

Carmen C. Unterholzer

# **Es lohnt sich, einen Stift zu haben**

Schreiben in der systemischen  
Therapie und Beratung

2017

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Reihengestaltung: Uwe Göbel  
Umschlagfoto: Collage © Uwe Göbel  
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2017  
ISBN 978-3-8497-0176-5 (Printausgabe)  
ISBN 978-3-8497-8071-5 (ePUB)  
ISBN 978-3-8497-8059-3 (PDF)  
© 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Vorwort von Kirsten von Sydow</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Therapie und Literatur – eine enge Beziehung</b> .....	<b>17</b>
1.1 Literaturproduktion mit therapeutischen Nebeneffekten. ....	17
1.2 Literatur im Dienste der Heilung. ....	18
<i>Von ersten Ansätzen hin zur Schreibtherapie</i> .....	20
1.3 Die Erzählung als Medium in der Therapie. ....	22
<i>Geschichten statt Systeme</i> .....	23
1.4 Therapeutische Interventionen literarisch explizieren .....	24
<i>Literatur statt abstrakter Erklärungen</i> .....	24
1.5 Vergleichbare Voraussetzungen .....	26
<i>Polyvalente Wirklichkeiten</i> .....	27
1.6 Differenzen. ....	29
<b>2 Schreiben in verschiedenen therapeutischen Ansätzen.</b> .....	<b>30</b>
<i>Expressives Schreiben</i> .....	30
2.1 Integrative Psychotherapie .....	33
2.2 Verhaltenstherapie .....	34
<i>Schreibtherapie im Netz</i> .....	35
2.3 Schreiben in der systemischen Therapie .....	37
<i>Selbsthilfe und Transformation</i> .....	38
<i>Wie ein Romanautor denken</i> .....	40
<i>Die performative Kraft des Schriftlichen</i> .....	42
<b>3 Systemische Methoden schreibend umsetzen</b> .....	<b>45</b>
3.1 Externalisieren – Paradebeispiel für schriftliche Interventionen. ....	45
<i>Mehr Denkweise und Haltung als Technik</i> .....	48
<i>Kampf gegen das Symptom, nicht gegen Betroffene</i> .....	49
<i>Schreibend externalisieren</i> .....	50
3.2 Lösungen verankern. ....	53
<i>Fähigkeiten als eigenes Verdienst festschreiben: Internalisieren</i> ....	55
<i>Therapeuten als Briefschreiber</i> .....	57

3.3	Sprachliche Vielfalt statt Psychotalk – Arbeiten mit Metaphern .....	59
3.4	Der Chor innerer Stimmen: Telearbeit .....	62
	<i>Teile als Familienmitglieder</i> .....	63
	<i>Telearbeit als Dramolett</i> .....	64
3.5	Möglichkeitssinn in der Therapie: Als-ob-Interventionen .....	65
	<i>Das Wunder festhalten</i> .....	66
3.6	Ausnahmen verschriftlichen .....	68
3.7	Experimente, Beobachtungsübungen .....	69
3.8	Schreibend sichern – Von zirkulären Fragen bis zu Ritualen .....	70
	<i>Erlebtes, Erfahrenes als Text</i> .....	71
<b>4</b>	<b>Vom Einsatz verschiedener Textsorten .....</b>	<b>74</b>
4.1	Der Brief – Lieblingsgattung der Therapeuten .....	75
	<i>Informieren, fokussieren, intensivieren</i> .....	76
	<i>Vorhersagen, Referenzschreiben und Protestbriefe</i> .....	79
4.2	Das Tagebuch – Zwiegespräche mit sich selbst führen .....	81
	<i>Strukturiert statt wahllos</i> .....	82
4.3	Mit Erzählungen zu neuen Perspektiven gelangen .....	83
4.4	Mit Gedichten die Quintessenz festhalten .....	85
	<i>Reduzieren auf das Wesentliche</i> .....	87
4.5	Dialoge schreiben – Vielstimmigkeit nutzen .....	89
	<i>Drehbücher</i> .....	91
	<i>Innere Monologe</i> .....	92
4.6	Gebrauchstexte .....	94
	<i>Manifeste und Reden</i> .....	97
	<i>Gebrauchsanweisungen</i> .....	98
	<i>Beipackzettel</i> .....	99
	<i>Kritiken</i> .....	101
<b>5</b>	<b>»Eine selbstbestimmte Methode, die mir hilft« – Schreiben in der Einzeltherapie .....</b>	<b>103</b>
5.1	Schreiben gegen die Bulimie .....	104
	<i>Mittel und Möglichkeiten internalisieren</i> .....	105
5.2	Schreibend dem Ausbrennen entkommen .....	106
	<i>Gegen die Sinnlosigkeit anschreiben</i> .....	108
5.3	Mütterliche Dominanz schreibend untergraben .....	110
	<i>Perspektiven eröffnen</i> .....	112

<b>6</b>	<b>Alternative Autobiografie statt alter Leidensgeschichten – Schreiben in Gruppen.</b>	<b>114</b>
6.1	Gruppe »Geschichte(n) meines Lebens«	114
	<i>Inhaltsverzeichnis meines Lebens</i>	115
	<i>Erste Schritte in Richtung Freudenbiografie</i>	117
	<i>Blick in die Zukunft und zurück</i>	120
	<i>Belastungen und der Weg heraus</i>	122
	<i>Neue Geschichten – neue Handlungsoptionen</i>	123
6.2	Gruppe »Arbeit – Das ganze Leben?«	124
	<i>Dominante Verhaltensweisen</i>	126
	<i>Wo liegen Veränderungspotenziale?</i>	128
	<i>Gesellschaftliche Diskurse relativieren</i>	131
<b>7</b>	<b>Die Kraft des Gestaltens</b>	<b>134</b>
7.1	Varianten des Erzählens	134
	<i>Therapeutisch »gute« Geschichten</i>	137
	<i>Wie die Nadel auf einer Schallplatte</i>	138
7.2	Texte transformieren	140
	<i>Gestaltung bringt Abstand</i>	143
7.3	Inhaltliche Veränderungen – transformative Mikromethoden	143
	<i>Fokusverschiebung</i>	147
	<i>Neue Stimmen</i>	149
	<i>Andere Perspektiven</i>	150
	<i>Von regressiven zu progressiven Texten</i>	151
7.4	Formale Veränderungen	153
	<i>Wechsel der Erzählform: Vom »ich« zum »er/sie«</i>	156
	<i>Umgekehrte Variante: Vom »er/sie« zum »ich«</i>	158
	<i>Mehrfacher Wechsel: Vom »sie« zum »ich« zum »sie« im Plural</i>	158
	<i>Zeit als Gestaltungsfaktor</i>	160
	<i>Vor- und Rückblenden</i>	162
	<i>Aktiv oder Passiv?</i>	163
	<i>Wechsel der Textsorte</i>	164
<b>8</b>	<b>Ja, schreiben! Aber wann und wie?</b>	<b>166</b>
8.1	Was benötigen Klienten in Veränderungsprozessen?	166
	<i>Sich verändernd schreiben</i>	170
8.2	Wer profitiert vom Schreiben?	173
	<i>Genderspezifische Unterschiede?</i>	174

	<i>Effizient, weil neu?</i> .....	175
	<i>Wann sollten wir Klienten therapeutisches Schreiben besser nicht empfehlen?</i> .....	176
8.3	Unerwünschte Nebenwirkungen .....	179
<b>9</b>	<b>Schreiben wirkt. Aber wie?</b> .....	<b>183</b>
9.1	Vielfältige Funktionen – unterschiedliche Wirkungen .....	184
9.2	Klienteninterviews und Studien zur Wirkung therapeutischen Schreibens .....	185
	<i>Schreiben verändert Emotionen</i> .....	186
	<i>Schreiben unterstützt die Selbstwirksamkeit</i> .....	188
	<i>Schreiben fördert die soziale Integration</i> .....	190
9.3	Zeugnis, verändertes Zeitempfinden und kreative Musterunterbrechung .....	191
	<i>Zeugen- oder Dokumentationswirkung</i> .....	192
	<i>Meditative Wirkung</i> .....	193
	<i>Wirkung der Musterunterbrechung</i> .....	194
	<i>Kreative Wirkung</i> .....	195
9.4	Ressourcen, Beziehung, Hoffnung .....	196
<b>10</b>	<b>Resümee – Warum lohnt es sich, einen Stift zu haben?</b> .....	<b>198</b>
10.1	Bessere Verankerung .....	198
10.2	Neu statt gewohnt und bekannt .....	200
10.3	Ausnahmen in Zeitdehnung .....	201
10.4	Kein Allheilmittel .....	202
10.5	Mehr als »sich etwas von der Seele zu schreiben« .....	204
10.6	Offene Fragen .....	205
	<b>Dank</b> .....	<b>206</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>208</b>
	Fachliteratur .....	208
	Belletristik .....	217
	<b>Personenverzeichnis</b> .....	<b>219</b>
	<b>Sachregister</b> ..	<b>222</b>
	<b>Über die Autorin</b> .....	<b>229</b>