

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,
Kreativitätstherapien, Kulturprojekte

(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* und
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk*

für das

„Deutsche Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“

an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit

Intermethodische und Intermediale Arbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen
Heilkraft Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 03/2020

„Wishful Writing“

Neujahrswunschschreibwerkstätte
(in Verbindung mit Yoga) *

Britta Badura, Graz

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper*. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

Teilnehmerin der EAG-Weiterbildung *Integrative Poesie- und Bibliothherapie*.

[Hier eingeben]

Inhaltsverzeichnis

Ziel der Arbeit	1
Grundannahmen der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie im Kontext der Wunschschriftwerkstätte	4
Kraft der Wünsche.....	6
Willenskraft.....	9
Leiblichkeit und Körpergedächtnis	11
Konzept und Aufbau des Workshops	14
Vergangenheit abschließen.....	16
In der Gegenwart ankommen	16
Zukunftswünsche und deren Umsetzung.....	18
Conclusio.....	20
Zusammenfassung / Summary	22
Literaturangaben.....	23

Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten,
die in uns liegen, Vorboten desjenigen,
was wir zu leisten imstande sein werden.
Was wir können und möchten,
stellt sich unserer Einbildungskraft außer uns
und in der Zukunft dar;
wir fühlen eine Sehnsucht nach dem,
was wir schon im Stillen besitzen.
So verwandelt ein leidenschaftliches Vorausergreifen
das wahrhaft Mögliche in ein erträumtes Wirkliches.

Johann Wolfgang von Goethe

Ziel der Arbeit

In der vorliegenden Arbeit wird das von mir erstellte Konzept für einen zweitägigen Schreibworkshop mit integrierten Yogaübungen auf der Basis von Methoden der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie vorgestellt. Der Workshop wurde Anfang Januar 2019 in Kooperation mit einem Yogastudio und der dortigen Leiterin, die für die Körperübungen verantwortlich war, durchgeführt. Das Ziel dieses Workshops war das Erkennen und Aufschreiben von individuellen Wünschen und Visionen für das anbrechende Jahr mithilfe angeleiteter Schreibübungen. Auf der Basis der in den Schreibübungen entdeckten Wünsche waren konkrete Umsetzungspläne und das Notieren erforderlicher Schritte möglich, wodurch eigenständiges und selbstwirksames Handeln umsetzbar wird – eines der Hauptanliegen der Integrativen Therapie. Die im Workshop angefertigten Wunschlisten sollen die Teilnehmenden bei der Umsetzung der persönlichen Pläne im laufenden Jahr begleiten und stellen erfolgreiche protektive Strategien¹ gegen Abstumpfungen durch den beruflichen und privaten Alltag dar. Die Verknüpfung mit Yogaübungen als präventive und stärkende Maßnahme war eine perfekte Ergänzung für diesen ressourcenstärkenden Workshop. Zielgruppe waren vor allem Frauen in der Lebensmitte, die ihre Bedürfnisse oft zugunsten anderer hintanstellen, damit aber das persönliche Potential zur eigenen Weiterentwicklung nicht nutzen. Gemäß dem Petzold'schen Credo der Integrativen Therapie „Mach dich selbst zum Projekt!“ stand das Sichtbarmachen von persönlichen Wünschen und die Erarbeitung von selbstwirksamen Handlungsschritten im

¹ Vgl. Orth, Ilse; Petzold, Hilarion (1993c): Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen“. FPI-Publikationen. Materialien aus der Europäischen Akademie Psychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Polyloge. URL: <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/04-2015-orth-i-petzold-h-g-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen.html> (27.05.2019), S. 95.

angeleiteten Schreiben im Vordergrund. Das Aufschreiben einer Strategie zur Zielerreichung ist nämlich maßgeblich für die Umsetzung von Wünschen, denn bereits die konkrete Formulierung von Erwünschtem kann sowohl zu einem gesteigerten Wohlbefinden als auch zu einer tatsächlichen Zielerreichung führen. Zur Umsetzung dieser Ziele ist Willenskraft und die geplante Durchsetzung der Vorhaben, trotz Hindernissen und Motivationsdurchhängern, nötig.²

Petzold et al. betonen, dass „der mehrperspektivische, transversale Ansatz der IT Menschen in ihrer Leiblichkeit, d. h. ihren emotionalen, kognitiven, motivationalen, volitionalen, behavioralen und sozialen Dimensionen, in ihrer ökonomischen und ökologischen Situation (Kontext), ihrer memorierten Vergangenheit (d. h. deren Repräsentation), in erlebter und gestalteter Gegenwart und ihrer antizipierten Zukunft (Kontinuum)“³ betrachtet und behandelt. Für diese antizipierte Zukunft muss das Individuum in der Lage sein, eine initiale Motivationsphase sowie neu aufkommende Motivationsphasen, in denen Zielintentionen formuliert werden, zu starten und durchzuhalten. Umgesetzt werden Ziele in einer Volitionsphase, in der Wünsche und Vorstellungen in praktisches, zielorientiertes Handeln führen. Die IT hat eine entwicklungsorientierte Perspektive auf den Menschen, der sich sein Leben als eigenes Entwicklungsgeschehen in Prozessen permanenter „Identitätsarbeit“ gestaltet („life span developmental approach“).⁴ Schreibwerkstätten im Sinne der IT können diese Prozesse mit der Förderung expressiver, kommunikativer und kreativer Potentiale sowie durch leiblich, sinnhafte Wahrnehmung unterstützen. Schreiben im Sinne der Poesie- und Bibliothherapie unterstützt darin, Erfahrungen auf eine Weise zugänglich zu machen, die Erfolge in der Vergangenheit sichtbar macht und eine Identifikation von Visionen und Zielen sowohl in der Gegenwart als auch für die Zukunft ermöglicht, um diese erfolgreich zu visualisieren und umzusetzen. Auch Elemente der weg- bzw. karrierebegleitenden Biographiearbeit⁵, die sich mit dem Erkennen seiner selbst, dem eigenen Werdegang sowie Vorhaben in der Zukunft

² Hierzu finden sich detaillierte Ausführungen im Kapitel „Willenskraft“.

³ *Petzold, H.G.; Leuenberger, R.; Steffan, A.* (1998): Ziele in der Integrativen Therapie. In: *Petzold, H.G.* (1998h) (Hrsg.): Identität und Genderfragen in Psychotherapie. Soziotherapie und Gesundheitsförderung. Bd. 1 und 2, Sonderausgabe von *Gestalt und Integration*. Düsseldorf: FPI-Publikationen, ohne Seitenangabe. URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-leuenberger-steffan_1998_ziele_in_der_integrativen_therapie-textarchiv.pdf (04.03.2020).

⁴ Vgl. ebda. ohne Seitenangabe.

⁵ Vgl. *Petzold, Hilarion* (2016): Narrative Biographiearbeit & Biographiearbeit in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben.“ URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-polylog-12-2016.pdf (04.03.2020), S. 14ff.

beschäftigt, flossen in den Workshop ein und machten den TeilnehmerInnen ihr persönliches Gestaltungspotential sichtbar.

Die Arbeit gliedert sich folgendermaßen: Da im Workshop das Erarbeiten und Aufschreiben von Wünschen im Vordergrund stand, wird im theoretischen Teil der Fokus auf die Wirksamkeit der Schreibmethoden im Sinne der Integrativen Therapie sowie die Wirkkraft geschriebener Wünsche gelegt. Die durch eine Yogalehrerin fundiert angeleiteten Yogaübungen rahmten die Schreibübungen ein und dienten der (Re-)Aktivierung und der Lösung von Blockaden, sodass auch das Konzept der Leiblichkeit in der Integrativen Therapie grob umrissen wird. In weiterer Folge werden das Konzept und die Abhaltung des Yoga-Neujahrworkshops mit der Beschreibung der konkreten Übungen vorgestellt. In der Conclusio wird ein Resümee über die erfolgte Umsetzung sowie über Erfahrungen in der Abhaltung von Wunschworkshops gezogen.

Grundannahmen der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie im Kontext der Wunschschriftwerkstätte

Die Integrative Therapie⁶ sieht sich als „wachstumsorientierte“ Therapie und setzt ihren Fokus auf die Selbstermächtigung des Individuums sowie die Prozesse des Erkennens, Lernen und Handelns bzw. der Veränderung, kurz, auf einen Prozess von „schöpferischer Metamorphose“. Durch verschiedene eingesetzte Schreibmethoden sind eine reflexive Selbstanalyse und die Erkundung der eigenen Emotionen sowie Motivationen möglich.

