

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. 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>

# 1 Therapie und Literatur – eine enge Beziehung<sup>4</sup>

*Ich wollte doch keine Literatur schreiben,  
sondern einen Halt finden.*

Herta Müller

## 1.1 Literaturproduktion mit therapeutischen Nebeneffekten

Schreiben wirkt therapeutisch – viele Autoren betonen dies immer wieder. Als die Lyrikerin und spätere Nobelpreisträgerin für Literatur, Nelly Sachs, siebzehnjährig an einer lebensbedrohlichen Anorexie erkrankte, legte der behandelnde Psychiater ihr nahe, dem Kummer Worte zu verleihen. »Er kann als Arzt und Freund die junge kranke Nelly Sachs dahin führen, ihre Verzweiflung in Worte zu fassen und dadurch selbst den Weg aus Leid und Selbsterstörung zu finden«, schreibt Sachs' Biografin Gabriele Fritsch-Vivié. »Selbstbefreiung durch das Wort« nennt es Gudrun Dähnert, eine Freundin von Sachs (Fritsch-Vivié 2010, S. 39). Damals entstehen Sachs' erste Gedichte. Die Halbjüdin entkommt Jahre später nur knapp den nationalsozialistischen Mördern, lebenslang verfolgen sie ihre Schatten. Ihre psychische Erschütterung bringt sie öfter in psychiatrische Krankenhäuser. Sachs bannt die Geister der Vergangenheit in Gedichten. Krisenzeiten gelten als ihre literarisch produktivsten Phasen.<sup>5</sup>

Ruth Klügers erste lyrische Texte entstehen im Konzentrationslager Auschwitz-Birkenau. Es sind hermetische Gedichte, verfasst in strengem Versmaß. Jahrzehnte später mutmaßt die Autorin, sie seien »ein poetischer und therapeutischer Versuch, diesem sinnlosen und destruktiven Zirkus, in dem wir untergingen, ein sprachlich Ganzes, Gereimtes entgegenzuhalten« (Klüger 1992, S. 125). Klügers lyrisches Schaffen vermittelt ihr die Illusion, das Chaos um sie herum in den Griff zu bekommen. Die mörderische Unordnung zum Verschwinden zu bringen war nicht möglich, aber: »Ich hab den Verstand nicht verloren, ich hab Reime gemacht« (ebd., S. 127).

---

<sup>4</sup> Dieses Kapitel basiert zum Teil auf meinem Beitrag über Poesie- und Bibliothherapie (Unterholzer 2013b).

<sup>5</sup> Dank an Sabine Gruber für den Hinweis auf die lindernde Kraft des Schreibens bei Nelly Sachs.

Äußerungen von Schriftstellern, Schreiben habe therapeutische Kraft, sei Bewältigungshilfe und »Überlebensmittel«, finden wir zahlreich in der Literatur. Von Ernest Hemingway ist die Aussage überliefert, seine Corona – eine amerikanische Schreibmaschine – sei seine Therapie gewesen. Für Nathalie Sarraute und Hilde Domin ist Schreiben ein Akt der Befreiung von Zwängen und vom Funktionieren-Müssen. »Schreiben«, so Domin, »setzt das Innehalten voraus, das Sich-Befreien vom ›Funktionieren‹« (Domin 1995, S. 11).

Bei Orhan Pamuk, Robert Schindel und Herta Müller ist es die Bannung ihrer Ängste. Der Lyriker Schindel formuliert es in seiner Erich-Fried-Preisrede so (Schindel 1995, S. 138): »Wenn ich Angst habe, suche ich ein Gehäuse für die Angst, ein Wort, einen Satz [...] so verdanke ich der Angst meine Schreiberei.« Dem Protagonisten seines Romans »Gebürtig« legt er die poetische Variante dieser Selbstaussage in den Mund (ebd., S. 19): »Wenn ich Angst hab, schreib ichs auf, sagte er. Dann ist die Angst im Wort und springt von dort den Leser an, und ich gehe wieder am Donaukanal entlang, und vergnügt bin ich wieder geworden.« Auch für den türkischen Autor Orhan Pamuk, Nobelpreisträger für Literatur 2006, gibt die Angst den Impuls zum Schreiben. »Immer wenn ich mich bedroht fühle, gehe ich in die andere Welt, in die der Literatur. Vielleicht haben auch die Drohungen der letzten fünf Jahre bewirkt, dass mein neues Buch 600 Seiten lang ist«, erzählt er in einem Interview (Mayer 2008, S. 25). Herta Müller nennt ähnliche Motive (Müller 2014, S. 42): »Ich musste mich meiner selbst vergewissern, die Ausweglosigkeit um mich herum machte mir so eine Angst. Und die Angst ließ sich durchs Schreiben zähmen.« Um mit sich und der Welt zurechtzukommen, um sich mit ihr zu versöhnen – deshalb schreibt der Schweizer Autor Adolf Muschg, der sich in seinen Frankfurter Vorlesungen mit dem Spannungsverhältnis von Literatur und Therapie auseinandersetzt (Muschg 1981, S. 58).

