotionen auslösen. Dadurch wird Musik ein freier Raum für Veränderungen. Dabei sind es weniger die Gestaltfaktoren der Musik, welche Gefühle auslösen, sondern die Erinnerungen und Gewohnheiten, welche damit

verbunden sind.“ (Doberstein, 2000, in Fausch-Pfister 2011, S. 15)

Dabei kann die Gleichzeitigkeit von Hören, Sehen, Fühlen und Bewegen sowohl neue neurologische Verknüpfungen anbahnen als auch neue Erfahrungen ermöglichen (Spitzer, 2003). Musik ist für fast alle Menschen eine ganz leiblich-emotionale Erfahrung.

Die Musiktherapeutin Lutz-Hochreutener beschreibt zwei Wirkrichtungen von Musik: den Eindruck und den Ausdruck (Lutz-Hochreutener 2009 in Fausch-Pfister 2011, S. 14). Diese Begriffe finden sich auch in dem Konzept der Zwischenleiblichkeit von Fuchs.

Musik wirkt als Eindruck bzw. Affektion unter anderem auf die basale, kognitive und spirituelle Stimulation, sie bewirkt sowohl Aktivierung als auch Beruhigung und Tiefenentspannung, Strukturierung und Erlebnisintensivierung. Sie regt zu Assoziationen an und hat Integrationsfunktion (ebd).

Einige der von Lutz-Hochreutener beschriebenen Wirkungen der spielenden Ausdrucksbewegung findet sich auch in der letzten Fallvignette wieder und sollen hier noch einmal benannt werden:

Musik ermögliche, Unaussprechbares auszudrücken und Worte zu finden; sowohl der Klang im Raum als auch das Musikinstrument können Schutz geben; die Selbstwirksamkeit und Ermächtigung zu eigenem Handeln sowie die Ausdrucksmöglichkeit würden unterstützt. Musik habe außerdem Container- und Katalysatorfunktion (ebd.).

In diesem Sinne provoziert die musiktherapeutische Improvisation freies selbstbestimmtes Handeln, und der Spieler kann sich mit jeder Bewegung, die Klang auslöst und wiederum klangliche Resonanz hervorruft, ursächlich fühlen.

Die Bedeutung der Ursächlichkeit der eigenen Handlungen ist nach Stern wichtiger für das Selbstempfinden des Menschen als die Kontrolle der Handlungen (Stern 2007).

Gerade diesen Aspekt erlebe ich immer wieder auf beeindruckende Weise in der Musiktherapie.

Zum Schluss möchte ich noch einmal einen Blick auf die Erwärmung eines psychodramatischen Prozesses werfen. In der Fallvignette sind im Rahmen des Einzelsettings vor allem die Bühnenarbeit mit Musikinstrumenten als innere Gefühlsanteile beschrieben worden sowie die gemeinsame Improvisation mit Harfe und Djembe als Erwärmung in der Probesitzung.

Es gibt jedoch zahlreiche Spielformen aus der Musiktherapie, die für den Erwärmungsprozess vor allem in einer Therapie- oder Weiterbildungsgruppe hervorragend geeignet sind. In dieser Phase sollten jedoch starke Abreaktionen über das

Spielen vermieden werden.

Musiktherapeutische Erwärmungsprozesse sind in allen Dimensionen einer Szene möglich. Ich orientiere mich in dieser Aufzählung an Fausch-Pfister (Fausch-Pfister, 2011, S. 100ff) und ergänze einige Aspekte.

*Somatische Erwärmung:*

Sich um das eigene Befinden kümmern, im eigenen Körper ankommen, die Wahrnehmung des Pulses, der Atmung, von Spannung und Bewegung wird unterstützt durch Musik, Singen oder Body Percussion. Neben dem Aufbau von Energie und der Körperwahrnehmung können auch Ambivalenzen, innerpsychische Konflikte und individuelle Themen angeregt werden (siehe auch: Spielformen ebd., S. 79/80).

*Psychische (individuell-biographische) Erwärmung:*

wird oft durch Hören von Musik erreicht (komponierte Musik oder das Spiel der Therapeutin für den Patienten). Persönliche Erinnerungen dominieren die beabsichtigte Wirkung. Die Musik bildet den Container für Raum und Zeit, in welchem die Gefühle anklingen und fließen können (siehe auch: Spielformen ebd., S. 83/84)

*Soziale (soziometrische) Erwärmung:*

kann dem Kennenlernen dienen oder helfen, neue und außenstehende Gruppenmitglieder zu integrieren. Sie regt Beziehungserfahrungen und Übertragungen an. Aktuelle zwischenmenschliche Probleme in einer Gruppe können sichtbar werden.

Die Aspekte im Einzelnen: Gruppenbildung, Fördern von Bekanntheit und Vertrauen, Konkurrenz und Konflikte, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstsicherheit in der Gruppe, Beziehung und Kommunikation. Hier können vor allem sowohl freie als auch strukturierende musikalische Gruppenimprovisationen zur Erwärmung eingebracht werden (ebd., siehe auch: Spielformen S. 86-89, und Kapitel 12, Soziometrie S. 129 ff)).

*Soziodramatische (gesellschaftliche) Erwärmung:*

Hier können Musik CD's, ein gesungenes Lied, das die dazugehörigen Gefühle anklingen lässt, aber auch Musikinstrumente ein Einstieg für das Verstehen von unterschiedlichen Kulturen, Gesellschaften und politischen Haltungen sein. So gibt es z.B. viele integrative Musik- und Chorprojekte. Wenn sich fremde Kulturen begegnen, kann Musik zu einer universellen Sprache für Respekt und Verständigung werden. Auch Familienberatungsstellen können von der Einbeziehung musikalischer Elemente profitieren, denn man kann ein Familiensystem gleichzeitig zum Klingen bringen und gestalten.

*Transzendente (axiologische) Erwärmung:*

Ethik, Spiritualität, Philosophie, Rituale, Märchen und Sagen, Arbeit mit Gedichten und

inneren Bildern kann vertont werden. Es kann sowohl um Sinnfindung gehen als auch um die Entwicklung von Perspektiven und die Anregung von Motivation. Für viele Menschen ist Spiritualität untrennbar mit Musik verbunden und wird über Musik erfahrbar und lebbar. Die Grundlage von Ritualen, die Sicherheit und Vertrauen geben, sind körperlicher und emotionaler Natur. Musikalisch wäre das zum Beispiel ein Mantra oder ein Ostinato, denn es ist sehr vielseitig und wirksam durch die Wiederholung. Ostinati können wiegen und tragen, durchdringen und beschwingen, aufpeitschen und beruhigen (ebd., siehe auch: Spielformen S. 94-99).

Die sich bereichernden Verknüpfungen von Musiktherapie und Psychodrama könnten eine weitere Abschlussarbeit füllen. Ich möchte mich mit diesen sehr kurz gefassten und hoffentlich anregenden Ausführungen begnügen und verweise für eine vertiefende Lektüre auf das Buch von Fausch-Pfister.

### **3.5 Das emotionale Feld der Supervisorin und Therapeutin**

Welche Bedeutung kommt dem emotionalen Feld der Therapeutin und Supervisorin zu und welche Auswirkungen hat es auf die Veränderungsprozesse unserer Klienten? Wie können wir ein Gewährsein für unser emotionales Feld entwickeln und mit unserer Aufmerksamkeit gleichzeitig bei unseren Klienten und Patienten sein? Wie befähigen wir uns zu einer Zweifühlung, wie Moreno es benennt, oder zu einer Haltung von ‚Mutuality‘, von gleichzeitiger und gegenseitiger Präsenz, wie ich es aus dem *zapchen*, einer somato-psychische Form der Selbstregulation und Praxis des Tibetischen Buddhismus kenne (Henderson 2010 oder Ladik 2012)? Psychodramatisch formuliert: Wie bringe ich mich in eine angemessene Spontaneitätsbereitschaft, um meinen Teil zu einem hilfreichen Prozess beizutragen? Diese Fragen beschäftigen mich vor allem in Zusammenhang mit meiner therapeutischen und supervisorischen Arbeit.

Wenn ich der Annahme folge, dass auch das emotionale Feld der Therapeutin oder Beraterin einen Eindruck im Gegenüber hinterlässt, das möglicherweise wieder einen Ausdruck bewirkt, fällt mir als Bild und Metapher meine langjährige Chorerfahrung ein. Sie hat mich darin geschult, mit ganz unterschiedlichen Qualitäten von Aufmerksamkeit lauschend und zugleich singend mit allen Sinnen präsent zu sein und gemeinsam zu performen, also mit dem klanglichen Ausdruck eines emotionalen Feldes einen klanglichen Eindruck im Publikum zu hinterlassen. Dazu gehören eine aktivierte körperliche und emotionale Präsenz, und gleichzeitig fordert es eine kognitive Leistung ab. Als Chorsängerin höre ich sowohl meine eigene Stimme und lausche auch auf die Mehrstimmigkeit des Chores und folge überdies den Impulsen des Dirigenten.

Dies könnte ich auch als einen permanenten Regulierungs- und Synchronisationsprozess verstehen, der auf einer impliziten und intersubjektiven Ebene für jeden Chorsänger, den Chor als Gruppe sowie für den Chorleiter stattfindet. Im schönsten Fall hinterlässt

dies auch im lauschenden Publikum einen klanglichen Eindruck im Sinne einer Vitalisierung und Berührung. Gleichzeitig ist ein Bewusstwerdungsprozess nötig, wenn jeder einzelne Sänger und der Chor als Ganzes sich weiterentwickeln wollen. Es ist sehr bewegend, wenn sich ein emotionales Feld durch aktives Hören und Spielen von Musik entwickelt und nicht nur die Musiker, sondern auch das lauschende Publikum ergreift.

Folge ich diesem Gedanken weiter, so könnte es bedeuten, dass sich im Kontext von Psychotherapie oder Supervision nicht nur die Klienten, sondern auch die Therapeuten und Supervisoren beständig in einem zwischenleiblichen Regulationsprozess befinden, der jenseits gesprochener Inhalte stattfindet. Dies würde ich durchaus auch als ‚Chormusik‘ bezeichnen. Daher scheint mir eine Aufmerksamkeit für dieses Geschehen auf Seiten der Therapeutin und Supervisorin, auch im Sinne von Selbstfürsorge, Reflexion und Prozessdiagnostik, wichtig zu sein.