Im Integrativen Ansatz geht es um die Verantwortung des Individuums selbst, das nur im Kontext und Kontinuum seiner persönlichen Lebensumstände und in Bezug mit anderen gedacht werden kann. Weiters liegt den Methoden der Integrativen Therapie der Begriff der „persönlichen Souveränität“⁷ zugrunde, die neben eigener Handlungsfähigkeit auch die Verfügungsgewalt und Kontrolle über die Funktionen des Körpers bzw. Leibes sowie eigene Bewegungsspielräume umfasst.⁸ Instrumente zur Unterstützung und Entfaltung der persönlichen Souveränität werden in Schreibwerkstätten im Sinne der IT tiefgreifend und stärkend eingesetzt.⁹ Weiters werden in Schreibwerkstätten Körperübungen als intermediale Quergänge genutzt, die Maximen der IT optimal zu unterstützen: I. „Mach Dich selbst zum Projekt!“, II. „Nutze jede Gelegenheit als Chance“ und III. „Frage um Hilfe, wenn du sie brauchst und gebe sie, wenn du darum gebeten wirst. IV. „Trust your Brain and Mind.“¹⁰

Schreibmethoden der IT machen die Zusammenhänge des Lebens sichtbar und ermöglichen die Integration von sowohl beglückenden als auch schmerzhaften Erlebnissen. Diese Wunschschriftwerkstatt bedient für die Teilnehmenden insbesondere folgende Wirk- und Heilfaktoren im Sinne der IT: Einführendes Verstehen in die Geschehnisse des Lebens, Unterstützung bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung, Förderung der volitiven Entscheidungskraft und Gestaltungskräften sowie die Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrung. Das gemeinsame Schreiben und das Teilen der Texte führen die TeilnehmerInnen in der

⁶ In der Folge als IT abgekürzt.

⁷ Vgl. *Petzold, Hilarion; Orth, Ilse* (1998/2014)¹ Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ – „Fundierte Kollegialität“ in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Ausgabe 06/2014, S. 4. URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_petzold-orth-1998-2014-innerer-ort-persoenele-souveraenitaet-kollegialitaet-coaching-sup-06-2014.pdf (15.08.2019).

⁸ Vgl. ebda. S. 7.

⁹ Vgl. ebda. S. 13.

¹⁰ *Petzold, Hilarion* (2016): Narrative Biographiearbeit & Biographiearbeit in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben.“ URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-polylog-12-2016.pdf (04.03.2020), S. 7.

Solidaritätserfahrung nämlich fort von einer multiplen Entfremdung, die uns von unserem Leib, unseren Mitmenschen, der Natur und unseren Tätigkeiten treiben kann, hin zu einem liebevollen Verständnis für sich selbst und die anderen, also zu einem Erleben „multipler Zugehörigkeit“.¹¹ LeiterInnen von Schreibwerkstätten im Sinne der IT fungieren oft als „Hebammen“, die den Menschen dabei unterstützen, etwas auf die Welt zu bringen. Schreiben dient der Erkundung eigener Emotionen, dem Ordnen von Erlebtem sowie der Betrachtung auf Lebensereignisse aus verschiedenen Perspektiven, was neue Lösungsansätze und Handlungsoptionen generieren kann. Die Glücksforscherin *Sonja Lyubomirsky* betont, dass ein Schlüssel zum Glück darin liegt, unser Leben aktiv zu gestalten und Einfluss darauf nehmen zu können. Dies gelingt besser, indem man sich selbst zunehmend besser kennenlernt und immer wieder neu in dieser Welt und in den verschiedenen Beziehungen und wechselseitigen Abhängigkeiten verortet. Angeleitete Schreibübungen bergen dafür ein enormes Potential: *Lyubomirsky* nennt als wirkungsvolle Übung die des „Wunsch-Ichs“, in der die Teilnehmenden dazu aufgefordert werden, sich für verschiedene Lebensbereiche die erstrebenswerteste Zukunft auszumalen.¹² Für *Lyubomirsky* geht es hier nicht nur darum, sich eine ideale Zukunft auszumalen, sondern auch das Sichtbarmachen eines aktiven Ichs im Hier und Jetzt, das sich unabhängig von den äußeren Umständen wie Beziehungsgeflechte, Geld oder glücklichem Zufall an die Umsetzung dieser Vorstellungen machen kann. Der Prozess des Niederschreibens der Wunschvorstellungen „trägt viel zum Erfolg der Übung bei. (...) Wenn Sie Ihre Träume niederschreiben, können Sie Ihre Prioritäten, Emotionen, Motive und Identität verstehen und erkennen, wer Sie sind und was Sie bewegt.“¹³ Schreiben dient somit der Selbsterkenntnis und unterstützt bei der aktiven Umsetzung von Plänen und Zielen. Maßgeblich hierfür ist die Kenntnis über persönliche Wünsche, die den Zielen und den damit zu erarbeitenden konkreten Handlungsschritten zu deren Erreichung als Grundlage dienen.

¹¹ Vgl. *Petzold*, Hilarion G. (1995): Fremdheit, Entfremdung und die Sehnsucht nach Verbundenheit - anthropologische Reflexionen. URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1995f-fremdheit-entfremdung-und-sehnsucht-nach-verbundenheit-anthropologische-reflexionen.pdf (20.03.2020), S. 11.

¹² Vgl. *Lyubomirsky*, Sonja (2008): *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben.* Frankfurt/New York: Campus, S. 118.

¹³ Ebd. S. 119f.

Kraft der Wünsche

Erfahrungsgemäß wissen die meisten Menschen, was sie nicht (mehr) wollen („Ich will diesen Job nicht“, „ich will diese Beziehung nicht“ etc), doch die vielfältig auf dem Markt verfügbare Ratgeberliteratur zum Thema Wünschen¹⁴ betont, Wünsche sollten positiv und konkret formuliert werden, um in Erfüllung gehen zu können. Schreiben im Sinne der IT dient neben anderen Wirkfaktoren auch der Erstellung eines Selbstkonzepts und der Gewährleistung von Lebenszielen:

Dabei ist es von Vorteil, die Lebensziele so konkret wie möglich an den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Möglichkeiten zu orientieren, da sich innere, den eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen entsprechende Ziele, denen eine intrinsische Motivation zugrunde liegt, mit einem größeren Engagement, einem besseren Gefühl und einem nachhaltigeren Bemühen verfolgen lassen als von außen vorgegebene Ziele, denen eine extrinsische Motivation zugrunde liegt (...).¹⁵

Erwiesenermaßen sind Erfolge größer, wenn man Ziele verfolgt, die man sich selbst gesetzt hat¹⁶, doch viele jagen seit Jahren Zielen hinterher, die von anderen vorgegeben wurden bzw. von alten Glaubenssätzen durchsetzt sind. Das schriftliche Fixieren eines Wunsches legt diesen schon als zu entwickelnden Kern in der Gegenwart an. Allerdings gibt es hierbei ein paar Dinge zu beachten¹⁷: Wer im Wünschen noch nicht so geübt ist, soll mit kleinen Wünschen beginnen, die schriftlich fixiert werden. Idealerweise sollte man Wünsche so formulieren, als ob sie schon erreicht wurden, wobei dies erfahrungsgemäß für viele WorkshopteilnehmerInnen als zu „größenwahnsinnig“ erachtet wird, sodass zu Beginn ein „Ich wünsche mir“ geschrieben werden darf. In einem nächsten Schritt können die Wünsche ins Präsens gesetzt werden, um die Wirkkraft zu verstärken, beispielsweise: „Ich wohne mit meiner Familie in einem Haus am Meer und arbeite erfolgreich als Tiertrainerin, was mir viel Spaß macht und genug Geld zum

¹⁴ Eine kleine Auswahl der Klassiker der mittlerweile unüberschaubar gewordenen Ratgeberliteratur zum Thema Wünschen bzw. Manifestieren einer aktiv gestalteten Zukunft:

Franckh, Pierre (2011): *Wünsch es dir einfach - aber richtig*. 10. Aufl. Burgrain: Koha.

Franckh, Pierre (2008): *Wünsch es dir einfach - aber mit Leichtigkeit*. Burgrain: Koha.

Franckh, Pierre (2005): *Erfolgreich wünschen: 7 Regeln wie Träume wahr werden*. Burgrain: Koha.

Mohr, Manfred (2018): *Bestellungen beim Universum heute: Neues Wünschen in einer neuen Zeit*. Düsseldorf: Omega.

