



Roger Schaller

Stellen Sie sich vor, Sie sind...

Das Ein-Personen-Rollenspiel in
Beratung, Coaching und Therapie

2., überarbeitete und ergänzte Auflage

Stellen Sie sich vor, Sie sind ...

Stellen Sie sich vor, Sie sind ...

Roger Schaller

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Dieter Frey, München;

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen;

Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Roger Schaller

Stellen Sie sich vor, Sie sind ...

Das Ein-Personen-Rollenspiel in Beratung,
Coaching und Therapie

2., überarbeitete und ergänzte Auflage



Roger Schaller

Burgerweg 7
2532 Magglingen
Schweiz
schaller@ipda.ch
www.ipda.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: + 41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: Daniel Berger
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Umschlagabbildung: DragonImages by iStock
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

2., überarbeitete und ergänzte Auflage 2016
© 2009 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95593-3)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75593-9)
ISBN 978-3-456-85593-6

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	9
Stellen Sie sich vor ... – ein (fiktives) Vorwort von J. L. Moreno	11
A Theorie	15
Über Wolken, Uhren und Rollenspiel	15
Drei Welten des Rollenspiels	20
Das Netzwerk der Spiegelneuronen	26
Das «Ich» und seine Rollen	31
Der Rahmen fürs Rollenspiel	35
Vier Anwendungsformen des Rollenspiels	43
Warum Rollen spielen?	47
B Instrumente und Rahmenbedingungen	57
Szenisches Denken und Handeln	57
Die Bühne	59
Der Szenenaufbau	66
So tun, als ob	68
Rollenübernahme	70
Variation der Rollenübernahme	77
Umsetzung der Rollenübernahme in szenische Handlung	85
Spezielle Rollenübernahme im Hier-und-jetzt-Rollenspiel	86
Szenenwechsel	88

Entrollen	90
Auswertung von Rollenspielen	91
Die Rolle der Leitung	93
C Techniken	99
Aufstellung und Skulptur	99
Rollenwechsel	102
Regiegespräch	105
Rollentausch	109
Rollendialog	111
Zur-Seite-Sprechen	113
Comicgeschichten	113
Textblasen für Denken, Fühlen und Sprechen	116
Doppeln	118
Spiegeln	120
Arbeit mit dem leeren Stuhl	121
Stuhldialog	125
Mit Symbolen Gefühle darstellen	125
Regietechniken: Einfrieren, Rückwärts- und Vorwärtsspulen, Zeitlupe und Stummfilm, Maximierung	127
D Praxis 1: Diagnostik mit Rollenspiel	133
Selbst- und Fremdbeobachtung	133
Diagnostik sozialer Kompetenzen	135
Soziales Netzwerk-Inventar	136
Rollenhaushalt	139
Rollenanalyse	140
Der leere Stuhl als diagnostisches Instrument	142
Expertengespräche	144
Der letzte Tag im Leben	145

Die letzte Therapiestunde	146
Figurative Anamnese	146
Scenotest, Sandspiel und ADOS	147
Figuratives Geschichten-Ergänzen	148
Familiensystemtest	149
Videodiagnostik	150
Diagnostische Rollenspiele im Alltag	151
E Praxis 2: Exploratives Rollenspiel	155
Achtsamkeit und Verständigung	155
Szenische Darstellung eines belastenden Erlebnisses	160
Selbstbilder explorieren	162
Meta-Rolle	164
Innere Anteile	165
Ego-States	168
Das virtuelle Team	170
Das Tribunal	170
Zauberladen	172
Die dritte Person	173
Die konfrontative dritte Person	174
Die dritte Person als Held	175
Der Klient als Co-Therapeut	177
Der Klient als Therapeut	179
Der Narr, der Weise und der Gerechte	181
Eine starke Rolle	182
F Praxis 3: Rituale mit Rollenspiel	183
Symbole und symbolische Handlungen	183
In neue Lebensabschnitte bewusst eintreten	185
Verabschiedung	186

Psychische Integration von neuen Rollen	188
Zugehörigkeit zu Personen und Gruppen festigen	189
Schuld ablegen	190
Ausgleichsrituale	191
Sitzungsexterne Rituale	191
G Praxis 4: Rollentraining	193
Rollenkonserven	193
Phasenmodell des Rollentrainings	194
Vorlage für Vorbereitung und Protokoll des Rollentrainings	202
Modelllernen	203
Reskription von belastenden Erinnerungen	208
Rollentraining in der deliktorientierten Therapie	214
Symptomverschreibung	216
Rollentraining mit Audio- und Video-Feedback	218
Comicgeschichten	219
Kapitän-Nemo-Geschichten	224
Rollenspiel-Hausaufgaben	225
Serious Games	230
Homo ludens: Das Computerspiel	232
H Basics	235
Die 10 schlimmsten Fehler	235
Zusammenfassung der Rahmenbedingungen und Instrumente	238
Leitlinien für den Rollenspiel-Prozess	242
Wirksamkeitsnachweise fürs Rollenspiel in der Psychotherapie	244
Literatur	249
Der Autor	257
Index	259

Vorwort zur 2. Auflage

Vor kurzem, bei einer Ausstellung des Malers Gerhard Richter, stehe ich vor dessen grauen Bildern. Nichts anderes als graue Leinwände. Etwas ratlos schiele ich hinüber zu meiner Frau, die in andächtiger Begeisterung vor einem Bild steht. Ich stehe da und frage mich, was dieses Grau in Grau zu bedeuten hat. Und wie ich so dastehe, an der Seite meiner begeisterten Frau, fast geduldig wartend, da fange ich langsam an, etwas zu sehen in diesem Grau.

Ich nehme an, Sie, liebe Leserin und lieber Leser, haben diesen magischen Moment in der Kunst auch schon erlebt: Sie wurden durch irgendetwas *berührt* – ein Bild, eine Melodie, eine Szene, ein Geruch, ein Tanz.

Auch im Rollenspiel habe ich diese *Berührung* schon erfahren. Nicht oft. Wann wird ein gutes Rollenspiel zu einer berührenden Lernerfahrung? Diese Frage hat mich bei der Erweiterung zur zweiten Auflage geleitet.

Im Teil A (Theorie) wurde ein Text zum Rollenspiel als *Werkstätte des Bewusstseins* hinzugefügt. In dieser Werkstätte können die Rollenspielernden ihre Erinnerungen, Fantasien, Erlebnisse, Ideen, Theorien und Wünsche in Szene setzen und in der Simulation des Rollenspiels verändern.

In Teil B (Instrumente und Rahmenbedingungen) wird die Kunst der Rollenübernahme ausführlich beschrieben. Erst in den letzten Jahren habe ich begriffen, wie entscheidend es ist, dass die Rollenspielernden verschiedene Formen der Rollenübernahme erfahren können. Dieses Spielen mit den drei Varianten der Rollenübernahme ist die Kunst des Rollenspielens und wird in Fallbeispielen eingehend beschrieben.

In Teil C (Techniken) werden die Varianten der Rollenübernahme im Abschnitt Rollenwechsel an weiteren Beispielen erklärt. Rollenspiel ist keine One-Man-Show, sondern ein intensiver Interaktionsprozess zwischen Klient oder Klientin und der Leitungsperson. Dies wird im Abschnitt Regiegespräche dargestellt. In meinen Augen ist das Regiegespräch die wichtigste Rollenspiel-Technik: Die während des Rollenspieles auftauchenden Gedanken, Gefühle und körperlichen Zustände werden besprochen, damit ein Bezug zwischen innerer und äußerer Welt der rollenspielenden Person hergestellt werden kann.

Von großer Bedeutung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene von heute sind die Rollenspiele in den elektronischen Games. Da ich doch eher «von gestern» bin, habe ich zu diesem Thema einen Gastautor eingeladen: Thomas Weibel gibt eine spannende Einführung in die Computerspiele als Bühne der Imagination.

Magglingen, im Herbst 2015

Roger Schaller

Stellen Sie sich vor ... – ein (fiktives) Vorwort von J. L. Moreno

Liebe Leserin,

darf ich mich kurz vorstellen? Mein Name ist Jacob L. Moreno. Ich habe von 1889 bis 1974 gelebt und bin die «Mutter» (oder der «Vater») des Rollenspiels. Mein Kollege Sigmund Freud wurde berühmt, weil er die Leute auf die Couch legte und sich mit ihrer Vergangenheit und ihren Träumen beschäftigte. Ich bin einen anderen Weg gegangen: Ich ließ meine Klienten aktuelle Probleme szenisch darstellen und auf der Bühne auch gleich eine Probe davon ablegen, wie sie in der Zukunft damit umgehen könnten. Im Rollenspiel lernten die Klienten, ihre bisherige Einstellung und ihr Verhalten aus einer anderen Perspektive zu betrachten und neues Verhalten auszuprobieren und einzuüben. Es bringt doch nichts, ständig über die Vergangenheit zu grübeln; vielmehr sollten wir uns mit der Zukunft beschäftigen und dabei auch Spaß haben. Mein größtes Verdienst: Ich habe den Humor in die Psychotherapie eingeführt. Über sich selber lachen zu können ist eine der größten Errungenschaften der Menschheit!

Ich gab dieser Methode den Namen *Psychodrama*, abgeleitet aus den griechischen Wörtern *psyche* (= Seele) und *drama* (= Handlung); damit wollte ich ausdrücken, dass die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet werden kann und soll.

Ich wurde nicht so berühmt wie mein Kollege Freud, was mich doch recht wurmt. Ich kann aber rückblickend, mit etwas Distanz, aus einer anderen Perspektive schauend, mit meinem Lebenswerk zufrieden sein: Das Rollenspiel wird heute in Beratung, Psychotherapie, Forschung, Aus- und Weiterbildung, Coaching und Supervision oft und vielseitig eingesetzt. Und darauf bin ich stolz und ich freue mich darüber wie ein Kind!

Aber nun habe ich genug über mich erzählt, kommen wir zu diesem Buch.

Ich stelle mir vor, Sie sind eine kompetente Fachfrau in Beratung, Coaching oder Therapie. Sie haben bereits Erfahrung mit dem Rollenspiel – aber im Einzelsetting haben Sie diese Aktionsmethode bisher nur wenig eingesetzt. Angenommen, Sie möchten dies verändern, und Sie suchen nach einem Rollenspiel-Buch für die Pra-

xis. Dann kann ich Ihnen dieses Buch von Roger Schaller empfehlen: Es vermittelt Instrumente und Methoden des Rollenspiels, die Sie – unabhängig von Ihrer Grundrichtung als Therapeutin, Beraterin oder Coach – in die Tätigkeit mit Einzelpersonen einfließen lassen können. Zahlreiche Fallbeispiele in diesem Buch kommen aus der psychotherapeutischen Praxis. Sie werden aber so beschrieben, dass diese Methoden auch in Beratung, Coaching und Supervision umgesetzt werden können.

Für den ersten Teil seines Buchs (A) hat der Autor einige psychologische und philosophische Theorien über Denken, Handeln und Fühlen beim Menschen ausgewählt. Er will Ihnen damit die Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit der Methode *Rollenspiel* erklären. Dies gelingt ihm vortrefflich: Sie werden sehen, dass wir nicht nur ein vernetztes Gehirn, sondern auch ein «rollenspielendes» Gehirn haben.

Im zweiten Teil (B) dokumentiert er die notwendigen Rahmenbedingungen, die Grundregeln und die wichtigsten Werkzeuge für das Rollenspiel. Oft sind es nur kleine, aber entscheidende Anleitungen und Veränderungen, die aus einem mittelmäßigen Rollenspiel eine nachhaltige Lernerfahrung machen.

Der Autor unterscheidet und beschreibt dabei drei Möglichkeiten der Rollenübernahme:

- das imaginative Rollenspiel, nur in Ihrer Vorstellung, ohne eine Rolle körperlich zu übernehmen. Versuchen Sie es: «Schließen Sie die Augen und stellen sich vor, Sie sind jetzt ...»
- Im figurativen Rollenspiel können Sie Ihre eigene und andere Rollen mit Spielfiguren, Handpuppen, Steinen, Klötzen, Stühlen, Kissen, Knöpfen usw. szenisch darstellen.
- das körperliche Rollenspiel: Sie übernehmen körperlich die Rolle einer anderen Person, stellen sich so hin wie diese andere Person – dieses Verfahren kennen Sie sicher aus der beruflichen Weiterbildung oder der Gruppentherapie.

Der Autor gibt klare Handlungsanleitungen für diese drei Rollenspiel-Verfahren im Einzelsetting.

Der dritte Teil (C) beschreibt Techniken des Rollenspiels, und in den Teilen zur Praxis (D–G) unterscheidet der Autor zwischen vier Funktionen von Rollenspiel: Diagnostik, Exploration, Ritual und Training. Er beschreibt in zahlreichen anschaulichen Beispielen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Ein-Personen-Rollenspielen. Der fünfte Teil (H) gibt dann eine Art Zusammenfassung dessen, was beim Rollenspiel zu beachten ist. Auch die schlimmsten Fehler werden nicht ausgelassen, damit Sie schnell nachlesen können, welche davon Sie regelmäßig machen.

Der Autor ist Psychodramatiker und Verhaltenstherapeut. Er zeigt nicht nur Fallbeispiele aus dem psychodramatischen Rollenspiel und dem angeleiteten Verhaltenstraining, sondern schöpft auch aus dem Methodenrepertoire des systemischen Ansatzes, der Gestalttherapie, der Psychoanalyse, der Hypnose und der Methode des Katathymen Bilderlebens. Die beschriebenen Methoden können von gut ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten, Beratern und Coaches aus anderen «Schulen» in deren eigene Praxis übernommen werden – auch ohne Kenntnisse über Psychodrama oder Verhaltenstherapie.

Etwas enttäuscht hat mich, dass ich selber im Buch nur wenig zitiert werde. Erfreut hat mich aber zu sehen, dass die von mir begründete Methode, das szenische Handeln in Therapie, Beratung, Coaching und Supervision, mit viel Fantasie eingesetzt wird.

Und noch eine kritische Bemerkung: Der Autor schreibt meistens nur in der männlichen Form. Er entschuldigt seine Schreibweise mit bekannten Schwierigkeiten in der deutschen Sprache bezüglich der weiblichen und männlichen Form bzw. mit der Umständlichkeit, immer beide Formen zu nennen. An meinem jetzigen Aufenthaltsort sind wir sehr sensibel für Gender-Fragen und ich finde diese Ausrede etwas einfach. Daher spreche ich in meinem Vorwort die sehr geehrten Leserinnen an ... – als Leser dürfen Sie sich aber auch angesprochen fühlen.

Ich bin mir sicher, dass Sie beim Lesen dieses Rollenspiel-Buches neue Arbeitsmöglichkeiten entdecken und Ihre Fähigkeit zu spontanen und kreativen Interventionen erweitern werden. Für mich war dieses Buch auch eine Entdeckung, denn ich musste meine alte Psychodrama-Theorie und meine bewährten Rollenspiel-Techniken aus neuen Perspektiven heraus hinterfragen und mit anderen Ansätzen vergleichen. Und ich habe dabei gemerkt, welches die wichtigste Stärke des Rollenspiels ist: Man kann sich aus einer anderen Rolle heraus hemmungslos loben. Das tut richtig gut!

Ich wünsche auch Ihnen, liebe Leserin, viel Verunsicherung, freudige Neugier und spannende Entdeckungen.

Ihr Jacob L. Moreno selig

A Theorie

Über Wolken, Uhren und Rollenspiel

Was unterscheidet Wolken von Uhren? Wolken sind ungleichmäßig, ungeordnet, und ihre Entwicklung ist nur schwer berechenbar. Das Kommen und Gehen der Wolken ist schwer voraussagbar: Wir sprechen von den «Launen des Wetters». Uhren hingegen sind regelhafte, geordnete und in ihrem Verhalten in hohem Maße voraussagbare Systeme. Wir sprechen von der «Genauigkeit eines Uhrwerks», wenn wir ein höchst regelmäßiges und voraussagbares Phänomen beschreiben möchten.

Stellen wir uns ein Schema vor, in dem links eine Wolke steht und rechts eine Uhr. Es gibt viele Dinge, Naturvorgänge und Lebewesen, die man zwischen diesen beiden Polen anordnen kann: Der Wechsel der Jahreszeiten ist eine nicht ganz zuverlässige Uhr und könnte daher irgendwo auf der rechten Seite angeordnet werden. Tiere gehören nicht weit von den Wolken auf die linke Seite, Pflanzen etwas näher zu den Uhren. Unter den Tieren wird ein junger Hund weiter links stehen als ein alter.

Wo würden Sie in diesem Schema des Philosophen Karl Popper (1973) den Menschen einreihen, der als Klient zu Ihnen in die Beratung, die Therapie oder ins Coaching kommt? Wie ist Ihre Arbeitsweise? Sind Sie eher «Meteorologe» oder gleicht Ihre Arbeitsweise einem Uhrmacher?

Ich reihe mich, je nach Klient und Zielsetzung, einmal rechts und ein andermal links ein. Im explorativen Rollenspiel mit einem Klienten, der unter einer Angststörung leidet, bin ich als «Wolkenbeobachter» tätig: Ich beobachte, stelle Fragen und inszeniere eventuell eine problematische Situation. Ich versuche szenisch zu verstehen, wie die Struktur und Dynamik dieser «Wolke» ist. Im Sozialkompetenz-Training mit einem verhaltensauffälligen Jugendlichen bin ich eher der Uhrmacher: Ich zeige ein Modell eines sozial erwünschten Verhaltens und fordere den Jugendlichen auf, dies in einem Rollenspiel nachzumachen.

Es gibt Klientensituationen, die sind eher wie Wolken, und andere, die sind eher wie Uhren. Diese Anordnung dürfte für den psychologischen Alltagsverstand durchaus annehmbar sein. Es gibt aber Fachleute, welche die verblüffende Aussage für richtig halten: Alle Wolken sind Uhren. Diese ungewöhnliche Gleichung wurde früher auch in der Physik als richtig angesehen. Wie Popper (1973, S. 215 f.) festgestellt hat, glaubten Physiker vor nicht allzu langer Zeit, dass auch die allerwolkigsten Wolken eigentlich Uhren seien. Die Newton'sche Theorie war dermaßen überzeugend, dass fast alle lernbegierigen Menschen sich ihr zuwandten und glaubten, diese neue Theorie würde nun alles erklären, nicht nur die Elektrizität und den Magnetismus, sondern auch Wolken und sogar lebende Organismen. Ähnlich verdrehen heute auch in der Psychologie die evidenzbasierten Erfolge der Verhaltenstherapie den Fachleuten den Kopf. Es gibt Stimmen, die sagen: Alle Wolken sind Uhren, und nur klar strukturierte angeleitete Rollenspiele sind wirksam! Mit meinem Buch will ich diesem irrigen «Alltagsverstand» widersprechen und aufzeigen, dass das Rollenspiel ein wirksames Instrument für Wolken und für Uhren sein kann.

Die gängigen Rollenspiel-Theorien lassen sich auf einem Schema zwischen Wolken und Uhren folgendermaßen einordnen (s. Abb. 1):

Auf der rechten Seite finden wir angeleitete verhaltenstherapeutische Trainings, und als deren extremste Form die Aversionstherapie. Darin werden die Patienten aufgefordert, ein nicht erwünschtes Verhalten zu spielen («Tun Sie so, als ob Sie betrunken wären!»). Vereinfachend ausgedrückt, kann man sagen, dass diese verhaltenstherapeutischen Rollenspiele eine Art «Uhrmacher-Handwerk» darstellen: Der Patient ist für sie wie eine Uhr, die nicht richtig tickt. Wenn wir dem Patienten aufzeigen, wie es richtig und wie es falsch läuft, dann wird er sein Verhalten entsprechend anpassen können.

Der Verhaltenstherapeut Arnold A. Lazarus (1978) grenzte sich von diesen behaviouristischen Ansätzen ab. Seine Theorie geht davon aus, dass der Mensch nicht nur durch seine fünf Sinne wahrnimmt und denkt, sondern auch Emotionen hat

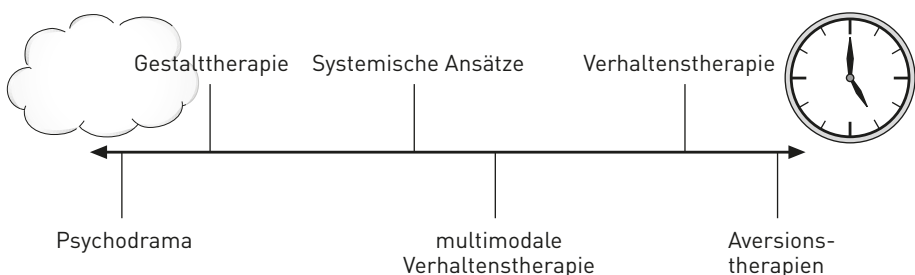


Abbildung 1: Rollenspiel-Theorien verschiedener Therapieansätze