## 1.2 Literatur im Dienste der Heilung

Seit es die Literatur gibt, existiert die Idee, sie besitze Heilkräfte. Erste Hinweise finden sich bereits um 4000 vor Christus. Im alten Ägypten sollen Leidende dazu angeregt worden sein, ihre Qualen auf Papyrus festzuhalten, das Schriftstück in einer Flüssigkeit aufzulösen und diese zu trinken. Die so einverlebten Worte sollen zur Heilung beigetragen haben (Reiter 1997, Mazza 2003).



Belege für die These, das geschriebene Wort sei heilsam, gibt es zuhauf: Die alten Griechen erkoren mit Apollon ein und denselben Gott für die Dichtkunst und die Heilkunst (Petzold u. Orth 1995, S. 24); Bibliotheken galten als Heilstätten der Seelen – so die Bibliothek im ägyptischen Theben (Leven 2005, S. 154) – oder als Seelenapotheke – so die Stiftsbibliothek St. Gallen. Aristoteles fordert in seiner Poetik von Tragödien eine kathartische Wirkung. Bei der Betrachtung tragischer Ereignisse sollen Zuschauer von Affekten wie Furcht und Mitleid befreit werden. Cicero, Seneca und Augustinus verfassten Trostbriefe. Sie und andere Autoren schreiben solche Briefe nicht nur zur eigenen Entlastung, sondern auch gezielt für Menschen in Not (Petzold u. Orth 1995, S. 25). Die »reinigende Funktion«, die Tragödien innewohne, greift Gotthold Ephraim Lessing Mitte des 18. Jahrhunderts erneut auf. In seiner »Hamburger Dramaturgie« schreibt er, die Tragödie solle Mitleid und Furcht in »tugendhafte Fertigkeiten« umwandeln. In der poetologischen Abhandlung »Über die ästhetische Erziehung des Menschen« formuliert Friedrich Schiller Ende des 18. Jahrhunderts, Literatur wirke gegen die »Verkrüppelung der Seele«.

Nicht nur Dichter, auch Psychiater und Psychologen haben früh erfahren, dass das Verschriftliche von aufwühlenden Ereignissen und Erlebnissen heilsam sein kann. Benjamin Rush, Vater der amerikanischen Psychiatrie, nutzt bereits im ersten Spital, das in den USA entsteht – im Pennsylvania Hospital –, kreative Methoden in seiner Arbeit. Seine psychisch angeschlagenen Patienten motiviert er zu Beginn des 19. Jahrhunderts zum Schreiben. Die Texte publiziert Rush dann in der spitalseigenen Zeitung »The Illuminator« (ebd., S. 28).

Einer der ersten, die in Europa die Überzeugung teilen, Schreiben helfe, ist Pierre Janet. Der Zeitgenosse Sigmund Freuds zählt zwischen 1890 und 1930 zu Frankreichs renommiertesten Psychiatern. Es ist die Hoch-Zeit der Hypnose. Sie gilt als Königsweg bei der Behandlung psychopathologischer Phänomene wie multiple Persönlichkeit oder Hysterie. Janet postuliert, alles was der Mensch erlebe, schreibe sich ins Gedächtnis ein, er vergesse nichts. Allerdings seien Erinnerungen nicht immer zugänglich, besonders unangenehme, traumatische versperren sich dem Bewusstsein. Um das »Unterbewusste« – so die von Janet verwendete Bezeichnung – ins Bewusstsein zu holen, hält er Patienten im Halbschlaf, in Trance oder unter Hypnose zum Schreiben an. Dies hilft ihm bei der Erstellung genauer Psychogramme. Aber nicht nur diagnostischen Zwecken soll die »écriture automatique«

dienen, sie soll auch eine heilsame Funktion für die Patienten haben. Durch das »unterbewusste«, das automatische Schreiben sollen Erlebnisse und Erinnerungen, die für die Schreibenden bis dahin nicht zugänglich waren, ins Bewusstsein geholt und verarbeitet werden (Ellenberger 2005, S. 490).

Neu ist das Schreiben unter Trance nicht. Seine Wurzeln liegen ein halbes Jahrhundert früher – in der Spiritismuswelle Mitte des 19. Jahrhunderts. Spirituelle Medien führten damals die Feder. Janet holt das Schreiben aus den Reihen der Medien und Geister zurück und führt es in die Medizin ein (Langlitz 2005, S. 23). Allerdings spielt die »écriture automatique« in Janets Arbeit lediglich eine Nebenrolle. Es sind andere, die ihr zu Ruhm verhelfen: die Surrealisten. Die Vertreter dieser antibürgerlichen Kunstrichtung, entstanden gegen Ende des Ersten Weltkrieges, wollen schreibend und malend in die Tiefen des Unbewussten eintauchen und das Unwirkliche, das Traumhafte der Wirklichkeit festhalten. Sie nutzen das automatische Schreiben, um das Denken, das planende Überlegen auszuschalten und imaginative Momente freizusetzen. Gleich einem Film, der sich im Kopf abspiele, werden die Sprunghaftigkeit und die Unstrukturiertheit der Gedanken festgehalten. Stocken die Gedanken, wird der Schreibfluss nicht unterbrochen, sondern das letzte Wort – permanent schreibend – wiederholt. André Breton definiert 1924 das automatische Schreiben im »Ersten Manifest des Surrealismus« als »Denk-Diktat ohne jede Kontrolle der Vernunft« (Breton 1996, S. 26).

### **Von ersten Ansätzen hin zur Schreibtherapie**

Pierre Janet hatte das Hôpital Salpêtrière bereits verlassen, sich von der Hysterie und der Hypnose ab- und der Verhaltenspsychologie zugewandt, als der Exilrusse Vladimir N. Iljine 1922 in Budapest seine psychoanalytische Ausbildung bei Sándor Ferenczi beginnt. Iljine ist eine treibende Kraft bei der Integration des Schreibens in die Therapie, maßgeblich beeinflusst vom Psychoanalytiker Ferenczi. Dieser, ein Schüler Sigmund Freuds, gilt als *Enfant terrible* der Psychoanalyse. Er arbeitet bereits damals mit für die Psychoanalyse untypischen Methoden, indem er Patienten zum dramatischen Spiel oder zu poetischen Versuchen auffordert. Vladimir N. Iljine greift Ferenczis Ideen auf und entwickelt daraus Anfang des 20. Jahrhunderts das »therapeutische Theater«. Er weiß (zitiert nach Kerklau 2001, S. 89): »Je vielfältiger die Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten, desto nachhaltiger werden

die Selbstheilungskräfte des Menschen stimuliert.« Ganz gezielt setzt Iljine das Schreiben in therapeutischen Sitzungen ein. Um wichtige Erkenntnisse, nennenswerte Veränderungen oder neue Erfahrungen zu verankern, fordert er seine Patienten auf, nach der Stunde Texte zu verfassen. Hilarion Petzold, einer der Mitbegründer der integrativen Therapie, ist sein Schüler. Er erinnert sich (Petzold u. Orth 1995, S. 27): »Diese ›Szenarien‹ hatten oftmals den Charakter von Kurzgeschichten, epischen Gedichten oder Sketchs. Zuweilen ermutigte Iljine auch dazu, Gefühle, Gedanken, Fantasien unmittelbar in Texten auszudrücken.« Iljine fordert seine Patienten überdies auf, »zu Träumen und nach Sitzungen mit dramatischer Therapie Texte abzufassen.«

Mit dem systematischen Einsatz von Lesen und Schreiben in der Therapie beginnt die »moderne« Schreibtherapie, die sich ab den 1960er-Jahren in den USA entwickelt. Entscheidendes dazu beigetragen hat Eli Greifer. Der Pharmazeut, Anwalt und Schriftsteller sammelt bereits in den frühen 1920er-Jahren als freiwilliger Helfer im Creedmoor State Hospital in New York wichtige Erfahrungen mit der heilsamen Wirkung von Gedichten. Der Begriff »Poetry Therapy« soll auf Greifer zurückgehen. Wirklich überprüfen kann er seine Einsichten erst dreißig Jahre später, als ihm die beiden Psychiater Jack J. Leedy und Sam Spector die Möglichkeit bieten, im Cumberland Hospital schreibtherapeutische Gruppen zu leiten. Als Greifer 1966 stirbt, ist Leedy vom Nutzen der Schreibtherapie überzeugt (Leedy 1995, S. 245): »Sie hilft ihnen [den Patienten; Anm. C. U.], ihre emotionalen Störungen leichter zu ertragen, fördert den Heilungsprozess und die Entwicklung einer Lebensphilosophie, die einem angemessenen Umgang mit dem persönlichen Unglück Vorschub leistet.« Leedy gründet 1966 in New York das »Poetry Therapy Center« und drei Jahre später die »Association for Poetry Therapy«. Ein weiterer wichtiger Proponent der amerikanischen Poesietherapie ist der Lyriker und Psychologe Arthur Lerner. Er gründet 1973 das »Poetry Therapy Institute« in Los Angeles und veröffentlicht 1978 eines der wichtigsten Standardwerke der Schreibtherapie, »Poetry in the Therapeutic Experience«.

Ilse Orth und Hilarion Petzold sind die Pioniere der Poesie- und Bibliothherapie im deutschsprachigen Raum. An der »Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit« – dem Fritz-Perls-Institut im nordrhein-westfälischen Hückeswagen –, einem Ausbildungsinstitut für integrative Psychotherapie, organisieren sie seit 1972 Lehrgänge für Poesie- und Bibliothherapeuten. 1984 gründen engagierte Psycho-

therapeuten, Ärzte und Sozialarbeiter die »Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie«, alle zwei bis drei Jahre finden Symposien zum Austausch in Forschung, Lehre und Praxis statt. In der Schweiz bemüht sich die »Interessengemeinschaft Poesie- und Bibliothherapie« seit dem Jahr 2000 um die Vernetzung aktiver Schreibtherapeuten. Einmal jährlich treffen sie sich zur Weiterbildung und zum kollegialen Austausch.

### 1.3 Die Erzählung als Medium in der Therapie

So wie Milton H. Erickson aus vielerlei Gründen Anekdoten in die Therapie einfließen ließ, nutzen viele Therapeuten literarische Texte: Sei es, weil sie beispielhaft Schicksalhafter beleuchten oder mögliche Wege zeigen, mit Problemen umzugehen. Johann Wolfgang von Goethe schildert in seinem Briefroman »Die Leiden des jungen Werther« in mannigfachen Details die Verzweiflung seines Protagonisten, Elfriede Jelinek charakterisiert in »Die Klavierspielerin« ein grausames Unterdrückungsverhältnis zwischen Mutter und Tochter, Doris Lessing zeichnet in »Das goldene Notizbuch« kenntnisreich den Kampf zweier Frauen gegen herrschende Geschlechterverhältnisse nach. Themen wie die beschriebenen sind Therapeuten wohlbekannt – Klienten kommen mit ähnlichen Problemen zu ihnen. Literatur und Therapie kreisen um ähnliche Inhalte. In der Therapie aber müssen Lösungen erst erarbeitet werden, Romane, Erzählungen, Kurzgeschichten hingegen präsentieren für Klienten oft aufschlussreiche Entwicklungen, neue Einsichten oder Auswege. Das macht sie in Therapien so beliebt und lässt Kollegen immer wieder Bücher aus ihren Regalen ziehen.

In Therapiestunden sitzen neben dem Wiener Psychotherapeuten Konrad P. Grossmann und seinen Klienten fiktive Gestalten aus Romanen von Salman Rushdie, John Irving oder Leo Tolstoi. Literarische Texte erhalten den Status alternativer Wirklichkeiten und zeigen so beispielhaft Auswege aus scheinbar hoffnungslosen Lagen. Die Wiener Kollegin Ulrike Russinger zitiert Corinna Sorias »Leben zwischen den Seiten« (Russinger 2001, S. 136): Der Roman zeige, wie die Protagonistin mit der psychischen Erkrankung ihrer Mutter zu leben lernt – nicht zuletzt durch die Flucht in Winnetous Welt oder in Schillers und Rückerts Balladen, wenn sie sich durch psychotische Schübe ihrer Mutter bedroht fühlt. Romane böten Anregungen dafür, wie Probleme bewältigt und Leiden transformiert werden können.

## Geschichten statt Systeme

Spätestens seit narrative Ansätze in den 1980er-Jahren Einzug halten und einen Paradigmenwechsel von Systemen zu Geschichten (Freedman u. Combs 1996, S. 1) einleiten, spielen Erzählungen in der Psychotherapie eine wesentliche Rolle. Wirklichkeit wird, so Michael White und David Epston, unter anderem über Erzählungen, die in Familien und anderen sozialen Kontexten verbreitet werden, konstruiert und weitergegeben. Der narrative Ansatz in der systemischen Therapie fokussiert auf diese Geschichten. Klienten erzählen, was sie belastet, kränkt, einengt. Der Grundtenor dieser Geschichten ist defizitorientiert, ausweglos und hoffnungsarm. Dominante Erzählungen zu irritieren, Brüche und Ausnahmen sichtbar zu machen, alternative Geschichten einzuführen, die ressourcenorientiert sind und den Handlungsspielraum der Klienten vergrößern – dies ist der Sinn narrativer Therapie. Problemgeschichten sind dichte, gesättigte Erzählungen, über die Jahre des Erzählens detailreich geworden und wohlgestaltet. Erarbeiten wir alternative Geschichten, bleiben sie oft blass, karg, ohne Konturen und Details. Die neuen, ungewohnten Geschichten müssen mit Leben gefüllt werden. Jill Freedman und Gene Combs sprechen in diesem Zusammenhang vom Verdichten der Handlung (ebd., S. 195; Übers. C. U.): »Den Plot verdichten. [...] Wir haben festgestellt, dass Wiederholungen und Gründlichkeit – vor allem beim (1) Erfragen von Details, beim (2) Einbeziehen mehrerer Menschen und beim (3) Einbeziehen verschiedener Perspektiven – extrem hilfreich sind.«

Um zu zeigen, wie das funktionieren kann, nehmen Freedman und Combs Literatur zu Hilfe. Sie habe die Sogkraft, die sie sich von alternativen Erzählungen wünschen. Als anschauliches Beispiel präsentieren sie J. D. Salingers Buch »Franny and Zooey« (Salinger 1961). Salinger lasse durch das Gestalten von Details eine Welt vor den Augen der Leser entstehen und involviere sie in diese (ebd., S. 94; Übers. C. U.):

»Ein Weg, Menschen sicher zu möglichst detailreichem Erzählen einzuladen, besteht darin, sie nach den mannigfachen Erfahrungsweisen zu fragen. [...] J. D. Salinger beschreibt sowohl, was Lane denkt, als auch, was er tut, was er fühlt sowie was er denkt.«

Dieses Verdichten von Geschichten hat sich für mich zu einem Leitgedanken entwickelt, der wesentlich für meine therapeutische Arbeit

wurde. Wie später genauer beschrieben, schlage ich Klienten sehr häufig vor, erste, zarte Stimmen der Veränderung in Texten zu stärken, ihnen Gewicht zu verleihen durch zahlreiche Details und durch sprachliche Aufmerksamkeit. Doch dazu später mehr (Kapitel 7.3).

#### 1.4 Therapeutische Interventionen literarisch explizieren

Literatur entfaltet, was im therapeutischen Diskurs mühsam erarbeitet werden muss. Erkläre ich die Methode des Externalisierens, greife ich zu einer Textstelle aus Wilhelm Genazinos Roman »Ein Regenschirm für jeden Tag« (Genazino 2001) oder zu Textstellen aus dem Roman »Die Zumutung« (Gruber 2003). Ihre literarische Form der Personifizierung von Emotionen oder Zuständen ist um vieles gelungener und prägnanter als Beispiele aus meiner Praxis.

Konrad P. Grossmann arbeitet mit Vorliebe mit Dostojewski. Eine Textstelle aus dem Roman »Die Brüder Karamasow«, die er unter narrativ-therapeutischen Gesichtspunkten analysiert, dient als Ersatz für einen Therapedialog. Wie eröffnet der Protagonist das Gespräch, wie führt er Unterschiede ein, wo löst die heilsame Lösungsgeschichte die beschwerliche Problemgeschichte ab? Literatur »birgt sowohl in praktischer als auch in theoretischer Hinsicht eine Fülle von Anregungen und Erweiterungen für die Psychotherapie« (Grossmann 2000, S. 95). Und nicht zuletzt sei der Roman eine »literarische Verdichtung« (ebd., S. 94) menschlicher Erfahrungen. Therapeut und Klient entwickeln gemeinsam Lösungsgeschichten – ähnlich wie die Literatur nutzen sie dabei Fiktion. »Der therapeutische Dialog und damit einhergehende Akte des Handelns und Schreibens ermöglichen es, dass ein Klient und ein Therapeut in gemeinsamer Autorschaft Texte kreieren, von welchen beide hoffen, dass sie mit Problemlösung und besserem Leben für den Klienten einhergehen.« (ebd., S. 161)

#### Literatur statt abstrakter Erklärungen

Psychotherapeuten verwenden in ihren Publikationen häufig statt abstrakter Erklärungen Textstellen aus Romanen und Erzählungen. Verdeutlicht beispielsweise Paul Watzlawick Lesern, was »reframen« bedeutet und dass sich, wenn Geschehnisse in einen anderen Rahmen gestellt werden, oft leichter mit ihnen leben lässt, zitiert er aus Mark Twains »Tom Sawyer« (Watzlawick 1997, S. 138). Toms Tante straft ihn nach einem seiner zahlreichen Streiche. Den Gartenzaun streichend

ist er der Schadenfreude seiner Freunde ausgesetzt. Er wäre nicht Tom Sawyer, ließe er das widerspruchslos über sich ergehen. Klug wie Twain seinen Protagonisten entwirft, verkauft Tom die Strafe seinen Freunden als großes Privileg. Daran teilhaben darf nur, wer zahlt. Tom Sawyer liegt geldzählend in der Sonne, den Zaun streichen die Freunde, die ihn zuvor belächelt haben.

Wenn es um Wirklichkeitsanpassung, um Konstruktivismus und Psychotherapie geht, bemüht Paul Watzlawick ein weiteres Mal die Literatur. So zu tun, als ob etwas real wäre – damit haben selbst streng objektive Wissenschaftsdiziplinen wie die Mathematik oder die Physik gute Erfahrungen gemacht: Sie haben die imaginäre Zahl  $i$  eingeführt und gelangen trotzdem zu ganz praktischen, ganz konkreten Ergebnissen. Um seiner Begeisterung für die schwer nachvollziehbare Wechselwirkung zwischen dem Imaginärem und dem Konkretem Ausdruck zu verleihen, zitiert Watzlawick den jungen Törleß aus Robert Musils Roman »Die Verwirrungen des Zöglings Törleß«, der im Mathematikunterricht zum ersten Mal auf die Zahl  $i$  trifft (Musil 1957, S. 71): »Das eigentlich Unheimliche ist mir aber die Kraft, die in solch einer Rechnung steckt und einen so festhält, dass man doch wieder richtig landet.«

Kommunikationsstrukturen verdeutlicht Watzlawick mithilfe von Edward Albees Drama »Wer hat Angst vor Virginia Woolf?« (Albee 1986). Anhand des Bühnenklassikers veranschaulicht er Systemeigenschaften, Rückkoppelungs- und Metakommunikationsprozesse. Das Theaterstück sei in mancherlei Hinsicht wirklicher als die Wirklichkeit und praktikabler, meint Watzlawick, schließlich stehe die gesamte »Anamnese« zur Verfügung. Dieses Beispiel sei dem Leser auch zumutbarer als seitenlange Transkripte von Familieninterviews (Watzlawick 2007a, S. 138 f.).

Watzlawick ist nicht der Einzige, der die Literatur zu Hilfe nimmt, um komplexe Ideen, Techniken oder Ansätze zu vermitteln. Günther Bamberger verdeutlicht Lesern das konstruktivistische Prinzip, auf dem die systemische Therapie aufbaut, indem er aus Max Frischs »Homo Faber« zitiert. Er bezieht sich dabei auf jene Stelle, an der der Protagonist von seiner Freundin erfährt, sie sei schwanger. Er reagiert auf ihre Eröffnung, sie reagiert auf ihn. Beide kommen in ihren jeweiligen Interpretationen des anderen zu völlig konträren Auffassungen. So unterschiedlich könne man scheinbar konkrete Fakten interpretieren und unterschiedliche Wirklichkeiten konstruieren. »Die

ganze Romanliteratur lebt von der Dynamik des Aufeinandertreffens unterschiedlicher Realitäten, in denen Menschen sich eingerichtet haben«, so Bamberger (2010, S. 21).

Als der Familientherapeut Richard C. Schwartz Anfang der 1980er-Jahre in Illinois seine systemische Therapie mit der inneren Familie (Internal Family Systems Therapy) entwickelt, bemüht er William Shakespeares »Viel Lärm um Nichts« und illustriert damit die Vielfalt menschlicher Identität (Schwartz 1997, S. 61). Um die Vorstellung einer einheitlichen Persönlichkeit zu irritieren, lässt er Hermann Hesses »Steppenwolf« sprechen (zit. nach ebd., S. 27): »Denn es ist ein, wie es scheint, eingeborenes und völlig zwanghaft wirkendes Bedürfnis aller Menschen, dass jeder sein Ich als eine Einheit sich vorstelle. Mag dieser Wahn noch so oft, noch so schwer erschüttert werden, er heilt stets wieder zusammen«. Die Multiplizität unserer Psyche unterstreicht er mit den Worten des amerikanischen Lyrikers Walt Whitman (ebd., S. 51): »Widersprech' ich mir selbst? Nun gut, so widersprech' ich mir selbst. (Ich bin weiträumig, enthalte Vielheit.)«

## 1.5 Vergleichbare Voraussetzungen

Michael White nennt Parallelen zwischen dem Verfassen von Literatur und der therapeutischen Praxis. Sich auf den amerikanischen Psychologen und Kognitionswissenschaftler Jérôme Bruner berufend, vergleicht er die großen Schriftsteller mit Klienten, welche »die fesselnden Dilemmata ihres Lebens auf eine Weise neu erzählen, die Neugier auf das menschliche Potenzial weckt und das Spiel der Fantasie anregt« (White 2010, S. 76). Erzählen im therapeutischen Kontext öffne ebenfalls Raum für andere, für neue Perspektiven, die Erfahrungen verstehbar machen.

Nicht nur das Erzählen von Neuem verbindet Therapie mit Texten – eine weitere Parallele sind Leerstellen und Lücken, meint White. Schriftsteller arbeiten in ihren Romanen mit Lücken oder Leerstellen, die Leser mit ihrer Fantasie und ihren Erfahrungen füllen. Therapeuten motivieren ihre Klienten, »«untergeordnete» Erzähllinien« stärker zu gewichten und Ausnahmen vom Problem, vernachlässigten Erlebnissen oder leisen inneren Stimmen größere Bedeutung zu verleihen (ebd., S. 80). Die Leerstelle in der Literatur füllen die Leser mit ihrer Vorstellungskraft, die Leerstelle in der Therapie ist Ausgangspunkt für alternative Geschichten.



Dichter »spielen« wie Kinder, meint Sigmund Freud (Freud 1978, S. 128). Das Spiel, so Adolf Muschg, verbindet Kunst und Therapie. Die Kunst treibe ihr Spiel mit dem Entsetzen, »weil (auch die Therapie weiß es) dem Entsetzen oft nur noch das Spiel beikommt – denn das Spiel allein schafft jenen Bewegungsraum, der das Gefühl aus seiner Erstarrung befreit« (Muschg 1981, S. 134). Auch Therapeuten regen Klienten zum »Spielen« an. Was sind die Als-ob-Interventionen wie die Wunderfrage anderes als Einladungen zum »Spiel«? Wenn wir Klienten dazu ermutigen, sich eine Zeit lang getrennt vom Symptom zu sehen, ihre Störung zu externalisieren, werden wir zu Spielleitern, um den erstarrten Problemraum aufzubrechen, um den Bewegungsraum für Klienten und Therapeuten zu vergrößern.

### **Polyvalente Wirklichkeiten**

Helmut Hauptmeier und Siegfried J. Schmidt beschreiben Literatur in ihrer »Einführung in die empirische Literaturwissenschaft« als gesellschaftliches Handlungssystem. Als solches weist es, wie andere Systeme, eine Außen-Innen-Differenzierung auf sowie typische Funktionen, die von keinem anderen System erfüllt werden. Bei der Frage nach der Außen-Innen-Differenzierung konzentrieren sich die beiden Literaturwissenschaftler auf Konventionen. Diese kennzeichnen Systeme, regulieren »das Handeln, ›im Inneren‹ [...] und [grenzen] es, ›nach außen‹ vom Handeln in anderen Systemen [ab]« (Hauptmeier u. Schmidt 1985, S. 13).

Zwei Konventionen und Normen gelten für alle Systeme – die Tatsachen-Konvention und die Monovalenz-Konvention. Wer in unserer Gesellschaft etwas behauptet, muss dies so tun, dass man entsprechend dem geltenden Wirklichkeitsmodell abwägen kann, ob diese Aussage wahr oder falsch ist. Die Äußerung muss also die Tatsachen-Konvention erfüllen. Der Monovalenz-Konvention zufolge wird von dem, der etwas behauptet, erwartet, dass seine oder ihre Aussage so eindeutig wie möglich ist, also monovalent.

Im System der Literatur werden diese Konventionen allerdings von zwei anderen überlagert: Wer im Literatursystem handelt, kümmert sich nicht darum, ob seine oder ihre Aussage als falsch oder wahr gilt, sondern darum, ob sie »poetisch wichtig« ist (ebd., S. 17): »Nicht die auf das gesellschaftlich gültige Wirklichkeitsmodell bezogene ›Wahrheit‹ macht einen Text [...] zu einem *literarischen* Text, sondern seine als poetisch wichtig festgestellten und bewerteten Qualitäten.« Literarische Texte können entsprechend der Polyvalenz-Konvention von Lesenden

ganz unterschiedlich interpretiert werden (ebd., S. 18): »Nicht Eindeutigkeit von Beziehungen auf das sozial geläufige Wirklichkeitsmodell ist das Ziel des Literatur-Produzenten, sondern produktive, poetisch bewertbare Bedeutungs- und Bewertungsmöglichkeiten, die Literatur-Rezipienten unter verschiedenen Bedingungen auf jeweils subjektiv optimale Weise realisieren (können).« Die Tatsachen-Konvention und die Monovalenz-Konvention werden im Literatursystem von der Ästhetik-Konvention und der Polyvalenz-Konvention überlagert.

Polyvalenz ist auch eine wesentliche Voraussetzung für erfolgreiche Psychotherapie. Für systemische Psychotherapeuten kann die Welt ihrer konstruktivistischen Sichtweise wegen nicht eindeutig sein. Wir konstruieren uns unsere Wirklichkeiten. Die Welt ist mehrdeutig, polyvalent. Dieses Wissen gehört zu unseren Grundvoraussetzungen.

Aussagen unserer Klienten nicht als monovalent, nicht als unverrückbare Tatsachen zu hören eröffnet neue Sichtweisen und erweitert mitunter Handlungsmöglichkeiten. Ein wesentliches Moment systemischer Therapie ist die Anregung für Klienten, ihre Welt anders zu betrachten als bisher und dadurch zu neuen, für sie sinnvollen Lösungen zu gelangen. Nutzen wir nicht gerade das Reframen, um Mehrdeutigkeiten zu erzeugen? Sprechen wir nicht von mehreren Stimmen, von anderen Anteilen, von verschiedenen Seiten einer Person? Und wenn wir Klienten dabei begleiten, alternative Geschichten zu entwickeln, wird ihre Wirklichkeit mehrdeutig, polyvalent.

Abbildung 1 fasst das Verhältnis von Literatur und Psychotherapie zusammen.

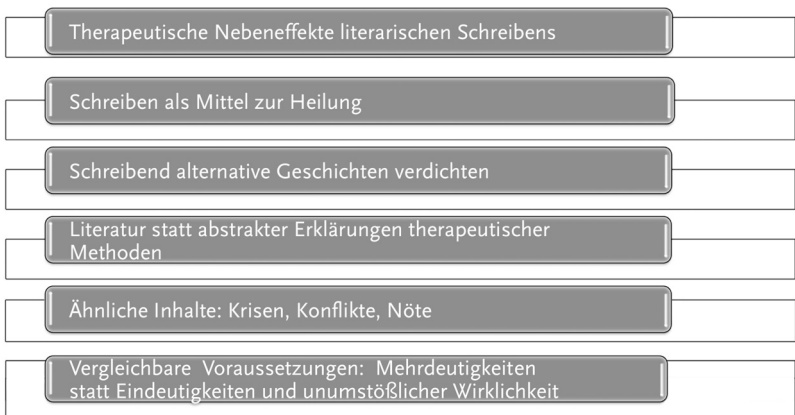


Abb. 1: Literatur und Psychotherapie

## 1.6 Differenzen

Trotz vieler Berührungspunkte gibt es Differenzen zwischen der Psychotherapie und der Literatur. Sie dürfen nicht aus dem Blick geraten. »Leidensdruck ist kein Talentnachweis; die beschädigte Lebensgeschichte *muss* nicht veröffentlicht sein« (Muschg 1981, S. 128). Was Muschg treffend formuliert, ist wesentlich. Die prinzipiell therapeutische Wirkung von Literatur, von der Schriftsteller berichten, ist vom gezielten Einsatz von Schreibinterventionen in der ambulanten oder stationären psychotherapeutischen Behandlung zu unterscheiden. Bei der therapeutischen Nutzung von Schreiben geht es nicht darum, Literatur zu produzieren. Sinn und Zweck ist die Linderung oder im besten Falle die Beseitigung belastender Themen und Symptome, also die Heilung. Zu diesem Resultat gelangen wir über den Prozess des therapeutischen Schreibens, im Zuge dessen sich Schritte in Richtung Heilung einstellen. Es geht also um den *Prozess* des therapeutischen Schreibens, nicht um sein *Produkt*, den Text. Im Blickpunkt literarischen Schreibens dagegen steht das künstlerische Produkt. Die beiden Sozialwissenschaftlerinnen Renate Haußmann und Petra Rechenberg-Winter betonen, dass Klienten beim Schreiben kein Publikum vor Augen haben (Haußmann u. Rechenberg-Winter 2013, S. 17). Ein weiteres Mal ist Adolf Muschg zuzustimmen, wenn er meint (Muschg 1981, S. 179): »Die Kunst der Therapie, die es wohl gibt, soll auf ihrem eigenen Felde an der Künstler-Kunst nicht gemessen werden – ein Verbot, das sich aus der gegenseitigen Wertschätzung ergibt.«