Mohr, Bärbel (2000): *Bestellungen beim Universum: Ein Handbuch zur Wunscherfüllung*. Düsseldorf: Omega.

Sher, Barbara (2013): *Wie ich herausfinde, was ich wirklich will*. Krummwisch: Königsfurt-Urania-Verlag.

Sher, Barbara (2008): *Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will*. München: dtv.

Sher, Barbara (2006): *Wishcraft. Lebensträume und Berufsziele entdecken und verwirklichen*. Taufkirchen: Schwarzer.

¹⁵ *Heimes, Silke* (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 104f.

¹⁶ Vgl. ebda. S. 105.

¹⁷ Tipps zum „richtigen“ Wünschen findet man in der gängigen Ratgeberliteratur (siehe Literaturhinweise in Fußnote 13), hier großteils entnommen aus: *Franckh, Pierre* (2011): *Wünsch es dir einfach - aber richtig*. 10. Aufl. Burgrain: Koha, S. 23ff.

Leben und für Luxus einbringt.“ Wichtig ist der Fokus auf die Fülle anstatt auf einen Mangel¹⁸, Dankbarkeit gegenüber dem Jetzt-Zustand und das Vertrauen in die Realisierung des Wunsches gesetzt sowie konkrete Handlungsschritte, die zur Verwirklichung führen, angestoßen werden. Nur bei einer inneren Bereitschaft für die Erfüllung des Wunsches und eine gewisse Gelassenheit diesbezüglich können die zarten Pflänzlein einer besseren Zukunft gedeihen.

In der konkreten Arbeit mit Wünschen soll keinesfalls, wie es in diversen Ratgebern propagiert wird, suggeriert werden, dass man sich alles mit Leichtigkeit wünschen und die Ergebnisse wie Sternschnuppentaler vom Himmel pflücken könne. Zur Erfüllung von Wünschen gehört neben Tagträumen jedenfalls exakte Planung sowie persönliche Arbeit zur Umsetzung der nötigen Schritte dazu. Die Intention in Schreibwerkstätten ist das Sammeln von Wünschen, das Sortieren bzw. die Reihung der dringlichsten, hier in weiterer Folge gelegentlich als „Herzenswunsch“¹⁹ benannt, sowie die konkrete Umsetzung zur Erfüllung. Oft denken Menschen in „Entweder-oder“-Kategorien und versagen sich dadurch schon die kleinsten Wünsche, da keine Vereinbarkeit ihrer Träume mit dem aktuellen Alltag erkennbar ist. In der Bearbeitung der Fragen zu Wünschen wird ersichtlich, dass es auch ein „*und*“ sein kann – beispielsweise „ich kann angestellt sein *und* jeden Tag ein wenig zur Umsetzung meiner geplanten Selbstständigkeit aktiv werden.“ Die Wunschlosigkeit bzw. das Nichterkennen bzw. Nichtergreifen von Möglichkeiten war mir ein Ansporn, Menschen im angeleiteten Schreiben Möglichkeiten, Handlungsoptionen und Lebensweite, sprich deren persönliche Souveränität im Sinne der IT, aufzuzeigen.

Viele Wünsche betreffen die Sehnsucht nach einer Partnerschaft. Hier warnen die unterschiedlichen Ratgeber am meisten vor diversen Fallstricken, die damit verbunden sind. Pierre Franckh beispielsweise weist darauf hin, dass man sich weniger den idealen Partner imaginieren soll, sondern stets beim Wünschen die Emotion beschreiben soll, die man in einer

¹⁸ Vgl. ebda. S. 77.

¹⁹ Vereinfachte Bezeichnung für Wünsche, die schon lange in uns schlummern und die Erfüllung von Glück im derzeitigen Leben verhindern, doch von diversen Glaubenssätzen wie „Das wird ja nie etwas“, „Dafür bist du zu alt“, „Damit verdienst du kein Geld“ bzw. „Das bist du nicht wert“ überlagert und / oder zugunsten familiärer und finanzieller Verpflichtungen negiert oder verschoben werden („Wenn ich dann in Pension bin“, „Wenn die Kinder groß sind“, „Wenn ich im Lotto gewinne“ etc.)

Partnerschaft fühlen will.²⁰ (Dieser Hinweis gilt selbstverständlich für alle Lebensbereiche.)

Pierre Franckh betont die Wirkmacht von Wünschen und wie wichtig es daher sei, sich darüber klar zu werden, was man wirklich wolle:

Welche Wünsche passen zu mir? Das ist die wesentliche Frage. Es hat wohl keinen Sinn sich etwas zu wünschen, was überhaupt nicht dem eigenen Naturell entspricht. Trotzdem tun es die meisten von uns. Oft wünschen wir uns nur etwas, weil andere es sich wünschen oder bereits besitzen. Oft hecheln wir einem Ideal nach, das überhaupt nicht das unsere ist. Bevor wir uns etwas wünschen, sollten wir uns wirklich klar darüber sein, was wir tatsächlich für unser Leben benötigen. (...) Jeder erfolgreiche Wunsch verändert auch unsere Lebensumstände. Deswegen sollten wir genau prüfen, ob wir zu dieser Veränderung auch wirklich bereit sind. Finde also heraus, was deine wirklichen Sehnsüchte und Wünsche sind, damit sie dich auch glücklich machen.²¹

Daher darf in diesem Workshop beim Schreiben auch erkannt werden, dass manche Wünsche schon seit Jahren wie schwere Rucksäcke mitgeschleppt werden und deren Umsetzung immer wieder hinausgezögert wird. Vermutlich sind das nicht unsere eigenen Wünsche bzw. ist deren Zeit noch nicht gekommen. Daher bietet sich auch der in diesem Workshop gesetzte überschaubare zeitliche Horizont von einem Jahr an, um sich über die nächsten Ziele klar zu werden. (Natürlich können auch persönliche Wünsche mit einem längeren zeitlichen Horizont formuliert werden!) In der vielfältigen Literatur zu Wunschmanifestationen ist eine Aussage am prägnantesten: Je klarer und konkreter die Formulierung eines Wunsches sowie dessen Verknüpfung mit einer Emotion erfolgen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Erfüllung dieser Träume wahr werden kann. Auch muss der Wunsch auf jeden Fall positiv und nicht negativ formuliert werden: „Ich bin gesund“ vs „Ich will nicht krank sein.“ Das erwünschte Ergebnis sollte also so positiv und konkret wie möglich formuliert werden. Beispielsweise ist die Formulierung „Ich will mehr Zeit mit meiner Familie verbringen“ zu vage im Gegensatz zu dem konkreten Wunsch: „Ich will zumindest an drei Abenden der Woche um 18 Uhr zuhause sein, um noch gemeinsam mit meiner Familie zu Abend zu essen und den Kindern vorlesen zu können.“²² Weiters wird darauf hingewiesen, dass die Etappen zur Veränderung in kleinen Schritten zu denken und umzusetzen ist.²³

Ilja Grzeskowitz zeigt in „Mach es einfach!“ auf, dass im Zusammenhang mit Wunschratgebern auf diverse Motivationslügen zu achten sei: Es sei weder möglich, alles zu schaffen, was man

²⁰ Vgl. *Franckh*, *Wünsch es dir einfach*, S. 74.

²¹ Ebda. S. 29.

²² Auf youtube finden sich zu den Regeln für Wunschformulierungen auch Videos von Pierre *Franckh*, in denen er die Grundregeln erläutert. Stichwort: Wunschregel Pierre Franckh (26.09.2019)

²³ Vgl. beispielsweise *Grzeskowitz*, *Ilja* (2016): *Mach es einfach! Warum wir keine Erlaubnis brauchen, unser Leben zu verändern*. Offenbach: Gabal, S. 166.

sich vornehme, noch kümmere sich „das Universum“ um die Erfüllung der Wünsche, sondern es sei schlicht unvermeidbar, für die Umsetzung der Vorstellungen selbst aktiv zu werden.²⁴

Wünsche für sich zu entdecken, zu formulieren und schriftlich zu fixieren eröffnet plötzlich einen weiten Raum von Optionen. Das Erkennen und Wahrnehmen der eigenen Gestaltungsmöglichkeiten sind vorrangige Ziele meiner Schreibworkshops. Eine Wunschwerkstatt dient also der aktiven Gestaltung der eigenen Biographie sowie dem Aufzeigen von diversen Gestaltungs- und Handlungsoptionen. Schreiben ist hier sowohl ein Prozess des sich Kennenlernens als auch der Motivation, Dinge anzupacken und zu ändern. Der zeitliche Dreischritt von Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft wird in diesem Workshop von sowohl öffnenden als auch schließenden Körpersequenzen eingebettet, um so noch mehr fruchtbringendes Wirkungspotential entfalten zu können.

Willenskraft

Wünschen allein reicht bekanntlich nicht, sondern zu deren Erfüllung müssen sowohl konkrete Ziele gesetzt als auch der viel berüchtigte „innere Schweinehund“ überwunden werden. Hierzu müssen Willensprozesse eingeleitet werden, die ein komplexes Bündel verschiedener Einflussfaktoren darstellen. Die IT versteht darunter in ihrem Bemühen um einen multidisziplinären und multitheoretischen Ansatz Begriffe wie Motiv als richtungsgebenden und antreibenden Hintergrund des Handelns, Trieb im Sinne eines Dranges mit Zielvorstellung, auch bekannt unter Affekthandlung, Selbstwirksamkeit oder (erlernte) Hilflosigkeit. Dazu gehören Wörter des semantischen Umfeldes wie Willensfreiheit, Wahl- und Handlungsfreiheit, Autonomie oder Souveränität. Weitere wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang sind Motivation als Gesamtheit der Motive, Emotion sowie Kognition.²⁵ Es handelt sich bei Wille und Wollen um komplexe Phänomene, die von unterschiedlichen Sichtweise betrachtet werden können. Für die IT ist es essentiell, diese Begriffe im Zusammenhang mit mehreren zusammenwirkenden Systemen zu verstehen und kritisch zu hinterfragen.²⁶ Unser Wille ist ein komplexes Verhaltensdispositiv, das in evolutionär ausgebildeten Programmen seinen Ursprung hat.²⁷ Auf unseren Willen aufbauend entwickelt sich das Wollen, „worunter dann ein sich anbahnendes, vorbewusstes, innen- und/ oder außenstimuliertes, motiviertes

²⁴ Vgl. ebda. S. 59.

²⁵ Vgl. *Petzold, Hilarion; Sieper, Johanna* (2008): Integrative Willenstherapie. Teil II: Perspektiven zur Praxis des diagnostischen und therapeutischen Umgangs mit Wille und Wollen. In: Hrsg. von denselben: *Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie*. Band II. Bielefeld: Sirius, S. 473f.

²⁶ Vgl. ebda. S. 475.

²⁷ Vgl. ebda. S. 477.

Willensgeschehen verstanden wird.“²⁸ Als relevant werden Impulsgeber eines individuellen Wollens sowie persönliche und / oder systemimmanente Determinierungen erachtet:²⁹

Die persönliche Willensfreiheit des Einzelnen ist neben dessen eigener Begrenztheit durch seine physischen und psychischen Vermögen durch den jeweiligen ökologischen und sozialen Kontext eingeschränkt, in denen er als Mensch agiert.³⁰

Willenskoordination sowie Selbstorganisation stellen die Basis für die Erreichung persönlicher Ziele, die immer mit Antizipationen verbunden sind,³¹ dar. In der hier vorgestellten Schreibwerkstatt sollen dienliche Instrumente hierfür vermittelt werden. Selbstorganisation beinhaltet die Koordination unterschiedlicher Ziele, die Planung neuer Handlungssequenzen, das prospektive Gedächtnis für auszuführende Absichten, die Aufrechterhaltung aufgabenrelevanter Handlungen sowie der Bewertung eben dieser.

Neuropsychologische Forschungen zeigen, dass alle Willensintentionen und -handlungen an zerebrale Prozesse gebunden und somit kausal determiniert sind.³² Allerdings können mental repräsentierte Ziele und antizipierte Bedürfnisse die Erweiterung dieses Radius unterstützen.³³ Der Fokus in der IT und somit in Schreibwerkstätten, die auf dieser Lehre basieren, liegt in der Sichtbarmachung der Ressourcen und Potenziale des einzelnen Individuums und der Stärkung der persönlichen Souveränität durch unterschiedliche Arten von Empowerment.³⁴ Die Problematik der Aktivierung des „freien Willens“ (und damit in der Erfüllung des Petzold’schen Credo „Mach dich selbst zum Projekt!“) ist aber oft woanders begründet: In der Unkenntnis des persönlichen Wollens bzw. der Nichtwahrnehmung eigener Bedürfnisse und Wünsche.³⁵ (Angeleitetes) Schreiben unterstützt die Entdeckung des Willens, „ein Synergem in prozessuellem Vollzug, das auf antizipierte Ziele und Zielrealisierungen gerichtet ist.“³⁶

Wichtig für eine optimale Willensbildung ist die (idealerweise schon in der Kindheit angelegte) Ausbildung der Willensfähigkeiten von Entscheiden, Umsetzen sowie Durchhalten³⁷ als Basis für die konstruktive Arbeit an sich selbst. Das Erarbeiten persönlicher Ziele und eine damit zusammenhängende Zielstruktur sowie Pläne von Veränderungsabsichten sind relevant für die Entwicklung einer souveränen Persönlichkeit. Hier muss dezidiert klar gemacht werden, dass

²⁸ Ebda. S. 478.

²⁹ Vgl. ebda. S. 485.

³⁰ Ebda. S. 486.

³¹ Vgl. ebda. S. 495.

³² Vgl. ebda. S. 511.

³³ Vgl. ebda. S. 512.

³⁴ Vgl. ebda. S. 523.

³⁵ Vgl. ebda. S. 525.

³⁶ Ebda. S. 526.

³⁷ Vgl. ebda. S. 529.

die reine Formulierung eines Zieles keinerlei Relevanz besitzt, wenn nicht konkrete Handlungsschritte zur Erreichung sowie Strategien zum Aufbau eines Durchhaltevermögens bei Rückschlägen erfasst und umgesetzt werden.

Allein die Vorstellung der Situation, wenn der Wunsch in Erfüllung gegangen ist, entfaltet enorme Kräfte, die die Teilnehmenden für die Umsetzung ihrer Wünsche benutzen können:

Eine Kernstrategie mental-imaginaler Willensarbeit ist – wie im mentalen Training für Sportperformanzen –, die zu erreichenden Ziele minutiös in der Phantasie durchzuspielen.³⁸

Im Schreiben kann man sich die erwünschte Zukunft imaginieren, doch auch diverse Stolpersteine auf dem Weg zu Erfüllung dieser vorab kritisch abklopfen und eventuell schon bewältigen. Die Teilnehmenden bereiten sich für unterschiedliche Szenarien vor und wählen das für sie (im Moment) gangbarste Modell. Ziele werden proaktiv vorbereitet, indem ihr Gelingen aktiv in der Vorstellung vorangetrieben wird.³⁹ Allein die Fähigkeit eigener Vorstellungen kann einen enormen Motivationsschub verleihen, der wichtig in der Auseinandersetzung in Zusammenhang mit der Umsetzung persönlicher Wünsche ist. Die IT betont, dass persönliche Souveränität „eine Qualität kreativen Tuns und künstlerischen Schaffens, Ausdruck persönlicher Freiheit und Streben nach weiterer Befreiung von Grenzen“ ist.⁴⁰ (Angeleitetes) Schreiben kann bei der Entfaltung einer Kraft des Wollens maßgeblich unterstützend wirken, was im Kapitel über das Konzept und den Aufbau des Workshops noch eindringlicher gezeigt wird.

Leiblichkeit und Körpergedächtnis

Da die Schreibübungen in diesem Wunschworkshop von Körperübungen begleitet wurden, wird hier der Leibbegriff⁴¹, eine der Kernideen der IT, und seine Wirksamkeit in Bezug auf Schreibmethoden grob umrissen. Der „Leibbegriff“ ist eng verknüpft mit der vitalen Evidenz, das heißt einem gelungenen Zusammenspiel von rationaler Einsicht, emotionaler Erfahrung, leibhaftigem Erleben und sozialer Bezogenheit in Vollbesitz seiner schöpferischen Möglichkeiten. Körperlich-sinnenhaftes Erleben, seelisch-emotionale Erfahrung und kognitive Einsicht, die in Beziehungen gewonnen werden, speichern sich im Leib und können mit verschiedenen Methoden aufgerufen und verändert werden.⁴¹ Hierbei müssen die Konzepte des

³⁸ Ebda. S. 571.

³⁹ Vgl. ebda. S. 573.

⁴⁰ Ebda. S. 582.

⁴¹ Vgl. *Petzold*, Hilarion (2018): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-

„Informierten Leibes in der Welt“ (*embodied and embedded*), des „Leib-Subjektes“ und des „Leibselbst“ kurz genannt werden. Das Leibselbst stellt die Grundlage der Persönlichkeit dar und bildet sich aus individuellen Entwicklungsprozessen im Rahmen von Enkulturation, Sozialisation und Ökologisation sowie des Individuums in Kontext und Kontinuum heraus.⁴² Der Mensch wird in der IT als „Körper-Seele-Geist-Welt-Wesen“, als monistische Emergenz“ – im Ko-respondenzmodell mit der Welt – betrachtet. Menschen tragen, in Verknüpfung ihrer Leiblichkeit mit der Natur und der sie umgebenden Lebenswelt, Verantwortung und eine „Praxis der Sorge um die Dinge“ für die Vorgänge in ihrer Umgebung und Umwelt.⁴³ Das Leibsubjekt mit der daraus emergierenden Seele/Geist-Dimension bewegt sich sowohl in der sozialen und ökologischen Welt als auch im Prozess des Lebens durch die Lebensspanne⁴⁴ und speichert als memorativer Leib alle gemachten Erfahrungen.

Im Integrativen Ansatz wird von einem Leibkonzept ausgegangen, dessen somatische Basis Grundlage aller menschlichen Lebensprozesse ist, die wiederum die biologische Natur als Fundament bzw. ökologisch-mundanologische Basis haben. Es wird daher von „Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnissen“ gesprochen.⁴⁵ Diese Sichtweise kommt der Auffassung des Körpers in Beziehung mit der ihn umgebenden Welt in den Yogaphilosophien recht nahe.⁴⁶ Die IT geht von zwei Grundkonzepten aus: dem Leib, der erfahrene Lebenswirklichkeit verkörpert, sowie der Welt als Quelle aller Lebenswirklichkeit, in der alles eingebettet ist. Aus diesem Zusammenspiel entwickelt sich in Prozessen fortlaufender wechselseitiger Resonanzen von Mentalisierung und Embodiment der Mensch als personales Leib-Subjekt. Die Wichtigkeit des Körpers und der Leiblichkeit muss in allen therapeutisch wirkenden Bereichen Rechnung getragen werden.⁴⁷

Der Leib steht nicht nur in Beziehung mit sich selbst und anderen, sondern auch im Kontext eines zeitlichen Kontinuums. Dies bezieht sich einerseits auf einen geschichtlichen Bezug sowie andererseits auf die Betrachtung der Erfahrungen und Veränderungen des Körpers in der Lebensspanne eines Individuums. Deshalb nehmen in der IT die Auseinandersetzung mit der

subject“, Ausgabe 22. URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder-body-charts-polyloge-22-2018.pdf (15.08.2019), S. 2.

⁴² Vgl. ebda. S. 3.

⁴³ Vgl. *Petzold*, Hilarion (2019e): Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im Integrativen Ansatz der Therapie und Supervision, S. 1. URL: <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2019-petzold-h-g-2019e-natur-sein-natur-sein-nature-embodied-in-time-and-space-in.html> (15.08.2019)

⁴⁴ Vgl. ebda.

⁴⁵ Vgl. *Petzold*, Interozeptivität, S. 3.

⁴⁶ Vgl. hierzu beispielsweise *Broome*, Patrick; *Bozic*, Gabriela (2006): Yoga fürs Leben. Mit Jivamukti Yoga Mut und Stärke gewinnen, Ängste besiegen und sich dem Leben öffnen. München: Gräfe und Unzer.

⁴⁷ Vgl. *Petzold*, Interozeptivität, S. 5.

Zeitlichkeit, Intersubjektivität und Mundanität (der Welt-, Ökologie- und Naturbezug) eine wichtige Rolle ein.⁴⁸ *Petzold* pointiert dies:

Das Integrative Verständnis von Leiblichkeit in meinem integrativen, „komplexen Leibbegriff“ mit meiner Idee des „Informierten Leibes“ ist unlösbar an den Raumbegriff und den Zeitbegriff gebunden, an „Kontext und Kontinuum“: Leib, Welt, Zeit.⁴⁹

Petzold führt noch weitere Differenzierungen an, um die Gesamtheit der körperlichen Ebenen darstellen zu können: Der Leib kann als „Dingkörper“ in seiner physikalischen Qualität als biomechanischer Apparat, als „lebendiger Organismus“ in seiner biologischen Qualität als biophysiolgisches System oder als „Zeitleib“ bzw. „Leibgeschichte“ in seiner temporalen Qualität unter Einbezug seiner eingeleibten Welterfahrung gesehen werden. Weiters ist der Körper in seiner sozialen Qualität als zwischenleibliche Struktur mit allen ihm eingeschriebenen Rollen und genetisch disponierten Mustern sowie in seiner ökonomischen Qualität als Arbeitskraft zu betrachten. Nicht zu vernachlässigen sind auch noch die Ebenen der phantasmatischen Qualität der Idealbilder, die auf Körper gestülpt werden, sowie seine semiotische Funktion als Sprachleib, d. h. als sprechender Leib in nonverbal-kommunikativer Performanz.⁵⁰

Im Zusammenhang mit Leiblichkeit sollte auch noch der Begriff der „Komplexen Achtsamkeit“ mit einbezogen werden: Eine Besonderheit der Integrativen Therapie ist die Förderung komplexer Achtsamkeit, einem Konzept, in dem unterschiedliche Achtsamkeitsansätze interdisziplinär verbunden wurden. Grundlage ist die in eine Lebenswelt eingebettete Leiblichkeit. Komplexe Achtsamkeit richtet sich auf den Leib und die Lebenswelt, da das eine ohne das andere weder zu begreifen noch interventiv zu beeinflussen ist. Das Ziel hierbei soll die Entwicklung einer sogenannten euthymen Achtsamkeit sein, die für das eigene Wohlergehen und das anderer sensibilisieren soll.⁵¹ Darin sieht sich der individuelle Leib in enger Verknüpfung mit der ihn umgebenden Lebenswelt und im Bewusstsein der unterschiedlichen Verletzlichkeiten. Die Sicherheit und Selbstverständlichkeit jedes einzelnen Menschen ist nicht losgelöst von seiner Integrität in die Welt als lebendigen Interaktionsraum zu sehen. Integrität bedeutet ein vielfältiges Wechselspiel der Resonanz zu sich selbst, zu

⁴⁸ Vgl. ebda. S. 23.

⁴⁹ Ebda.

⁵⁰ Vgl. ebda. S. 27.

⁵¹ *Petzold*, Hilarion; *Moser*, Sabine; *Orth*, Ilse (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“. URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf (20.03.2020), S. 32.

anderen sowie der Umwelt. Im Verlauf des letzten Jahrhunderts entwickelte sich hieraus ein Bewusstsein der komplexen Achtsamkeit, das für moderne Großstädter unter anderem in diversen Yogacentren zu erfahren ist. *Petzold* streicht die Einbettung jedes Einzelnen in einen größeren Zusammenhang hervor:

Komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum als persönliches, als interpersonales und auch intersubjektives Geschehen mit den humanen und nicht-humanen Subjekten des Lebens (der Natur, den Wäldern, Seen, Tieren, Menschen) gründet in einem spiralig voranschreitenden Prozess des Erkenntnisgewinns und des Erlebens von Zugehörigkeit, der in ein fortschreitendes Bemühen um die Rettung, Heilung, Pflege der Natur und ihrer Geschöpfe münden muss, um ihre Förderung und Entwicklung aus der Liebe zum Lebendigen.⁵²

Wie ressourcenstärkendes Schreiben und körperzentrierende Yogaübungen in diesem Workshop zur Sensibilisierung für sich selbst sowie für langgehegte oder auch noch nicht bekannte Wünsche verschränkt wurden, soll im Folgenden gezeigt werden.

Konzept und Aufbau des Workshops

Neujahrsvorsätze verpuffen meistens kurz nach Abklingen des Silvesterfeuerwerks. Das liegt meines Erachtens an mehreren Gründen: Es sind gesellschaftlich vorgegebene Vorsätze (z.B. „Ich will mich gesünder ernähren / mehr Sport treiben“), sie sind nur verbal formuliert und nicht mit konkreten Handlungsoptionen und Plänen zur Umsetzung verbunden. Im Neujahrswunschworkshop war daher das Ziel, den persönlichen Herzenswünschen auf die Spur zu kommen, diese zu verschriftlichen sowie die ersten zur Umsetzung nötigen Handlungsschritte mit sich auf Papier zu vereinbaren. Durch die Kombination mit energetisierenden Yogaübungen sowie angeleiteten Imaginationen und Meditationen sollte eine Verstärkung des Zugangs zu den persönlichen Wünschen erfolgen. Durch eine gesteigerte Achtsamkeit sich selbst gegenüber mithilfe der Körperübungen sowie der Schreibübungen konnten sich die Teilnehmenden über ihre persönliche Handlungsspielräume und Selbstwirksamkeit bewusst werden. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen ermöglicht die Umsetzung von Zielen und die Überwindung damit verbundener Hindernisse. Vor allem in Krisensituationen wie Übergängen in andere Lebensphasen kann es zu einer Einengung des Denkens und Fühlens kommen, wofür es umso mehr gilt, (in Schreibwerkstätten) Ressourcen zu stärken, Resilienz auszubilden und Werkzeuge der Selbstregulation in die Hand zu geben. Die Yogaübungen dienen der Vertiefung des zuvor Geschriebenen sowie der Aktivierung neuer Gedankengänge. Im Yoga werden nämlich nicht nur körperliche, sondern auch seelische Blockaden behutsam gelockert und gelöst. Die

⁵² *Petzold*, Natur sein, S. 10

heilsame Berührung der Yogalehrerin zur Vertiefung einer Bewegungsabfolge unterstützte zusätzlich Zentrierung, Fokussierung und Innehalten im Moment. Der sichere Yoga-Raum ermöglichte eine hohe Qualität der Konvivialität, einer geborgenen Leichtigkeit des wohlgesonnenen Miteinanders, in der jeder akzeptiert wird, wie er ist und frei Gedanken formulieren konnte.

In der Initialphase wurden im Workshop die Sinne und das Bewusstsein für sich selbst durch Methoden wie Bewegung, Imagination oder Meditation geöffnet. Dem tetradischen System folgend wurde zur Initiation des Workshops ein Raunachtritual⁵³ mit Kerzen und einer Vorstellungsrunde⁵⁴ durchgeführt. Dann folgten im Wechsel Bewegungseinheiten im Umfang von meistens einer Dreiviertelstunde sowie etwas längeren Schreibphasen. Nach den Yogaeinheiten, die teils kräftigend, teils beruhigend angelegt waren, wurden in den Aktionsphasen verschiedene Arten von Texten verfasst. Integriert wurden diese Erkenntnisse durch weiterführende Bewegungen oder dem Teilen des Geschriebenen im geschützten Raum der Gruppe. Als Übungen zur Neuorientierung dienten einerseits das Verfassen einer Liste von Ideen, Vorhaben und Projekten sowie konkreter Zielsetzungen für das kommende Jahr und ein Wunschritual für die anderen Teilnehmenden, das das emotionale Resonanzfeld⁵⁵ der Gruppe nutzte und sehr positiv aufgenommen wurde. Natürlich wurden die Teilnehmenden darauf hingewiesen, dass es nicht ausreicht, Wünsche zu sammeln und auf deren „magische“ Erfüllung zu warten, sondern dass diese Wünsche einerseits dazu dienen, die gegenwärtige Position näher zu beleuchten, sich die gewünschte Situation vorzustellen und im Anschluss daran die nötigen Umsetzungsschritte konkret zu formulieren und für sich zu fixieren, auch in Hinblick auf mögliche Hindernisse sowie die Überwindung des sogenannten „inneren Schweinehundes“.⁵⁶ Die Übungen, die die Einbettung des Individuums in seinen Lebenskontext und in das damit verknüpfte Zeitkontinuum als Basis benutzten, werden in der Folge detaillierter vorgestellt.

⁵³ Die sogenannten Raunächte sind eine besondere Zeit von zwölf Tagen über den Jahreswechsel, in denen Rituale der Reinigung mit Unterstützung von Kerzen und Räucher Ritualen eine besondere Rolle spielen. Vgl. *Griebert-Schröder, Vera; Muri, Franziska: Vom Zauber der Raunächte. Weissagungen, Bräuche und Rituale für die Zeit zwischen den Jahren.* München: Irisiana, S. 25.

⁵⁴ Licht spielt in den dunklen Raunächten eine besondere Rolle, sodass die Teilnehmende, die ich zuvor im Kreis aufstellen ließ, jeweils ein Teelicht anzündeten, sich kurz vorstellten, die Frage „Was gibt meinem Leben Licht?“ beantworteten und dann die brennende Kerze in die Mitte stellten. Dieser Lichtkreis begleitete uns den gesamten Seminartag. Vgl. hierzu auch *Griebert-Schröder/Muri, Vom Zauber der Raunächte*, S. 25.

⁵⁵ Vgl. hierzu die Ausführungen von *Petzold, Hilarion (2018): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“* aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“, Ausgabe 22, S. 26.

⁵⁶ Auf die Begriff der Willenskraft und die nötigen Instrumente hierfür ging schon das gleichnamige Kapitel näher ein.

Vergangenheit umbewerten

Um fokussiert in die Zukunft blicken zu können, ist es hilfreich, Vergangenes als positiv erlebt einordnen zu können⁵⁷ und vererdet in der Gegenwart anzukommen. Hierfür diente eine kleine Yogaeinheit, die die Beine stärkte, um die Vererdung zu begünstigen und Leichtigkeit im Oberkörper brachte, um die Verbindung zum Himmel zu intensivieren. Danach wurde eine kurze Imagination durchgeführt, in der die Teilnehmenden dazu aufgefordert wurden, die Augen zu schließen und das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Es sollte Klarheit über Erlebnisse und Erfolge in den unterschiedlichen Lebensbereichen erlangt werden. Hierzu dienten Fragen wie: Was habe ich letztes Jahr erreicht? Was sind meine Fähigkeiten, Talente, Stärken? Durfte ich etwas Neues lernen? Habe ich schöne Urlaube verbracht? War mein Körper stark und lebendig? Aber auch: Welchen schweren Erfahrungen bin ich dankbar, da ich durch sie neue Erkenntnisse erwerben konnte?⁵⁸ Nach der Imagination wurde zehn Minuten geschrieben, jeder Satz sollte mit „Ich bin dankbar für...“ beginnen. In Resonanz auf das Geschriebene wurde ein Vierzeiler verfasst, der mit der Gruppe geteilt werden konnte. In dieser Übung liegt der Fokus auf das bereits Geschaffte und in der Sichtbarmachung der persönlichen Ressourcen, sprich des gesamten Emergenzpotentials des schöpferischen Menschen.⁵⁹

In der Gegenwart ankommen

Schreiben ordnet erlebte Zeit und wird zur Verarbeitung von Emotionen und Erinnerungen genutzt. Allerdings ist Schreiben auch ein wertvolles Instrument, um sich selbst gelassen im Fluss der Veränderung zu sehen und zur Ruhe zu kommen, beim Schreiben selbst ist dies der Bewusstseinsstrom („flow of awareness“). Schreiben bedeutet die Anerkennung des eigenen Seins, des Seins anderer Menschen und der Umstände um uns herum. Schreiben bringt Bewusstheit und Gewahrsein von Moment zum Moment sowie „Klärung“ von Vergangenen und Hinwendung zur Zukunft. In der IT geht man davon aus, dass unsere Identität in unserer sozialen und ökologischen Umgebung auf fünf Säulen basiert: 1. Leiblichkeit, 2. soziales Netzwerk, 3. Arbeit / Leistung / Freizeit, 4. materielle Sicherheit sowie 5. Werte. Diese Säulen konstituieren dem Modell nach die Identität des Individuums und existieren in Abhängigkeit/Wechselwirkung zueinander. Der Mensch, verstanden als Körper-Seele-Geist-Wesen in einem komplexen Umfeld, löst mit jeder Handlung Reaktionen bei sich und/oder bei

⁵⁷ Vgl. *Petzold*, Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, S. 7.

⁵⁸ Vgl. dazu auch *Griebert-Schröder/Muri*, Vom Zauber der Raunächte, S. 120f, über die Qualität der Fragestellungen in den Raunächten zu den Themen Ernte und Einsammeln der Lebensfrüchte.

⁵⁹ Vgl. dazu auch die Ausführung von *Petzold* zum Ressourcenfeld: *Petzold*, Hilarion (2018): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“ Ausgabe 22, S. 21.

anderen aus. Zugleich wirken seine Handlungen auf alle Bereiche der fünf Säulen bzw. seiner Identität.

Nach einer aktivierenden Yogaeinheit wurde die Gruppe eingeladen, ein Cluster zu persönlichen Wünschen, in Bezugnahme auf die fünf Säulen der Identität, deren Konzept zuvor erklärt wurde, zu erstellen – im Mittelpunkt des Clusters stand die Wörter *Ich selbst* (im Sinne der Gesamtheit aller Ich-Prozesse). Im Anschluss wurde auf Basis des Clusters eine Wunschliste/Absichtserklärungen geschrieben – zu jedem Bereich konnten so viele Sätze wie möglich, die jeweils mit „Ich wünsche mir/ich beabsichtige“ begannen, notiert werden. Nach etwa zehn Minuten sollten die Teilnehmenden einen Strich unter die Liste setzen, die Sätze nochmals durchlesen sowie drei Wünsche/Absichtserklärungen für das kommende Jahr auswählen, die unter den Strich geschrieben wurden. Nach einem Blitzlicht (Ein Wort / ein Satz: Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich in den Abend mit?) wurde eine den Tag abschließende meditative Besinnung im Sitzen angeleitet. Der zweite Tag startete mit dem Sonnengruß, einer bestimmten yogischen Bewegungsabfolge, die zur Aktivierung des darauffolgenden Schreibens von Morgenseiten im Sinne von Julia Cameron⁶⁰ diente. Hier konnte das aktuelle Befinden sowie mögliche weitere Wünsche/Absichtserklärungen notiert werden. Nach dem Schreiben durften die Teilnehmenden einen Satz aus ihren Morgenseiten teilen bzw. mitteilen, wie es ihr / ihm geht. Nach einer halbstündigen Yogaeinheit, in der der vorangegangene Sonnengruß adaptiert und erweitert wurde, folgte zur Vertiefung der Entdeckungsreise zu den persönlichen Herzenswünschen eine Übung, die Ulrike Scheuermanns „Schreibdenken“⁶¹ entnommen wurde: Sie nennt sich „Die drei radikalen Fragen“⁶² und besticht in ihrem klaren Fokus in der Wunschsuche auf die wesentlich bestimmenden Faktoren wie Zeit, Geld und Lebensfreude. Zu jeder der drei nachfolgenden Fragen sollte je maximal 10 Minuten geschrieben werden:

- Wenn ich nicht für meinen Lebensunterhalt arbeiten müsste, was würde ich dann tun?
- Wenn ich eine Million Euro geschenkt bekäme, was würde ich damit anfangen?
- Wie würde ich mein Leben verbringen, wenn mir nur noch sieben Monate blieben?⁶³

⁶⁰ Julia Cameron schrieb mit „Der Weg des Künstlers“ eine Anleitung für ein zwölfwöchiges Programm zur Aktivierung und Auslebung der eigenen Kreativität. Dazu werden jede Woche unterschiedliche Aufgaben gestellt sowie persönliche Glaubenssätze zu Themen wie Geld, Schuld, Herkunft etc. beleuchtet. Sie betont darin die Wichtigkeit von täglich konsequent handschriftlich durchgeführten Morgenseiten im Ausmaß von ca. zehn Minuten, im Idealfall direkt nach dem Aufstehen. In den Morgenseiten hat alles Raum, was derzeit als bewegend bzw. belastend betrachtet wird. Julia Cameron (1992; 2009): Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. München: Knaur.

⁶¹ Scheuermann, Ulrike (2016): Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. 3. Auflage. Opladen / Toronto: Barbara Budrich. (= utb. Kompetent lehren. 3.)

⁶² Ebda. S. 118f.

⁶³ Auch Klaus Vopel empfiehlt in seinem Buch „Expressives Schreiben“ (2017) eine ähnliche Schreibübung zur Reflexion über die Prioritäten, die wir in unserem Leben setzen, siehe S.84f. Analog dazu kann auch die von Silke

In der Reflexion über die persönlichen Antworten zu diesen Fragen kann noch mehr Klarheit über Werte und damit verbundene Wünsche und den erforderlichen Schritten dorthin erlangt werden. Scheuermann empfiehlt, auf Basis des Geschriebenen sich weiter zu fragen, was konkret im Leben fehlen würde, damit diese Wünsche Wirklichkeit werden können und inwiefern man aktiv zur Verwirklichung beitragen kann. In Resonanz auf diese Schreibübung sollten die Teilnehmenden noch mehr Wünsche aufschreiben und im Idealfall auch schon Ziele und konkrete Arbeitsschritte mit dem erforderlichen Zeit- und Energieeinsatz formulieren, die in einem weiteren Schritt auf kurz-, mittel- und langfristige Ziele heruntergebrochen wurden.

Zukunftswünsche und deren Umsetzung

Die IT sieht die Zukunftsperspektive zusammen mit den anderen Zeitdimensionen der Vergangenheit und Gegenwart als von zentraler Wichtigkeit. Heute getroffene Maßnahmen sollen sicherstellen, dass es künftig besser gehen möge.⁶⁴ *Petzold* betont, dass der Mensch ebenso zukunftsgerichtet wie die Natur selbst ist und dass Elemente wie Zukunftsvorsorge und proaktives Handeln sowohl für die individuelle Zukunft als auch den Fortbestand der Intaktheit unserer Erde notwendig sind. Der Mensch als antizipierendes Wesen kann sich durch verschiedene Techniken sowohl Überblick als auch Ausblick auf nötige Handlungsimpulse setzen und diese – zum Wohle aller – ausführen.⁶⁵

Im Workshop lag der Fokus naturgegeben auf der Zukunft, wenn auch auf dem überschaubaren Horizont von einem Jahr. Nach dem dankbaren Abschließen des vorangegangenen Jahres und dem Sichtbarmachen der jetzigen Position in der Gegenwart konnten die Zukunftswünsche und -absichten angegangen werden: Die TeilnehmerInnen durften nun aus der Fülle von Wünschen, die sie sich in den vorangegangenen Übungen in allen Bereichen ihres Lebens erarbeitet haben, drei absolute Herzenswünsche für das nächste Jahr herausnehmen. Diese notierten sie jeweils einzeln auf einem Blatt und formulierten gleich konkrete Handlungsschritte dazu, beispielsweise zum Wunsch „Ich möchte Tango tanzen lernen“ wird „Wenn ich nach Hause komme, recherchiere ich das Angebot der Tanzschulen in meiner Umgebung und melde mich gleich zu einem Schnupperkurs an“ notiert. Das Aufschreiben von Wünschen sowie von Umsetzungsplänen „verpflichtet“ die jeweilige Person, sich um den persönlichen Herzenswunsch zu kümmern bzw. auch zu erkennen, dass die dafür nötigen kleinen Teilschritte

Heimes in „Schreiben als Selbstcoaching“ (2014) genannten Übungen namens „Das Sechs-Wochen-Geschenk“, siehe S. 85, „Ein anonymer Spender“, siehe S. 86, oder „Die WunderBar“, siehe S. 86, gesehen werden.

⁶⁴ *Petzold*, Natur sein, S. 6.

⁶⁵ Vgl. ebda. S. 6.

oft viel leichter umsetzbar sind als gedacht. Wer wollte, durfte einen der Herzenswünsche sowie die konkreten Handlungsschritte der Gruppe mitteilen.

Das abschließende Stärkungsritual des „Wunschzettels für andere“ fand nach einer harmonisierenden Yogaeinheit statt und förderte den Prozess der Ko-Kreativität: Hierfür setzte sich die Gruppe in einen Kreis auf den Boden. In der Mitte lagen Briefkuverts und kleine Zettel. Die Kuverts wurden mit Namen beschriftet. Die Gruppe schrieb nun für die anderen, die man in den letzten Stunden ein wenig näher kennengelernt hatte, Wünsche auf die Zettel und steckte diese in das jeweilige Kuvert. Die EmpfängerInnen verklebten dann das Kuvert und versahen es mit einem Datum, an dem sie es öffnen dürften. Die Gruppe wurde mit einer am Boden liegenden Savasana, einer Tiefenentspannungshaltung im Yoga, und harmonischen Gitarrenklängen in den Abend entlassen.

Conclusio

Der für die Poesie- und Bibliothherapie wichtige Ermächtigungsfaktor der gelungenen Selbstkonzepte und der Erreichung von Lebenszielen verstärkte sich in diesem Workshop durch die Kombination von unterschiedlichen Schreibmethoden, Neujahrsritualen und erfahrener Leiblichkeit. Vor allem Schreiben im Sinne der Poesie- und Bibliothherapie unterstützt darin, Erfahrungen auf eine Weise zugänglich zu machen, die eine Identifizierung von Visionen und Zielen sowohl in der Gegenwart als auch für die Zukunft ermöglicht, um diese erfolgreich zu visualisieren und Schritte zur Umsetzung zu planen und anzugehen umzusetzen.

Je mehr ich mich persönlich mit der Thematik von Wünschen und Weiblichkeit beschäftigte, umso mehr bemerkte ich, dass die meisten Frauen oft damit zufrieden waren, wenn der stressige Alltag mit Job und Familie unter einen Hut zu bringen war und alle gesund waren und blieben. Eigene Wünsche und ambitionierte Ziele haben zu dürfen wurde kaum in Erwägung gezogen. Daher konzentrierte ich mich in meinen Schreibwerkstätten immer mehr auf das Sichtbarmachen von persönlichen Wünschen, die erst durch alternative Erfahrungen und Reflexion der Lebensmöglichkeiten erschlossen werden können, sowie auf die Erarbeitung von konkreten Handlungsschritten eben zur Erfüllung und Realisierung.

Schon in der Vorstellungsrunde erfuhr ich, dass dieser Workshop einigen TeilnehmerInnen geschenkt worden war, was ich als motivierende Kraft wahrnahm, da der Schenkende dem Beschenkten somit die Möglichkeit gab, äußerst positive Änderungen für die Zukunft zu entdecken und anzugehen. Auch das durch Schreiben angeregt Loslassendürfen von „aufgepropften“ Wünschen, die über eine lange Zeit mitgeschleppt wurden, wirkte auf die TeilnehmerInnen befreiend. Das gemeinsame Abschlussritual „Wunschzettel für andere“ erfuhr eine äußerst positive Resonanz. Es zeigte sich, dass nicht nur Wünsche für sich selbst, sondern auch wohlwollende Wünsche für andere ein beachtliches Potential entfalten können, wenn eine konsequente Umsetzung (konversive Phase der Willensarbeit) und dauerhafte Arbeit an der Verwirklichung (persistive Phase der Willensarbeit)⁶⁶ erfolgt.

Wunschwerkstätten können also wichtige Räume für das Erkennen und Wahrnehmen von Wünschen und Wunschdynamiken und der ihnen zugrunde liegenden Antriebe bzw. Motivationen bieten, sie können helfen, realitätsgerechte Gestaltungsmöglichkeiten zu erarbeiten und geben Motivation und Hilfen, nötige Schritte zur Realisierung zeitnah

⁶⁶ Vgl. *Petzold*, Hilarion; *Sieper*, Johanna (2008): Integrative Willenstherapie. Teil II: Perspektiven zur Praxis des diagnostischen und therapeutischen Umgangs mit Wille und Wollen. In: Hrsg. von denselben: *Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie*. Band II. Bielefeld: Sirius, S. 542.

umzusetzen. Der nachhaltige Erfolg dieser Werkstätten liegt im sensiblen Aufspüren persönlicher Wünsche, verknüpft mit den zugrundeliegenden Emotionen und in der Erarbeitung von konkreten Handlungsoptionen. Die TeilnehmerInnen konnten aus dem Workshop eine Fülle von Wünschen und Plänen sowie die konkrete Umsetzung dreier Herzenswünsche im anbrechenden Jahr mitnehmen. „Mach dich selbst zum Projekt!“ steht dabei im Mittelpunkt.

Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: „Wishful Writing“ – Neujahrswunschschreibwerkstätte (in Verbindung mit Yoga)

Dieser Artikel stellt das Konzept einer Wunschwerkstätte zu Neujahr vor, die das Erarbeiten von persönlichen Wünschen in allen Lebensbereichen, aufbauend auf den fünf Säulen der Identität, sowie die Fixierung von konkreten Umsetzungsplänen zur Erfüllung dieser Wünsche zum Inhalt hatte. Durch das dankbare Abschließen des letzten Jahres und der Verortung in der Gegenwart mithilfe verschiedener Schreibübungen, unterstützt von Yogakörperübungen, wurde es möglich, die freigewordene Energie zur Formulierung von erfüllbaren Wünschen und konkreten Handlungsstrategien zu nutzen.

Schlüsselwörter: Erfolg, Entscheidungen, Manifestationen, Self Empowerment, Lebensplanung, Berufsorientierung, Lebensorientierung, Neuorientierung, Selbstverwirklichung, Vision, Wunscherfüllung, Zielsetzung, Zukunft

Summary: „Wishful Writing“ – New Year’s Wish Writing Workshop (in conjunction with Yoga)

This article presents the concept of a New Year's wish workshop, which involved the elaboration of personal wishes in all areas of life, building on the five columns of identity, as well as the fixing of concrete implementation plans to fulfill these wishes. Through grateful completion of the past year and seeing the presence with the help of various writing exercises, supported by yoga exercises, it became possible to use the released energy to formulate satisfiable desires and concrete action strategies.

Keywords: Success, decisions, manifestations, self empowerment, life planning, professional orientation, life orientation, reorientation, self-realization, vision, wish fulfillment, objectives, future

Literaturangaben

Broome, Patrick; Bozic, Gabriela (2006): Yoga fürs Leben. Mit Jivamukti Yoga Mut und Stärke gewinnen, Ängste besiegen und sich dem Leben öffnen. München: Gräfe und Unzer.

Franckh, Pierre (2011): Wunsch es dir einfach - aber richtig. 10. Aufl. Burgrain: Koha.

Cameron, Julia (1992; 2009): Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. München: Knaur.

Griebert-Schröder, Vera; Muri, Franziska: Vom Zauber der Rauhächte. Weissagungen, Bräuche und Rituale für die Zeit zwischen den Jahren. München: Irisiana.

Grzeskowitz, Ilja (2016): Mach es einfach! Warum wir keine Erlaubnis brauchen, unser Leben zu verändern. Offenbach: Gabal.

Heimes, Silke (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Lyubomirsky, Sonja (2008): Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Frankfurt/New York: Campus.

Orth, Ilse; Petzold, Hilarion (1993c): Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen“. FPI-Publikationen. Materialien aus der Europäischen Akademie Psychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Polyloge. URL: <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/04-2015-orth-i-petzold-h-g-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen.html> (27.05.2019)

Petzold, Hilarion (2019e): Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im Integrativen Ansatz der Therapie und Supervision. URL: <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2019-petzold-h-g-2019e-natur-sein-natur-sein-nature-embodied-in-time-and-space-in.html>

Petzold, Hilarion (2018): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“, Ausgabe 22, URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder-body-charts-polyloge-22-2018.pdf.

Petzold, Hilarion/ Orth, Ilse (1998/2014)¹ Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ – „Fundierte Kollegialität“ in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Ausgabe 06/2014. URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_petzold-orth-1998-2014-innerer-ort-persoenele-souveraenitaet-kollegialitaet-coaching-sup-06-2014.pdf

Petzold, Hilarion; Moser, Sabine; Orth, Ilse (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“. URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf (20.03.2020)

Petzold, Hilarion; Sieper, Johanna (2008): Integrative Willenstherapie. Teil II: Perspektiven zur Praxis des diagnostischen und therapeutischen Umgangs mit Wille und Wollen. In: Hrsg. von denselben: *Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie*. Band II. Bielefeld: Sirius, S. 473-592.

Petzold, Hilarion (2002): Der „informierte“ Leib. In: FPI-Publikationen. Materialien aus der Europäischen Akademie Psychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Polyloge. URL: <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib.html> (27.05.2019)

Petzold, H.G.; Leuenberger, R.; Steffan, A. (1998): Ziele in der Integrativen Therapie. In: *Petzold, H.G. (1998h) (Hrsg.):* Identität und Genderfragen in Psychotherapie. Soziotherapie und Gesundheitsförderung. Bd. 1 und 2, Sonderausgabe von *Gestalt und Integration*. Düsseldorf: FPI-Publikationen. URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-leuenberger-steffan_1998_ziele_in_der_integrativen_therapie-textarchiv.pdf (04.03.2020)

Petzold, Hilarion (2016): Narrative Biographiearbeit & Biographiearbeit in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben.“ URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-polylog-12-2016.pdf (04.03.2020)

Petzold, Hilarion (1995): Fremdheit, Entfremdung und die Sehnsucht nach Verbundenheit - anthropologische Reflexionen. URL: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1995f-fremdheit-entfremdung-und-sehnsucht-nach-verbundenheit-anthropologische-reflexionen.pdf (20.03.2020).

Scheuermann, Ulrike (2016): Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. 3. Auflage. Opladen / Toronto: Barbara Budrich. (= utb. Kompetent lehren. 3.)

Vopel, Klaus M. (2017): Expressives Schreiben. Ein Programm zur seelischen Immunisierung. 3. Auflage. Salzhäusen: iskopress.