

Poesietherapie: Der Seele eine Sprache geben!

Von Ela Windels

„Kann Schreiben heilen? Wer selbst schon die befreiende Wirkung von Tagebuchschreiben oder die ästhetische Erfahrung des „Ganz mit sich und der Welt Seins“ beim Verfassen von Geschichten gespürt hat, wer versucht hat, Krisen mit Gedichten zu überwinden oder in Autobiografien anderer Autoren erkenntnisreiche Parallelen zu seinem eigenen Leben zu finden, der weiß um die Wirkmacht des Schreibens im Genesungs- und Selbstfindungsprozess. Ärzte und Therapeuten nutzen diese heilsame Wirkung mit der Methode des therapeutischen Schreibens in der Poesietherapie.“

„Das schönste was man von einem Menschen bekommen kann ist seine Geschichte.“

(Miriam Meckel)

Seit jeher haben Menschen versucht, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen in Worte zu fassen, um zu heilen, zu trösten und Kraft zu spenden: Segensformeln, Zaubersprüche, Wahrsagungen, Beschwörungen und Besprechungen, Psalme oder Lieder – all das sind Formen des Schreibens, um mit der Macht der Worte Krankheiten und Lebenskrisen zu überwinden. Bereits Aristoteles bekundete 322 v. Chr. die Heilkraft der Poesie: Die Poesie ist eine der natürlichsten menschlichen Ressourcen für den Heilungsprozess“ Der griechische Gott der Heilkunst Asklepios, Namensgeber des Aeskulapstabes, setzte schon 300 v. Chr. klare Prioritäten bei therapeutischen Maßnahmen: „Zuerst das Wort, dann die Pflanze, zuletzt das Messer.“ Sein Vater Apollon war übrigens der Gott der Dichtung und der Heilkunst, was die enge Verbindung zwischen den Disziplinen einmal mehr verdeutlicht.

Kontinuierlich finden wir in der Geschichte Sprache als Medium für Trost in zahlreicher Literatur. Rimbaud, Kafka, Nietzsche, Thoreau – sie alle haben mit der Kraft der Poesie den Dialog zwischen Körper und Seele forciert und auch selbst die heilende Kraft der Worte genutzt. Durch den Aspekt der Selbsterforschung und Selbsterkenntnis beim Schreiben hat es immer einen selbsttherapeutischen Charakter.

Die moderne Poesietherapie hat ihre Wurzeln um 1909. Der russische Mediziner und Psychologe Vladimir Iljine ließ als therapeutische Maßnahme seine Patienten selber kleine Theaterstücke schreiben, die sich an ihren Konflikten orientierten. Er ermutigte sie, ihre Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Ängste in den Texten auszudrücken.

Rund 50 Jahre später entwickelte einer seiner Schüler – Hilarion Petzold, Mitbegründer des Fritz Perls Instituts – das „Therapeutische Theater“ weiter und baute die Methode zu dem aus, was wir heute Poesietherapie nennen.

Mit Freud, Jung und Adler hielt die Schreibtherapie ihren ersten offiziellen Einzug in die Tiefenpsychologie in Form des Traumtagebuchs ebenso wie durch das freie Assoziieren und die Techniken der aktiven Imagination. Die Poesietherapie gehört zu den kreativ-therapeutischen Maßnahmen. In den USA wird sie als eigenständige Therapie anerkannt und in vielen Krankenhäusern ergänzend praktiziert – sowohl produktiv (therapeutisches Schreiben: durch das Erstellen eigener Texte) als auch rezeptiv mit der bibliotherapeutischen Arbeitsform (therapeutisches Lesen: durch das Lesen vielfältiger Genres der Literatur werden Identifi-

kationsleistungen und Auseinandersetzungen mit Problemen unterstützt). Im europäischen Raum steckt die Poesietherapie als psychotherapeutische Behandlungsmethode noch immer in den Kinderschuhen.

Dabei kann sie so viel leisten: Der Schreibprozess fördert das kreative Erleben und kann Erlebnisse sowie Erinnerungen freisetzen. Er erfolgt sehr viel langsamer als das Denken und kann so besser helfen, Gedanken, Gefühle und Erinnerungen (neu) zu ordnen. Die durch den kreativen Akt geförderte Kooperation der linken, rationalen mit der rechten, emotionalen Hemisphäre steigert die Nutzung der Gehirnkapazität, wobei die Verbindung der beiden Hemisphären beim therapeutischen Schreiben durch freie Assoziation und aktive Imagination angeregt wird. Wenn sowohl die linke Gehirnhälfte - die Sequenzen und logische Reihen erstellt - als auch die rechte - die unter dem Aspekt der Verbundenheit von Dingen und Ereignissen arbeitet - gleichzeitig aktiviert werden, lassen sich neue Lösungsansätze für Probleme schneller finden.

Der Schreibakt in vier Phasen

– Wechsel zwischen Ratio & Gefühl

Im Schreibprozess werden alle Kreativitätsphasen gemeinsam im Wechselspiel durchlaufen: In der Inspirationsphase werden die Schreiberegungen vorgestellt (linke Hemisphäre); in der Inkubationsphase entsteht der Text (rechte Hemisphäre); die Illuminationsphase umfasst die Überarbeitung (links), die Verifikationsphase beinhaltet das Vorlesen, Diskutieren, kommunizieren (rechts).

„Unbewusstes braucht das Licht des Bewusstseins. Bewusstsein braucht die Energie des Unbewussten. Schreiben erlaubt diesen Austausch.“

(M. Goodman)

Schreiben bedeutet mehr, als sich Belastendes von der Seele zu schreiben und für Klarheit zu sorgen. Es kann ein erster Schritt aus der Isolation sein. Richtig eingesetzt, kann es Veränderungs-ideen nicht nur anstoßen, sondern Veränderungsprozesse sinnvoll und vertiefend begleiten. Schreiben fördert die Selbstwirksamkeit und legt das schöpferische Potenzial frei. Schreiben steigert Motivation und Konzentration. Viele Schreibende

berichten von einem „Flow-Erleben“. Oder – um es mit den Worten George Batailles zu sagen: „Schreiben heißt Glück suchen!“

Die Bedeutung des Schreibens im therapeutischen Prozess

- ▶ Mit dem therapeutischen Schreiben hat man ein Werkzeug in der Hand, um sich das Leben ein wenig besser zu gestalten, es zu sortieren, zu verstehen, geheimste Wünsche auszuleben, in ferne Welten zu tauchen und in andere Rollen zu wechseln. Das Papier bietet einen Schutzraum für symbolische Wunscherfüllung und Probehandlungen.
- ▶ Schriftlich fixierte Gedanken, Gefühle, Erinnerungen zeigen Entwicklung/Fortschritt im Denken schwarz auf weiß auf. Sie dokumentieren, bewahren und helfen gleichzeitig, los zu lassen.
- ▶ Schreiben setzt Erinnerungen frei. Durch das Spiel mit der Sprache fallen einem jede Menge Dinge ein, an die man seit Jahren nicht gedacht hat und ggf. nie wieder gedacht hätte. Das hilft, Lebensgeschichte zu verstehen: Wer bin ich und warum bin ich so geworden?
- ▶ Schreiben macht handlungsfähig. Es bedeutet vor allem, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, es zu kontrollieren. Mit dem Geschriebenen halten wir ein Ergebnis in den Händen, mit dem wir an uns weiter arbeiten können.
- ▶ Liest der Verfasser seinen eigenen Text laut, kann er sie sich im Akt des Sprechens seiner Selbst vergewissern, auf den Klang seiner eigenen Stimme hören und seinem individuellen Sprachrhythmus bewusst werden – er nähert sich so seiner eigenen Körperlichkeit an.
- ▶ Schreiben kann eine beglückende, ästhetische Erfahrung sein, bei der man sich als Ganzes erlebt: Körper, Fühlen, Phantasie, Denken, Sprache – all das verdichtet sich zu einer ungeteilten Wirklichkeit, zu einer Ganzheit, einem Gefühl von Kohärenz und Achtsamkeit.
- ▶ Schreiben ist ritualisierter Rückzug.
- ▶ Geschichten helfen dabei, Themen mehrstimmig wahrzunehmen.
- ▶ Metaphern helfen dabei, Themen auf kleinstem Raum zu verdichten und Lösungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Schreiben ist nicht gleich Schreiben. Um den inneren Dialog mit sich selbst anzustoßen, gibt es viele Textformen. Neben dem **freien Assoziieren** (schreiben, was in den Sinn kommt), kann man z.B. mit **Widerspruchsklustern** (Umkehrungen von Sätzen ins Gegenteil), **aktiver Imagination** (dem Problem/Krankheit/Leben eine Gestalt ge-

ben) oder dem Autobiografischen Schreiben (Suche nach dem roten Faden in der Biografie) arbeiten. **Schreiben mit Bildern** als Impulsgeber kann die symbolhafte Sprache wunderbar unterstützen: Wasser, Feuer, Eiche, Schlüssel (z.B.: Stelle dir vor, du hast einen Schlüssel in der Hand und stehst vor einer Tür. Du öffnest sie, was passiert? ...)

Insbesondere die **regressiven Schreibtechniken**, die auf biografische Schlüsselszenen und infantile Bedürfnisse abzielen, sind für die Poesietherapie von enormer Bedeutung.

Dialogische Textsorten zielen hingegen auf den Wechsel der Perspektive ab. Brief und Antwortbrief oder die Textform eines Drehbuches gehören ebenso dazu wie die Arbeit mit dem Inneren Team nach Schulz von Thun oder den drei Ich-States nach Eric Berne (z.B. indem man einzelne Teammitglieder seines Inneren Teams zu Wort kommen lässt oder Themen je aus dem Kind- und Eltern-Ich schildern lässt).

Die gestaltete Sprache als Medium – wie mit den Texten arbeiten?

Wer literarisch schreibt, braucht Handwerkszeug, um Sprache, Struktur und Ausdruck zu verfeinern. Schreibstimuli in Literaturwerkstätten zielen auf Sprachfähigkeit und Stil ab.

Beim therapeutischen Schreiben bedarf es keiner besonderen literarischen Fähigkeiten. Jedem steht das Schreiben offen, denn jeder Mensch verfügt über seine eigene, natürliche Sprache, d.h. er gibt den Wörtern über die lexikalische Bedeutung hinaus eine subjektive Bedeutung, je nach seiner Lebensgeschichte und Sozialisation. Die Schreibtechniken und Stimuli zielen auf lebensbiografische Momente ab, auf Sehnsüchte, Wünsche, nicht erfüllte Bedürfnisse. Die Deutungsversuche drehen sich um das Ungesagte, Brüche und Lücken im Text. Was verbirgt sich hinter- oder zwischen den Zeilen?

Bei der Textdeutung geht es immer um den Text hinter dem Text. Wenn wir lernen, unsere Texte richtig zu deuten, dann eröffnen sie uns ein tiefes Verständnis für Lebenszusammenhänge, und genau das macht es für die therapeutische Arbeit so interessant.

Es gibt spielerische und systematische Techniken zur Textdeutung. Neben Sprachklang (Kontakt zum eigenen Körper durch die Resonanz mit eigenen Lauten),

Inhalt/Thema (auch nicht Gesagtes) sowie Satzbau und Stilmittel (viele Konsonanten, Parataxe, hektischer Sprachduktus, z.B. als Zeichen für Rastlosigkeit) sind vor allem Sinnbilder und Metaphern ein wertvoller Schlüssel für tiefgehende Erkenntnisse. Mit der Wahl einer Metapher verlässt der Schreibende die Ebene der Alltagssprache. Mit dem Wechsel der Sprachebenen tritt auch ein Wechsel der Bewusstseins Ebenen ein, denn Bilder schlagen eine Brücke vom Tagesbewusstsein zu den inneren, teils verborgenen, kreativen Quellen des Schreibenden. Durch die Symbolhaftigkeit der Sprache tritt man in einen intensiven Dialog mit seinem Unbewussten. Die Symbole fungieren als Wegweiser. Sie spiegeln unseren Seelenzustand wieder. Sie eröffnen das Tor zur Intuition, zu unserem tiefsten Ur-Wissen und somit einem besseren Verständnis für unsere Lebenszusammenhänge. Je mehr wir uns mit unserer persönlichen Sprache auseinandersetzen, Symbole entdecken und entziffern lernen, desto mehr kann dies eine Orientierungshilfe werden. Kurz: Wer sich auf seine bildhafte Sprache einlässt, kann weitere spannende Facetten seiner Persönlichkeit entdecken, denn in den Sprachbildern lässt sich gezielt nach Lebensgrundsätzen und gelernten Glaubenssätzen forschen. Um die Symbole zu deuten, benötigt man keine besonderen Fähigkeiten. Sehen wir ein bestimmtes Bild, wird sofort durch das Unterbewusstsein eine Assoziation hervorgerufen.

„Das Erlebte schaut mich im Schreiben noch einmal an, mit einem anderen Blick.“

(Herta Müller)

Schreibend Therapie begleiten: Aus alten Geschichten entsteht Neues. Wenn Therapie als ein Prozess zu verstehen ist, in dem sich Gefühle wie Wut, Angst und Trauer auflösen und der Fokus auf Ressourcen gerichtet wird, damit Klienten neue Sichtweisen entdecken und daraus Veränderungsperspektiven entwickeln, dann ist die performative Kraft des Schriftlichen einmal mehr hilfreich.

Im therapeutischen Kontext vertiefend mit Geschichten zu arbeiten heißt, aus alten, belastenden Geschichten neue zu konstruieren. Doch wie entstehen Texte, die zur Veränderung beitragen?

Die schriftliche Umsetzung von systemischen Methoden beinhaltet Interventionen wie Externalisieren, Internalisieren, die Transformation von Konjunktiv in Indikativ - aus „man müsste mal“ wird „so soll es sein“. Charaktere werden neu beleuchtet, leise Persönlichkeitsanteile bekommen eine Hauptrolle, scheinbar Nebensächliches wird herausgearbeitet, Erzählform und Erzählzeit wechseln, aus chronologischen werden assoziative Geschichten und vieles andere mehr. Die Möglichkeiten sind schier unerschöpflich.

„Ich reise niemals ohne mein Tagebuch. Man sollte immer etwas aufregendes zu lesen bei sich haben.“

(Oscar Wilde)

Viele Menschen glauben, dass sie gar nicht schreiben können und sind erstaunt, was alles in ihnen steckt. Doch wer sich einmal auf die Wirkweise des Schreibens eingelassen - und die Möglichkeit entdeckt hat, die Grenzen der realen Welt zu überschreiten und neue Wahrnehmungen und Erfahrungen zu machen, Dinge in Unordnung zu bringen und wieder neu zusammensetzen, der wird fasziniert sein von der Kraft der Worte auf dem Papier.

Es lohnt sich, einen Stift zu haben Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung

Carmen Unterholzer, Carl Auer Verlag

Die Erzählungen der Klienten sind die Basis jedes psychotherapeutischen Gesprächs. Doch was passiert, wenn man die Klienten, zusätzlich zum Reden, ihre Geschichten aufschreiben lässt? Die systemische Psychotherapeutin Carmen C. Unterholzer beschreibt in ihrem Buch, warum es sich lohnt, in der Therapie einen Stift zu haben und sie beschreibt ausführlich, wie sich das schreibtherapeutische Instrumentarium in Settings unterstützend einbauen lässt. Damit räumt sie gleichzeitig mit dem Vorurteil auf, dass Schreiben lediglich dazu diene, sich Dinge von der Seele zu schreiben.

Mit ihrem Buch hat sie ein umfassendes Werk zum Therapeutischen Schreiben vorgelegt, in dem sie nicht nur Grundlagenwissen vermittelt. Vielmehr stellt sie vielfältige Schreibinterventionen in verschiedenen (nicht nur systemischen) Ansätzen dar, geht gezielt auf Indikationen und Kontraindikationen ein, und sie gibt einen ausführlichen Überblick über Textsorten mit konkreten Beispielen, Einsatzmöglichkeiten und Zielsetzungen. Sie beschreibt, wann Schreiben hilft, wann es schadet und wie Texte gestaltet sein müssen, um heilsame Effekte hervorzubringen. Dabei sind die Einblicke in ihre eigene Arbeit mit Burnout-Patienten sehr hilfreich, ebenso wie die vielen anderen Beispiele aus der Praxis, mit

denen sie immer wieder konkret verdeutlicht, wie aus Leidensgeschichten Heldengeschichten, wie Gefühle nicht nur niedergeschrieben, sondern transformieren werden können und mit welchen Schreibformen und Impulsen Ressourcen bei unterschiedlichen Diagnosen gefördert werden.

Man erfährt, was für eine Rolle dem Therapeuten zukommt: Neben einem Fundus an Verfahren, die zu einem produktiven Umgang mit Texten anregen, braucht er einmal mehr die Fähigkeit des „double listenings“. Seine Aufgabe ist es, alternative Geschichten herauszuhören/herauszulesen, in Nebensätzen, in lapidar formuliertem, zwischen den Zeilen oder in Ungeschriebenem. Der Schreibtherapeut muss wissen, in welcher Phase des Veränderungsprozesses er bestimmte Textsorten besser einsetzen kann als andere, wie Impulse gestaltet sein sollten, um den erwünschten heilsamen Effekt hervorzubringen. Gleichzeitig muss er um die Grenzen und Begrenztheit des Schreibens wissen. Vor allem aber ist es wichtig, wie der Therapeut mit den entstandenen Texten sinnvoll weiterarbeitet, um daraus aus seiner Sicht „gute Texte“ entstehen zu lassen - voller Zuversicht, Hoffnung und Handlungsorientiertheit.

Umrahmt wird all dies mit Erkenntnissen aus dem aktuellen Forschungsstand zum Therapeutischen Schreiben samt eigener Forschungsarbeiten der Autorin, einer historischen Einordnung der Poesietherapie und einem spannenden Exkurs in die Erzählforschung.

Am Ende jedes Kapitels fasst Unterholzer die Inhalte in einem tabellarischen Kurzüberblick zusammen. Das ist sehr hilfreich und bringt Gesagtes auf den Punkt.

Beeindruckend ist die beachtliche Liste an Fachliteratur. Die Autorin zitiert viele Experten, die dem Schreiben als therapeutisches Tool eine heilsame Wirkung attestiert haben, darunter Gunther Schmidt, Herta Müller und Paul Watzlawick.

Insgesamt ist das 229 Seiten starke Buch klar strukturiert, übersichtlich und verständlich geschrieben, so dass es Spaß macht zu lesen. Für Therapeuten und Kursleiter mit fachlichem Hintergrund sowie alle, die sich für therapeutisches Schreiben interessieren, ist das Buch ein wunderbare Einführung und ein kostbares Nachschlagewerk für Methoden.



Ela Windels

Trainerin und Dozentin für Kommunikation, Konfliktbewältigung, Stressmanagement, kreatives / therapeutisches Schreiben
Tel.: 0511 700 06 72
Mobil: 0173 238 49 75
Mail: info@elawindels.de