Stern beschreibt mit seiner Forschungsgruppe, bezogen auf die Untersuchung von Veränderungsprozessen, dass der verbale Inhalt im Bewusstsein beider Partner, z.B. in einer Therapie oder Beratung, gewöhnlich im Vordergrund stehe. „Im Hintergrund aber zielt die Bewegung auf intersubjektive Gemeinsamkeit und gemeinsames Verstehen. Der verbale Inhalt sollte uns für den parallelen Prozess des Zugehens auf ein implizites intersubjektives Ziel nicht blind machen.“ Ein Großteil des Vorgehens hat Improvisationscharakter und entsteht aus dem Prozess, einem freien Spiel ähnlich (Stern, et.al., 2012, S. 18ff).

Plassmann postuliert in seinem Artikel über prozessorientierte Psychotherapie, dass seelische Transformationen den Charakter von Regulationsvorgängen hätten. Sie seien nicht linear, sondern rhythmisch, schwingend, dynamisch. „Ziel ist es, den Regulationsvorgängen wieder zu jenem eigenen Rhythmus zu verhelfen, den sie brauchen, um wirksam zu sein. Dies kann und soll auch im gegenwärtigen Moment der jeweiligen Therapiestunde erlebt werden.“ Dabei seien auch im Psychotherapeuten ständig Transformationsprozesse und Regulationsvorgänge zum jeweiligen Moment der Stunde aktiv (Plassmann, 2013, S. 132).

„Was man also vom psychischen Transformationsprozess wahrnehmen kann, sind rhythmische Regulationsvorgänge. Der Psychotherapeut bemerkt sie, beteiligt sich an ihnen, fördert sie und benennt sie“ (ebd.). Und weiter: „Sehr wahrscheinlich leiten wir den Heilungsvorgang dadurch ein, dass wir im Moment der Stunde und im Kontakt mit dem in diesem Moment aktiven Belastungsmaterial für Selbstregulation *in uns selbst* sorgen und damit mutative Begegnungsmomente ermöglichen“ (Stern et al. 2012; Ferro 2012, in: Plassmann 2013, S. 132).

Die Intensität und Bedeutung des ‚Now Moments‘ im Zusammenspiel zwischen Patient und Therapeut wird inzwischen auch von der Säuglingsforschung und modernen Traumatherapie aufgrund genauer klinischer Beobachtung belegt (ebd. S. 135).

Es gilt also, nicht nur für die Inhalte, sondern auch für den Regulations- und Transformationsprozess, mit dem die zumeist emotionalen Inhalte geordnet werden, eine Wahrnehmung zu entwickeln.

In diesen Suchbewegungen, die sich in der theoretischen Auseinandersetzung mit aktueller Emotionspsychologie und der Reflexion meiner psychodramatischen und musiktherapeutischen Praxis intensiviert haben, sind für mich noch einmal spannende Erkenntnisse in den Blick geraten:

In meiner Rolle als Leiterin bin auch ich Teil eines Prozesses von Veränderung, Transformation und Heilung von Menschen und Gruppen. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Dieser Prozess geschieht zu einem sehr großen Teil auch in mir unbewusst auf leiblich-emotionaler Ebene.

Szenisch-kreatives Arbeiten trägt auch zu meiner eigenen Selbstregulation im Sinne von Selbstfürsorge, Vitalität und Lebendigkeit bei. Darin bin ich authentisch und glaubwürdig.

Gleichzeitige und gegenseitige Präsenz (Mutuality) kann dazu beitragen, auch mich selbst in eine Lage der ‚Spontaneitätsbereitschaft‘ zu versetzen.

Es ermöglicht mir darüber hinaus auf beeindruckende Weise immer wieder, an das Wesentliche in vorhergehenden Prozessverläufen anzuknüpfen, denn meine Erinnerungen sind nicht nur kognitiv, sondern auch leiblich-emotional unter Einbeziehung verschiedener Sinnesmodalitäten geankert.

Dabei ist das Wissen um und Gewährsein für mein emotionales Feld eine reiche Quelle für gesunde Selbstregulation. Es lädt ein zu hilfreichen Impulsen in der Arbeit und ermöglicht sowohl diagnostische als auch prozessuale Orientierung im Navigieren durch emotionale Landschaften.

Zur Bedeutung der Leiterrolle sagt Moreno: „Der Leiter muss der psychodramatischen Methode als dem letzten Schiedsrichter und Führer im therapeutischen Prozess vertrauen. Dieser Imperativ ist so universal, dass er bei allen Psychodramaleitern Bestätigung findet. Wenn die Erwärmung des Leiters objektiv ist, die Spontaneität seiner Präsenz und seine Erreichbarkeit für die Bedürfnisse des Patienten und der Gruppe, oder umgekehrt, wenn es keine Angst in seinem Auftritt gibt, dann wird die psychodramatische Methode ein flexibles, allumfassendes Medium, das systematisch zum Herz der Leiden des Patienten führt und den Leiter, den Protagonisten, die Hilfs-Iche und die Gruppenmitglieder in die Lage versetzt, eine geschlossene Macht zu werden, zusammengeschweißt, um das emotionale Lernen zu maximieren.“ (Moreno, Words 1941, S. 204 in Hutter 2018)

### 3.6 Das emotionale Feld als tiefende Dimension und Ressource in der psychodramatischen Praxis

Dieses dritte Kapitel gibt einen Einblick in meine auch verfahrenübergreifende psychodramatische Praxis mit Blick auf tiefende emotionale Phänomene und Stimmungslagen. Aus dem Prozess der Reflexion heraus und vor dem Hintergrund aktueller Forschungslagen zu Emotionspsychologie und Embodiment sowie Psychodramatheorie habe ich einige Thesen benannt, die ich für wichtig erachte.

Sie sind aufgrund der Begrenztheit der Fallvignetten in keiner Weise vollständig, sondern als Einladung für weitere Suchbewegungen zu verstehen.

Der Begriff des *emotionalen Feldes*, der sich aus meiner szenisch-kreativen Praxis herausgebildet hat, knüpft an die in Kapitel 2 beschriebene aktuelle Forschungslage an. Interessanterweise findet er sich wie bereits erwähnt auch bei Hauke und Dall Occhio in der Emotionalen Aktivierungstherapie EAT (Hauke & Dall Occhio 2015). Insbesondere das Modell emotionaler Prozesse nach Geuter, das Konzept der Zwischenleiblichkeit aus der phänomenologischen Psychologie nach Thomas Fuchs sowie die in dieser Arbeit skizzierten Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung bilden dafür die Grundlage. Dies geschieht auch in Abgrenzung zu den Konzepten des *morphologischen* und *wissenden Feldes* nach Sheldrake und systemischer Aufstellungen, zum Beispiel nach Hellinger (vergl. Rakebrandt und Stroh 2017). Zum Schluss dieses Kapitels möchte ich kurz beschreiben, was ich unter einem *emotionalen Feld* verstehe.

1. Das emotionale Feld ist ein räumliches Phänomen und darin begrenzt. Es hat eine tiefende Dimension und ist unserem Bewusstsein zu einem sehr großen Teil nicht zugänglich. Emotionale Felder können sich in ihren Grenzen ausdehnen oder zusammenziehen. Sie sind beweglich und veränderbar.

Auch der psychodramatische Prozess auf unterschiedlichen Bühnen bzw. in unterschiedlichen Begegnungsräumen ist durchdrungen von emotionalen Feldern im Kontext von Individuum und Gruppe. Er ermöglicht ein Erleben, Wahrnehmen, Verstehen und Gestalten in Bezug auf Veränderung, Transformation und Heilung.

2. Im emotionalen Feld eines Menschen oder einer Gruppe spiegeln sich nicht nur die kategorialen Emotionen wider, sondern auch die kernaffektive Gestimmtheit sowie diffuse, oft flüchtige Phänomene, die wir auch als Atmosphäre, Anmutung, Gespür, Klima, Ausstrahlung, Laune oder Befinden beschreiben. Thomas Fuchs entwirft in seiner Phänomenologie der Stimmungen den Begriff des *affek-*



*tiven Raumes*, denn „wir leben nicht in einer physikalischen Welt, sondern in einer Welt, die erfüllt ist [...] von affektiven Qualitäten aller Art“ (ebd.).<sup>1</sup>

3. Die Arbeit mit dem emotionalen Feld birgt eine reiche Quelle an Ressourcen für Menschen und Gruppen. Im szenisch-kreativen Arbeiten können schöpferisch-kreative Potenziale gefunden und entfaltet werden.
4. Sowohl einzelne Menschen als auch ein Paar oder eine Gruppe sind in ihren emotionalen Feldern leiblich-emotional spürbar und aufeinander in einem gegenseitigen Regulationsprozess bezogen. Dies bewirkt situativ im Rahmen spontaner oder längerer gemeinsamer Beziehungserfahrungen die Veränderung von oder Entstehung neuer emotionaler Felder.

Dies unterstützt Morenos Annahme, dass das Individuum bereits von Geburt an sozial konstruiert ist. Ein Individuum werde bereits in eine Beziehungsstruktur hineingeboren, die aus Mutter, Vater, Großmutter und so weiter bestehe (Moreno, 1947, in: Hutter, 2018 S. 4). „Zusammengefasst ist Begegnung das Ergebnis von Interaktion, ein Zusammentreffen von zwei oder mehreren Personen, nicht in einer erloschenen Vergangenheit oder einer vorgestellten Zukunft, sondern im Hier und Jetzt [...]; sie umfasst körperlichen und psychischen Kontakt [...]. Sie ist die Erfahrung von Identität und völliger Gegenseitigkeit. Vor allem aber ist Psychodrama die Essenz der Begegnung.“ (Moreno 1956, S. 27f. in Hutter 2018, S. 2).

---

<sup>1</sup> [https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/zpm/psychatrie/fuchs/Literatur/Phaenomenologie\\_der\\_Stimmungen\\_pdf.pdf](https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/zpm/psychatrie/fuchs/Literatur/Phaenomenologie_der_Stimmungen_pdf.pdf), Zugriff am 01.08.2018, S. 2

## 4 Berührungspunkte von Psychodramatheorie und Emotionspsychologie

Während ich mich zu Beginn dieser Abschlussarbeit ausführlich mit Emotionstheorie und Embodiment-Forschung auseinandergesetzt und diese referiert habe, wurde im dritten Kapitel die psychodramatische Praxis mit Blick auf Emotionspsychologie und Embodiment reflektiert. Dabei wurden theoretische und praxisorientierte Verknüpfungen zur szenisch-kreativen Arbeit hergestellt und Thesen entwickelt. Der Begriff des *emotionalen Feldes* wurde eingeführt und als Phänomen beschrieben, das meiner Ansicht nach als tiefende Dimension und Ressource eine zentrale Schnittstelle gerade auch in psychodramatischen Veränderungs- und Transformationsprozessen ist.

In diesem Sinne kann das Psychodrama mit seiner Komplexität in der praktischen Arbeit hervorragend an aktuelle Forschungsergebnisse anknüpfen.

Doch was sagt die Psychodramatheorie zu der Entstehung und Regulation von Emotionen? Als Psychodramatikerinnen arbeiten wir in einer Selbstverständlichkeit, sicherlich auch aufgrund der eigenen Selbsterfahrung, mit der Psychodynamik unserer Klienten und navigieren uns durch hoch emotionale gruppenspezifische Prozesse.

Welche ‚Rolle‘ spielen Emotionen, und welche Bedeutung haben sie in der Theoriebildung des Psychodrama und damit auch für unsere Praxis? Wie verstehen wir sie? Lässt sich zum Beispiel das emotionale Feld auch theoretisch in der psychodramatischen Landkarte verorten?

In diesem Kapitel soll eine kurze Zusammenfassung meines Streifzuges durch die Psychodramaliteratur referiert werden, die ich weitestgehend unkommentiert lasse. Dabei erlaube ich mir, Aspekte herauszugreifen, die mir im Zusammenhang mit dem Thema meiner Arbeit bedeutsam erscheinen oder meine vorangegangenen Ausführungen ergänzen.

Es ist erstaunlich, dass sich bis heute kaum aktuelle deutschsprachige Aufsätze zur Psychodramatheorie und ihrer Weiterentwicklung in Bezug auf moderne Emotionstheorien finden lassen.

Neben den beiden Abhandlungen von Kruse und Krotz im *Jahrbuch für Psychodrama, Psychosoziale Praxis & Gesellschaftspolitik* aus dem Jahr 1996 erscheint in der *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* zehn Jahre später von Christoph Hutter ein Artikel mit (nicht nur) psychodramatischen Anmerkungen zu aggressivem Verhalten. Michael Schacht widmet sich dann im Herbst 2017, ebenfalls in der *ZPS*, dem Thema ‚Psychodrama und Embodiment‘.

Bezogen auf störungsspezifische Aspekte von Emotionen in der Behandlung psychischer Erkrankungen gibt es deutlich mehr Literatur, die jedoch hier nicht weiter berücksichtigt wird. Bei von Ameln, Gerstmann und Kramer findet sich als Querschnittsthema in der Arbeit mit dem Psychodrama ein Kapitel über emotionale Verletzung, Scham und ‚Tabuthemen‘ (von Ameln, Gerstmann & Kramer 2009, S.265ff.).

## **4.1 Morenos Blick auf Emotionen**

Moreno untersuchte Emotionen als Teile sozialer Strukturen. Dabei interessierte ihn nicht die Emotion als individuelles, sondern als soziales Phänomen, „als das, was zwei oder mehrere Personen verbindet oder trennt“ (Kruse 1996, in: Buer 1996, S. 55).

### **4.1.1 Das soziale Atom**

Vor allem in den Strukturtheorien lassen sich also Hinweise zum Begriff der Emotion finden. Hier scheint mir zunächst die Entwicklung des *sozialen Atoms* zentral.

„Emotionen sind Teile eines Ganzen und gehören einer größeren Realität, dem sozialen Atom an.“ (Moreno, 1954, in: ebd.) Moreno beschreibt, wie bereits benannt, nicht das Individuum, sondern das soziale Atom als die kleinste Einheit eines sozialen Universums (Moreno, 1981, in: Hutter 2012, S. 245).

„Es ist der kleinste Kern von Individuen [...], die ‚emotional‘ miteinander verwoben sind. Wir sagen ‚emotional‘, weil sogar die intensivste spirituelle oder intellektuelle Beziehung ohne Gefühle bedeutungslos ist [...]. Mit Emotionen meinen wir nicht diese oder jene Emotion, sondern alle Emotionen, die Menschen verbinden oder trennen, wie Liebe und Hass, Mitleid und Mitgefühl, Eifersucht und Neid, Heiterkeit und Freude, Ärger und Hass; Attraktion und Abstoßung sind keine Emotionen, sie sind deren Endprodukte.“ (Moreno 1960 in Hutter 2012, S. 246).

Dabei könne die Beziehung emotionaler, sozialer oder kultureller Art sein (ebd.).

„Die Hypothese besagt, dass – so wie das Individuum seine Gefühle in die umliegenden Gruppen projiziert und umgekehrt die Mitglieder dieser Gruppen die Gefühle auf ihn projizieren – ein Muster von Anziehung und Abneigung, so wie es von beiden Seiten projiziert wird, an der Schwelle zwischen Individuum und Gruppe wahrgenommen werden kann. Dieses Muster wird ‚soziales Atom‘ genannt.“ (Moreno, 1994, in: Hutter 2012, S. 246)

Das soziale Atom als Kern des Beziehungsmusters eines Menschen bezeichnet Moreno auch als „unmittelbares emotionales Netzwerk“ (Moreno, 1960, in: Hutter 2012, S. 247).

Es könne einerseits vom Gesichtspunkt des Einzelnen aus im Verhältnis zur Gemeinschaft und andererseits vom Gesichtspunkt der Gemeinschaft aus im Verhältnis zum Einzelnen betrachtet werden (Moreno, 1974, in: Hutter, 2012, S. 248). Erstere Perspektive sei der psychologische Aspekt des sozialen Atoms. „Im zweiten Fall kann man das Atom vom Gesichtspunkt der Gemeinschaft aus betrachten, und tatsächlich ist das soziale Atom auch auf diese Weise entdeckt worden [...]. Man gewahrt jetzt aber auch die Verbindung dieser Personen und ihre Gefühlsausstrahlungen auf andere, die nicht unmittelbar der betreffenden sozioatomaren Konfiguration angehören. Man steht hier einem Phänomen gegenüber, das bei der Beschreibung des individuell zentrierten Atoms leicht unberücksichtigt bleibt [...]. Dies veranschaulicht, wie selbst kleinste soziale Einheiten der menschlichen Gesellschaft in immer komplexere soziale Strukturen übergehen.“ (ebd.)

#### **4.1.2 Emotionales Ausdehnungsvermögen**

In seinen *Grundlagen der Soziometrie* hat Moreno sich mit der Fähigkeit des *emotionalen Ausdehnungsvermögens* beschäftigt und Untersuchungen angestellt.

Wie viele emotionale Beziehungen kann ein Individuum überhaupt eingehen?

Dabei sei keine andere soziale Institution wohl mehr verantwortlich für die Geselligkeit des Menschen und die Gestaltung seines emotionalen Ausdehnungsvermögens als die Familie (Moreno 1996, S. 152).

„Der Test des emotionalen Ausdehnungsvermögens misst die emotionale Energie, mit der ein Individuum Beziehungen eingehen und für eine gewisse Zeit aufrechterhalten kann.“ (Moreno 1996, S. 154ff.) Moreno zieht das Beispiel einer Mutter heran, die nur eine bestimmte Anzahl von Kindern mit ihrer gegebenen emotionalen Energie umfassen könne. Die Begrenzung emotionalen Ausdehnungsvermögens habe daher auch Einfluss auf eine Gruppenorganisation (ebd.). Das emotionale Ausdehnungsvermögen könne jedoch ‚trainiert‘ werden. „Kein Individuum kann über seine anscheinend organische Grenze hinausgetrieben werden. Aber in den meisten von uns untersuchten Fällen konnten wir feststellen, dass diese Begrenzung die Folge der Unfähigkeit war, innerhalb der gegebenen Grenzen vollen Gebrauch vom emotionalen Ausdehnungsvermögen zu machen.“ (ebd.)

Ein wichtiger Faktor für die optimale Größe einer Gruppe ist nach Moreno daher die „emotionale Kontaktfähigkeit, die ein Individuum therapeutisch erreichen kann“.

#### **4.1.3 Tele**

Moreno gebraucht den Begriff der *Zweifühlung*, um die einfachste Gefühlseinheit zwischen zwei Individuen zu beschreiben. Diese einfachste Gefühlseinheit wird über An-

ziehungen und Abstoßungen in der oszillierenden Zweifühlung erfahren, „trotz der Verschiedenheit der davon abgeleiteten Zustände wie Angst, Ärger oder Sympathie, die eine sozio-physiologische Basis haben“ (Moreno, 1934, in: Hutter, 2012, S. 197).

„Tele wird als ein Gefühlsprozess definiert, der in Raum und Zeit projiziert wird und an dem ein, zwei oder mehr Menschen teilhaben können. Es ist die Erfahrung eines realen Anteils einer anderen Person und nicht eine subjektive Fiktion. Es ist mehr die interpersonelle Erfahrung und nicht der Affekt einer einzelnen Person. Es ist die emotionale Grundlage von Intuition und Einsicht.“ (Moreno, 1937, in: Hutter 2012, S. 197)

Gefühle werden also in der Bezogenheit und Zweifühlung von Menschen erlebt und erfahren, oszillieren hin und her. Sie haben wechselseitigen Charakter.

„Bislang haben wir uns gewohnheitsmäßig vorgestellt, dass Gefühle im Organismus des Individuums entstehen und sich mehr oder weniger intensiv auf Personen und Dinge seiner Umgebung richten. [...] Durch unsere Entdeckung der dauerhaften Struktur sozialer Atome und Netzwerke und ihrer gesetzmäßigen Entwicklung konnten wir die Existenz extra-individueller Strukturen nachweisen, [...] die diesem Fluss an Ideen und Gefühlen als Bett dienen.“ (Moreno, 1974, in: Hutter, 2012, S. 200)

#### **4.1.4 Erwärmung**

Betrachten wir den psychodramatischen Prozess, so spielen „sowohl die körperlichen als auch die psychischen Starter [...] eine große Rolle bei allen wichtigen Tätigkeiten, in die der Gesamtorganismus einbezogen ist“ (Moreno 1996, S. 188-190).

Auch hierzu hat Moreno verschiedene Tests durchgeführt.

„Der Getestete wurde aufgefordert, sich dieser oder jener körperlichen Haltung hinzugeben, ohne an das dabei herauskommende Resultat zu denken. Es wurde festgestellt, dass der Beginn dieser Handlungen von einem Anwärmungsprozess angeregt und begleitet wird. Wir konnten selbst dann, wenn der Untersuchte ohne bestimmtes Ziel keuchte, den Atem beschleunigte usw. die Entwicklung gewisser emotionaler Tendenzen beobachten. Letztere schienen weniger auf ein ausschließliches Gefühl, vielmehr eher auf eine ganze Gruppe von Gefühlen mit ähnlichen Eigenschaften bezogen zu sein.“ (ebd.)

Die adäquate Körperhaltung und Mimik zu einer entsprechenden Emotion ist dabei essentiell für die gewünschte Stegreiflage. „Wir experimentierten dann auch mit der willkürlichen Entwicklung emotionaler Zustände. In diesem Experiment wird der körperliche ‚Starter‘ durch einen psychischen ersetzt [...], z.B.: ‚Versetze Dich in einen Zustand des Ärgers.‘ [...] Je leichter es für das Subjekt ist, sich in diesen gewünschten Zustand zu versetzen, desto besser werden seine mimischen und verbalen Assoziationen koordiniert sein. Solange das Subjekt unpassende körperliche Starter benützt, wird die ge-

wünschte Stegreiflage nicht erreicht. [...] In der gut entwickelten Lage dagegen scheint das Individuum die Differenzierungsgrenzen der Emotion scharf einzuschätzen.“ (ebd.)

Abschließend lässt sich sagen, dass vor allem in der Konstruktion des sozialen Atoms eine grundsätzliche Spannungslage zwischen Individuum und Gruppe thematisiert wird.

Morenos Forschungsinteresse gilt jedoch, sicherlich auch auf dem Hintergrund seiner Lebensbiographie und in Abgrenzung zu psychoanalytischen Theorien, dem Menschen als sozial konstruiertes Wesen. Er entscheidet sich gewissermaßen gegen den psychologischen und für den sozialen Blick.

In der psychodramatischen Praxis zeigt sich jedoch, z.B. in der Protagonisten zentrierten Arbeit auf der Bühne, dass auch der Blick des Individuums auf die Gruppe und die Welt mit seinen intra- und interpsychischen Prozessen in den Fokus rückt und eine ebenso große Rolle spielt. Spätestens hier, in der Praxis, holt uns der individuelle, psychologische Blick ein.

Meiner Ansicht nach lassen sich Veränderungs- und Transformationsprozesse nach heutigen Erkenntnissen nicht mehr mit einem entweder *sozial konstruiert* oder *individuell bezogen* erklären und begründen. Es braucht einen Blick sowohl auf das Soziale als auch auf das Individuelle in seiner gleichzeitigen und gegenseitigen Bezogenheit. Dieses Prinzip von Mutuality findet sich in gewisser Weise auch in der Beschreibung des Tele wieder. Wie lässt sich dies auch theoretisch in der psychodramatischen Landkarte einbinden?

Dass im psychodramatischen Veränderungsprozess leiblich-emotionale Aspekte eine zentrale Rolle spielen, wird durch die aktuellen Forschungen zu Emotionspsychologie und Embodiment noch einmal eindrücklich belegt. Hier war Moreno seiner Zeit sicherlich weit voraus.

## **4.2 Emotionale Wirkfaktoren in der Psychodramatherapie und Aspekte einer psychodramatischen Theorie emotionalen Erlebens nach Kruse und Krotz**

### **4.2.1 Otto Kruse: Psychodrama und emotionale Veränderung**

Otto Kruse kommt in seiner Abhandlung zu dem Schluss, dass ein emotionstheoretischer Ansatz eine gute Basis sei, um die Wirkung einzelner psychodramatischer Elemente zu verstehen. Veränderungsprozesse im Psychodrama könnten sich in einer Emotionstheorie so gut systematisieren lassen (Kruse 1996, in: Buer 1996, S. 72).

Seine Leitfrage dabei ist: „Was geschieht mit der Emotionalität eines Menschen in einer längeren Psychodramatherapie?“ (ebd., S. 63)

Zunächst beschäftigt sich Kruse detailliert mit Morenos Emotionsverständnis. Auch er benennt das Fehlen einer expliziten Emotionstheorie im Psychodrama. Moreno sei selbstverständlich von einer Gefühls- oder Emotionstheorie ausgegangen, habe sie offensichtlich aber nicht weiter für erklärungsbedürftig gehalten.

„Er betrachtete Emotionen als organisierende Momente der Gruppeninteraktion“, was andeute, dass er einem sozialpsychologischen Zugang den Vorzug vor einem individuumzentrierten gegeben habe (ebd. S. 54).

In einem zweiten Schritt fasst Kruse sechs Grundannahmen der Emotionspsychologie zusammen, denn er geht davon aus, dass eine Emotionstheorie am besten dafür geeignet sei, psychische Entwicklung und psychotherapeutische Veränderung in Beziehung zueinander zu setzen (ebd., S. 61).

Interessant sind seine Ausführungen zu emotionalen Veränderungen im psychodramatischen Therapieprozess. Kruse benennt acht für ihn wichtige Punkte von emotionaler Veränderung in der Psychodramatherapie, die ich hier sehr verkürzt wiedergeben möchte (ebd., S. 63ff):

1. Das Protagonistenspiel mit dem Rollentausch ist das wichtigste Instrument, um emotionale Abwehrstrukturen tatsächlich zu durchbrechen und abgespaltene oder isolierte Gefühlsbereiche wieder zugänglich zu machen.
2. Die szenische Inszenierung und Nachbereitung ermöglicht die biographische Rekonstruktion der emotionalen Entwicklung.
3. Das Spiel ist eine wichtige Quelle neuer emotionaler Erfahrungen.
4. Psychodrama mit seinem Wirkfaktor der Spontaneität hilft, das Vertrauen in die eigene Emotionalität wieder herzustellen.
5. Das Psychodrama ermöglicht emotionale Sensibilisierung für sich und andere.
6. Die Förderung des emotionalen Ausdrucks ist ein Grundprinzip psychodramatischer Arbeit.
7. Rollentausch und Doppeln sowie das Sharing, Rollen- und Identitätsfeedback fördern die Entwicklung von Empathie.
8. Mit psychodramatischen Methoden lassen sich Emotionen sichtbar machen und vermitteln so einen Realitätsbezug.

#### **4.2.2 Friedrich Krotz: Aspekte einer psychodramatischen Theorie emotionalen Erlebens**

Krotz ist sowohl Psychodramatiker als auch Soziologe und Mathematiker. Er versteht seine Abhandlung als ‚work in progress‘ und ist daran interessiert, grundlegende Cha-

rakteristika emotionalen Erlebens herauszuarbeiten. Dabei analysiert er das Phänomen des Fühlens im Psychodrama und setzt sich zugleich mit verschiedenen Theorien über Emotionen auseinander (Krotz, in: Buer, 1996, S. 75ff).

Ausgangspunkt ist die praktische psychodramatische Anwendung, in der die Vorstellungen von Gefühlen und vom Fühlen, auch im Hinblick auf Diagnostik und das Ziel einer Therapiesitzung eine große Rolle spielten (ebd., S. 75). „Auch im aktuellen *therapeutischen Prozess* orientieren sich Psychodramaleiterin und Psychodramaleiter vor allem am Fühlen des Protagonisten, wie schon die Notwendigkeit des Einfühlens deutlich macht.“ (ebd.)

Dabei knüpfe offensichtlich ‚ein wahres zweites Mal‘ nicht nur am emotionalen Erleben an, sondern unterstelle auch dessen heilende Wirkung.

Theoretischer Bezugsrahmen ist für Krotz dabei das menschliche Handeln und Erleben in Bezug auf andere Menschen (Interaktionstheorie) als psychodramatische Basiskategorie. Eine solche Vorstellung des Menschen und seiner Interaktionen impliziere nun einiges für eine Theorie über Gefühle (ebd., S. 78).

Aus der psychodramatischen Praxis heraus müsse *Fühlen oder emotionales Erleben* dementsprechend als *Basis des Handelns und Erlebens und als kontinuierliche Anleitung dafür verstanden werden*. Dabei sei das Fühlen ein kontinuierlicher Prozess, der sich in den aktuell erlebten Gefühlen situativ ausdrücke (ebd.). „Deswegen *setzt eine Theorie der Gefühle eine Theorie des Fühlens voraus*“ (ebd., S. 79).

Das Fühlen hat nach Krotz dabei zugleich eine innere und eine äußere Seite, die er unter Bezugnahme auf unterschiedliche theoretische Konzepte und im Hinblick auf die Bedeutung für das Psychodrama diskutiert.

Als Aspekte einer ‚inneren Seite‘ des Fühlens beleuchtet er zunächst die körperliche Dimension des Fühlens und kritisiert ihre Reduktion darauf. Dann setzt er sich, ebenfalls kritisch, mit dem Emotionskonzept der kognitiven Psychologie auseinander.

In einem weiteren Schritt geht es um das Fühlen als Beziehungsaspekt, den Krotz für das Psychodrama als zentral wichtig hält.

„Emotionen sind demnach nicht nur biologisch fundierte, ‚archaische‘ innere Zustände oder Operationen, sondern eine autonome Art der Welterfahrung und des Erlebens der Welt: Sie implizieren nicht nur interne Prozesse im Individuum, die sich als Deutung von etwas oder Einfluss auf etwas äußern, sondern stellen eine Verbindung zwischen inneren und äußeren Objekten sowie zwischen Subjekt und Situation her.“ (ebd., S. 85)

Krotz benennt hier mit anderen Worten und in Bezug auf die psychodramatische Praxis bereits Prozesse emotionaler Bewertungen von Situationen, die 20 Jahre später von der heutigen Emotionspsychologie wesentlich ausdifferenzierter beschrieben werden.



Er schlussfolgert, dass emotionales Erleben im Psychodrama daher nicht als reaktives Erleben hinsichtlich innerer Energieniveaus oder externer Einflüsse begriffen werden könnten. „Emotionales Erleben [...] bezeichnet eine zentrale innere Erlebnisweise des sozialen Subjekts und ist untrennbar mit seinen Handlungen, Deutungen und Interpretationen verbunden. Es impliziert damit einen Bezug auf personale, soziale und kulturelle, interne wie externe Beziehungen, die es damit konstituiert.“ (ebd. S. 88)

Diese ‚Gefühlsarbeit‘ finde sich auch als wesentliches Element eines psychodramatischen Protagonistenspiels.

Demnach versteht Krotz das Phänomen des Fühlens sowohl für das Individuum als auch für die Gesellschaft als „konstitutiven Prozess“ (ebd., S. 89). Der Mensch ist es, der sich selbst und seine Umwelt zueinander in Bezug setzt.

Auf diese Weise involviert, stellt das Fühlen eine unmittelbare basale Beziehung zwischen dem Individuum und der Szene her, „durch die das Objekt des Fühlens in die Welt des Individuums geholt wird. Fühlen hat kognitiv fassbare Anteile wie Beurteilungen [...], ist aber darauf nicht zu reduzieren“ (ebd.). Das emotionale Erleben hat nach Krotz also auch, wie z.B. bei Glasenapp, Schnittstellenfunktion.

Ein derartiges Verständnis des Fühlens habe dann auch Konsequenzen für eine weitere Entwicklung der Psychodramatheorie. „Und zwar einmal im Hinblick auf Soziodrama und das im Psychodrama angelegte Ziel, sich mit der Welt auseinander zu setzen.“ (ebd.). Zum anderen ziehe es Konsequenzen für das Menschenbild und die Gruppenarbeit wie etwa die Psychodramatherapie nach sich. Es braucht eine ‚schwingende Balance‘ mit gutem Gefühl für sich und den anderen sowie für die Angemessenheit einer Begegnungssituation. Dann können sich durch die psychodramatische Arbeit neue Handlungsmöglichkeiten und Potenziale des Fühlens entwickeln und entfalten.

### **4.3 Christoph Hutter: (Nicht nur) psychodramatische Anmerkungen zu aggressivem Verhalten**

In seinem Aufsatz widmet sich Hutter dem hochkomplexen Phänomen der Aggression und ihrer Bedeutung für die psychodramatische Praxis. Er diskutiert zunächst Befunde der Emotionspsychologie sowie Zusammenhänge und die prinzipielle Vereinbarkeit ihrer Theorie mit der therapeutischen Philosophie Morenos.

Ein weiterer Schritt ist der Entwurf einer szenischen Diagnostik aggressiver Phänomene, auf den ich hier aber nicht weiter eingehen werde.

Mir liegt eine vollständige unveröffentlichte Version dieses Artikels vor, die Christoph Hutter mir dankenswerterweise zur Verfügung gestellt hat und auf die ich mich im Fol-

genden beziehe (Hutter 2007 S. 1-19). Dabei greife ich einige Aspekte heraus, die er mit Blick auf die Verknüpfungen von Emotionspsychologie und Psychodrama herstellt.

In einem ersten Schritt fragt Hutter, was wir als Psychodramatikerinnen von der Emotionspsychologie (und der Aggressionstheorie) lernen können, und benennt folgende Aspekte:

„Gefühle eignen sich [...] vielfach als Navigationssystem, mit dessen Hilfe sich Protagonistin, Gruppe und Leitung in der Szene und im Gruppenprozess bewegen können“, denn sie informieren uns über den Gesamtgehalt, über die ‚Wahrheit‘ einer Situation (ebd. S. 3ff).

Auch Hutter vertritt die These, dass Emotionen der Kern jeder Beziehungsarbeit seien und damit im Brennpunkt psychodramatischer Arbeit stünden. „Emotionen sind einerseits das Arbeitsmaterial des psychodramatischen Prozesses“, sie hätten andererseits aber auch eine instrumentelle Funktion in der Prozesssteuerung (ebd. S. 4).

Darüber hinaus führten Emotionen in sehr frühe und vorsprachliche Schichten des menschlichen Bewusstseins und seien „als Basis psychosozialer Prozesse“ anzusehen (ebd. S. 5).

Obwohl Moreno keine explizite Emotionstheorie formuliert hat, ergeben sich auch für Hutter in der Auseinandersetzung mit zentralen Theoremen der therapeutischen Philosophie folgende Berührungspunkte:

1. Das Auf-etwas-Zugehen als menschliche Grundbewegung. Hier gebe es in „Morenos Begriff des Aktions- oder Handlungshungers eine weitgehende Parallele“ (ebd. S. 6).
2. Starter als körperliche Auslöser für (aggressive) Gefühle.
3. Emotionen haben eine bündelnde, steuernde und fokussierende Bedeutung im Erwärmungsprozess.
4. Spontaneität als ein Zustand lebendiger Emotionalität, wobei Spontaneität nicht mit Emotionalität gleichzusetzen sei.
5. Tele ist ein Gefühlsstrom und wird von Moreno definiert als ein „Gefühlskomplex“. Dieser Gefühlskomplex werde als Anziehung oder [...] als Ablehnung oder Abstoßung spürbar (Hutter, 2000, in: ebd. S. 7)
6. Begegnung als nicht nur kosmisches und soziales, sondern auch emotionales Ereignis.
7. Rollen können emotionale Erfahrungen organisieren. Entsprechend sei davon auszugehen, dass sich Emotionen, psychodramatisch betrachtet, auch als körper-

liche, psychische und soziale Rollenkonfigurationen beschreiben lassen könnten (ebd.)

8. Die Katharsis als „emotionale Läuterung“ stehe nicht im Vordergrund von Morenos Denken. Aus dem Gleichgewicht gekommene soziometrische Strukturen, verhärtete Konserven oder Rollenkonfigurationen würden vielmehr in einem kathartischen Erkenntnis- und Integrationsprozess neu geordnet werden (ebd.).

Neben der szenischen Diagnostik gelte es, auch die Prozessdiagnostik in den Blick zu nehmen.

Emotionen geben allen Beteiligten Orientierung und können in diesem Sinne auch „als Brennpunkte in der Szene“ verstanden und wahrgenommen werden (ebd. S. 12).

Hutter bezieht sich hier auf Kämmerer (2002), der drei Schritte in einem an den Emotionen orientierten therapeutischen Prozess formuliert: Die Akzeptanz sekundärer Gefühle, die Exploration darunter liegender abgewehrter Gefühle sowie das Ersetzen dysfunktionaler Gefühle durch angemessene Gefühle. Es gehe daher auch um eine Ausdifferenzierung und Regulierung „angemessener Emotionalität als Zielkategorie“ (ebd. S. 13).

Hutter bezieht sich hier am Beispiel der Aggression auf „Morenos soziometrisches Kriterium für die Angemessenheit einer Szene; der Umgang mit aggressiven Impulsen gelingt dort, wo man im Rollenwechsel mit allen relevanten Antagonisten zu dem Schluss kommt, dass das Verhalten der Situation angemessen ist“ (ebd.).

Abschließend werden Aspekte und mögliche Interventionen in Bezug auf emotionale Veränderung im psychodramatischen Prozess – wieder auf das Phänomen der Aggression bezogen – aufgezeigt.

Sie treffen sicherlich auch ganz allgemein auf emotionale Veränderungs- und Transformationsprozesse zu. Zu nennen sind hier die Gruppe als Schutzraum, der Prozess der Erwärmung, das Spiel als (Re-)Inszenierung und Quelle wichtiger emotionaler Erfahrungen, der Rollenwechsel bzw. Rollentausch und das Maximieren als Methode.

Wichtige Reflexionsorte, die zum Verstehen und Bewerten von Emotionen, in diesem Fall Aggressionen, wesentlich sind, seien der psychodramatische Spiegel, Feedbackprozesse sowie die Prozessanalyse (ebd. S. 15).

Hutter beendet seine Ausführungen mit dem Begriff der Katharsis und postuliert, dass es für Psychodramatiker wichtig sei, „die Befunde der Aggressionsforschung wahrzunehmen, die sich in aller Schärfe gegen Modelle wenden, die zu sehr auf ‚Abreaktion‘ und zu wenig auf ‚kognitive Umstrukturierung‘ setzen (ebd. S. 16). Im kathartischen Prozess gehe es darum, Gefühle zu lernen und mit Gefühlen zu lernen.

#### **4.4 Michael Schacht: Embodiment und Psychodrama. Die Einheit von Körper, Geist und Szene**

Schacht stellt in seinem Artikel aktuelle Konzepte aus der Embodiment-Forschung vor, die er vor allem mit der Rollentheorie des Psychodramas in Verbindung bringt (Schacht in ZPS, Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie 2017, S. 335-347). Dabei seien Erkenntnisse über Simulation und Mimesis kompatibel mit Morenos Konzept der Rollenübernahme und könnten gerade auch unter neuropsychologischen Gesichtspunkten weiterentwickelt werden.

Vor diesem Hintergrund stellt Schacht am Ende sein „Konzept eines Kontinuums zwischen dem Gespräch im Sitzen und szenischer Aktion auf der Spiel-Aktions-Bühne“ vor (ebd. S. 354). Ausgangspunkt dabei ist der psychodramatische Grundgedanke der Einheit von Körper Geist und Szene.

Schacht beschreibt aufgrund aktueller Forschungsergebnisse von Barsalou zunächst, dass unser Denken, aber auch Fantasien und emotionale Prozesse, also unsere Konzepte, die wir uns von der Welt machen, als neuronale Simulation von Erfahrungen in neuronalen Netzwerken gespeichert wird. Wir simulieren bereits, wenn wir mit allen Sinnen wahrnehmen. Dabei würden, psychodramatisch betrachtet, Erwärmungsprozesse stattfinden (ebd. S. 337). Mentale Prozesse, wie sie hier beschrieben werden, seien grundsätzlich unabhängig von Sprache. Handlungskompetenzen würden also auf der psychodramatischen Rollenebene durch Prozesse mimetischer Simulation geprägt (ebd., S. 338).

Eine wesentliche Bedeutung in der Entwicklung von Kompetenzen auf der psychodramatischen Rollenebene spielen außerdem körperlich-biologische Synchronisationsprozesse. Körperliche Bewegung sei nach Sheets-Johnstone „die Mutter jeglicher Kognition“ (Sheets-Johnstone, in: Schacht ebd.).

Schacht sieht diese Bewegungsabstimmungen, z.B. zwischen Säugling und Mutter als „gemeinsam geteilte Rollenkonfigurationen“ (ebd.). Diesen Prozess mimetischen Lernens (Moreno in: Hutter und Schwelm 2012, S. 310) könnte man auch als ‚role taking‘ bezeichnen.

Körperlich-biologische Synchronisationsprozesse und Nachahmung spielen, so Schacht, auch bei Erwachsenen eine entscheidende Rolle. Während Menschen miteinander reden, synchronisierten sich ihre Körperbewegungen.

Dementsprechend sind körperliche Bewegung und Nachahmung „Leitsysteme für unsere Aufmerksamkeit“ (ebd., S. 336). Bedeutung entstehe daher durch körperlich-mimetisches Handeln oder deren Simulation. Die Entwicklung des Sprachvermögens als Übergang zur soziodramatischen Rollenebene eröffne dabei einerseits die Möglichkeit, die zuvor beschriebenen Erfahrungswelten zu vereinfachen, andererseits vergrößere sie

die Kluft zwischen körperlich-mimetischen und sprachlich gesteuertem Erleben (ebd. S. 340).

„Bedeutungsvoll wird Sprache nur, wenn sie uns zu Simulationen von körperlich-sinnlich erlebten, szenisch verankerten Erfahrungen anregt.“ (Zwaan und Radvansky, 1998, in: Schacht ebd.)

Schacht plädiert aufgrund der zuvor dargelegten empirischen Forschungen zum Schluss für die Einheit von Körper, Geist und Szene, die sich nicht nur (äußerlich sichtbar) auf der Spiel-Aktions-Bühne abspiele, sondern sich auch im therapeutischen Gespräch spiegelt.

„Anstelle einer Zweiteilung schlage ich für die Arbeit an bestimmten Themen (nicht für das Beziehungsgeschehen auf der Begegnungsbühne) ein Kontinuum vor, dessen Endpunkte durch die Arbeitsformen Gespräch im Sitzen und szenische Aktion auf der Spiel-Aktions-Bühne markiert werden.“ (ebd.) Diese fließenden Arbeitsübergänge stellen das durchgängig wirksame Prinzip der Simulation her. Während im Gespräch unbewusst auf neuronaler Ebene innerlich und zumeist unbewusst simuliert werde, würden diese simulierten Szenen auf der Bühne sichtbar und „in maximaler Klarheit herausgearbeitet“ (ebd. S. 341).

„In der Konsequenz steigt dabei im Verlauf des Kontinuums [...] die Bedeutung körperlich-mimetischer Selbst- und Handlungsregulation, während der Einfluss verbaler Regulationsprozesse abnimmt.“ (ebd.)

Die einzelnen Schritte dieses Vorgehens werden von Schacht zum Schluss konkret beschrieben. Dazu gehören die szenische Gesprächsführung, das Denken im Außen und die Bedeutung von Augenbewegungen (*deictic pointers*), minimale Arrangements, die Entfernung im Raum, die Aktivierung des szenischen Gedächtnisses sowie die szenische Aktion.

Auch wenn sich dieses Vorgehen sehr strukturiert anhört, so ist mir diese Einheit von Körper, Geist und Szene als Haltung und bezogen auf eine ganze Sitzung doch sehr vertraut und selbstverständlich. Dies scheint jedoch, so Schacht, für viele Psychodramatiker eher ungewöhnlich zu sein, da es auch heute noch eine Zweiteilung von einem „vielgescholtenen Gespräch im Sitzen“ und der szenischen Aktion auf der Bühne gebe (ebd.).

## **4.5 Kann das Psychodrama an die aktuellen Erkenntnisse aus Emotionstheorie und Embodiment-Forschung anknüpfen?**

Im Aufspüren von Verknüpfungen geht es nicht nur um die Frage, was die aktuelle Forschungslage zu Emotionstheorie und Embodiment für die szenisch-kreative Arbeit in Theorie und Praxis bedeutet. Es geht ganz wesentlich auch um die Frage, was denn das Psychodrama als hochkomplexes Verfahren auf dem Hintergrund dieser Erkenntnisse beitragen kann, damit es zu einem hilfreichen Prozess in Psychotherapie und Supervision kommt.

Auch in diesem Kapitel sind bereits unterschiedlichste Berührungspunkte deutlich geworden. Abschließend sollen hier kurz einige Gedanken angedeutet werden, die in der Auseinandersetzung mit der Abschlussarbeit und der Reflexion meiner Praxis entstanden sind:

Über 95% unseres Handelns ist unbewusst. In der psychodramatischen Praxis kann implizites verkörpertes Wissen sichtbar und damit dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden. Dabei kann die körperlich-emotionale Lage des Klienten jenseits vom gesprochenen Wort richtungsweisend sein. Schöpferisch-kreative Potentiale werden entfaltet oder wiederentdeckt.

Emotionen haben einen Sinn. Sie dienen als Mittel zur Orientierung in der Welt. Zu einem Realitätsbezug gehört die angemessene emotionale Bewertung einer Situation bzw. einer Szene. Realitätsbezug ist ein Wechselspiel von emotionaler Erfahrung, Reflexion und Bewertung. Hier kann das Psychodrama mit seinen komplexen Möglichkeiten, zum Beispiel einem Rollentausch, den unterschiedlichen Bühnenräumen oder der Integrationsphase sehr hilfreich sein.

Die inhaltlichen Dimensionen einer Szene sind gerade vor dem Hintergrund unserer globalen gesellschaftlichen Herausforderungen eine Abbildung komplexer Wirklichkeiten. Dabei sind die Leiblichkeit, die kernaffektive Gestimmtheit sowie die Basisemotionen der kleinste gemeinsame Nenner. Sie können, zum Beispiel im Rollentausch erspürt und erlebt werden. Dies kann wahrhaftige Begegnung, Verständnis, Perspektivwechsel und Mentalisierung ermöglichen, aber auch Grenzen des Verstehens aufzeigen und so als Korrektiv wirken.

Das emotionale Geschehen des ‚inneren Raumes‘ wird im Psychodrama im Begegnungs- oder Spielraum‘ nach außen gebracht. Dies ermöglicht wiederum eine Neuordnung auf der inneren kognitiv-emotionalen Ebene.

Alle Erfahrung und alles Verhalten wird durch unseren Körper vermittelt. Hier setzt das erlebnis- und handlungsorientierte Psychodrama an.

Als Therapeutinnen und Supervisorinnen entscheiden wir, wann emotionale Erregung aktiviert und erzeugt werden soll, wann sie gebremst, und wann sie geachtet und respektiert werden will. Das Psychodrama als hochkomplexes Verfahren stellt uns dafür eine Fülle von Möglichkeiten szenisch-kreativen Arbeitens zur Verfügung.

An dieser Stelle taucht für mich die Frage auf, wo sich denn der Umgang mit Emotionen im Rahmen eines Veränderungsprozesses auch theoretisch in der psychodramatischen Landkarte verorten lässt. Das *emotionale Feld* wäre möglicherweise der Boden, der der Psychodramatischen Landkarte zugrunde liegt und sie in allen Aspekten durchdringt. Damit würde sich quasi ein dreidimensionaler Raum in die Tiefe hinein öffnen. Dazu bedürfte es jedoch einer weiteren Exkursion im Sinne vertiefender Forschung - vor allem in Bezug auf die Strukturtheorien.

## 5 Schlusdiskussion

Wie ich in den vergangenen Kapiteln deutlich zu machen versucht habe, sind Emotionen ein zentraler Wirkfaktor im Kontext von Psychotherapie und Supervision. Dabei scheint mir das Psychodrama in seiner Komplexität gerade vor dem Hintergrund der momentanen Forschungslage zu Emotionspsychologie und Embodiment ein hochaktuelles und hilfreiches Verfahren zu sein.

In dieser Arbeit sollte es, ausgehend von meiner Forschungsfrage, darum gehen, Verknüpfungen aufzuspüren und aufzuzeigen, zunächst aus der Perspektive der Emotionstheorien heraus, dann aus der Perspektive des Psychodramas. Die Fall-Vignetten bildeten hierzu ein praxisorientiertes Bindeglied.

In der Auseinandersetzung mit Emotionstheorien und Embodiment erachte ich folgende Aspekte als wesentlich für einen integrativen Diskurs:

Der größte Teil unseres Handelns findet auf einer zumeist unbewussten, impliziten leiblich-emotionalen Ebene statt. Hier spielen nicht nur die kategorialen Emotionen eine Rolle, auch der kernaffektiven Gestimmtheit kommt eine wesentliche Bedeutung zu. Diese leiblich-emotionale Ebene kann auch als Atmosphäre, Stimmung oder als räumlicher Eindruck anklingen. Ich habe sie als Teil eines *emotionalen Feldes* beschrieben und dazu Thesen entwickelt. Im Psychodrama haben wir die Möglichkeit, einen Teil davon erlebbar und sichtbar werden zu lassen und zu einem Bewusstwerdungsprozess beizutragen. Die implizite Ebene kann die Tür öffnen zu einer Quelle lebendiger und persönlicher Ressourcen.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Beziehungsgestaltung in Therapie und Supervision ein wesentlicher Wirkfaktor für Veränderung ist (vergl. Pfammatter, Junghan und Tschacher 2012), dann kommt der affektiven Kommunikation als Kern von Interaktion eine besondere Bedeutung zu. Sie wird ebenso durch leibliche Resonanz, nonverbale Signale oder die Atmosphäre der Begegnung vermittelt wie auch durch symbolische Sprache. Es ist weniger die explizite Vergangenheit, die im Fokus des Prozesses steht, sondern mehr die implizite gegenwärtig wirksame Vergangenheit, die die Beziehungen des Patienten zu seiner sozialen Mitwelt prägt (Fuchs 2017, S. 295). Diese impliziten Verhaltens- und Beziehungsmuster sind allerdings nicht nur in einer innerpsychischen Struktur zu erfassen. „*Sie sind vielmehr auch in der Leiblichkeit des Patienten [...] inkorporiert, und sie manifestieren sich ebenso in den Strukturen seines Lebens- und Beziehungsraums.*“ (ebd). Vor dem Hintergrund dieser Annahmen scheint mir das Psychodrama mit seinen leib- und handlungsorientierten Methoden sowie seinem Blick auf die



soziale Bezogenheit ein sehr geeigneter Möglichkeitsraum für Veränderungs- und Transformationsprozesse zu sein.

Dabei gilt es, den Hilfe oder Beratung suchenden Menschen in seinem konkret-leiblichen In-der-Welt-Sein zu erfassen. Dies umfasst die wechselseitige und gleichzeitige leiblich-emotionale Bezogenheit und Resonanz von Individuum *und* seiner Umwelt im Sinne einer „*zirkulären Kausalität von Organismus und Umwelt*“ (Fuchs 2017, S.121). Hier hat das Psychodrama mit dem Blick auf die ‚komplexe Szene‘ einerseits seine Stärke. Andererseits vernachlässigt sie den Blick auf den ‚komplexen Menschen‘ mit seiner Innerlichkeit und individuellen Gefühlslage.

Brauchen wir also eine Emotionstheorie für das Psychodrama? Ja, denn wir brauchen ein Verständnis von der Entstehung und der Regulation emotionaler Prozesse sowie eine ethische Haltung dazu. Ich halte es gerade auch als Psychodramatikerin für bedeutsam, sich damit auseinander zu setzen, wohl wissend, dass es ‚nur‘ Theorien und Erklärungsmodelle sind, die jedoch zum Verstehen beitragen können. Vor allem brauchen wir den aktuellen Diskurs, um das Psychodrama auch über Moreno hinaus denken und weiterentwickeln zu können.

Wir müssen jedoch keine Emotionstheorie neu erfinden. Hier hat Geuter mit seiner Theorie emotionaler Prozesse ein meiner Meinung nach integratives aktuelles Modell für die humanistisch-psychotherapeutischen Verfahren zur Verfügung gestellt, das für das Psychodrama relevant sein könnte. Auch die Bemühungen der Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie AGHPT gehen in diese Richtung. Gerade die szenisch-kreative Arbeit bietet viel Raum für die Integration von Fremdtheorien. Die emotionstheoretische Einbettung des Psychodramas - bei aller Unterschiedlichkeit der einzelnen Verfahren - in die humanistische Psychotherapie im Sinne eines einigenden Paradigmas halte ich daher für sinnvoll und zukunftsweisend.

Im Laufe dieser kleinen Expedition ist für mich eine Erkenntnis aufgetaucht, mit der ich in diesem Zusammenhang so nicht gerechnet habe. Wenn wir uns mit Emotionen beschäftigen, beschäftigen wir uns immer auch mit der individuellen Persönlichkeit, ihrer Gestimmtheit und dem ganz persönlichen Umgang mit Gefühlen. Wir nehmen dabei auch die inneren Regulationsprozesse von Affekten und Gefühlen in den Blick. In der psychodramatischen Theorie wird der einzelne Mensch vor allem in seiner Bezogenheit zur Welt, in seiner sozialen Einbettung beschrieben und verstanden. Wir brauchen jedoch beides: *sowohl* den Blick auf die soziale Bezogenheit und die Umwelt *als auch* den Blick auf den einzelnen Menschen und seine inneren individuellen Prozesse. Es gilt, nicht nur die Spiegelung des Individuums im Sozialen, sondern auch die Spiegelung des Sozialen im Individuum zu erforschen und zu betrachten. Gerade die hier beschriebenen Erkenntnisse aus Emotionspsychologie und Embodiment-Forschung stützen die Annahme von wechselseitiger und gleichzeitiger leiblich-emotionaler Bezogenheit.

In der psychodramatischen Praxis arbeiten wir sowohl in der Gruppe als auch im Einzelsetting mit der Persönlichkeit des einzelnen Menschen, zum Beispiel in der Protagonisten zentrierten Bühnenarbeit. Auch in der somato- und psychodramatischen Dimension einer Szene ist die Individualität des Einzelnen verortet. Sie ist jedoch immer nur Teil eines großen Ganzen, Teil der komplexen Szene. Aus meiner ursprünglichen Forschungsfrage hat sich eine weiterführende Fragestellung herauskristallisiert:

Wie gelingt in der Theoriebildung des Psychodramas eine bisher fehlende strukturtheoretische Verankerung des Individuums und seiner Innenwelten? Wie gelingt die theoretische Verortung dieser ‚komplexen Micro-Szene‘ in der psychodramatischen Landkarte? Hier könnte der anregende Diskurs mit aktuellen Erkenntnissen aus Emotionstheorien, Embodiment-Forschung und Neuropsychologie hilfreich sein und zu einer psychodramatischen Weiterentwicklung beitragen.

## 6 Literaturverzeichnis

- Altmeyer, S. (2015):** *Die Weisheit des Körpers nutzen - Zapfen, eine Embodiment-Methode zum Sich-Wohlfühlen.* KONTEXT 46.3, S. 210-226.
- Ameln, F. von., Gerstmann, R., Kramer, J. (2009):** *Psychodrama.* Heidelberg: Springer
- Baer, U. Frick-Baer, G. (2014):** *Das große Buch der Gefühle.* Weinheim, Basel: Beltz.
- Bauer, J. (2007):** *Das Gedächtnis des Körpers.* München: Piper Verlag.
- Baur, J. (2010):** *Neurowissenschaften und Supervision - ein Überblick.* In W. D. Knopf: *Beratung mit Hirn* (S. 11-37). Wien: Facultas.
- Berninger, A. & Döring, S. A.. (2009):** *Emotionen und Werte. Einleitung.* In S. A. Döring: *Philosophie der Gefühle* (S. 433-438). Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Bude, H. (2016):** *Das Gefühl der Welt. Über die Macht von Stimmungen.* München: Hanser
- Coutre, C. le. (2016):** *Focusing zum Ausprobieren. Eine Einführung für psychosoziale Berufe.* München: Reinhardt.
- Damasio, A. (2000):** *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins.* München: List.
- Damasio, A. R. (2005):** *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen.* München: List Verlag.
- Dettmer, B. (2004):** *Die Familienskulptur und ihre Variationen in der Musiktherapie.* In A. H. Zeuch: *Systemische Konzepte für die Musiktherapie spielend lösen* (S. 90-110). Heidelberg: Carl Auer.
- Downing, G. (2003):** *Emotion und Körper. Eine Kritik der Emotionstheorie.* Psychoanalyse und Körper, 2, Nr.2, S. 59-88.
- Eberwein, W. Thielen, M. (2014):** *Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit.* Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Ekman, P. (2004):** *Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren.* München: Elsevier Spektrum.
- Ekman, P. E.:** *Atlas of Emotions.* Von [www.atlasofemotions.org](http://www.atlasofemotions.org) abgerufen am 22.06.2018

- Fausch-Pfister, H. (2011):** *Musiktherapie und Psychodrama*. Wiesbaden: Reichert Verlag.
- Feldman Barrett, L. & Russell, J. A. (1998).** *Indipendence and Bipolarity in the Structure of Current Affects*. Journal of Personality and Social Psychology, 74, S. 967-984.
- Feldman Barrett, L. & Russell, J. A. (1999):** *The Structure of Current Affect: Controversies and Emerging Consensus*. Current Directions in Psychological Science, 8, S. 10-14.
- Fogel, A. (2013):** *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Friedlmeier, W. (2010):** *Emotionale Entwicklung im kulturellen Kontext*. In B. &.-J. Mayer: Psychologie - Kultur - Gesellschaft (S. 121-140). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Frijda, N. H. (1996):** *Gesetze der Emotionen*. Zeitschrift für psychosomatische Medizin und Psychoanalyse, 42, S. 205-221.
- Fritsch, G. R. (2012):** *Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator. Eine Orientierungshilfe für Psychosomatik- und Psychotherapiepatienten*. Paderborn: Junfermann
- Frevert, U. Prof. Dr. (2010):** *Forschungsbericht 2010. Die Geschichte der Gefühle*. Jahrbuch. Von www.mpg.de abgerufen am 10.06.2018
- Fuchs, T. (2013):** *Zur Phänomenologie der Stimmungen*. In F. M.-S. Reents: Stimmung und Methode (S. 17-31). Tübingen: Mohr-Siebeck
- Fuchs, T. (2014):** *Verkörperpte Emotionen - Wie Gefühl und Leib zusammenhängen*. Psychologische Medizin 25, 1, S. 13-20.
- Fuchs, T. (2017):** *Das Gehirn - ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gendlin, E. (1993):** *Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen*. Deutsche Zeitschrift für Philosophie, 4, S. 693-706.
- Geuter, U. (2015):** *Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis*. Berlin, Heidelberg: Springer
- Geuter, U. (September 2017):** *Emotionales Erleben - Ein Modell für die psychotherapeutische Praxis*. Von AGHPT - Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie: www.aghpt.de abgerufen am 23.03.2018
- Gindl, A. (2002):** *Anklang. Die Resonanz der Seele*. . Paderborn: Junfermann

- Glaserapp, J. (2013):** *Emotionen als Ressourcen. Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung.* Weinheim, Basel: Beltz
- Greenberg, L. S. (2005):** *Emotionszentrierte Therapie: Ein Überblick.* Psychotherapeutenjournal, 4, S. 324-337.
- Greenberg, L. S. (2006):** *Emotionsfokussierte Therapie. Lernen, mit den eigenen Gefühlen umzugehen.* Tübingen: dgvt.
- Hauke, G. Dall Occhio, . (2015):** *Emotionale Aktivierungstherapie (EAT). Embodimenttechniken im emotionalen Feld.* Stuttgart: Schattauer
- Hauke, G. Lohr, C., Pietrzak, T. (2017):** *Strategisches Coaching. Emotionale Aktivierung mit Embimenttechniken.* Paderborn: Junfermann
- Hegi, F. (1998):** *Übergänge zwischen Sprache und Musik. Die Wirkungskomponenten der Musiktherapie.* Paderborn: Junfermann.
- Henderson, J. (2010):** *Embodying Well-Being.* Bielefeld: AJZ Verlag.
- Holodynski, M. (2006):** *Emotionen - Entwicklung und Regulation.* Heidelberg: Springer.
- Hutter, C. (2007):** *(Nicht nur) Psychodramatische Anmerkungen zu aggressivem Verhalten* (unveröffentlichte komplette Version S. 1-19) für ZPS - Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie, 6, Heft 1
- Hutter, C. (2018):** *Belege zum Begriff der Emotion bei Moreno .* unveröffentlichtes Skript.
- Hutter, C., Schwehm, H. (2012):** *J. L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen.* Wiesbaden: VS Verlag.
- Julmi, C. (2015):** *Atmosphären in Organisationen. Wie Gefühle das Zusammenleben in Organisationen beherrschen.* Bochum/Freiburg: projektverlag.
- Krause, R. (1997):** *Allgemeine psychoanalytische Krankheitslehre. Band 1: Grundlagen.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Kriz, J. (2014):** *Grundkonzepte der Psychotherapie.* Weinheim, Basel: Beltz.
- Krotz, F. (1997):** *Aspekte einer psychodramatischen Theorie emotionalen Erlebens.* In F. Buer: *Jahrbuch für Psychodrama, psychosoziale Praxis und Gesellschaftspolitik 1996* (S. 75-94). Opladen: Leske + Budrich.
- Krüger, R. T. (2015):** *Störungsspezifische Psychodramatherapie. Theorie und Praxis.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kruse, O. (1997):** *Psychodrama und emotionale Veränderung. Zur Konzeption emotionaler Wirkfaktoren in der Psychodrama-Therapie.* In F. Buer: *Jahrbuch*

für Psychodrama, psychosoziale Praxis & Gesellschaftspolitik 1996 (S. 53-74).  
Opladen: Leske + Budrich.

**Kullik, A. & Petermann, F. (2012):** *Emotionsregulation im Kindesalter*. Göttingen: Hogrefe.

**Ladik, A. Dr. (2012):** *Vorstellung des körpernahen Verfahrens Zapchen Somatics in der Behandlung von Traumafolgestörungen*. ZPPM 10, 2, S. 19-30.

**LeDoux, J. (2001):** *Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen*. München: dtv.

**Leutz, G. (1974):** *Das klassische Psychodrama nach J. L. Moreno*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.

**Lowen, A. (1990a):** *Bioenergetik als Körpertherapie. Der Verrat am Körper und wie er wieder gut zu machen ist*. Bern: Scherz.

**Lutz Hochreutener, S. (2009):** *Spiel - Musik - Therapie. Methoden der Musiktherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Göttingen: Hogrefe.

**Max Planck Institut für Bildungsforschung:** *Geschichte der Gefühle* Von  
[www.mpib-berlin.mpg.de](http://www.mpib-berlin.mpg.de) abgerufen am 23.03.2018

**Merleau-Ponty, M. (1966):** *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: de Gruyter.

**Meyer-Gerlach, C. (2013):** *Der Leib in der szenisch-kreativen Supervision und im Coaching*. Abschlussarbeit der Weiterbildung zur Supervisorin am ISI, Kurs 2. Hamburg.

**Meyer-Gerlach, C. (Juni 2017):** *Du laß dich nicht verhärten - Leibliche Resonanz*. Handout Von ISI - Institut für soziale Interaktion: <http://www.isi-hamburg.org/produkt/kongress-zur-entwicklung-szenisch-kreativen-arbeitens-2017.html> abgerufen am 10.06.2018

**Meyer-Gerlach, C. (Mai 2018):** *Vom Umgang mit Gefühlen in Beratungsprozessen*. Handout Von ISI - Institut für Soziale Interaktion: <http://www.isi-hamburg.org/produkt/isi-kongress-2018.html> abgerufen am 10.06.2018

**Moreno, J. L. (1996):** *Die Grundlagen der Soziometrie. Wege zur Neuordnung der Gesellschaft*. Opladen: Leske + Budrich.

**Ochsner, K. N. (2007):** *The neural architecture of emotion regulation*. In J. J. Gross: Handbook of emotion regulation (S. 87-109). New York: The Guilford Press.

**Petzold, H. (Hg) (1977):** *Angewandtes Psychodrama*. Paderborn: Junfermann.

**Petzold, H. G. (1995):** *Die Wiederentdeckung des Gefühls. Emotionen in der Psychotherapie und der menschlichen Entwicklung*. Paderborn: Junfermann.

- Pfammatter, M. Junghan, U. M., Tschacher, W.. (2012):** *Allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie: Konzepte, Widersprüche und eine Synthese.* Psychotherapie 17, Heft 1, S. 17-31.
- Plassmann, R. (2013):** *Prozessorientierte Psychotherapie.* Psychotherapeutenjournal 2/2013, S. 131-137.
- Porges, S. W. (2010):** *Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie.* Paderborn: Junfermann.
- Porges, S. W. (2016):** *Neurobiologische - soziale Aspekte der Täterbindung.* In R. Vogt: Täterbindung. Gruppentherapie und Soziale Neurobiologie (S. 124-145). Kröning: Asanger.
- Pruckner, H. (2012):** *Das Modell der drei Arbeits Bühnen. Theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung in der psychodramatischen Einzeltherapie.* ZPS Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie 11 (2), S. 239-254.
- Rakebrandt, C. u. Stroh, C. Dr. (21. 12 2017):** *Coredynamic - Das Wiki.* Von [https://coredynamic.de/wiki/doku.php/jahr2:das\\_feld](https://coredynamic.de/wiki/doku.php/jahr2:das_feld) abgerufen am 10.06.2018
- Reddemann, L. (2016):** *Einige grundsätzliche Überlegungen zur Gruppentherapie und Ressourcenorientierung in der Traumabehandlung.* In R. Vogt: Täterbindung. Gruppentherapie und Soziale Neurobiologie (S. 72-87). Kröning: Asanger.
- Rosa, H. (2016):** *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung.* Berlin: Suhrkamp.
- Rosenwein, B. H. (2010):** *Wie schreibt man die Geschichte der Gefühle? William Reedy, Barbara Rosenwein und Peter Stearns im Gespräch mit Jan Plamper.* Werkstattgeschichte, Heft 54, S. 39-69.
- Rothschild, B. (202):** *Der Körper erinnert sich. Die Physiologie des Traumas und der Traumabehandlung.* Essen: Synthesis
- Schacht, M. (2003):** *Spontaneität und Begegnung. Zur Persönlichkeitsentwicklung aus der Sicht des Psychodramas.* München: inSzenario.
- Schacht, M. (2010):** *Das Ziel ist im Weg. Störungsverständnis und Therapieprozess im Psychodrama.* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schacht, M. (2017):** *Psychodrama und Embodiment. Die Einheit von Körper, Geist und Szene.* ZPS Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie, 16, 2, S. 335-348.
- Schmidt, H. U. (2016):** *Der Körper in der Musiktherapie.* Wiesbaden: Reichert.
- Schwarz, R. (2015):** *Applied Embodiment und das Konzept der Leiblichkeit in Beratung, Supervision und Coaching.* resonanzen. E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung Band 3, 01, S. 52-64. Von [www.resonanzen-journal.org](http://www.resonanzen-journal.org) abgerufen am 23.03.2018

- Spitzer, M. (2003):** *Musik im Kopf, Hören, Musikzieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk.* Stuttgart: Schattauer.
- Stern, D. N. (2007):** *Die Lebenserfahrung des Säuglings.* Stuttgart: Klett Cotta.
- Stern, D. N. et al. (2012):** *Veränderungsprozesse. Ein Integratives Paradigma.* Frankfurt a. M.: Brandels & Apfel.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2010):** *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.* Bern: Hans Huber
- Timmermann, T. (2003):** *Klingende Systeme. Aufstellungsarbeit und Musiktherapie.* Heidelberg: Carl Auer.
- Tschacher, W., Storch, M. (2014):** *Die Integration von Tanz, Bewegung und Psychotherapie durch den Embodiment-Ansatz.* Körper - tanz - bewegung, 2, S. 54-63.
- Tschacher, W., Storch, M. (2012):** *Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie und Psychotherapie.* Psychotherapie 17, Heft 2, S. 259-267.
- Tschacher, W., Storch, M. (2017):** *Grundlagen des Embodiment-Ansatzes in den Humanwissenschaften.* motorik, 3, S. 118-126.
- Tschacher, W. S.:** *Vom Embodiment-Konzept zur körperzentrierten Psychotherapie, Forschungsberichte Nr. 9-1.* Von Universitäre Psychiatrische Dienste Bern: [http://www.upd.unibe.ch/research/researchpapers/FB09\\_1.pdf](http://www.upd.unibe.ch/research/researchpapers/FB09_1.pdf), abgerufen am 23.03.2018
- Wehling, E. (2016):** *Politisches Framing. Wie eine Nation sich ihr Denken einredet - und daraus Politik macht.* Köln: Halem.
- WHO (Hg) (1993).** *Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V.* Bern, Göttingen: Huber
- Wikipedia. Die freie Enzyklopädie:** <https://de.wikipedia.org/wiki/Emotion> abgerufen am 23.06.2018
- Winnicott, D. W. (2012):** *Vom Spiel zur Kreativität.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wolf, K. (2010):** *Emotionale Kompetenz als Voraussetzung für sichere Bindung und ihre Relevanz für psychiatrische Erkrankungen.* Sexuologie, 17(1-2), S. 45-50.



## **Erklärung**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit selbständig angefertigt habe. Es wurden nur die in der Arbeit ausdrücklich benannten Quellen und Hilfsmittel benutzt. Wörtlich oder sinngemäß übernommenes Gedankengut habe ich als solches kenntlich gemacht.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift