Vorwort

Kristina Scheuffgen · Christian Stadler

Angenommen: 20. Januar 2022 / Online publiziert: 11. Februar 2022
© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2022

Das vorliegende Heft trägt den Titel „Selbsterfahrung“. Diese begegnet uns im Bereich der Psychotherapie, der Supervision, in Aus- und Weiterbildungen sowie in diversen alltäglichen Kontexten. Die Idee, dass es wichtig sein könnte „sich selbst zu erfahren“ ist inzwischen in weiten Kreisen der Gesellschaft etabliert. Wir haben es mit einem Begriff zu tun, welcher umgangssprachlich klingt und deshalb könnte leichtfertig angenommen werden, dass doch jede*r weiß, was Selbsterfahrung ist und wozu sie dient. Bei näherer Betrachtung wird jedoch deutlich, wie schwierig eine Definition von Selbsterfahrung ist, geschweige denn das Erfassen der bezeichneten Prozesse, die theoretische Einordnung, die Ziele, die Wirksamkeit und die Bewertung.

Was meinen wir, wenn wir von Selbsterfahrung sprechen? Was sind unsere impliziten Annahmen? Therapeutisch und beraterisch Tätige sind sich darüber einig, dass Selbsterfahrung ein Bestandteil von Aus- und Weiterbildungen sein muss, dass Selbsterfahrung ein Teil von Psychotherapie darstellt, dass sie beinhaltet, sich mit inneren Anteilen, Verborgenen, Abgewehrten, sogenannten „blinden Flecken“ seiner Selbst zu beschäftigen, um möglichst in professionellen Beziehungen nicht das eigene unbewusste Drama auszuagieren. Der Prozess der Selbsterfahrung benötigt, gerade weil wir uns auf eine oftmals intime und mit Scham besetzte Weise „zeigen“, einen vertrauensvollen und sicheren Schutz, einen Rahmen, in dem wir uns trauen uns zu öffnen und verletzlich zu sein. Dies erfordert eine hohe emotionale Beteiligung unserer gesamten Persönlichkeit und basiert auf der Annahme, dass wir durch die Selbsterfahrung als Menschen wachsen, uns selbst erkennen und dadurch in Beziehungen auch andere tiefergehend verstehen. Hier ist unser Denken als Psychodramatiker*innen von den Ideen Morenos zu Begegnung und Tele geprägt. Er

Christian Stadler (✉)
Konrad-Adenauer-Str. 27, 85221 Dachau, Deutschland
E-Mail: info@psyssta.de

betrachtete den Menschen als soziales Wesen und nicht als ein isoliertes Individuum; das Ich ist demnach nur im Kontext von sozialen Beziehungen entstanden und zu verstehen. Dies ist inzwischen sehr gut belegt durch die Säuglingsforschung, insbesondere durch die Bindungsforschung mit ihren Erkenntnissen, dass wir unser „Selbst“ nur entwickeln können, wenn wir durch Affektmarkierung und -spiegelung in unseren primären Beziehungen lernen, was wir spüren, fühlen und denken. So entsteht die Mentalisierungsfähigkeit, die eine Unterscheidung von Selbst und Welt dadurch ermöglicht, dass innere Zustände differenziert mental repräsentiert werden können (siehe Fonagy et al. 2004). Moreno (1972) spricht hier von den Rollen und der Entwicklung in den psychischen Universen. Für die Ich-Erkenntnis braucht es die Du-Erkenntnis. „Selbsterfahrung“ im Kontext eines „sicheren Containments“ stellt eine ganzheitliche Erfahrung dar, die den einzelnen in seinen lebensgeschichtlichen Zusammenhängen und seiner Biographie mit den jeweiligen individuellen Bindungs- und Beziehungserfahrungen erfasst.

Bezüglich des Ziels einer Selbsterkenntnis durch Selbsterfahrung wird deutlich, dass ich mich nur „selbst“ bewusst erfahren kann, wenn ein Teil von mir in die Distanz zu meinem „Selbst“ treten kann, ich mich von außen beobachten und reflektieren kann. Dies erfordert eben diese Fähigkeit zur Mentalisierung und wie Krüger (2015, S. 34) darstellt, lassen sich die Psychodramatechniken als äußerlich sichtbar gemachte Werkzeuge des inneren Mentalisierens verstehen. Das Psychodrama stellt daher ein besonders passendes Instrumentarium für die Selbsterkenntnis dar. Ziel der szenisch-systemischen Selbsterfahrung ist es, dass wir im Erleben des „wahren zweiten Mals“ unsere Wahrnehmung und unser Verständnis unseres Handelns und Erlebens in Beziehung tiefergehend erfassen und damit an Authentizität gewinnen. Die Selbsterkenntnis, wenngleich manchmal verbunden mit schmerzlichen Erfahrungen, führt, wenn sie gelingt, zu einem Gefühl von Stimmigkeit und Wahrheit. Eine innere Wahrheit zu entdecken, eine Selbsterkenntnis zu gewinnen, gibt ein zutiefst befriedigendes Gefühl von Wachstum und aktiviert Selbstheilungskräfte.

Als Herausgeber*innen fanden wir interessant, dass sich eine eindeutige Übersetzung ins Englische, beziehungsweise eine eindeutige Zuordnung des Begriffs Selbsterfahrung schwierig gestaltet. So finden sich in den englisch-sprachigen Abstracts der Beiträge unterschiedliche Übersetzungen: *self-experience*, *self-awareness*, *self-reflection* und *self-perception*. *Self-experience* ist die wörtliche Übersetzung; hier ist (noch) kein Hinweis auf die Metaebene enthalten, die den bewussten, auf sich „Selbst“ bezogenen Erkenntnisgewinn beinhaltet. Der Begriff „*self-experience*“ oder „Selbst-Erfahrung“ beschreibt das Phänomen also aus allgemeiner, ganzheitlicher Sicht und schließt die Möglichkeit einer prozesshaften Bewusstwerdung von selbstbezogenem Fühlen, Denken und Handeln implizit mit ein. Die Begriffe „*self-awareness*“ (Selbst-Bewusstsein), „*self-reflection*“ (Selbst-Reflektion) und „*self-perception*“ (Selbst-Wahrnehmung) sind spezifischer und weisen auf die Fähigkeit hin, sich „Selbst“ von außen betrachten zu können (Meta-Ebene, Mentalisierungsfähigkeit).

Als erstes hilft bei einer linguistischen Herleitung, Definition und theoretischen Orientierung (philosophisch, theologisch, psychologisch, historisch) der Grundlagenartikel von Frick. Er setzt den sprachlichen Entstehungsprozess der Begriffe „Selbst“ und „Erfahrung“ in Verbindung zum Prozess der „Selbst-Erfahrung“ aus

psychodramatischer Sicht. Hierbei bezieht er sich auf Moreno in seinem Verständnis der Entwicklung des Selbst. Frick setzt die Selbsterkenntnis, die als Ziel der Selbsterfahrung aufgefasst werden kann, in Verbindung mit dem Suchen nach dem Überindividuellen, Göttlichen und Transzendenten und stellt eine Verbindung zu Morenos' „God playing“ her. Der Autor resümiert: „Selbsterfahrung bringt mich dadurch mit mir selbst in Kontakt, dass ich meine isolierte Selbst-Suche loslasse“.

Dies ist eine gute Überleitung zum Beitrag von Reichel und Gahleitner mit dem Titel: „Wann sind wir endlich gut genug? Entwicklung und Bedeutung der Selbsterfahrung heute“, in dem Risiken und Chancen der Selbsterfahrung beschrieben werden. Dabei wird auf die Gefahr hingewiesen, dass das kritische Potenzial der Selbsterfahrung von dem gesellschaftlichen Trend, sich permanent selbstoptimieren zu wollen reduziert werden könnte. Reichel und Gahleitner verorten den Begriff Selbsterfahrung theoretisch im Kontext der humanistischen Psychotherapie und sehen hier den Menschen als ein reflexives Wesen, das seine Existenz in dieser Welt sinnhaft definieren kann und muss. Die Autor*innen betonen, dass die Selbsterfahrung in den erlebnisorientierten Verfahren international zunehmend Beachtung, Akzeptanz und wissenschaftliche Anerkennung erlangt.

Der dritte Beitrag „Gnoti seauton – Erkenne Dich selbst“ ist ein Interview; drei erfahrene Psychotherapeut*innen und Psychodramatiker*innen beantworten Fragen zum Thema Selbsterfahrung. McClymont-Nielitz, Pimenidou und Schaller berichten über ihre persönlichen „Selbsterfahrungen“ im Kontext ihrer langjährigen beruflichen Identitätsbildung. Zu den Voraussetzungen für Selbsterfahrung werden Begriffe wie Mut, Neugier und eine Art Vertrauen in Wachstum und das Aktivieren der Selbstheilungskräfte genannt und gleichzeitig eine Aufforderung sich nicht selbst zu überhöhen, sondern sich in seiner Fragilität und seinen „Schattenseiten“ wahrzunehmen. Hier wird Bezug genommen auf die Leitungskompetenzen, die besonders in psychodramatischen Gruppen durch Selbstoffenbarung Vertrauen aufbauen, welches wiederum eine Grundlage darstellt, sich auf eine tiefergehende Selbsterfahrung einzulassen. Zum Konfliktfeld von Weiterbildungskandidat*innen zwischen authentischer Selbstoffenbarung innerhalb der Selbsterfahrung und prüfungsrelevanter Theorie- und Methodenvermittlung wird hingewiesen, daher auch auf die Bedeutung einer klaren Trennung zwischen Selbsterfahrung ohne Bewertung und Anwendungslernen mit Leistungsnachweisen.

Im vierten Beitrag beschäftigt sich Fürst mit der Entwicklung der Selbsterfahrung in der Aus- und Weiterbildung, mit besonderem Fokus auf der Selbsterfahrung im Psychodrama, welches sie als ein ganzheitliches Verfahren fasst, innerhalb dessen die Selbsterfahrung weitestgehend implizit enthalten sei. Moreno habe den Begriff Selbsterfahrung als Bestandteil von Ausbildung nicht genannt, sondern fortlaufende Psychodramagruppen konzipiert und die Ausbildungsgruppen glichen Patient*innengruppen. Fürst beschreibt die Ziele, Wirkweise sowie Vor- und Nachteile der Selbsterfahrung, um letztlich Rückschlüsse aus den bisherigen Erfahrungen zu ziehen und Änderungen für die Zukunft vorzuschlagen. Eine Betrachtung von psychischen Störungen als Beziehungsstörungen impliziert dabei, dass in der Selbsterfahrung die Beziehungen der Teilnehmenden und ihre Muster im Fokus sein müssen. Die Vermischung von Theorie, Selbsterfahrung und Techniklehre führe zu Irritationen und Ängsten bei den Teilnehmer*innen. Auch Fürst resümiert, dass die

Selbsterfahrung von jeder Beurteilung befreit sein sollte und dass es wichtig sei die Konzeptentwicklung der Gruppen- und Einzelselbsterfahrung voranzutreiben.

Im fünften Beitrag des Themenhefts geben Brüderl und Riessen einen Überblick über Methoden der Selbsterfahrung innerhalb der Verhaltenstherapie. Die nun „dritte bzw. vierte Welle“ der Verhaltenstherapie beinhalte insbesondere die Integration von achtsamkeitsbasierten, emotionsaktivierenden und körperbezogenen Ansätzen. Die Autor*innen stellen ein Struktur-Säulen-Modell vor, welches eine Orientierung für die Planung von formeller, zweckgebundener Gruppenselbsterfahrung ermöglichen soll. Der modernen verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung steht dabei ein umfangreiches Methodenrepertoire zur Verfügung, welches auch psychodramatische Elemente miteinschließt. Die Einnahme der Therapeut*innenrolle gewährleiste identitätsstärkende Erfahrungen, Selbstwirksamkeitserleben und Methodenkompetenz, während die Einnahme der Patienten*innenrolle die Anforderungen des Therapieprozesses unmittelbar erfahrbar mache, was zu einem vertieften Verständnis für die Schwierigkeiten der Selbstoffenbarung führe.

Im sechsten Beitrag von Ensel geht es um den besonderen Bezug des Körpers in der psychodramatischen Arbeit. Der Fokus liegt darauf, wie Körpererfahrungen in bewusste „Selbsterfahrungen“ übersetzt und lebensgeschichtlich integriert werden können. Bezugnehmend auf den Begriff des Leibs als Bezeichnung für die Körper-Seele-Geist-Einheit nach Dürckheim (1978) wird praxisnah gezeigt, wie die Wahrheit des Körpers psychodramatisch exploriert werden kann und so ein vertiefter Zugang zum Unbewussten möglich wird. Von den Teilnehmer*innen gemalte Körperbilder stellen den Ausgangspunkt für die psychodramatischen Szenen dar, die in Protagonist*innenspielen entstehen und die eine Inszenierung mit Symbolen für körperliche Aspekte beinhalten. Bei der Annahme vielfacher komplexer Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele, wird angenommen, dass auch über einen körperlichen Zugang seelische bzw. psychische Veränderungen erwirkt werden können.

Im siebten Beitrag mit dem Titel „Ich über mich – Schreiben zur Selbsterfahrung“ zeigt Spitzer-Prochazka anhand konkreter Schreib-Impulse auf, wie das Verfassen von Texten genutzt und angeleitet werden kann. Als Grundlage dient dabei das Konzept der psychodramatischen Arbeitsphasen (Warming-up, Spielphase, Sharing und Feedbacks) sowie Morenos kreativer Zirkel. Psychodramatische Elemente wie Szenenaufbau, Rollenwechsel und Intraintermediärobjekte werden dabei modifiziert eingesetzt.

Im achten und letzten Beitrag des Thementeils schreibt Kern über die Selbsterfahrung unter der Verwendung des Bildes „einer Reise zu sich selbst“. Sie beschäftigt sich mit psychodramatischen Arrangements, die im Einzel- und Gruppensetting für das Vorankommen im Selbsterfahrungsprozess hilfreich sein können. Zu den Arrangements gehören beispielsweise die Arbeit mit inneren Anteilen, Selbstwertarbeit, das Selbst in verschiedenen Lebensaltern und die Arbeit mit dem axiomatischen Atom. Die Frage, wie und wann als „role-giver“ und als „role-receiver“ agiert wird, ist dabei spannend in den Blick zu nehmen.

Im offenen Teil dieses Themenhefts befinden sich weitere interessante Beiträge. Der erste ist ein englisch-sprachiger Beitrag von Simmons und Wilches mit dem Titel: Tele'Drama—International sociometry in the virtual space. Simmons hat die-

se Online-Methode entwickelt und ist der Auffassung, dass sie besonders wichtig für die Zukunft der Aktionsmethoden ist, da sie eine Brücke zwischen Orten und Kulturen herstellen kann.

Der zweite Beitrag von Baudracco-Kastner befasst sich mit der digitalen Umsetzung der Sprachpsychodramaturgie (PDL) im Anwendungsbereich der Fremdsprachenpädagogik. Dabei geht es darum, die Möglichkeiten der Online-Gestaltung von gruppenorientierten Erwerbs- und Lernprozessen und die damit einhergehenden psychodramatischen Begegnungen zu reflektieren.

Der dritte Beitrag ist ein englisch-sprachiger Beitrag von Gopakumar. Die Autorin stellt eine qualitative Studie über die Wirkung des Rollentauschs in der klinischen Online-Einzelsupervision vor. Der Rollentausch mit den Klient*innen ermöglicht die Erforschung der Beziehungsdynamik in einer gegenwartszentrierten Weise. Der Beitrag beschreibt die phänomenologische Erfahrung von drei Supervisand*innen und vergleicht die Ergebnisse mit zwei vorherigen Studien.

Der vierte Beitrag von Stadler, Hanesch und Schnabel untersucht das psychodramatische Arrangement „Fishbowl“ für die Mentalisierung, Förderung und Evaluation der Gruppenentwicklung in Aus- und Weiterbildungsgruppen und berichtet von ersten Anwendungserfahrungen. Der Gruppenentwicklungsprozess kann dabei von der Gruppe selbst untersucht und gefördert werden, unter Berücksichtigung der Kriterien Gruppenbildung, Qualität der Interaktionen, Nähe-Distanz Regulierung, Dauerhaftigkeit versus Wandlungsbereitschaft, Selbständigkeit und Entwicklung, Permissivität und Gruppenklima.

Der fünfte Beitrag von Giacomucci ist eine englischsprachige Pilotstudie zu den Effekten eines Trauma-fokussierten Psychodrama-Workshops für Männer. Das Konzept des Workshops basierte auf dem „Therapeutic Spiral Model“ (TSM) und es wurden Veränderungen in der Symptomatik der Posttraumatischen Belastungsstörung, im posttraumatischen Wachstum und der Spontanität durch Pre- und Posttests sowie ein „Follow-up-Assessment“ nach 30 Tagen gemessen. Die Ergebnisse zeigen eine Reduktion des Posttraumatischen Stresses bei gleichzeitigem Anstieg von Posttraumatischen Wachstum und Spontanität. Die Ergebnisse unterstützen die theoretische Verortung von Morenos Spontanitäts-Theorie in das Feld der Trauma-Therapie und Trauma-Forschung.

Im sechsten Beitrag geht es um eine Studie zur Wirkung und zum Potenzial von Psychodrama bei Schwerstkranken und Sterbenden im Bereich der Palliativ-Care. Die Autor*innen Kratz und Jost stellen, ausgehend von ethischen Überlegungen sowie dem Begriff des „würdevollen Sterbens“ theoretische Hinsichten auf diesen komplexen Hilfebedarf, insbesondere als Einsatzfeld für psychodramatische Interventionen, vor. Ihre explorative Pilotstudie *DramaPall* beim Palliativmedizinischen Dienst der Poliklinik für psychosomatische Medizin der TU München untersucht sowohl die Wirkung als auch das Potenzial von Psychodrama im Bereich des Palliative Care.

Abschließend beschreibt Spitzer im Toolbox Beitrag Psychodramatische Methoden speziell zum Arbeiten in der Gruppe zum Thema der Nachhaltigkeit.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen und die eine oder andere Selbsterfahrung.
Kristina Scheuffgen und Christian Stadler

Anhang

Editorial

Als Herausgeber*innen der Zeitschrift möchten wir Sie als Leser*innen und Abonnent*innen noch einmal darauf hinweisen, dass Sie seit 2021 die Sonderbände nicht mehr *automatisch* per Post zugeschickt bekommen, sondern entweder die Beiträge der Sonderbände „nur“ online lesen können oder den gedruckten Sonderband extra beim Verlag bestellen müssen unter springervs-service@springer.com.

Sollten Sie hierbei Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte gerne direkt an Springer dach.os@springernature.com oder an die Redaktion www.psychodramazeitschrift.com.

Die *englischsprachigen* Ausgaben, die ab 2022 erscheinen, sind reine Online-Bände, die Abonnent*innen über ihren Springer-Account herunterladen können.

Schauen Sie einfach mal rein bei Springerlink <https://link.springer.com/journal/11620/volumes-and-issues>. Sie können dort auch unter „alerts“ ein Benachrichtigungssystem aktivieren, so dass Sie keine Ausgabe verpassen, egal ob online oder in gedruckter Form.

Ihre ZPS-Herausgeber*innen
Christian Stadler und Sabine Spitzer-Prohazka

Stadler, Christian
Konrad-Adenauer-Str. 27
D-85221 Dachau
Mail: info@psysta.de
Home: www.psysta.de

Literatur

- Dürckheim, K. G. (1978). Übung des Leibes. München: Martin Lurz
Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2004). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
Krüger, R. T. (2015). *Störungsspezifische Psychodramatherapie: Theorie und Praxis*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
Moreno, J. L. (1972). *Psychodrama* (4. Aufl.). Bd. 1. Beacon: Beacon House.