



# Psychodrama im Kontext von Trauer

## BACHELORARBEIT

Zur Erlangung des akademischen Grades

BACHELOR OF ARTS (B.A.)

Fachbereich Soziale Arbeit.Medien.Kultur

Der Hochschule Merseburg (HS)

Vorgelegt von:

Jana Karima Wöhrle

Studiengang:

Soziale Arbeit

Matrikel:

20620

E-Mail:

karima-woehrle@gmx.de

Erstgutachter:

Prof. Dr. jur. Erich Menting

Zweitgutachterin:

Prof. Dr. phil. Nana Adriane Eger

Ort und Datum der Abgabe:

Leipzig, den 15.02.2018

„Mein Gott es fehlt ein Stück,  
haltet die Welt an.  
Es fehlt ein Stück, sie soll stehen.  
Und die Welt dreht sich weiter und dass sie sich weiter dreht,  
ist für mich nicht zu begreifen.  
Merkt sie nicht dass einer fehlt?  
Haltet die Welt an, es fehlt ein Stück. Haltet die Welt an, sie soll stehen.“

Glashaus – Haltet die Welt an  
(in: Beschoten u.a. 2010, S. 59, zit. nach Diebold 2013: 9)

„Die Kunst  
der psychodramatischen Therapie  
besteht darin,  
die positiven Rollen, die Lebendigkeit, Kreativität,  
Ausgelassenheit, Liebesfähigkeit wieder wachzukitzeln.  
Diesem Kitzeln wird aus den verinnerlichten  
negativen,  
destruktiven, traurigen,  
nihilistischen Rollen  
ein deutlicher Widerstand entgegengesetzt.  
Aber wie das mit Kitzeln eben so ist,  
kann man sich  
diesem Phänomen  
nur schlecht auf Dauer verschließen.“

(Stelzig 2008: 43)

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Trauern bei Verlusterlebnissen .....	4
2.1 Dimensionen der Trauer.....	4
2.2 Trauerphasen im Verlauf nach Verena Kast .....	6
3. Zur Relevanz von Hilfsangeboten.....	9
3.1 Begleitung in der Trauer .....	9
3.2 Aufgaben und Ziele der Trauerbegleitung .....	10
4. Das Psychodrama.....	11
4.1. Grundlagen des Psychodramas .....	11
4.2 Forschung zur Wirksamkeit des Psychodramas.....	13
5. Psychodrama für Trauernde .....	14
5.1 Die Gruppe als Ressource für Trauernde .....	15
5.2 Anwendungsmöglichkeiten ausgewählter psychodramatischer Techniken und Instrumente zur Begleitung Trauernder .....	17
5.2.1 Der Rollentausch.....	17
5.2.2 Das Doppeln.....	22
5.2.3 Das Hilfs-Ich in der Rolle des Antagonisten als Zwilling.....	23
5.3 Aufbau einer psychodramatischen Einheit.....	25
5.3.1 Die Erwärmungsphase .....	25
5.3.2 Die Integrationsphase.....	27
5.3.3 Die Auswertung und Vertiefung – Prozessanalyse .....	29
6. Fazit und Ausblick .....	30
Literaturverzeichnis .....	II
Eidesstattliche Erklärung .....	IV

## 1. Einleitung

Vor etwa zwei Jahren, als meine Mitbewohnerin starb, erzählte mir ein Freund eine Geschichte: Die Erzählung handelt von einer Frau, die ihr Kind verlor und daran so verzweifelte, dass sie zu nichts mehr fähig war. Jeder Tag war eine grausame Last, alle Lebensenergie schien aus ihr gewichen zu sein und sie wollte weder essen noch trinken. Sie stand kaum noch aus ihrem Bett auf. Eines Tages riet ihr Bruder: „Geh und suche den Dorfschamanen auf, um ihn um Rat zu fragen. Da sie ihren Bruder liebte, folgte sie seinen Worten und sprach zum Schamanen: „Ich werde meine Trauer nicht mehr los. Was soll ich bloß tun?“ Der Schamane antwortet: „Finde eine Familie im Dorf, die noch keine Erfahrung mit dem Tod gemacht hat und du wirst geheilt sein.“ Sie zog los und sprach mit den Menschen des Dorfes. Sie bekam viele Geschichten zu hören und fand keine einzige Familie, die noch nicht mit dem Tod in Berührung gekommen war. Mit einem Mal fühlte sie sich nicht mehr so einsam und war geheilt.

Anhand der Geschichte wird deutlich, dass wir alle in unserem Leben mit dem Sterben und der damit verbundenen Trauer konfrontiert werden. Die Erzählung strahlt Hoffnung aus, und zeigt auch auf, dass wir, wenn wir offen mit unserer eigenen Trauer und dem Thema Tod umgehen, einander helfen und unterstützen können. Wo Leben und Verbundenheit mit anderem Leben ist, gibt es auch Tod, Abschied und Verlust. Die natürliche und auch notwendige Reaktion auf Verlusterlebnisse, sei es der Verlust eines Beziehungspartners, der Verlust einer Arbeitsstelle oder der Verlust von Fähigkeiten etc., ist Trauer.

In der vorliegenden Arbeit steht der Aspekt der Trauer, der das ganze Sein des Menschen am meisten infrage stellt, ihn am stärksten auf sich selbst zurückwirft und eine enorme Neuorientierung und Anpassung an die veränderte Lebenssituation erfordert im Vordergrund: Das einschneidende Erlebnis, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Die Fokussierung auf den Ausschnitt der Trauer erlaubt es, der Arbeit eine klare Ausrichtung zu geben.

In der westlichen Gesellschaft ist ein Großteil der Trauerrituale, die zumindest einen äußeren Umgang mit der Trauer bei Verlust eines Menschen festlegen, verloren gegangen. Das bedeutet auch, dass ein gesellschaftlich festgelegter Rahmen fehlt und Trauern zu einer individuellen Angelegenheit wird. Es bringt den Vorteil mit sich, dass

das Individuum sich nicht mehr an vorgeschriebenen Normen orientieren muss, aber gleichzeitig entsteht auch die Schwierigkeit, dass die haltgebende Funktion der Rituale fehlt (vgl. Sörries 2012: 196f.). Trauer und Tod sind weitestgehend aus unserem alltäglichen Leben ausgeklammert, was unter anderem daran liegen mag, dass die Tendenz besteht, dass das Sterben in Institutionen wie Krankenhäusern, Altenheimen und Hospizen, anstelle in vertrauter Umgebung stattfindet.

Da wir dennoch alle davon betroffen sind, ist es mir ein großes Anliegen die Themen, gerade weil sie tabuisiert werden, in den Fokus zu rücken, um eine Grundlage für adäquate Hilfsangebote zu schaffen. Wenn keine angemessene Verarbeitung stattfindet und es nicht gelingt die Trauer zu bewältigen, können sich physische wie auch psychische Krankheitsbilder entwickeln (vgl. Friedrich: 16). Die Frage liegt also nahe, welche Unterstützungsmöglichkeiten es zur Verarbeitung von Trauer geben kann.

Da in verschiedenen Kulturen der Umgang mit Trauer und dementsprechend auch das Trauererleben deutliche Unterschiede aufweist, begrenze ich zur Präzision der Arbeit die Auswahl der Trauerliteratur bewusst auf deutsche, sowie amerikanische Forschung. Ich halte die Thematisierung des Todes und der damit verbundenen Trauer der Hinterbliebenen für besonders relevant, um der Hilflosigkeit, der wir uns unter anderem auch in der Sozialen Arbeit angesichts Trauernder gegenübersehen, etwas entgegenzusetzen und Betroffenen eine Möglichkeit zum positiven Umgang mit ihrer Trauer zu bieten.

Auf der Suche nach angemessenen Hilfsangeboten für Trauernde (an dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass nicht alle Trauernden Hilfe bedürfen) begegnete mir das Psychodrama, zurückgehend auf den Psychiater Jacob Levi Moreno. Dieses Verfahren wird genutzt, um durch eine szenische Darstellung, seelische Prozesse zu verarbeiten (vgl. Schaller 2005: 71, von Ameln et. al. 2009: 2). Daher war es naheliegend zu hinterfragen, ob Psychodrama ein geeignetes Verfahren im Kontext von Trauer darstellen kann. Das Lebenswerk Moreno's, welches weitaus mehr umfasst als die Begründung des Psychodramas, hat bis heute Auswirkungen auf wissenschaftliche Disziplinen, wie beispielsweise auf die Psychologie und die Soziologie (vgl. DFP Deutscher Fachverband für Psychodrama e.V. 2014).

Das Psychodrama ist ein kreatives, handlungsorientiertes Verfahren, welches anregt das subjektive, innere Erleben in Szenen zu spielen und dadurch Veränderung der äußeren Situation und innerer Prozesse sowie die Heilung der Psyche hervorrufen soll (vgl. Stadler/ Kern 2010: 14f.). Anwendung findet es in vielfältigen Kontexten, wie

therapeutischen Bereichen, in der Beratung und unter anderem auch in der Sozialen Arbeit (vgl. von Ameln et. al. 2009: 2).

Das Ziel der folgenden Arbeit ist es herauszufinden, ob das Psychodrama unterstützend auf den Trauerprozess Erwachsener, bei Verlust eines nahestehenden Menschen, einwirken kann, und wenn ja, inwiefern. Grundlegend für die Bearbeitung der Thematik werden insbesondere die Erfahrungen des Psychotherapeuten und Psychodramaleiters Matthias Schnegg sein, der in seinem Buch „*Erwärmen in der Trauer. Psychodramatische Methoden in der Begleitung*“ Beispiele und Möglichkeiten für die psychodramatische Begleitung Trauernder darlegt. Da der Autor sich auf die Trauer Erwachsener bezieht, und Kinder anders mit Trauer umgehen, wird meine Arbeit ebenfalls Erwachsene als Zielgruppe in den Fokus stellen.

Zum Einstieg in die Thematik wird in Kapitel 2 die Trauer aus wissenschaftlicher Sicht dargestellt und das Trauerphasenmodell für die Trauer Erwachsener nach Verena Kast erläutert. Bezugnehmend darauf stellt Kapitel 3 die Frage nach der Notwendigkeit von Hilfsangeboten für Trauernde und geht auf Ziele und Aufgaben der Trauerbegleitung ein. In Kapitel 4 geht es um die Grundlagen des Psychodramas und die Wirksamkeitsforschung, die im Fazit noch einmal aufgegriffen wird. Darauf aufbauend wird das Psychodrama im dritten Teil der Arbeit, unter Einbeziehung des Trauerphasenmodells, in den Kontext von Trauer gestellt. Thematisch wird in Kapitel 5 auf die Potenziale der Gruppe für Trauernde eingegangen sowie auf spezifische Möglichkeiten der Anwendung ausgewählter psychodramatischer Techniken. Zum Verständnis psychodramatischer Prozesse wird darauf folgend der Aufbau einer psychodramatischen Einheit erläutert. Das gesamte 5. Kapitel wird untermauert von Fallbeispielen, anhand derer die Unterstützungsmöglichkeiten im Trauerprozess herausgearbeitet werden. Zum Abschluss werden im Fazit die wichtigsten Erkenntnisse dieser Arbeit resümiert und ein Ausblick mit offenen Fragen sowie möglichen Grenzen des Psychodramas in Bezug auf Trauernde gegeben.

#### *Anmerkung zur Sprache*

In der gesamten Arbeit werden weibliche, männliche und geschlechtsneutrale Formen abwechselnd verwendet. Jede der Formen bezieht sich auf alle existierenden Geschlechtsidentitäten. Die lose Abfolge soll einseitige Sprache verhindern und dient einem guten Lesefluss.

## **2. Trauern bei Verlusterlebnissen**

In den folgenden zwei Kapiteln wird ein Blick darauf geworfen, was unter Trauer zu verstehen ist. Dabei wird die Entwicklung von früheren Trauermodellen bis zur heutigen wissenschaftlichen Sicht auf Trauer dargestellt. Weiterführend geht es um ein Phasenmodell der Trauer von Verena Kast.

### **2.1 Dimensionen der Trauer**

Trauer ist so individuell und vielseitig wie es Menschen auf der Welt gibt. Auch wenn Trauer sehr unterschiedlich erlebt wird und der Umgang mit ihr verschieden ist, zeigen wissenschaftliche Erkenntnisse Parallelen verschiedener Trauerverläufe. Sehr allgemein ausgedrückt kann man sagen, dass Trauer eine normale Reaktion auf eine schmerzliche Verlusterfahrung, ausgelöst durch beispielsweise Trennung, Abschied, der Verlust von Fähigkeiten oder das Sterben eines geliebten Menschen ist (vgl. Haagen/ Möller 2013: 9, Meier-Braun/ Schlüter 2017: 20). Seinen Ursprung hat das Wort Trauer im althochdeutschen Wort ‚truren‘ und bedeutet den Kopf sinken zu lassen und die Augen niederzuschlagen (vgl. Rechenberg-Winter/Fischinger 2008: 57). Der Begriff bezeichnet also den körperlichen Ausdruck Trauernder. Dem deutschen Duden zufolge bedeutet trauern, dass sowohl seelischer Schmerz empfunden wird, als auch ein Gefühl der Betrübnis, welche sich beide im Verhalten widerspiegeln (vgl. Bibliographisches Institut GmbH, 2017). Dem intrapsychischen Prozess und der körperlichen Reaktion werden durch Rechenberg-Winter und Fischinger (2008: 35) die sozialen Auswirkungen hinzugefügt: „Trauererfahrungen [bilden] vielmehr schwer erträgliche Spannungsfelder von Widersprüchlichkeiten, die das ganze Menschsein in körperlichen, psychischen, seelischen und sozialen Dimensionen betreffen“. Körperliche Auswirkungen zeigen sich häufig in „Schlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Appetitverlust, [...] Beklemmungsgefühle im Brustbereich [...] Zittern oder Energiemangel“ (Haagen/ Möller 2010: 9). Existenzielle Verluste verändern das Leben der Hinterbliebenen, werfen Selbst- und Weltbild durcheinander, stellen die Sinnhaftigkeit in Frage und beeinflussen Zukunftsperspektiven, sowie die gesamten sozialen Beziehungen (vgl. ebd.: 57). Wie sich die Trauer äußert, hängt von Faktoren, wie dem Bezug zum Verstorbenen, den Umständen des Todes, kulturellen Hintergründen, Bewältigungsstrategien, sowie äußeren und inneren Ressourcen ab. Wenn der Trauerprozess nicht ausreichend durchlaufen wird, kann sich die Trauer zu

komplizierter Trauer<sup>1</sup>, oder anderen Erkrankungen entwickeln (vgl. Haagen/ Möller 2013: 9f.; 13). In der folgenden Arbeit wird Trauer als Reaktion auf den Verlust eines nahestehenden Menschen betrachtet.

Schon 1917 beschäftigte Sigmund Freud sich als einer der ersten mit den psychischen Prozessen von Trauer. Er prägt den Begriff Trauerarbeit und weist darauf hin, dass es psychische Kraft und Aktivität erfordert um Trauer zu verarbeiten. Ihm zufolge ist Trauer ein Abschiednehmen, in dessen Verlauf der Verlust verarbeitet und als Teil der eigenen Biographie akzeptiert wird (vgl. Freud 1970, zit. nach Haagen/ Möller 2013: 9f.). Freud geht davon aus, dass das Ich der Zurückgebliebenen erst wieder frei wird und neue Bindungen eingehen kann, wenn es die „libidinöse Bindung vom Objekt“ (Rechenberg-Winter/Fischinger 2008: 31), anders ausgedrückt die psychische oder auch emotionale Bindung vom Verstorbenen, löst (vgl. Freud 1916/1917, zit. nach ebd.: 31, Friedrich 2013: 3, Freud 1917, zit. nach Kachler 2010: 35f.).

Im Gegensatz zu Freuds Theorie, in der das Ziel der Trauerarbeit ist, die Verstorbene loszulassen um wieder frei zu sein und die zurückgewonnene Liebe in neue Beziehungen zu investieren, kam laut Kachler (vgl. 2010: 36) Karl Abraham, ein Schüler von Freud, schon zu dem Schluss, dass bei Verlust eines geliebten Menschen, die Liebe, sowie ein Anteil der Trauer weiterhin bestehen bleibt und die Beziehung in der Erinnerung weiterlebt. Auch der Bindungstheoretiker Bowlby weist darauf hin, dass die Verbundenheit mit dem Verstorbenen bei gesunder Trauer aufrechterhalten bleibt (vgl. Bowlby 1983, zit. nach Kachler 2010: 36, 39). Den empirischen Befunden von Dennis Klass und seiner Arbeitsgruppe, die in dem Buch *Continuing Bonds* festgehalten werden, wurden laut Kachler (vgl. ebd.: 40) in Deutschland wenig Beachtung geschenkt. Wichtige Ergebnisse seien (vgl. Klass 1996, zit. nach Kachler 2010: 40):

- Durch den Trauernden wird aktiv eine „innere Repräsentation des Verstorbenen“<sup>2</sup> (ebd.: 40) errichtet, die sich im Laufe der Zeit wandelt.
- Die Beziehung, die durch Nähe, Präsenz und Liebe geprägt ist, ist „in der Regel eine konstruktive Ressource für das Weiterleben der Hinterbliebenen“ (ebd.: 40), kann jedoch auch negative Folgen haben, wenn sie „eingefroren“ (ebd.: 40) ist.
- Die Innere Bindung findet sowohl bewusst, als auch unbewusst statt.

---

<sup>1</sup> Als komplizierte Trauer oder auch pathologische Trauer „wird eine ungewöhnlich verlängerte oder verzögerte Trauer bezeichnet, die sich von der normalen Trauer, der Depression und der posttraumatischen Belastungsstörung durch spezifische Symptombildung unterscheidet“ (Haagen/ Möller 2013: 14).

<sup>2</sup> Gemeint ist, dass der Trauernde dem Verstorbenen einen Platz in seinem Leben einräumt, sowie eine innere Beziehung zum Verstorbenen aufbaut (s.a. Meier-Braun/ Schlüter 2017:53, Kachler 2010: 51)

Viele Untersuchungen führen zu dem übereinstimmenden Ergebnis, dass die innere Beziehung zum Verstorbenen im Leben der Betroffenen weiterhin eine elementare Rolle spielt (vgl. Kachler 2010: 41f., 45). So beschreibt auch Kachler anhand einiger Gespräche mit Trauernden, bei denen der Verlust schon lange zurücklag, „dass der Trauerprozess als intensives Erleben des Verlustschmerzes beendet wurde, dass aber [...] ein innerer Beziehungsprozess weitergeht“ (ebd.: 46). In systemischen Ansätzen wird Trauer als Chance zur persönlichen Entwicklung und Reifung angesehen (vgl. Rechenberg-Winter/ Fischinger 2008: 55).

Abschließend lässt sich festhalten, dass Trauer den Menschen in seinem ganzen Wesen erfasst, mal intensiver, mal weniger intensiv. Sinn der Trauer ist es nicht sie abzuschließen, aber mit der Zeit einen Weg zu finden mit ihr zu leben und sie zu wandeln.

## **2.2 Trauerphasen im Verlauf nach Verena Kast**

Verschiedene Autoren widmeten sich dem Versuch Trauerverläufe, die sich insbesondere auf die Trauer Erwachsener beziehen, in Phasenmodellen zu beschreiben (vgl. Friedrich 2013: 5). Dies hat den Vorteil als Trauerbegleiter, die Situation des Hinterbliebenen besser nachempfinden zu können. Wichtig anzumerken ist, dass diese Phasen nicht linear verlaufen müssen, die Wiederholung oder das Überspringen einzelner Phasen und individuelle Abweichungen sind durchaus normal. Als Kritik wird angebracht, dass es schnell zur Pathologisierung Trauernder kommen kann, wenn diese ihren Trauerprozess abweichend erleben. William Worden spricht von Traueraufgaben, um zu verdeutlichen, dass das Trauern ein aktiver Prozess ist (vgl. Sörries 2012: 108f.). Im Folgenden beschreibe ich das Phasenmodell von Verena Kast, welches, wie alle anderen Modelle auch, Trauer als einen Prozess betrachtet, der mit starken Emotionen einhergeht, die vorübergehender Natur sind und als normale Reaktion zu verstehen sind (vgl. Meier-Braun/ Schlüter 2017: 55). Sie bezieht sich insbesondere auf die Erkenntnisse von John Bowlby (vgl. Kachler 2010: 36) und ihre eigenen Studien, die sie mithilfe von Träumen Trauernder entwickelt. Ihrer Ansicht nach ist das Unbewusste, welches sich in den Träumen manifestiert, ein guter Anleiter zum Trauern (vgl. Kast 2013: 9).

### *1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens*

Die erste Phase nach Verena Kast äußert sich darin, dass die Hinterbliebene sich in einem Schockzustand befindet. Meistens gehen Gefühle der inneren Starre und Empfindungslosigkeit einher. Wie die Phase schon ausdrückt, will die Person, aufgrund eines zu überwältigenden Gefühls, zunächst nicht wahrhaben, was geschehen ist. Diese Phase kann wenige Stunden bis zu einer Woche andauern. Helfende sollen in dieser Zeit bei der Alltagsbewältigung und den Aufgaben hinsichtlich des Todesfalles unterstützen, ohne dabei der Betroffenen die Eigenständigkeit zu entziehen. Zudem sollte der Trauernden das Gefühl vermittelt werden, dass alle Emotionen in Ordnung sind (vgl. Kast 2013: 69f.).

### *2. Die Phase der Aufbrechenden Emotionen*

Diese Phase ist geprägt durch ein Chaos sich abwechselnder Gefühle. Es wird unter anderem tiefe Trauer, Wut, Zorn, Angst, Rastlosigkeit aber auch Freude empfunden (vgl. ebd.: 71). Der Zorn richtet sich oftmals gegen Ärzte oder Verwandte, die für den Tod verantwortlich gemacht werden, oder aber in selteneren Fällen gegen sich selbst oder gar gegen den Verstorbenen, der einen in dieser schwierigen Lebenssituation zurücklässt. Kast erklärt sich den Zorn als Reaktion auf Ohnmachtsgefühle gegenüber dem Tod, auf den wir keinen Einfluss haben. Die Schuldzuweisung suggeriert, dass wir so ohnmächtig doch gar nicht sind, da der Tod durch ein Fehlverhalten, beispielsweise seitens der Ärzte, ausgelöst wurde. Die emotionalen Reaktionen stehen in Bezug zum Charakter der jeweiligen Person. So werden ängstliche Personen eher mit Angst reagieren und Choleriker eher mit Wut. Der Trauerprozess wird deutlich beeinflusst von dem vorherigen Verhältnis zwischen Trauerndem und Sterbenden. Wer vorher Abschied nehmen und Konflikte vor dem Tod aufarbeiten konnte, hat in der Regel einen verkürzten Trauerprozess (vgl. ebd.: 71-73). In der Begleitung ist es wichtig den Trauernden zuzuhören, da zu sein und den wechselhaften Emotionen Raum zu geben, da das Durchleben dieser Gefühle für die Trauerbewältigung von großer Bedeutung ist. Das Sprechen über die Verstorbenen erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Gefühle nicht verdrängt werden (vgl. ebd.: 74-76).

### *3. Die Phase des Suchens und Sich-Trennens*

Das Suchen ist der Versuch, den Verstorbenen und die Bedeutung, die ihm seitens des Trauernden zugesprochen wird, in das eigene Leben zu integrieren. Es ist das Suchen nach einer inneren Beziehung zu der verlorenen Person und das Ausloten, wie diese

aussieht. Das Suchen geschieht oftmals in der Realität, so wird beispielsweise Ausschau nach dem Verstorbenen gehalten, oder Lieblingsorte aufgesucht und Geräusche, die im Zusammenhang mit dem Verstorbenen stehen, werden für einen kurzen Moment als Beweis dafür gehalten, dass er noch lebt. Zudem werden oftmals innere Zwiegespräche mit der verstorbenen Person gehalten, die eine weiterführende Auseinandersetzung fördern. „Die Trauerarbeit scheint [...] dort gelungen zu sein, wo dem Finden immer wieder auch der Aspekt des Sich-trennen-Müssens, des Verlassen-Müssens folgt und wo diese Trennung akzeptiert wird“ (ebd.: 79). Die Phase kann Wochen bis Jahre andauern, wird jedoch an Intensität verlieren, je weiter der Betroffene die innere Beziehung zum Verstorbenen klärt. Begleitende müssen anerkennen, dass es für Trauernde wichtig ist ihre Erinnerungen zu erzählen, um die dadurch erwachten Emotionen zu durchleben (vgl. ebd.: 80f.).

#### *4. Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs*

Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges kann dort beginnen, „wo der Verstorbene [...] eine Art ‚innere Figur‘ geworden ist“ (Kast 2013: 81). Das kann sich darin ausdrücken, dass sich der Verstorbene zu einem inneren Weggefährten entwickelt, der sich im Laufe der Zeit verändern kann, oder dass Fähigkeiten, die der Partner zu Lebzeiten übernommen hat, zu eigenen werden.

Das Selbstvertrauen des Trauernden wird gestärkt, indem er seine neuen Rollen und Aufgaben annimmt, und sich bewusst wird, welche Fähigkeiten er entwickeln kann. Die Helferin wird nun entbehrlich und der Trauernde nimmt sein Leben wieder selber in die Hand. Maßgebend für diesen Prozess ist, dass der Verlust akzeptiert wird, der Trauernde sich verändert, sich auf neue Beziehungen einlassen kann, und neue „Lebensmuster“ erlernt (ebd.:81f.).

Wer ein Verlusterlebnis bewusst durchlebt und verarbeitet, wird bei dem nächsten zwar wieder an die alten Verluste erinnert, jedoch in den meisten Fällen den neuen Verlust leichter und schneller bewältigen, wohingegen unverarbeitete frühere Verluste Depressionen auslösen können. Bei gelungener Trauer ist ein neues Welt- und Selbsterleben gewachsen und es kann wieder Sinn erfahren werden (vgl. ebd.: 84f.).

### **3. Zur Relevanz von Hilfsangeboten**

Im Laufe des Lebens werden alle Menschen mit Trauer konfrontiert. Laut William Worden können die meisten diesen Prozess selber durchlaufen, doch es wird einige geben, denen es schwer fällt die Traueraufgaben alleine zu bewältigen. Eine Begleitung, sei es in Form von Beratung, bei einer unkomplizierten Trauerreaktion, oder Therapie, bei komplizierter Trauer kann helfen (vgl. Worden 2007: 46). Insgesamt sei das Bewusstsein dafür gestiegen, dass Trauernde, insbesondere schwer Trauernde, einer Unterstützung bedürfen, so schreibt auch Roland Kachler (vgl.: 2010: 30).

#### **3.1 Begleitung in der Trauer**

Zum Thema Trauerbegleitung gibt es eine große Bandbreite an Literatur, die eine weniger, die andere mehr empirisch fundiert. So lässt sich ein Gesamtüberblick über Ziele und Aufgaben der Begleitung wohl kaum darstellen. Doch nimmt man die vorhandene Literatur unter die Lupe, lassen sich Überschneidungen und Parallelen finden, die ich im Folgenden herausarbeiten möchte.

Beratung setzt normalerweise frühestens eine Woche nach dem Todestag ein, da Schock, Verwirrung und Emotionslosigkeit die ersten Tage den Trauernden noch vollkommen einnehmen (vgl. Worden 2007: 65, Jerneizig et al.: 1994: 47). Die Grundlage von Trauerbegleitung ist die Anerkennung, dass jeder Trauerprozess individuell verläuft. Zwischenmenschliche Wärme ist die Basis, auf der der Hinterbliebene ermutigt wird seiner Trauer Ausdruck zu verleihen (vgl. Jerneizig et al. 1994: 46f.). Worden unterscheidet drei Gruppen von Beratenden: Die erste Gruppe sind ausgebildete Fachkräfte, wie unter anderem Ärzte, Psychologen oder Sozialarbeiterinnen, die zweite Gruppe sind ehrenamtliche Helferinnen, die von den Fachkräften eine gewisse Grundlage übermittelt bekommen haben, und die letzte Gruppe sind Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen gegenseitig unterstützen (vgl. Worden 2007: 47f.).

Es gibt unzählige Möglichkeiten und Methoden eine Trauerbegleitung zu gestalten. Dazu gehören unter anderem niedrigschwellige Angebote, wie Trauercafés, die unverbindliche Begegnungsräume schaffen sowie Gruppenangebote, meist für eine definierte Zielgruppe, wie beispielsweise eine Trauergruppe für Kinder, aber auch Einzelbegleitungen. Trauerliteratur und Ratgeber weisen auf vielfältige Möglichkeiten hin, einen Umgang mit der Trauer zu finden: Darunter können Gespräche, kreative

Herangehensweisen, Ausdruck der Trauer durch Tanz, Gestaltung von persönlichen Ritualen, der Glaube, aber auch Alltagsbegleitung eine Rolle spielen. Eine verlässliche und feste Gruppe kann dazu dienen, Menschen, die ähnliches erlebt haben zu vernetzen und einen Bezugspunkt zu schaffen, indem die eigene Trauer gelebt werden darf und nicht versteckt werden muss.

So individuell die Trauer ist, so individuell sollte auch die Begleitung sein (vgl. Diebold 2013: 58f.). Zusätzlich gibt es Therapieangebote zur Bewältigung von pathologischer Trauer, Beratungsstellen (vgl. Worden 2007: 46, 84), Ratgeberliteratur, Selbsthilfegruppen, Seminare und nicht zu vergessen das Internet als Möglichkeit des Austausches (vgl. Diebold 2013: 59). Sörries (vgl. 2012: 97f.) wirft einen sehr kritischen Blick auf die heutige Trauerbegleitung: Dadurch, dass Trauerbegleitung ein ungeschützter Beruf ist, entstehen im Internet unzählige Seiten selbst ernannter Begleiter, die Hilfe anbieten, ohne diese zu professionalisieren. Trauernden wird es erschwert eine angemessene Unterstützung zu erhalten.

### **3.2 Aufgaben und Ziele der Trauerbegleitung**

Trauerbegleitende haben die Aufgabe Trauernde zu unterstützen, zu begleiten, zu stärken, sie zu akzeptieren und anzunehmen, damit der Trauernde loslassen und sich dem Leben wieder zuwenden kann. Dabei versuchen Trauerbegleiter auf Ressourcen und Stärken aufmerksam zu machen und Wege aufzuzeigen mit der eigenen Trauer umzugehen (vgl. Wehner 2014: 7). Um dies leisten zu können wird nahegelegt, sich als Trauerbegleiterin selbst mit dem Thema Tod und Trauer auseinanderzusetzen. Dadurch kann vermieden werden, dass eigene Ängste und Trauer mit denen des zu Begleitenden vermischt werden, die professionelle Distanz verloren geht und nicht mehr der Trauernde selbst im Fokus steht. Wer sich mit den Trauerphasen auskennt, kann die Gefühle des Trauernden besser nachvollziehen und eine angemessene professionelle Unterstützung anbieten (vgl. Czarny/Marks 2015: 26f.). Es ist wichtig anzuerkennen, dass Trauerbegleiter zwar empathisch und sensibel beistehen können, jedoch niemals die Verantwortung für die Trauerarbeit und die damit verbundene Neufindung des eigenen Selbst, sowie die Verarbeitung des Erlebten, übernehmen können (vgl. ebd.: 28). In der Weiterbildungsstätte St. Bonifacius Winterberg- Elkeringhausen wird das Ziel genannt, dass der „Trauerbegleiter fähig sein [soll] gemeinsam mit den Trauernden deren Perspektiven herauszufinden und sie bei dem Neuentwurf des weiteren Lebens zu unterstützen“ (Hövelmann 2009: 38). Hierin spiegelt sich ein ressourcenorientierter

Blick wieder und es kann ein Bezug zu der oben beschriebenen Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs hergestellt werden. Colin Parkes beschäftigte sich mit der Wirksamkeit der professionellen Unterstützung Hinterbliebener. Durch die Untersuchung verschiedener Studien kam er zu dem Schluss, dass verlustbedingte psychische Störungen und psychosomatische Krankheiten durch professionelle Begleitung vermindert werden können, insbesondere in den Fällen, in denen die familiäre Unterstützung nicht gegeben war oder die aufgrund anderer Ursachen stärker gefährdet schienen (vgl. Parkes 1980, zit. nach Worden 2007: 67f.).

## **4. Das Psychodrama**

Das Psychodrama ist in Deutschland bislang ein Weiterbildungsgang, welcher einem Qualitätsstandard, geprüft durch den Deutschen Fachverband für Psychodrama (DFP) und die Sektion Psychodrama der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Gruppentherapie und Gruppendynamik (DAGG) unterliegt (vgl. Stadler/ Kern 2010: 233). Die Grundstufe, für die die Zulassungsbedingung ein Fachabschluss oder eine abgeschlossene Berufsausbildung ist, dauert zwei Jahre und endet mit dem Abschluss Psychodrama-Praktiker\*in für Gruppenleitung und Beratung. Mit der zwei Jahre länger dauernden Oberstufe, die ein vorangegangenes Hochschulstudium voraussetzt, erlangt man den Abschluss Psychodrama-Leiter\*in oder Psychodrama-Therapeut\*in. Ersterer befähigt im eigenen Berufsfeld, beispielsweise im Handlungsfeld der Sozialen Arbeit, Psychodrama zu integrieren und letzterer kann selbstständig als therapeutisches Verfahren angewendet werden (vgl. DFP Deutscher Fachverband für Psychodrama e.V. 2014).

### **4.1. Grundlagen des Psychodramas**

„, Reden ist Silber, real erfahren ist Gold“  
(Grawe, 1995, S. 136, zit. nach von Ameln et. al. 2009: 52).

Der Arzt, Theologe, Sozialforscher und Psychiater Jacob Levi Moreno (1889-1974) entwickelte das Psychodrama in den zwanziger Jahren (vgl. Schaller 2005: 71, Stadler/ Kern 2010: 14). Psychodrama ist ein Verfahren, in dem mittels szenischer Darstellung

ein Problem, ein Konflikt, also das Innere, subjektive Erleben einer Person, umgesetzt, sichtbar gemacht, analysiert und bearbeitet wird (vgl. Schaller 2005: 71, von Ameln et al. 2009: 2). Anwendung findet es in vielfältigen Kontexten, wie beispielsweise in der Psychotherapie, der Sozialen Arbeit, in Bildungseinrichtungen, beim Coaching, mit Einzelpersonen oder Gruppen (vgl. von Ameln/ Kramer 2014a: 6).

Moreno (1993: 77) selbst beschreibt das Psychodrama als „diejenige Methode [...], welche die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet“. Das Handeln ermöglicht einen realen Ausdruck psychischer Prozesse, erlaubt Bewusstwerdung, Perspektivwechsel und die Erweiterung von Handlungsperspektiven sowie Erweiterung und Veränderung von Gefühlen (vgl. Soppa 2001: 14; 19f.).

Neben Gedanken, Emotionen und Impulsen, geht es auch um äußere Umstände, in denen sich eine Person befindet, und den Versuch die eigene Situation, beziehungsweise das eigene Empfinden zu klären, zu verstehen, zu verändern und Lösungen zu finden (vgl. Stadler/ Karn 2010: 14, Schaller 2005: 71). Stadler und Kern (2010: 15) schreiben, dass das Psychodrama „im Kontext von [...] Behandlung sozialer Beziehungen und Gefüge und der Heilung psychischer Symptome mithilfe mehrerer Menschen“ steht. Das soziale Umfeld, in dem sich ein Mensch befindet, wird also immer mit einbezogen. Im klassischen, protagonistenzentrierten Psychodrama gibt es einen Protagonisten, der auf einer Bühne gleichzeitig die Regie übernimmt, Hauptdarsteller seines subjektiven Erlebens ist und den Szenenablauf bestimmt, das heißt auch die Rollen der Mitspielenden, der sogenannten Hilfs-Ichs festlegt. Diese Hilfs-Ichs stellen meist Personen dar, mit denen die Protagonistin in Beziehung steht, können aber auch Gegenstände oder Abstraktionen wie beispielsweise Gefühle darstellen (vgl. von Ameln/ Kramer 2015: 4, von Ameln/ Kramer 2014a: 4/ 19, Schnegg 2014: 72). Dazu wird eine breite Palette an Techniken, wie beispielsweise der Rollenwechsel, das Doppeln, das Interview etc., wie in den Kapitel 5.2.1, 5.2.2 und 5.3.1 näher beschrieben, von der Psychodramatikerin eingesetzt. Es können sowohl reale Szenen gespielt werden, als auch Phantasieszenen, oder Zukunftsvorstellungen, Erlebnisse aus der Vergangenheit etc. (vgl. Schaller 2005: 71). Mithilfe der Aktivierung von Spontaneität und Kreativität können erstarrte Verhaltensmuster gelockert werden und ein neuer Umgang mit Anforderungen erlernt werden (vgl. von Ameln/ Kramer 2014b: 4).

## 4.2 Forschung zur Wirksamkeit des Psychodramas

Soll das Psychodrama als Unterstützung für Trauernde genutzt werden, stellt sich zunächst einmal die Frage nach der Wirkungsweise des Psychodramas im Allgemeinen. Im Vergleich zu anderen Psychotherapeutischen Verfahren ist das Psychodrama bislang nur wenig empirisch erforscht, was unter anderem daran liegt, dass die finanziellen Mittel fehlen. Von Ameln und Kramer (vgl. 2014a: 272-283) fassen einige Untersuchungen hinsichtlich der Wirksamkeit gut zusammen:

Kippa und Ritchi haben in einer Meta-Analyse von 25 Studien mit insgesamt 1325 Probanden und mindestens einer Kontrollgruppe eine „Gesamt-Effektstärke von  $d = 0,95$  ( $p < 0.01$ )“ (Kippa/ Richi 2004, zit. nach von Ameln/ Kramer 2014a: 272) errechnet. Diesem Ergebnis nach ist die Wirksamkeit als gut einzustufen, was insbesondere auf die Techniken Rollentausch und Doppeln zurückzuführen ist. Sie liegt etwas besser als die Wirksamkeit der Gruppentherapie. Jedoch ist bei dem Ergebnis zu beachten, „dass die analysierten Studien aus einem Zeitraum von 3 Jahrzehnten stammen und zum Teil methodische Mängel aufweisen“ (von Ameln/ Kramer 2014a: 272).

Zur Einstellungsänderung, die durch den Perspektivwechsel im Rollentausch hervorgerufen wird, gibt es unter anderem eine Forschung von Janis und Mann. Nach der Teilnahme an einem Rollenspiel zu den negativen Folgen von Rauchen, reduzierten die Probanden ihren Konsum über einen langen Zeitraum deutlich. Für die Vergleichsgruppe, die nur die Audioaufnahmen des Rollenspiels hörten, fiel der Effekt viel geringer aus (vgl. Janis/ Mann 1968, zit. nach von Ameln/ Kramer 2014a: 273). Auch andere Forschungen, wie die von Elms, sowie von Sabrin und Jones können dieses Ergebnis untermauern (vgl. von Ameln/ Kramer 2014a: 273).

Laut einiger Studien verbessert sich die Empathiefähigkeit der Probanden, insbesondere auch durch die Techniken des Rollentauschs und des Doppels (vgl. ebd. 273f.).

Einige Psychotherapiestudien befassen sich mit der Veränderung des klinischen Symptombildes bei Klienten und können nachweisen, dass Psychodrama sich in vielen Fällen positiv auswirkt. Unter anderem konnten Schizophrenie-Patienten nach viermonatiger, wöchentlicher Teilnahme an einer Psychodramagruppentherapie wesentliche Fortschritte, im Vergleich zur Kontrollgruppe, in der sozialen Anpassung erzielen (vgl. Peters/ Jones 1951, zit. nach von Ameln/ Kramer 2014a: 274). Bei einer anderen Patientengruppe zeigte sich eine Verbesserung der Psychopathologiewerte (vgl. Lapierre et. al. 1973, zit nach ebd.: 274). Eine weitere Studie zur Anwendung des

Psychodramas bei Alkoholabhängigen, die aufgrund der hohen Probandenzahl von 101 Probanden besonders herausragt, zeigte, dass die Aktivität der Teilnehmenden gefördert, das Selbstvertrauen gesteigert und emotionale Stabilität hervorgerufen werden konnte (vgl. Wood et. al. 1979, zit. nach ebd.: 274).

Bei der Frage, welche Wirkfaktoren die Klienten für besonders hilfreich halten, bewerteten die Klienten in einer Studie von Kellermann (vgl. 1995, zit. nach ebd.: 279) folgende Items am höchsten:

- Das erneute Erleben und das Ausdrücken von Gefühlen aus ihrer Vergangenheit
- Das Teilhaben an den Gedanken und Emotionen anderer und ihre Teilhabe an meiner Perspektive
- Dinge aus einem neuen Blickwinkel betrachten
- Emotionen auf körperlicher sowie sprachlicher Ebene ausdrücken
- Bislang unterdrückten Gefühlen Raum geben
- Das Ausdrücken von Schmerz aus vergangenen traumatischen Erlebnissen
- Die Erkenntnis von etwas, was man vorher schon wusste, aber welches erst in diesem Moment bewusst wird

Es zeigt sich, dass das Psychodrama ein durchaus wirksames Verfahren darstellen kann. Allerdings weisen viele Studien methodische Mängel auf, wie beispielsweise eine geringe Probandenzahl, unzulängliche Randomisierung, zu geringe Prüfung des Erfolgs der Behandlung etc. und müssen deshalb kritisch betrachtet werden (vgl. ebd. 272-276; 278f.). Detailliertere Beschreibungen der jeweiligen Studien finden sich in dem Buch „Psychodrama: Grundlagen“ von von Ameln und Kramer (vgl. 2014a: 272-283).

## **5. Psychodrama für Trauernde**

„Wenn wir diejenigen, die wir lieben, überleben,  
sterben wir ein wenig mit ihnen“

(Moreno, zit. nach: von Ameln/ Kramer 2015: V)

Dem Psychodrama liegt ein humanistisches Menschenbild zugrunde. Es geht von dem Menschen als selbstbestimmtes Wesen aus, welches Entscheidungen treffen kann, für sein Handeln verantwortlich ist und sich immer in der Beziehung zu anderen Menschen erlebt. Grundlegende Annahmen des Psychodramas sind, dass der Mensch seine angeborenen Kräfte der Spontaneität und Kreativität nutzt, um „für neue, unbekannte Situationen adäquate Reaktionen im Sinne von Lösungen zu finden oder auf alte,

bekannte Situationen in neuer Weise zu reagieren“ (Meier-Braun/ Schlüter 2017: 71). Für Trauernde ändert sich die gesamte Situation wenn ein geliebter Mensch von einem Tag auf den nächsten nicht mehr existiert. Gewohnte Handlungsmuster können nicht mehr greifen und deshalb geht es auch im Trauerprozess darum, sich spontan und kreativ an die neue Lebenssituation anzupassen (vgl. Meier-Braun/ Schlüter 2017: 70f.). Trauernden fehlt oftmals der Zugang zu diesen beiden Kräften und sie verharren in einer Passivität. Das Psychodrama soll helfen die heilende Spontaneität und Kreativität wieder freizusetzen und im Leben zu integrieren (vgl. Schnegg 2014: 25).

Die folgenden Kapitel befassen sich mit der Gruppe, die Trauernden Halt und Unterstützung bieten kann, verschiedenen Techniken des Psychodramas und dem Aufbau eines psychodramatischen Prozesses. Die jeweiligen Techniken und der Aufbau werden, meist anhand von Beispielen, in Bezug zu der Zielgruppe Trauernder gesetzt.

## **5.1 Die Gruppe als Ressource für Trauernde**

Für Moreno spielte die Gruppe stets eine Elementare Rolle in der Heilung des Individuums (vgl. Moreno: 1993). Aus diesem Grund soll an der Stelle ein Blick auf die Gruppe als Unterstützungsmöglichkeit für Trauernde geworfen werden. Psychodrama im Setting einer Gruppe wirkt sich sowohl heilend auf das Individuum, als auch auf die Gruppe als Ganze aus. Grundlegend für den Erfolg einer psychodramatischen Gruppentherapie ist der Zusammenhalt der Gruppe, was Stadler und Kern (2010: 48) als „Kohäsion“ bezeichnen. Diese entsteht durch den Beziehungsaufbau der Gruppenmitglieder untereinander und mit der Leitung. Die Kohäsion bewirkt, dass die Teilnehmenden Wertschätzung und Akzeptanz erfahren, sich aufgenommen fühlen. Dies wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus. Die Gruppenzusammengehörigkeit ermöglicht den Mitgliedern, sich anzuvertrauen, offen mit ihren persönlichen Themen umzugehen und über das eigene Handeln zu reflektieren. Spontaneität und Kreativität können sich hier frei entfalten (vgl. ebd.: 27f.). Trauernde erfahren in ihrem Umfeld oft eine Hilflosigkeit ihnen und ihrer Trauer gegenüber. Die Mitmenschen wissen nicht, wie sie den Trauernden begegnen sollen, was letztendlich dazu führen kann sie einfach zu meiden (Kast 2013: 20). Kast (ebd.: 23) schreibt: „Damit aber Trauer zugelassen werden kann, damit wirklich die Trauer erlebt werden kann, um den Verlust zu überwinden und zu einem neuen Welt- und Selbstverständnis zu kommen, müssen die Menschen einander helfen.“ Die Psychodramagruppe bietet einen Rahmen, in dem frei

über die Erlebnisse gesprochen werden kann und den inneren Gefühlen, mithilfe szenischen Spiels, Ausdruck verliehen werden kann.

Das Thema, welches der Protagonist auf die Bühne bringt, repräsentiert immer auch Themen der Gruppe. So können den anderen Gruppenmitgliedern durch die psychodramatische Arbeit des Protagonisten ebenfalls Lösungen für ihre Probleme bewusst werden. Die Gruppenteilnehmenden finden sich in einer aktiven Rolle wieder. Sie können der Protagonistin helfen und stärken dadurch gleichzeitig ihr Vertrauen in die eigene Selbstheilungskraft (vgl. Lammers 1998: 55; 58). Es wird nicht ein Einzelner von der Psychodramaleiterin therapiert, sondern die gesamte Gruppe trägt Verantwortung und übernimmt therapeutische Funktionen (vgl. Schönke 1991: 18, Moreno 1993: 12). Es gilt das einzelne Mitglied der Gruppe zu begleiten, zu helfen, dass es sich selbst und seine Umwelt besser versteht, mehr respektiert und lernt seine Handlungsfähigkeit zu erweitern (vgl. Schönke 1991: 18). Die Gruppe bringt den Vorteil mit sich, dass die Lebenserfahrungen, Handlungsweisen und Ressourcen aller Gruppenmitglieder für den Einzelnen als Inspirationsquelle genutzt werden können (vgl. ebd.: 19f., Stadler/ Kern 2010: 49). „Durch authentische Begegnungen, die innerhalb einer Gruppe zum Beispiel in Form von echter Anteilnahme, Rührung oder Trost zustande kommen, kann Kraft geschöpft und die Gewissheit gestärkt werden, dass man mit der Problematik nicht allein zu kämpfen hat“ (Stadler/Kern 2010: 48). Diesen Aspekt unterstreicht Worden (vgl. 2007: 158f.) mit der Aussage, dass Trauerberatung in der Gruppe sehr effektiv sein kann, da die Trauernden sich untereinander emotionale Unterstützung geben können. Bei der Zusammensetzung der Gruppe der Trauerberatung sollte darauf geachtet werden, dass möglichst homogene Gruppen entstehen mit ähnlichen Verlusterfahrungen, beispielsweise Eheleute, die ihren Partner, oder Eltern, die ihre Kinder verloren haben. Wenn mindestens zwei Menschen aus einer Gruppe einen vergleichbaren Verlust erfahren haben, kann verhindert werden, dass sich eine Person als außenstehend erlebt. Laut Moreno (1993: 13) müssen die Mitglieder einer therapeutischen Gruppe sorgfältig ausgewählt werden, um eine günstigere Zusammenstellung der Teilnehmenden, im Vergleich zu einer normalen Gruppe, zu erreichen. Zusätzlich soll der Status aller Gruppenteilnehmerinnen gleich sein. Worden (2007: 160) betont zudem, dass bei „manifesten psychiatrischen Krankheitsbildern“ eine individuelle Therapie unbedingt zu bevorzugen ist. Eine Verallgemeinerung dessen kann jedoch nicht getroffen werden, da Moreno (vgl. 1993) beispielsweise neurotische, als auch psychotische Patientengruppen mithilfe des Psychodramas erfolgreich therapiert hat. Dabei muss allerdings bedacht werden, dass Moreno in seiner Therapie

professionelle, geschulte Psychodramatiker als Hilfs-Ichs einsetzte (vgl. Stadler/ Kern 2010: 46).

## **5.2 Anwendungsmöglichkeiten ausgewählter psychodramatischer Techniken und Instrumente zur Begleitung Trauernder**

Aufbauend auf der Darstellung der Trauerforschung sowie des Psychodramas werden nachfolgend psychodramatische Techniken zunächst erläutert um sie anschließend in den Kontext Trauernder zu setzen. Die Verknüpfung des Psychodramas mit Trauernden geschieht hauptsächlich anhand von Praxisbeispielen.

### **5.2.1 Der Rollentausch**

„Die Trauernden können sich und ihre Trauer nur im Gegenüber mit dem Verstorbenen erleben, verstehen und allmählich neu gestalten.“ (Kachler 2010: 49)

Der Rollentausch ist eine Technik, in der der Protagonist in die Rolle eines von ihm festgelegten Gegenübers schlüpft und das Hilfs-Ich (oder die reale Person des dargestellten Erlebnisses) in die Rolle des Protagonisten. Danach werden die Rollen wieder getauscht. Das Gegenüber kann eine Person aus dem realen Leben des Protagonisten darstellen, kann aber auch eigene Persönlichkeitsanteile widerspiegeln oder Gegenstände, Märchenfiguren, Körpersymptome, Gefühle etc.. Die Spielenden sehen sich aus der Perspektive des jeweils Anderen, fühlen sich in die Position des Gegenübers ein, und können ihr Selbst aus Sicht der Außenposition reflektieren, sowie Erkenntnisse hinsichtlich der Beziehung gewinnen. Das Ausspielen anderer Rollen kann das eigene Rollenrepertoire erweitern, da diese Erfahrung verinnerlicht wird (vgl. Stadler/ Kern 2010: 123, 127-129, Soppa 2001: 62). Zu Beginn müssen die dargestellten Rollen erwärmt werden. Das bedeutet, dass der Protagonist zunächst sich selbst, angeleitet durch ein Interview der Psychodramaleiterin, und darauf folgend sein Gegenüber, aus der Ich-Perspektive darstellt. Dabei geht es nicht um eine objektive Darstellung, sondern um einen subjektiven Einblick in die jeweiligen Rollen. Um sich besser in den Protagonisten hineinzusetzen nimmt die Psychodramaleiterin dieselbe Körperhaltung ein. Die Interviewfragen sollen darauf ausgelegt sein ein möglichst

plastisches Bild der beiden Personen entstehen zu lassen. Dabei können unter anderem Fragen zur Kleidung der Personen, zum Aussehen, zum Alter und zur Persönlichkeit gestellt werden. Für die jeweiligen Rollen sucht sich der Protagonist ein Symbol, beispielsweise ein farbiges Tuch aus, das dazu dient, den Überblick zu behalten und immer zu wissen, wer sich gerade in welcher Rolle befindet und letztendlich nach dem Spiel die Rolle wieder ablegen zu können, in dem das Symbol zur Seite gelegt wird (vgl. Schnegg 2014: 41-43, 46-49).

Beim Rollentausch ist es wichtig, dass das Hilfs-Ich die Anweisungen des Protagonisten so genau wie möglich umsetzt. So kommt es auf die getreue Wiedergabe der Wortwahl, des Tonfalls, der Mimik und Gestik an. Hierdurch wird das Einfühlungsvermögen in die jeweilige Person verstärkt. Konkret sieht der Rollentausch so aus, dass der Protagonist einen Satz sagt, beide Rollenträger ihren Platz und das Symbol tauschen, das Gegenüber nun in der Position des Protagonisten diesen Satz möglichst genau wiedergibt und der Protagonist in der Rolle des Gegenübers antwortet. Auf diese Art und Weise wird eine kurze Sequenz gespielt. Je erfahrener die Gruppenteilnehmerinnen sind, desto mehr können sie die Sätze durch Improvisation erweitern, dabei ist jedoch sehr darauf zu achten, dass es immer im Sinne des Protagonisten ist und sein Erleben nicht verfälscht wird (vgl. von Ameln/ Kramer 2014: 52-54, Schnegg 2014: 58).

Angewendet wird der Rollentausch oftmals, wenn es um die Klärung von Beziehungen und Konflikten geht (insofern die Beteiligten ein Interesse an der Auseinandersetzung haben), aber auch bei Trauer und Depression (vgl. Stadler/ Kern 2010: 129). In der Trauerphase des Suchens- und Sich-Trennens verliert laut Verena Kast das Suchen an Intensität je mehr die Betroffene die innere Beziehung zum Verstorbenen klären kann (vgl. Kast 2013: 80). Dementsprechend kann in Bezug auf die Trauerbegleitung ein Rollentausch in dieser Phase angebracht sein.

Mithilfe der Technik kann, insofern der Protagonist zustimmt, eine Begegnung mit dem Verstorbenen stattfinden. In der Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie ist ein Artikel von Andreas Käppler veröffentlicht, in dem er den Rollentausch mit dem Verstorbenen als wichtiges Element zur „Ich-Du-Differenzierung“ ansieht. Das bedeutet, dass sich die Trauernde Person der Realität der Trennung bewusst wird und dass das Ich der Trauernden vom Du des Verstorbenen gelöst werden muss, um sich aus der Fixierung auf die Verlustperson zu befreien und das eigene Selbst wieder in Fluss zu bringen (vgl. Käppler 2008: 185-202).

Selbstverständlich muss die Psychodramaleiterin sensibel mit dieser Technik umgehen und den Zeitpunkt, wann eine solche Begegnung innerhalb der Gesamtbegleitung

sinnvoll ist, gut abschätzen. Die Begegnung kann schmerzvoll und trostspendend zugleich sein (vgl. Schnegg 2014: 43, Steurer 2007: 279-281). Die Spontaneität des Protagonisten während des Spiels erlaubt es ihm seine Trauer auszuleben, zu durchleben (vgl. Schnegg 2014: 51). Jochen Steurer (vgl. 2007: 270, 280, 284) , der unter anderem psychodramatisch orientierte Supervision im Bereich der Hospizarbeit anwendet, legt dar, welche Ängste (beispielsweise Angst vor zu starken Gefühlsausbrüchen, vor dem eigenen Tod, vor der Zerstörung des Bildes, welches man mit der Toten assoziiert etc.) mit der Rollenübernahme eines Verstorbenen verbunden sein können und zeigt auf, was in der Begleitung zu beachten ist. Dabei erwähnt er einen sicheren Leitungsstil, die Selbstbestimmung des Protagonisten, sowie die Frage, auch während des Spiels, ob noch alles in Ordnung ist und ob das Spiel fortgeführt werden kann. Zudem schreibt er, dass sich viele Protagonisten wünschen, Worte, die nicht mehr gesagt werden konnten, wie zum Beispiel die der Verzeihung und die der Dankbarkeit noch einmal zu spielen, um den Abschied besser verarbeiten zu können. In der psychodramatischen Begegnung können Dinge nachgeholt werden, die zu Lebzeiten verpasst wurden. Verena Kast (vgl. 2013: 78f.) spricht davon, dass Trauernde oft innere Zwiegespräche mit dem Verstorbenen führen, was eine weitere Auseinandersetzung fördert. Der Rollentausch kann diese Zwiegespräche verlebendigen. In dem Buch „*Erwärmen in der Trauer - Psychodramatische Methoden in der Begleitung*“ skizziert Matthias Schnegg (2014: 46-57) eindrucksvoll das Zusammentreffen vom Protagonisten Hannes mit seiner verstorbenen Frau Ida. Um einen tieferen Einblick in das Geschehen zu erlangen wird im Folgenden ein Ausschnitt dessen zitiert:

*„BEGLEITERIN: Sie sitzen auf ihrem Sessel hier in Ihrem kleinen Wäldchen. Links neben Ihnen steht der Sessel Ihrer Frau. Ich möchte Sie bitten, sich auf diesen Sessel zu setzen. Wir möchten Ihre Frau etwas kennenlernen.“ [...]*

*BEGLEITERIN: Welche Kleidung trägt Ihre Frau heute gerade?*

*PROTAGONIST: Sie hat immer Kleider getragen. Heute, wo es so warm ist, hat sie ein buntes, leichtes Kleid an.*

*[...] BEGLEITERIN: Herr N., wir sitzen jetzt hier, Ihre Frau in ihrem fröhlichen Kleid, in diesem Sessel. Sie beide blicken mit der untergehenden Sonne auf Ihr Haus. Ich bitte Sie, jetzt als Ihre Frau zu sprechen. Wir lernen durch Sie Ihre Frau kennen.*

*[...] BEGLEITERIN: Frau N., mögen Sie uns Ihren Vornamen sagen? Wie Ihr Mann Sie immer angesprochen hat?*

*PROTAGONIST: (im Rollentausch in der Rolle seiner Frau): Ich heiße Ida. Nicht gerade der schönste Name. [...] Aber mein Hannes hat mich immer ‚Mäuschen‘ genannt.*

*[...] BEGLEITERIN: Wenn Sie uns Ihr Gesicht beschreiben sollten, was sagten Sie dann?*

*[...] PROTAGONIST (im Rollentausch als seine Frau): Ja, das hat er gerne getan [ihr Gesicht in seinen Händen gewogen]. Wir haben dann gewusst, dass wir uns lieben.*

*[...] BEGLEITERIN: Sie lieben die Welt, die Natur, die Blumen, Ihre Familie.*

*PROTAGONIST (im Rollentausch als seine Frau): Das stimmt. Ich liebe die Blumen, das sehen Sie in unserem Garten. Ich liebe das Leben. Ja, ich liebe auch meinen Mann“ (ebd.: 46-49).*

In dieser Szene wird die Verstorbene Frau erwärmt, für alle Beteiligten entsteht ein Bild von den Eigenschaften und Merkmalen, von dem Wesen der Person, um die Hannes trauert (vgl. ebd.: 49). Die Liebeserklärung seiner Frau rhrt den Protagonisten. „Als Begleitende wird es das Ziel sein, dass der Protagonist diese seine in den Tod verlorene Frau wiederfindet. [...] Der Tod ist der Verlust. Das Wiederfinden ist das nach Innennehmen (das Er-Innern; [...] ) des Verlorenen“ (Schnegg 2014:50). Mit den Worten von Verena Kast (2013: 81) gesprochen geht es darum den Verstorbenen als „eine Art inneren Begleiter“ zu erleben, welches Voraussetzung für das Einsetzen der letzten Trauerphase ist. Mithilfe des Rollentausches wird das innere, subjektive Wissen des Protagonisten über seine verstorbene Frau wieder wachgerufen (vgl. Schnegg 2014: 50).

An dieser Stelle wird das Hilfs-Ich einsteigen und wechselweise die Rolle von Hannes und seiner Frau annehmen. Bei jedem Rollentausch tauschen die Spielenden ihre Plätze und auch die Rollensymbole. Das Hilfs-Ich wiederholt möglichst präzise die Worte von Hannes:

*„BEGLEITERIN: Ida, du sitzt mit deinem Mann hier in eurem Wäldchen. [...] Du beginnst meist mit dem Gespräch. Sprich nun zu deinem Mann, deinem Hannes hin:*

*PROTAGONIST (als Ida): Ach Hannes, ist das nicht wieder schön hier?*

*BEGLEITERIN: Bitte Rollentausch.*

*HILFS-ICH (als Ida, mit buntem Tuch): Ach Hannes, ist das nicht wieder schön hier?*

*[...] PROTAGONIST (als Hannes): Ja, so bist du. Wenn ich wieder mal so traurig war, nichts aus mir herausbrachte, ich für meinen Kummer auch keine Worte fand, da hast du mich aufgemuntert. [...]*

*HILFS-ICH (als Hannes): Ja, so bist du. Wenn ich wieder mal so traurig war, nichts aus mir herausbrachte, ich für meinen Kummer auch keine Worte fand, da hast du mich aufgemuntert. [...]*

*PROTAGONIST (als Ida): Das habe ich so gemacht. Aber du weißt, dass ich deinen Kummer nie übersehen habe. Manchmal muss man das einfach aushalten. Wir haben das zusammen ausgehalten. [...] Ich halte zu dir. Ich bin in deinem Kummer dir sehr nahe. Und manchmal muss man dann auch ein Bier trinken, nicht um sich zu besaufen, aber um sich für einen Moment abzulenken. Der Kummerschmerz sticht schon früh genug wieder. Wie gesagt: Wir stehen das gemeinsam durch. Darauf kannst du dich verlassen!“ (ebd. 52-54).*

In diesen letzten Sätzen ist der Protagonist stark in der Rolle seiner Frau aufgegangen und hat bedeutsame Zuwendungen seiner Frau ausgesprochen. „Die Zusage seiner Frau ist eine Gewissheit, die im Protagonisten lebt“ (ebd.: 55). Mit dieser Gewissheit, die er durch die Ausgestaltung der Rolle seiner Frau, in sich selbst aktiviert hat, wird er, vielleicht auch nur für einen Augenblick, die Zuversicht haben, dass man aus dem Kummer auch wieder herausfinden kann. An dieser wichtigen Stelle des Geschehens interveniert die Leiterin und fokussiert auf den Satz: „Hannes wir schaffen das!“ (ebd.: 56). Auf Vorschlag der Leiterin und Zustimmung des Protagonisten wiederholt das Hilfs-Ich diesen Satz, damit der Protagonist den Beistand seiner Frau verinnerlichen kann. Ein Satz, eine Erinnerung, die zwar schmerzhaft ist, aber gleichzeitig auch verbindet und als Schatz auch über den Tod hinweg erhalten bleibt. Im Rollentausch wird es möglich das Innere Bild seiner Frau und das Wissen um sie und ihre Art in Szene zu setzen und die Worte, die er in ihrer Rolle gesprochen hat, können ihm eventuell eine Hilfe für die momentane Situation sein. Im Vergleich zu gutem Zureden Außenstehender kann das Zurückgreifen auf etwas, was aus einem Selbst entspringt, wertvoller sein. „Irgendwann kann das aufmunternde Wesen seiner Frau eine eigene Kraft werden“ (ebd.: 57). Anstelle seiner Frau kann er es schaffen sich selbst aus seinen depressiven Phasen herauszuholen (vgl. ebd.: 55-58). Genau diesen Aspekt spiegelt die letzte Trauerphase, die des neuen Selbst- und Weltbezugs wider: Er wird seine Frau sozusagen verinnerlichen und Fähigkeiten, die zu Lebzeiten an sie gebunden waren, wieder selber übernehmen.

## 5.2.2 Das Doppeln

Das Doppeln bezeichnet eine Technik, bei der sich die Leiterin, oder eine Gruppenteilnehmerin seitlich hinter den Protagonisten, oder hinter ein Hilfs-Ich stellt, und anstelle der zu Doppelnden Person aus der Ich-Perspektive spricht. Die Doppelnde spricht quasi in einer kurzen Sequenz als wäre sie der Rollenträger selbst, oder dessen innere Stimme (vgl. von Ameln/ Kramer 2014a: 58 f.). Bei der Technik geht es darum, die jeweilige Person emotional zu unterstützen, ihr zu helfen ihre Gefühlswelt zu erweitern und unbewusste oder blockierte Gefühle an die Oberfläche zu bringen. In diesem Zusammenhang spricht Moreno (1993: 94) auch vom Doppelgänger als „Hilfs-Unbewußten“. Die Technik basiert auf dem Einfühlungsvermögen der Teilnehmenden. Der gedoppelte Akteur kann den Verbalisierungen zustimmen aber sie auch ablehnen und ist somit weiterhin Selbstbestimmt (vgl. von Ameln/ Kramer 2014a: 58f., Soppa 2001: 44f., Schnegg 2014: 75). Das Doppeln kann viele verschiedene Richtungen annehmen, von einfühlendem über explorierendes bis hin zu hinterfragendes und paradoxes Doppeln (s.a. von Ameln/ Kramer 2014a: 59-62).

Anhand eines Beispiels von Matthias Schnegg (2014: 73), das im Rahmen einer Trauerbegleitung stattfinden könnte, wird das Doppeln im Folgenden verdeutlicht. Unter Absprache mit der Leiterin kommt das Doppel auf die Bühne:

*„PROTAGONIST (als Ida): Aber du hast ja mich. Da versauern wir nicht so. Prost!*

*DOPPEL: Manchmal ist es doch sehr anstrengend, wenn er immer nur die Schwierigkeiten sieht!“ (ebd.: 73).*

Dieses Doppeln der Verstorbenen bringt einen neuen Aspekt in die Beziehung von Hannes und Ida. Dem Protagonisten obliegt die Entscheidung, ob er die Dopplung annehmen kann oder ob er sie zurückweist. In diesem Fall stimmt er zu und die Szene kann sich in eine neue Richtung bewegen. Bisher war das Bild in der Erinnerung des Protagonisten geprägt von Harmonie und einer verständnisvollen, lebenslustigen und gelassenen Ehefrau. Jetzt kommt der Aspekt der Anstrengung hinzu und der Protagonist bekommt die Gelegenheit weitere Aspekte nachzuempfinden und sein Bild in Bezug auf die Verstorbene zu verändern. Zunächst mag die Einsicht, dass er auch anstrengend war, schwierig sein und seine innere Welt ins Wanken bringen, aber sie eröffnet auch neue Wege (vgl. ebd.: 73f.). „In der therapeutischen Arbeit könnte diese Erkenntnis dazu genutzt werden, sich den eigenen Möglichkeiten der Lebensbewältigung zu stellen“ (ebd.: 74). Das bedeutet, dass Aufgaben, die zuvor an die Verstorbene Person

abgegeben wurden, wieder selber übernommen werden. In diesem Beispiel die Aufgabe des Aufmunterns, und des Herausholens aus dem Kummer. Dazu passend schreibt Verena Kast (2013: 78) zu der zweiten Trauerphase: „Das Suchen und Sich-trennen-Müssen wirft den Trauernden auf sich selbst zurück und legt auch nahe, Eigenschaften und Fähigkeiten, die man an den Partner delegiert hatte, zurückzunehmen.“

### **5.2.3 Das Hilfs-Ich in der Rolle des Antagonisten als Zwilling**

Im protagonistenzentrierten Psychodrama übernehmen andere Gruppenteilnehmerinnen die Rolle des Hilfs-Ichs, wie bereits in Kapitel 5.1. erwähnt. Ein Hilfs-Ich kann eine Person verkörpern, mit der die Protagonistin in Beziehung steht, oder innere Rollenanteile der Protagonistin, Emotionen, Tiere, die Atmosphäre und vieles mehr (vgl. von Ameln/ Kramer 2014a: 19, Stadler/ Kern 2010: 45). Die Protagonistin wählt die Personen aus, die als Hilfs-Ichs in ihrer Szene vorkommen sollen. Selbstverständlich kann die gewählte Person immer verneinen. Das Hilfs-Ich muss in seine Rolle erwärmt werden, das bedeutet eine genaue Vorstellung von der zu spielenden Rolle bekommen. In der Regel übernimmt es die Anweisungen der Protagonistin, in Wortwahl, Tonfall, Körperausdruck, Mimik und Gestik, kann in bestimmten Fällen aber auch selber einführend improvisieren. Bei letzterem ist es Aufgabe der Leitung zu überprüfen ob die Improvisation im Sinne des Protagonisten ist (vgl. Schnegg 2014: 64f.; 72, von Ameln/ Kramer 2014a: 20). Das Hilfs-Ich kann auch die Rolle des Antagonisten annehmen, vertritt also den Gegenspieler der Protagonistin. Hier kommt insbesondere die intuitive Ausgestaltung des Hilfs-Ichs zum Tragen. Das kann mitunter auf konfrontative Art und Weise geschehen, da der Spieler eine Gegenposition einnimmt, die wiederum der Protagonistin zu bestimmten Einsichten verhelfen kann (vgl. Schnegg 2014: 67f.).

Eine Form, die der Antagonist beispielsweise annehmen kann, ist der Zwilling. Das meint, dass die Protagonistin einen Zwilling für sich selbst entwickelt, sozusagen ein zweites Ich. In der Erwärmung interviewt der Leiter die Protagonistin über den Ort, wo sie ihren Zwilling treffen möchte, die Jahreszeit, die Kleidung beider, und das Aussehen des Zwillings. Das Bild des Zwillings wird immer deutlicher konturiert bis die Situation soweit erwärmt ist, dass eine Begegnung stattfinden kann. Schnegg beschreibt ein Beispiel, in der er die Inszenierung eines Zwillings für sinnvoll erachtet (vgl. ebd.: 68f.): Es handelt sich um einen Trauernden, der immer gerne und pflichtbewusst in einer Finanzbehörde gearbeitet hat, in seiner Freizeit ins Theater ging und für sich und seine Frau aus Freude Klavier spielte. Nach dem plötzlichen Tod seiner Frau hat sich,

auch fünf Jahre später noch, sein Leben verändert. Der Alltag funktioniert zwar wieder, aber er hat keine Ideen mehr für Unternehmungen, sein Leben sieht er eher als Abarbeitung von Dingen, die getan werden müssen.

Der Entwurf seines Zwillings entpuppt sich als eine Person, die mit 40 Jahren aus dem Beamtenberuf aussteigt, sich als Künstler in einer Gemeinschaft niederlässt. Es scheint ein kreativer, lebensfroher Mensch zu sein, der das Alter als Geschenk sieht und dem es Spaß macht dazuzulernen und der ein starkes Interesse an seinen Mitmenschen hat.

In der nachfolgenden Begegnung mit der Antagonistenrolle des Zwillings erfährt der Protagonist eine wohltuende Lebendigkeit, die in ihm selber vorhanden ist, aber vorher nicht zum Tragen kam (vgl. ebd. 70f.). „Im Zwilling hat er Möglichkeiten seines eigenen Lebens offenbart, Möglichkeiten, die bisher ungenutzt waren“ (ebd.: 71).

In der Rollentrückmeldung berichtet der Trauernde, dass er zwar nicht den Weg des Zwillings einschlagen will, er aber seine eigene Lebendigkeit gefühlt hat und jetzt glücklich ist zu wissen, dass „diese Versteinerung seines Lebens nicht die einzige seiner Möglichkeiten ist“ (ebd.: 71). Auch wenn er zu diesem Zeitpunkt noch nicht weiß, wie er seine Erfahrung integrieren kann, hat er etwas sehr Wichtiges über sich gelernt. In der weiteren Begleitung ist denkbar, dass der Protagonist im freien Spiel verschiedene Formen seiner Lebendigkeit erprobt (vgl. ebd.: 71).

Gerade Trauernden kann der Zugang zu verschütteter Lebendigkeit durch die Übung des Zwillings erleichtert werden. Schnegg schreibt, dass Trauernde oft so sehr in sich gefangen seien, dass sie selbst nach Jahren noch kaum andere Anteile des Lebens als die der Trauer für möglich hielten. „Das scheint dann nicht eine Frage der Trauer allein, sondern eine Blockade der Lebenskräfte, die eigentlich da sind, die aber nicht mehr zum Zuge kommen“ (ebd.: 68). Die Übung ist dann angebracht, wenn es um die Gestaltung eines Lebens mit der Trauer, aber ohne die in den Tod verlorene Person geht. Es ist oft überraschend, wie verschieden dieser Zwilling, also das zweite Ich gestaltet wird (vgl. ebd.: 68). Es kann der Mut entfacht werden seiner eigenen Lebendigkeit zu vertrauen und „neu ins Leben zu finden“ (ebd.: 68).

In Bezug auf das Phasenmodell von Verena Kast könnte diese Übung zu Beginn der vierten Phase, der Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs eine große Hilfestellung sein. In dieser Phase geht es schließlich darum, das Selbstvertrauen der Trauernden zu stärken und dass sie sich bewusst werden, welche Fähigkeiten sie entwickeln können. Es beinhaltet eine Veränderung der Trauernden, ein Erlernen neuer Lebensmuster und die Aufgabe das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen (vgl. Kast 2013: 81-86, s.a. Kapitel 2.2).

## **5.3 Aufbau einer psychodramatischen Einheit**

Die Autoren von Ameln und Kramer (2014a: 99-153) beschreiben fünf wesentliche Punkte zum Aufbau psychodramatischer Prozesse: 1. die „Kontaktaufnahme, Kontraktklärung und Zielplanung“, 2. „Die Erwärmungsphase“, 3. „Die Aktionsphase“, 4. „Die Integrationsphase“ und 5. „Die Auswertungsphase“.

Der erste Punkt werde in der meisten Literatur vernachlässigt, so von Ameln und Kramer. Allerdings scheint er sehr relevant zu sein, um den psychodramatischen Prozess professionell zu planen, den Einstieg zu ermöglichen, zu klären in welchem Setting, mit welchen Rahmenbedingungen man sich befindet und welche Themenkomplexe den Rahmen sprengen würden. Beispielsweise kann in einer Teamsupervision nicht auf ein privates Beziehungsproblem näher eingegangen werden. Zudem geht es darum die Ziele der Zusammenarbeit klar abzustecken (vgl. ebd.: 98-104).

Die Phasen zwei, vier und fünf werden in nachfolgenden Kapiteln näher besprochen. Zur Aktionsphase bin ich in Kapitel 5.2 mit der Beschreibung psychodramatischer Techniken eingegangen. An dieser Stelle sei nur kurz erwähnt, dass die Aktionsphase den Hauptteil psychodramatischer Prozesse einnimmt. Es wird szenisch mit einer Vielfalt von Möglichkeiten und Techniken an Themen gearbeitet, mit einem von der Protagonistin selbst festgelegten Ziel (vgl. ebd.: 121).

### **5.3.1 Die Erwärmungsphase**

„Das Erwärmen [ist] zu vergleichen mit einem Maler, der mit jedem Pinselstrich ein gegenständliches Bild entstehen lässt.“

(Schnegg 2014: 32)

Eine psychodramatische Sitzung wird meistens mit der Erwärmungsphase eingeleitet. Sinn der Erwärmung ist es, die Teilnehmenden auf den kommenden Prozess vorzubereiten. Moreno (vgl. 1993: 250f.) vergleicht diese Herangehensweise mit der von Sportlern, die sich vor dem eigentlichen Spiel aufwärmen müssen, um leistungsfähiger zu sein. In dieser Phase, die mittels verschiedener Techniken umgesetzt werden kann, geht es um die Beziehungsaufnahme der Gruppenmitglieder untereinander und das Herauskrystallisieren möglicher Themen, die psychodramatisch

bearbeitet werden können, sowie eine emotionale Aktivierung der Teilnehmenden. Erwärmung findet nicht nur während dieser Phase statt, sondern ist stetig im Prozess. „Dieser ersten Phase liegt die Überzeugung zugrunde, dass alle Beteiligten [...] zunächst einer Erwärmung auf der psychischen, sozialen und auch körperlichen Dimension bedürfen, bevor sie sich auf eine intensive gemeinsame Arbeit einlassen können“ (von Ameln et. al. 2009: 124). Allein schon die Erwärmungsphase kann therapeutisches Mittel sein, wo Einsichten gewonnen werden, emotionale Stärkung erfahren wird und Lösungsansätze entwickelt werden können (vgl. von Ameln/ Kramer 2014a: 13, von Ameln et. al. 2009: 124f.). „Erwärmen meint, etwas lebendig, spürbar, warm werden zu lassen“ (Schnegg 2014: 30). Dabei können Empfindungen, Räume, Personen und Gegenstände erwärmt werden, mit denen nachfolgend kreativ gearbeitet wird. Wenn möglich findet die Erwärmung mittels der Bewegung statt, so ist eine körperliche Annäherung an das Thema möglich, wodurch auch die Gedankenwelt leichter in Bewegung gesetzt wird. Das Erwärmen geschieht oft in Form eines Interviews durch die Psychodramaleiterin. Während des Interviews laufen Protagonist und Leiterin über die Bühne und markieren die jeweiligen Orte des Geschehens. Für alle Beteiligten soll ein plastisches, emotional gefülltes Bild entstehen, das immer detaillierter wird, ähnlich dem Maler, der ein Bild malt und dabei von grob zu feinteilig vorgeht.

Wichtig ist es, die Details zu erfassen ohne dabei auf Deutungen einzugehen, die mit der Beschreibung einhergehen. Beim Erwärmen geht es noch nicht darum in die Emotionswelt des Protagonisten einzusteigen, sondern einen Raum zu schaffen, der mit allen Sinnen greifbar wird, in dem die nachfolgende Spielsequenz möglich wird (vgl. ebd. 30-33). Zur Veranschaulichung dessen ein kurzes Beispiel: Es geht um den Witwer Hannes, der seinen Garten erwärmt (ebd. 2014: 33):

*„BEGLEITERIN: Wir wollen [...] Ihren Garten kennenlernen. Können Sie uns bitte annähernd sagen, wie groß wir uns den vorstellen müssen?“*

*PROTAGONIST: Unser Garten ist groß. Als wir jung waren, mit unseren fünf Kindern drin, da war das wunderbar. Im Alter haben meine Frau und ich auch immer häufiger gesagt, dass der Garten uns viel zu groß ist. Und jetzt, für mich allein, ist er sowieso viel zu groß. Was soll ich damit?“*

Während des Interviews geht die Leiterin noch nicht auf die „angebotenen Themen von Alter und Begrenzung und Sinnentleerung ein, weil das Bild des Gartens noch gar nicht entstanden ist“ (ebd.33). Das weitere Interview erforscht den Garten mit Fragen

bezüglich der Größe, der Form, der Wege, die durch den Garten führen, des Kräuterbeets, der Blumenbepflanzung, des kleinen Wäldchens, und wo sich seine verstorbene Frau und er gerne aufgehalten haben. Mithilfe der Erwärmung wird ein Raum geschaffen, in dem beispielsweise eine Begegnung des Protagonisten mit seiner verstorbenen Frau stattfinden kann. Auch wenn nur der Ort beschrieben wird, wird für alle Beteiligten auch eine emotionale Stimmung fassbar. Allein das Erwärmen kann schon trostspendend sein, da eine Verbindung, die auf gemeinsamen Erfahrungen beruht, zum Vorschein kommt, die selbst der Tod nicht nehmen kann. Diese Erfahrungen können zu einer Wirklichkeit werden, die weiterhin abrufbar ist und die eine Wiederverbindung mit der Verstorbenen ermöglicht. Dadurch ist der Garten zwar mit Schmerz verbunden, gleichzeitig kann er aber auch zur Ressource werden (vgl. ebd. 33-38). Wie schon in Kapitel 2.1 erwähnt wird der Verstorbene im Laufe der Zeit zu einer Art inneren Repräsentanz. Das Psychodrama kann also helfen diese wichtige, fortbestehende Verbindung zu stärken.

### **5.3.2 Die Integrationsphase**

Die Integrationsphase dient hauptsächlich der Rückführung aller Beteiligten aus der Spielebene, der sogenannten Surplus Reality, in die Realität. Sie beinhaltet den Austausch der Erfahrungen und die Integration dieser in das Prozessgeschehen der Gruppe (vgl. von Ameln/ Kramer 2014a: 146). Bei der Reflexion des Spielverlaufs sowie der verschiedenen Rollen, können Einsichten gewonnen und das eigene Rollenrepertoire erweitert werden, da durch das Spielen neuer Rollen und das Erleben der Hilfs-Ichs das bisherige Denken und Handeln verändert wird (vgl. Schnegg 2014: 78). Das Psychodrama kennt für dieses Geschehen zwei Instrumente: Das Sharing und das Rollenfeedback.

#### **5.3.2.1 Sharing**

Die Protagonistin hat auf der Bühne eventuell sehr persönliche Inhalte mit den Gruppenteilnehmenden geteilt. Das Sharing dient dazu von der Gruppe gehalten zu werden, Beistand und Solidarität zugesprochen zu bekommen. Dabei sind die Redebeiträge ohne Wertung und Ratschläge zu formulieren, es geht darum persönliches Erleben, das parallelen zu Erlebnissen der Protagonistin aufweist, oder Gefühle, die beim Spiel aufgekommen sind, zu teilen. „So wird der Protagonistin das Gefühl

vermittelt, dass andere Menschen ihr Denken, Fühlen und Handeln verstehen“ (von Ameln/ Kramer 2014a: 146). Die Protagonistin kann erkennen, dass sie in ihrem Denken und Fühlen normal ist und kann vielleicht innere Stimmen, die selbstabwertend sind, relativieren, da sie sich in einem sozialen Netz befindet, mit Personen, die sich in ihr wiedererkennen (vgl. ebd.: 146, Schnegg 2014: 78f.). Zur Veranschaulichung des Sharings gibt Schnegg (ebd.: 78) einige Beispiele: „Ich teile mit dir, dass ich mich und meine Gefühle nicht richtig ausdrücken kann. Ich will dann was sagen, aber ich krieg nichts heraus [...]“ oder „Ich teile die Leere und die Unfähigkeit, mich an etwas zu freuen“.

Gerade Trauernde fühlen sich oft einsam und unverstanden in ihrer Trauer (vgl. Kast 2013: 20f.). Das Sharing kann ihnen eröffnen, dass es anderen Menschen ähnlich geht.

### **5.3.2.2 Rollenfeedback**

Nach jeder Spielsequenz teilen die Hilfs-Ichs im Rollenfeedback ihr Erleben der jeweiligen Rollen, in denen sie sich während des Spiels befanden, mit. Durch das Rollenfeedback kann der Protagonist zu einer Reflexion der zwischenmenschlichen Dynamiken und des eigenen Verhaltens, und wie dieses auf das Gegenüber wirkt, angeregt werden. Das bedeutet auch, dass die Chance besteht das Fremd- und Selbstbild aneinander anzugleichen.

Beim Rollenfeedback wird über das subjektive Erleben der Rolle gesprochen. Im Gegensatz zum Sharing sind an dieser Stelle hilfreiche Ratschläge aus der Perspektive der jeweiligen Rolle durchaus erlaubt. Die Bezugnahme zur eigenen Biographie tritt in den Hintergrund (vgl. von Ameln/ Kramer 2014a: 147). Auch der Protagonist gibt aus seinem Rollenerleben ein Rollenfeedback. Bezogen auf das Beispiel vom Rollentausch mit Hannes und seiner verstorbenen Frau Ida kann das Erleben auf der Bühne noch einmal verbalisiert werden: Es könnte sein, dass der Protagonist Hannes davon berichtet, wie lebendig und leicht er sich in Ida's Rolle gefühlt hat im Vergleich zu seiner eigenen Rolle, dass er ihre Verbundenheit ihm gegenüber wahrgenommen hat und dass sie seine Schwere manchmal kaum ertragen kann, aber gleichzeitig mithilfe ihrer Lockerheit darüber auch hinwegsehen kann und dass es sehr intelligent von ihr ist, nicht immer so tief auf Hannes Schmerz einzugehen.

Die Empfindungen der Hilfs-Ichs in den jeweiligen Rollen können dem Protagonisten erweiternde und vertiefende Wahrnehmungen offenbaren. Beispielsweise könnte das Hilfs-Ich, das Ida gespielt hat rückmelden, dass sie sich in dieser Rolle sehr lebendig

gefühlt hat, dass sie Hannes manchmal helfen muss aus dem Loch herauszuklettern, aber das sie das gern macht, weil sie ihn liebt, und sie glaubt auch, dass er es irgendwann selber schaffen wird. Allerdings gibt es da auch den Teil in ihr, der wütend auf ihren Mann ist, weil er sich so stark auf sie verlässt, anstatt selber zu handeln. Als das Hilfs-Ich sich in der Rolle von Hannes befand, hat es sich viel schwächer und vor allem abhängig von Ida gefühlt. Er konnte sich auf seine Frau verlassen. Auf Nachfrage der Leiterin bekundet es, dass es daran glaubt irgendwann einen Weg aus der Trauer über den Verlust seiner Frau zu finden. Der Protagonist kann durch das Rollenfeedback etwas über sich selbst lernen, andere Aspekte seines Selbst kennenlernen. Man kann sich vorstellen, dass die Äußerung des Hilfs-Ichs, eine Kraft in der Rolle des Hannes empfunden zu haben, die die Trauer überwinden wird, für ihn überraschend ist. Vielleicht kann er das für den Moment noch nicht glauben, aber die Rollenwahrnehmung des Hilfs-Ichs als eine denkbare Ressource in sich verankern. Der Aspekt der Aggression seiner Frau kann zunächst verunsichern, aber im weiteren Prozess kann es auch dazu führen, dass er selbst die Dinge mehr in die Hand nimmt und seiner eigenen Kraft vertraut (vgl. Schnegg 2014: 80-83).

### **5.3.3 Die Auswertung und Vertiefung – Prozessanalyse**

Der letzte Schritt einer psychodramatischen Einheit ist die Prozessanalyse, die je nach Setting und Entscheidung der Psychodramaleiterin auch weggelassen werden kann. Es geht darum das Prozessgeschehen während des Spiels aus einer Metaperspektive zu betrachten. Während es in der Integrationsphase um emotionale Inhalte ging, wird in der Prozessanalyse ein kognitiver Blick auf das Geschehen geworfen. Um genügend Abstand zum Spiel und den damit verbundenen Emotionen zu bekommen, sollte auf eine Pause vor der Analyse geachtet werden (vgl. von Ameln/ Kramer 2014a:152).

Es kann beispielsweise hinterfragt werden, welche Dynamiken Begegnungen angenommen haben, wer ein Gespräch angefangen hat, an welchen Stellen Blockaden zu erkennen waren oder wo befreiende Momente waren. Der Protagonist kann seinen eigenen Mustern auf die Spur gehen. Beim Beispiel von Hannes und Ida könnte die Prozessanalyse zeigen, dass die Kommunikation meist von Ida ausgeht, sie die Lebensfreude ausstrahlt und den Fokus auf das Schöne im Leben richtet, ohne dabei die schweren Seiten zu vergessen. Es kann verdeutlicht werden in welchen Rollenmustern Ida und Hannes funktionieren. Der Protagonist kann aus dieser Vogelperspektive deutlich erkennen, dass er lernen muss selbst Initiative zu ergreifen. Ida's Wut konnte

ihm helfen seiner eigenen Kraft bewusster zu werden. Auch wenn er diese Einsichten gewinnt, kann es zunächst noch schwer sein die gewohnten Muster und Bahnen zu verlassen. Dennoch sind Möglichkeiten der Heilung im Spielverlauf aufgekommen (vgl. Schnegg 2014: 83-85). Ein einzelnes Psychodrama kann Anstöße geben, aber es ist auch nur „ein Schritt auf einem Weg, wie jeder Trauerweg eine vielschrittige Entwicklung ist“ (ebd.: 84). Verena Kast (vgl. 2013: 82) schreibt zur vierten Trauerphase, je mehr sich der Trauernde in seine neuen Rollen hineinfinden kann (bei Hannes wäre es die Rolle des Selbst-aktiv-Werdens) je mehr er erkennt welche Fähigkeiten in ihm stecken, desto mehr Selbstvertrauen und Achtung vor sich selbst kann wieder entstehen. Diese Aspekte sind die Basis dafür, Helfende wieder loszulassen und die Selbstständigkeit zurückzugewinnen. Im Psychodrama können diese neuen Rollen erkannt und sichtbar gemacht werden.

## **6. Fazit und Ausblick**

Die Betrachtung des Themenkomplexes Psychodrama im Kontext von Trauer zeigt auf, dass Trauern individuell sehr unterschiedliche Formen annimmt und dementsprechend Begleitung in der Trauer nur unter Umständen notwendig wird. Ob Hilfe in Anspruch genommen wird und wie sie aussehen soll, ist immer der trauernden Person selbst zu überlassen.

Es ist deutlich geworden, dass die Notwendigkeit besteht sich mit der eigenen Trauer auseinander zu setzen, sie zu durchleben. Nur auf dieser Basis kann ein Trauerprozess gelingen, pathologische Trauer vermieden werden und in erneuten Verlustsituationen ein leichter Umgang mit der Trauer gefunden werden.

Die Frage, ob das Psychodrama den Trauerprozess Erwachsener bei Verlust eines nahestehenden Menschen unterstützen kann, wird in vielfältiger Hinsicht bestätigt. Es stellt sich heraus, dass das Psychodrama in der Anwendung mit Trauernden oftmals an Stellen ansetzt, die laut Verena Kast für einen gelingenden Trauerprozess durchlaufen werden müssen. Sie zeigt in ihrem Trauerphasenmodell auf, wie wichtig es ist, Trauernden zuzuhören, damit sie die Trauer verarbeiten, ihre chaotischen Emotionen durchleben und die Gefühle zulassen können, anstatt sie zu verdrängen. Das Psychodrama geht einen Schritt weiter, indem es die Trauernde Person nicht nur über den Verlust sprechen lässt, sondern dem inneren Erleben einen szenischen Ausdruck

verleiht. Durch die Handlung als Ausdruck seelischen Geschehens können Aspekte bewusst werden, die mittels gesprächsbasierenden Verfahren, nicht so leicht zum Vorschein kommen würden, da es Bereiche der menschlichen Psyche gibt, die nicht sprachlicher Natur sind. Die Emotionen werden auf der psychodramatischen Bühne wortwörtlich gelebt und von dem Leiter und der Gruppe gehalten.

Des Weiteren ist festzuhalten, dass die Trauer ein Prozess ist, in dem der Verstorbene in das Innere der Hinterbliebenen integriert wird, dort eine sogenannte innere Repräsentanz bildet, und die Beziehung sich zwar verändert, aber immer fortbesteht. Das Psychodrama kann diesen Prozess unterstützen: Mithilfe von diversen Techniken kann die Trauernde an der inneren Beziehung zum Verstorbenen arbeiten, sie verändern und vielfältige Aspekte der zuvor gelebten Beziehung erkennen. Unterdrückte Inhalte, die nicht gewagt werden zu denken, oder gar auszusprechen, können beispielsweise durch die Technik des Doppelns zu Tage geführt werden. Dadurch kann das Psychodrama dazu beitragen, die Beziehung zum Verstorbenen zu klären. Eventuell Ungesagtes seitens des Verstorbenen oder seitens des Hinterbliebenen kann ausgesprochen werden und damit die Möglichkeit eröffnen, das innere Wissen über die Verstorbene zu aktivieren und sichtbar zu machen.

Letztendlich besteht eine Traueraufgabe auch darin, Fähigkeiten und Aufgaben, die zu Lebzeiten die Verstorbene übernommen hat, wieder selber zu übernehmen. Das kann bedeuten, dass ein Witwer, dessen Frau sich immer um die Autoreparatur gekümmert hat, sich dieser Aufgabe nun wieder selber stellen muss. Mithilfe des Psychodramas besteht die Chance, zu erkennen, dass diese Fähigkeit und noch viele mehr in einem Selbst verankert sind.

Die in Kapitel 4.2 genannten Wirkfaktoren des Psychodramas, die Klienten für besonders hilfreich halten, wie beispielsweise das Erleben und Ausdrücken von Gefühlen, um nur eins zu nennen, tragen laut der gewonnenen Erkenntnisse, ebenfalls zu einem gelingenden Trauerprozess bei.

Zusammenfassend kann das Psychodrama Trauernde dabei unterstützen, die eigene Beziehung zur Verstorbenen kreativ zu gestalten, Lösungswege für einen Weg mit und in der Trauer zu erkennen, Ressourcen sichtbar zu machen, die Trauer zu durchleben und seine neue Realität zu begreifen. Das bedeutet auch, sich in die neu entstehenden Rollen im Sozialen System (Familiensystem, System im Freundeskreis etc.) und den damit veränderten Aufgaben einzufinden und dementsprechend das Selbst- und Weltbild anzupassen.

An dieser Stelle ist festzuhalten, dass sich meine Recherchen bezüglich des Psychodramas im Kontext von Trauer hauptsächlich auf die Erfahrungen von Matthias Schnegg beziehen. Insbesondere zwei Artikel aus der Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie (vgl. Käßler 2008: 185-202, Steurer 2007: 269-291) untermauern die hier gewonnenen Erkenntnisse, konnten im Rahmen dieser Arbeit jedoch nur kurz angeschnitten werden.

Anhand der wenig existierenden Literatur, die Psychodrama in den Kontext von Trauer stellt, können die gewonnenen Erkenntnisse nicht als allgemeingültig deklariert werden, und es darf keinesfalls der Trugschluss gezogen werden, dass Psychodrama immer und für alle Trauernden angebracht ist. Die verwendete Literatur zeigt keine Grenzen des Psychodramas mit Trauernden auf, sodass es mir umso wichtiger erscheint diese zu benennen und sich die Frage zu stellen wo möglicherweise Grenzen liegen. Das Psychodrama als Unterstützung zu wählen beinhaltet den Willen des Trauernden sich auf eine kreative Weise der eigenen Trauer anzunähern und die Lust am szenischen Spiel. Genau in dieser Tatsache spiegelt sich eine Grenze des Psychodramas wider: Es kann nur genutzt werden von Menschen, die sich dafür öffnen können, ihr inneres Erleben schauspielerisch zu bearbeiten.

Auch möchte ich darauf aufmerksam machen, dass es durchaus wichtig ist, als Psychodramaleitende im Auge zu behalten, ob Teilnehmende in der Psychodramagruppe oder -therapie richtig aufgehoben sind, sie im Prozess gehalten werden können, oder eine Verweisung an andere zuständige Stellen sinnvoll ist. Trauernde mit pathologischer Symptomatik beispielsweise können sicherlich nicht immer im psychodramatischen Setting begleitet werden. Entschieden werden muss ebenfalls, ob die Gruppe einen geeigneten Rahmen darstellt, oder ob das Psychodrama im Einzelsetting stattfinden soll.

Die Erforschung des Themas hat weitere Fragen aufgeworfen, die einer Untersuchung Wert wären: Beispielsweise kann in einer weiteren Auseinandersetzung der Frage nachgegangen werden, wie das Psychodrama als Verfahren zur Begleitung Trauernder in die Soziale Arbeit eingebettet werden kann.

Zudem sind mir viele Parallelen zwischen systemischen Ansätzen und dem Psychodrama aufgefallen, die im Rahmen dieser Arbeit nicht näher beleuchtet werden konnten (s.a. von Ameln/ Kramer 2015: 35f.). Daraus ergibt sich allerdings die Frage, ob das Psychodrama in systemischen Beratungsstellen für Trauernde eine Rolle spielen könnte.

Weiterhin ist es notwendig der konkreten Frage nachzugehen, wie das Psychodrama speziell für Trauernde aufgebaut werden könnte. Gibt es Besonderheiten oder auch Grenzen in der Anwendung des Psychodramas im Umgang mit Trauernden? Sind gewisse Techniken besonders gut geeignet und andere wiederum zu vermeiden?

Ein relevanter Punkt ist auch, wie Trauernde auf dieses spezielle Hilfsangebot aufmerksam gemacht werden können. Was braucht es, damit Trauer zwar nicht pathologisiert, aber auch nicht bagatellisiert wird und dementsprechend die Hemmschwelle, sich Hilfe zu suchen, geringer wird? Wenn eine Person im Altenheim, im Hospiz, oder Krankenhaus stirbt, ist es nicht schwer, Angehörige über das Personal auf Unterstützungsangebote aufmerksam zu machen. Was aber ist bei plötzlichem Kindstod, oder generell plötzlichen Todesfällen, wie beispielsweise bei Autounfällen, Herzinfarkten oder Ähnlichem? Könnte ein Anknüpfungspunkt sein, dass Bestattungsunternehmen als Vernetzungsstellen fungieren?

Aufgrund meiner Analyse komme ich zu dem Ergebnis, dass das Psychodrama ein geeignetes Verfahren für Trauernde darstellen kann. Es ist definitiv lohnenswert, das Unterstützungspotenzial des Psychodramas für Trauernde weiter zu erforschen, da es die Möglichkeit bietet, Betroffene in ihrem Trauerprozess zu begleiten und diesen positiv zu gestalten. Um das Feld genauer zu untersuchen müsste eine begleitende Forschung zum Psychodrama mit Trauernden durchgeführt werden.

Abschließen möchte ich die Arbeit mit einem berühmten Zitat von Jakob Levy Moreno, welches frei interpretiert ausdrückt, dass Erfahrungen, die auf der psychodramatischen Bühne gemacht werden, einen starken Einfluss auf die realen Erlebnisse sowie die Chance auf Veränderung der inneren Wahrnehmung und somit auch auf das Trauererleben, beinhaltet:

„Jedes wahre zweite Mal ist die Befreiung vom ersten“

(Moreno 2009: 139, zit. nach Stadler/ Kern 2010: 123).

## Literaturverzeichnis

Bibliographisches Institut GmbH (2017): Startseite. Wörterbuch. Trauern, [online] <http://www.duden.de/rechtschreibung/trauern> [28.11.2017]

Czarny, Moritz/Marks, Svenja (2015): *Tod und Trauer in der Heimerziehung. Stellvertretende Krisenbewältigung als Handlungsoption*. Bd. 2, Ibbenbüren: Klaus Münstermann Verlag

DFP Deutscher Fachverband für Psychodrama e.V. (2014): Neuerscheinung: Jacob Levy Moreno revisited. Ein schöpferisches Leben, [online] <http://www.psychodrama-deutschland.de/category/aktuelles/page/5/> [01.02.2018]

DFP Deutscher Fachverband für Psychodrama e.V. (2014): Psychodramatiker\_in werden. [online] <http://www.psychodrama-deutschland.de/ueber-uns/service-material/qualifizierung/> [06.02.2018]

Diebold, Rebekka (2013): *Trauerbegleitung von Jugendlichen. Bausteine professionellen Handlungswissens in der Offenen Jugendarbeit*. Wiesbaden: Springer Fachmedien

Friedrich, Kareen (2013): Kann institutionelle Unterstützung den Trauerprozess von Kindern positiv beeinflussen? Bachelorarbeit – Hochschule Merseburg, Fachbereich Soziale Arbeit und Medien. Kultur

Haagen, Miriam/ Möller, Birgit (2013): *Sterben und Tod im Familienleben. Beratung und Therapie von Angehörigen von Sterbenskranken*. Bd. 7, Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Höverlmann, Susanne (2009): *Trauernde Kinder begleiten. Eine Aufgabe für Pädagogen und Angehörige*. Bd. 13, Essen: Verlag Die blaue Eule

Jerneizig, Ralf/ Langenmayer, Arnold/ Schubert, Ulrich (1994): *Leitfaden zur Trauertherapie und Trauerberatung*. 2. Auflage, Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht  
Kachler, Roland (2010): *Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis*. 2. Aufl., Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH

Käppler, Andreas (2008): Orpheus sucht Eurydike. Zum psychodramatischen Umgang mit Verlust und Trauer, in: *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, Sonderheft 1, S. 185-202

Kast, Verena (2013): *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH

Lammers, Klaus (1998): *Verkörpern und Gestalten. Psychodrama und Kunsttherapie in der psychosozialen Arbeit*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Meier-Braun, Annette/ Schlüter Christiane (2017): *Die gewandelte Trauer. Eine Ermutigung für verwaiste Eltern*. München: Claudius Verlag

- Moreno, Jacob L. (1993): *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Einleitung in die Theorie und Praxis*. 4. Aufl., Stuttgart: Georg Thieme Verlag
- Rechenberg-Winter, Petra / Fischinger, Esther (2008): *Kursbuch systemische Trauerbegleitung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG
- Schaller, Roger (2005): *Wege, an sie ranzukommen. Selbstmanagement- und Psychodrama-Training mit gewaltbereiten Kindern und Jugendlichen*. Weinheim München: Juventa Verlag
- Schnegg, Matthias (2014): *Erwärmen in der Trauer. Psychodramatische Methoden in der Begleitung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG
- Schönke, Meinolf (1991): Die Psychodramagruppe und ihre Therapie-Variablen, in: Vorweg, Manfred/ Alberg, Traudl, (Hrsg.), *Psychodrama*. Leipzig Heidelberg: Johann Ambrosius Barth, S. 18-21
- Soppa, Peter (2001): *Psychodrama. Ein Leitfaden für die Praxis*. Opladen: Leske + Budrich
- Sörries, Reiner (2012): *Herzliches Beileid. Eine Kulturgeschichte der Trauer*. Darmstadt: Primus Verlag
- Stadler, Christian/ Kern, Sabine (2010): *Psychodrama: Eine Einführung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien
- Stelzig, Manfred (2008): Psychosomatik und Psychodrama, in: *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, Heft 7, S. 38-49
- Steurer, Jochen (2007): Mut zur Trauer. Praxis psychodramatisch orientierter Supervision und Beratung in den Bereichen Hospizarbeit, Palliativmedizin und Trauerbegleitung, in: *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, Heft 2, S. 269-291
- Von Ameln, Falko/ Gerstmann, Ruth/ Kramer, Josef (2009): *Psychodrama*. 2. Aufl., Heidelberg: Springer Medizin Verlag
- Von Ameln, Falko/ Kramer, Josef (2014a): *Psychodrama: Grundlagen*. 3. Aufl., Berlin Heidelberg: Springer-Verlag
- Von Ameln, Falko/ Kramer, Josef (2014b): *Psychodrama: Praxis*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag
- Von Ameln, Falko/ Kramer, Josef (2015): *Einführung in das Psychodrama. Für Psychotherapeuten, Berater, Pädagogen, soziale Berufe*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag
- Wehner, Lore (2014): *Empathische Trauerarbeit. Vielfalt der professionellen Trauerarbeit in der Praxis*. Wien: Springer-Verlag
- Worden, J. William (2007): *Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch*. 3. Aufl., Bern: by Verlag Hans Huber, Hogrefe Ag

## **Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit versichere ich eidesstattlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder Sinngemäß aus Veröffentlichungen entnommen sind, habe ich als solche kenntlich gemacht. Ich weiß, dass bei Abgabe einer falschen Versicherung die Prüfung als nicht bestanden zu gelten hat.

---

Ort, Datum:

---

Unterschrift: