

# Psychoanalytische Theatertherapie – Katharsis, Selbstfindung und Kreativität\*

Ingeborg Urspruch (München)

Der Begriff der Katharsis wurde bereits in der Antike von Aristoteles geprägt für den Zuschauer griechischer Tragödien. Unter Katharsis verstand er die Wirkung der Tragödien, Jammer und Schauer beim Zuschauer auszulösen, um ihn dadurch eben von diesen Affekten zu befreien.

Das Theater der Antike entstand aus den kathartisch-ekstatischen Ritualen des Dionysos-Kultes und diente der Auseinandersetzung des Volkes, das sich zu dieser Zeit bekanntermaßen in einem bahnbrechenden politischen, gesellschaftlichen, religiösen und kulturellen Entwicklungs- und Wandlungsprozess befand, den es – gespiegelt im Theater – rational und emotional immer wieder erleben und durchleben konnte.

Moreno (1890–1974) betonte im Prozess der Entwicklung seines Stegreiftheaters und Psychodramas die Katharsis im Theaterspiel als therapeutische Wirkung für den Schauspieler.

Zeitweilig wurde Katharsis – wie bei Lessing – im Sinne von moralischer Läuterung gesehen.

Freud griff mit Breuer in den Anfängen seiner Entwicklung der Psychoanalyse in seiner „Kathartischen Methode“ den Begriff im Zusammenhang mit der Hypnose auf. Er verließ aber bald die Ansicht, dass „Entladung“, „Abfuhr“ oder „Reinigung“ (Begriffe, die im Zusammenhang mit Katharsis gebraucht wurden) alleine zur Heilung führen können. Von Freud selbst und von seinen Schülern und Nachfolgern bis heute wurde die psychoanalytische Therapie wesentlich weiterentwickelt, differenziert und in ihrer Komplexität erarbeitet.

So ist die Katharsis heute – in unterschiedlichem Ausmaß – nur eine Dimension in jeder psychoanalytischen Therapie. Voraussetzung der Psychoanalyse ist aber insgesamt, Raum zur Verfügung zu stellen, unbewusst Verinnerlichtes und Verdrängtes – auch verbunden mit den dazugehörigen Emotionen – wieder lebendig werden zu lassen, um es verarbeiten zu können.

---

\* Vortrag, gehalten auf dem 15. Weltkongress der World Association for Dynamic Psychiatry (WADP) / XXVIII. Internationalem Symposium der Deutschen Akademie für Psychoanalyse vom 15. bis 18. Mai 2007 in St. Petersburg. In einer ersten Fassung wurde er abgedruckt in der *Dynamischen Psychiatrie* 2007, 40 (5–6), 343–363.

Die Psychoanalytische Theatertherapie, die im Rahmen der Dynamischen Psychiatrie als Erweiterung vorwiegend verbaler Einzel- und Gruppenpsychotherapie entwickelt wurde, stellt dafür einen vielfältigen Spielraum des Agierens in ganzheitlichem Erleben und Gestalten dar.

Gehen wir weit in die Menschheitsgeschichte zurück, so erfahren wir von Oskar Eberle, der ursprüngliches Theater bei heute noch lebenden Naturvölkern untersuchte: „Eigentliches Urtheater ist die in den Leib eingeformte, alle Möglichkeiten des beseelten Körpers umfassende Kunst, die primitivste und zugleich vielfältigste, jedenfalls älteste Kunst der Menschheit. Dazu noch heute die menschlichste und ergreifendste Kunst“ (Eberle 1954).

Im Theater gibt es Gut und Böse, Freude und Leid, Hass und Verderben, Liebe und Tod, Leidenschaft und Angst, Trauer und Triumph, Trennung und Versöhnung, Eifersucht, Ironie, Sarkasmus, Glaube, Erlösung, Vernichtung und Verwandlung. Damit alles, was das Leben des Menschen ausmacht. Der Schauspieler bzw. der Patient kann all diese Gefühle auf der Bühne zum Ausdruck bringen und durchleben. Er kann seine Verzweiflung zeigen, Sehnsüchte in der Rolle finden und seine Aggressionen als Bösewicht auf der Bühne ausleben.

In seiner berühmten „Rede über den Schauspieler“ 1928 an der Columbia Universität in New York sagt Max Reinhard über den Erlebnisreichtum des Theaters: „Wir alle tragen die Möglichkeiten zu allen Leidenschaften, zu allen Schicksalen und zu allen Lebensformen in uns. ‚Nichts Menschliches ist uns fremd.‘ Wäre es nicht so, wir könnten andere Menschen nicht verstehen, weder im Leben, noch in der Kunst. Aber Vererbung, Erziehung, individuelle Erlebnisse befruchten und entwickeln nur wenige von den tausend Keimen in uns. Die anderen verkümmern allmählich und sterben ab. Der normale Mensch empfindet gewöhnlich einmal im Leben die ganze Seligkeit der Liebe, einmal den Jubel der Freiheit, er hasst einmal gründlich, er begräbt einmal mit tiefem Schmerz ein geliebtes Wesen und stirbt am Ende nur einmal selbst. Das ist zu wenig für die uns eingeborenen Fähigkeiten zu lieben, zu hassen, zu jubeln, zu leiden.“

Und wie erst sind die Erlebnisfähigkeiten bei psychisch Kranken eingeschränkt. Doch auch er trägt Erlebnis- und Ausdrucksmöglichkeiten in sich, die es in der Theatertherapie zur Entfaltung zu bringen gilt.

Um dies erreichen zu können, muss sich die Theatergruppe mit der Thematik und Aussage des ausgewählten Theaterstücks identifizieren können. Ebenso kann der Patient nur die Rolle wirklich spielen, in der er wesentli-

che Persönlichkeitsanteile wiederfindet und in Szene setzen kann, zentral unbewusst verinnerlicht und verdrängt Erlebtes.

Es besteht eine kontinuierliche Integration von Theatertherapie und der gleichzeitig laufenden analytischen, vorwiegend verbalen Einzel- oder Gruppenpsychotherapie. So ist es beispielsweise möglich, dass ein Patient, der seine Schläge in der Kindheit in der Therapie mit Tränen erinnert und verarbeitet hat, – jetzt mit Abstand – die Rolle des Geschlagenen auf der Bühne spielen kann. Zu Tränen rührt er nun den Zuschauer.

Außerdem erleben wir es in der analytischen Therapie nicht selten, dass stark traumatische Erfahrungen oder angstbesetzte unbewusste Inhalte, Strebungen, Affekte oder Konflikte lange Zeit verdrängt bleiben müssen, da sie für das im laufenden therapeutischen Prozess noch brüchige Selbst oder Ich des Patienten bedrohlich sein können und der Patient beim Zulassen eine Dekompensation befürchtet.

Die Theatertherapie, wie auch insgesamt Kunsttherapie, eröffnet dem Patienten die Möglichkeit, derartige unbewusst bedrohlich erlebte Affekte oder Konflikte im Theaterstück in der Rolle – damit außerhalb des Selbst – zuzulassen. Hans Müller-Braunschweig schreibt dazu: „Internalisierte Objekte und die dazugehörigen belastenden Objektbeziehungen können durch Verschiebung auf ein Ersatzgebiet beherrscht werden und verlieren – zumindest partiell – ihren bedrohlichen Charakter.“ Weiter führt er aus, dass mit dem entstehenden Kunstwerk – hier die Rolle oder das Theaterstück – gleichzeitig ein intensiver Austausch möglich ist. Er schreibt: „Besonders deutlich wird das an der künstlerischen Tätigkeit. Das entstehende Kunstwerk wird zu einer Art Partner, mit dem ein intensiver Gefühlsaus-tausch möglich ist, da es während des Gestaltungsprozesses selbständiges Leben gewinnt. Eben dadurch, dass es selbst geschaffen und eng mit der eigenen Persönlichkeit verbunden ist, kann es als beherrschbar und nicht als beängstigend erlebt werden. Diese Eigenart macht es dem entstehenden Werk auch möglich, narzisstische Lücken der Persönlichkeit auszufüllen. Der Schaffende erlebt sich im Werk als ‚heil‘, als ‚ganz‘, er kann sozusagen an seiner eigenen Perfektion arbeiten. Das fertige Werk wirkt dann wieder auf ihn selbst zurück, er kann sich mit ihm identifizieren. Das fertige Werk kann schließlich auch Anerkennung von Seiten der Umgebung bringen und wiederum zu narzisstischer Zufuhr sowie, auf indirektem Weg, zu neuen Kommunikationsmöglichkeiten führen“ (Müller-Braunschweig 1964).

Ich möchte dies durch ein Fallbeispiel verdeutlichen:

Frau C. (37 J.) schreibt zu ihrer Rolle als Mephisto in Goethes ‚Faust‘: „Als wir begannen, ‚Faust‘ zu inszenieren, konnte ich mir nicht vorstellen, dass ich einmal den Mephisto spielen würde. Doch als es nach längerem Ausprobieren um die Rollenverteilung ging, stellte ich mit Erstaunen fest, dass die Gruppe mir diese Rolle zutraute. Ich habe sie sofort und mit größtem Vergnügen übernommen. Was mich bis heute fasziniert, ist die spontane Veränderung, die mit mir in dem Moment geschah, in dem ich mich verkleidete und in die Rolle hineinschlüpfte. Ich, die ich immer angepasst und eher unterwürfig war, stets darauf bedacht, nicht unangenehm aufzufallen, konnte mich plötzlich in Szene setzen, zynisch, spöttisch, arrogant und intrigant sein, Faust und Gretchen ins Unglück stürzen mit einem lockeren ‚Na und?‘ auf den Lippen. Ich konnte souverän meine Fäden ziehen und Fausts Vorwürfe, Gretchen nicht vor dem Kerker und dem Tode bewahrt zu haben, am Ende von mir abprallen lassen. Eigentlich fühle ich mich so, als ob ich meinem mir Vorwürfe machenden Vater entgegenschleudere: ‚Sie ist die erste nicht‘. Tatsächlich forderte mein Vater von mir, eine ‚gute Tochter‘ zu sein, die ihre bedürftige Mutter zu unterstützen habe. Meine Mutter verstand es, sich als unglücklichsten Menschen und Opfer widrigster Umstände so in Szene zu setzen, dass ich alle Kräfte mobilisierte, sie zu unterstützen, ihr zu helfen und mich selbst dabei zu einem unbedeutenden Nichts herabwürdigte. Selbst als ich schon erwachsen war, versetzte mich ein einziger Telefonanruf von ihr in tagelange mit Schuldgefühlen beladene Depressionen. Dem aussichtslosen Kampf um Anerkennung mit meinen Eltern setzte ich einmal entgegen: ‚Ihr habt mich in die Welt gesetzt, nicht ich‘, was als Unverschämtheit meinerseits geahndet wurde. Zu Faust sage ich: ‚Drängen wir uns dir auf, oder du dich uns?‘ Und ich kann in dieser Szene unangefochten bleiben. Fausts Beschuldigungen prallen an mir ab. Ich, die ich immer gut, menschlich, sozial, opferbereit sein wollte und meine schlechten, unmenschlichen, un- und asozialen, rivalisierenden, beherrschenden Seiten unterdrückt, verdrängt und lange Zeit auch in der Therapie verschwiegen habe, kann mich als Herr der Finsternis endlich ausleben und bekomme dazu noch Applaus!

Letztlich geht es in meinem Leben darum, mir die Freiheit zu nehmen, ich selbst zu sein, nachdem ich die innere Leere, die ich von zu Hause mit ins Leben nahm, vor allem auch durch die Theatergruppe auffüllen konnte mit Interessen, Erlebnissen und Erfahrungen. Mephisto ist so gesehen frei, denn was kann noch Schlimmeres passieren als von Gottvater aus dem

Himmel geworfen zu werden? Er schuldet niemandem Rechenschaft. Und das schien mir immer das Böseste überhaupt zu sein, egoistisch an mich zu denken. Das Spielen der Mephisto-Rolle hat mir den Weg gebahnt, mich von Unterwürfigkeit und Schuldgefühlen zu befreien.“

Die Fallvignette zeigt, dass die Psychoanalytische Theatertherapie kathartisch wirkt, jedoch eingebunden in ein prozesshaft therapeutisches Geschehen, das gleichzeitig Reflexion und Integration beinhaltet, da das im Theaterspiel erlebte in der begleitenden Einzel- oder Gruppenpsychotherapie mit der Kindheitsdynamik des Patienten verarbeitend in Beziehung gesetzt wird.

Der gesamttherapeutische Prozess ist ein kreativer Prozess, zu dem der Patient geführt werden muss, um eine Veränderung zu bewirken. Ammon schreibt: „Kreativität betrifft immer den ganzen Menschen und verändert ihn“ (Ammon 1979).

Die kathartische Dimension hat sicherlich in der Psychoanalytischen Theatertherapie gegenüber der vorwiegend verbalen Therapie einen größeren Spielraum im ganzheitlichen Gestalten und dadurch, dass der Patient nicht sich selbst auf der Bühne darstellt, sondern er in der Rolle mehr als oft im Leben oder auch – wie das Fallbeispiel aufzeigt – in der Therapie auszudrücken vermag und zu zeigen wagt. Er muss im Spiel auf der Bühne den Zuschauer erreichen, ihn in seinen Bann ziehen, denn der Zuschauer möchte das Theaterstück miterleben, sich hineinversetzen können und emotional berührt werden. Und der Schauspieler braucht das Publikum, dessen Reaktion ihn wiederum in seinem Spiel beflügelt. Erst wenn dies im Inszenierungs- und Rollengestaltungsprozess erreicht ist, kann die Aufführung stattfinden.

Wesentlich zentraler als die kathartische Dimension ist in der Psychoanalytischen Theatertherapie die Förderung der Kreativität und Verwandlung, was Grundlage des gesamttherapeutischen Prozesses ist. Hierzu ist es erforderlich, dass unter therapeutischer und gruppenspezifischer Leitung immer wieder eine lebendige und tragende Atmosphäre hergestellt wird, ohne die schauspielerische Phantasie und Kreativität nicht entstehen kann. Tragender Kontakt ist besonders wichtig, um die Angst, sich auf der Bühne zu zeigen, aufzufangen.

Ebenso zentral ist die Selbstfindung und Selbstverwirklichung im und durch das Spiel, die – außerhalb der Bühne (hier ist der Patient ein anderer) – im Schutz der therapeutischen Situation oder auch in gruppenspezifischen Sitzungen der Theatergruppe selbst erkennend reflektiert wird.

Die vielfältigen Entfaltungsebenen in der Psychoanalytischen Theatertherapie sowohl für krankhaft konflikthafte Persönlichkeitsanteile wie auch zur Entwicklung oder Wiederbelebung gesunder Möglichkeiten und Fähigkeiten sind:

1. Die milieuthérapeutisch ausgerichtete Gruppenebene
2. Die Auswahl des Theaterstückes und die Erarbeitung von Inhalt und Aussage
3. Der Prozess der Rollenfindung
4. Das „Freie Spiel“ (Improvisation) und gelegentlich künstlerische Projekte
5. Der kreative Prozess der Inszenierung und Rollengestaltung
6. Die Gestaltung des Bühnenbildes, der Kostüme und Requisiten, des Programmheftes, der Plakate und Auswahl der Musik
7. Die öffentliche Aufführung

Zusammenfassend ist zu sagen, dass Identität, d. h. Selbstfindung, Selbstverwirklichung, lebendige Lebensgestaltung und Sinnggebung ein primäres Streben des Menschen ist.

Psychoanalyse in Verbindung mit expressiv-künstlerischen (kreativen) Therapien möchte den Weg dazu für die Menschen bahnen, deren psychische Entwicklung zum Erreichen individueller Entfaltungsmöglichkeiten und Lebensperspektiven nicht ausreichend gefördert, arretiert oder destruktiv behindert worden ist. Wie der Traum ermöglicht die Theaterinszenierung Zugang zu unbewussten Prozessen. Die Theaterstücke stellen einen weit gespannten geistigen Raum zur Verfügung (Bühne der Welt). Sie beinhalten Lebensprozesse, Konflikte und eine Vielzahl unterschiedlicher Charaktere, die der Patient durchleben und beleben kann. Mimik und Gestik und darstellende Rollengestaltung beziehen im ganzheitlichen Sinne die Körperlichkeit mit ein.

So kann jeder Patient im Theaterstück und in den Entfaltungsräumen, die die Theatergruppe insgesamt bietet, seinen individuellen Weg finden, erweiternd zur reflektierenden analytischen oder analytisch orientierten Einzel- oder Gruppenpsychotherapie, eingebettet in eine Gruppe, die ihm tragend und fördernd zur Seite steht.