

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform

POLYLOGE

Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“
(peer reviewed)

Materialien aus der „Europäischen Akademie für
biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“

2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen,
Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

In Verbindung mit:

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Hückeswagen

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. (emer.) **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Uni. Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für biopsychosoziale
Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

(Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper** † 26.9.2020, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für biopsychosoziale
Gesundheit, Hückeswagen)

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Polyloge ISSN 2511-2732

Ausgabe 14/2023

„An Worten wachsen“ - Salutogenetische Aspekte des
Integrativen Verfahrens beim bibliotherapeutischen
Gebrauch ausgewählter Romane

*Judith Tinnacher, Weingarten **

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

Zum Abschluss der Weiterbildung „Poesie und Bibliotherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren“. Betreuerin/Gutachter: Ulrike Mathias-Wiedemann, Dipl.-Päd. / Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Eine kurze Geschichte der Bibliotherapie	3
3. Die Wirkungsweise der Bibliotherapie	5
4. Formen der Bibliotherapie	8
5. Die Romantherapie	9
5.1. <i>Der autofiktionale Roman</i>	10
5.2. <i>Exkurs: Konzept des Shared Reading®</i>	13
6. Bibliotherapie und die Konzepte der Integrativen Therapie	16
6.1. <i>Die Bedeutung des Mediums Sprache in der Integrativen Therapie</i>	16
6.2. <i>Der Menschen und „seine Sprache“</i>	17
6.3. <i>Die therapeutische Beziehung und die Rolle des Therapeuten in der Bibliotherapie</i>	19
6.4. <i>Biografie- und Identitätsarbeit in der hermeneutischen Spirale</i>	21
6.5. <i>Oikeiosis durch Bibliotherapie</i>	24
6.6. <i>Das Konzept der multiplen Entfremdung</i>	25
6.7. <i>Die vier Wege der Heilung und Förderung durch die Bibliotherapie</i>	26
6.8. <i>Die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren und ihre Anwendungsmöglichkeiten in der Bibliotherapie</i>	27
6.9. <i>Die Ressourcenarbeit in der Bibliotherapie</i>	29
6.10. <i>Protektive Faktoren (Schutzfaktoren) in der Bibliotherapie</i>	31
6.11. <i>Möglichkeiten intermedialer Quergänge in der Bibliotherapie</i>	33
7. Die Bearbeitung von Lebensthemen unter Einsatz von Romanen/Romansegmenten	34
7.1. <i>Allgemeines Gefühl der Entfremdung von der Welt, vom sozialen Umfeld (Kristina Hauff „In blaukalter Tiefe“)</i>	35
7.2. <i>Schwierige Kindheit (Benedict Wells „Vom Ende der Einsamkeit“)</i>	36
7.3. <i>Empowerment (Mariana Leky „Was man von hier aus sehen kann“)</i>	38
7.4. <i>Liebe/Liebesbeziehungen/Ehe (Julia Schoch „Das Liebespaar des Jahrhunderts“)</i>	39
7.5. <i>Alter/Krankheit (Arno Geiger „Der alte König in seinem Exil“)</i>	41
7.6. <i>Trauer und Trauerarbeit (Isabel Bogdan „Laufen“)</i>	42
7.7. <i>Zusammenfassend lässt sich aus den Roman-Analysen Folgendes festhalten:</i>	43
8. Zusammenfassung / Summary:	44
Zusammenfassung: „An Worten wachsen“ - Salutogenetische Aspekte des Integrativen Verfahrens beim bibliotherapeutischen Gebrauchs ausgewählter Romane	44
9. Literaturverzeichnis	45

1. Einleitung

Als Bibliothekarin hatte ich bereits seit 2013 mit Bibliothherapie im weitesten Sinne zu tun, ohne mir dessen wirklich bewusst zu sein. Des Öfteren wurde ich Zeugin eines Phänomens - sowohl bei Leserinnen und Lesern, als auch bei mir selbst - das man wohl ohne Übertreibung als „Romantherapie“ bezeichnen kann. Es geht dabei nicht um die leichte Sommerlektüre, die im Urlaub zu einfacher und effektiver Ablenkung vom stressigen Alltag führt oder um Fantasy-Romane, die ihre Leserinnen und Leser in die Welten von Hexen, Zauberern und Elfen entführen, und somit ebenso ihre Wirkung und Berechtigung haben. Die positiven Erfahrungen, die ich mit der „Romantherapie“ gemacht habe, beziehen sich auf psychologisch wohlüberlegte Erzählungen, die sich mit Alltagsthemen, wie Familie, Freundschaft und Beziehung beschäftigen und den Leserinnen und Lesern durch einen vorgehaltenen Spiegel ihre eigenen Lebensthemen aus einer neuen Perspektive vor Augen halten. Sie können ihnen helfen, selbst einen neuen, frischen, einen anderen Blick auf ihre ganz persönlichen Probleme und Themen zu werfen, Romane und Geschichten können helfen „an Worten zu wachsen“, wie es so treffend auf der Homepage von Shared Reading® heißt.¹ Von diesem kathartischen Effekt, den Literatur bei Leserinnen und Lesern auslösen kann, geht für mich dabei ein besonderer Reiz aus – man wächst an Worten (anderer).

Auf meiner Suche nach einer wissenschaftlichen Begründung für den (positiven) Effekt von Literatur auf Leserinnen und Leser, stieß ich 2017 auf das Weiterbildungsangebot der EAG „Poesie und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biografiearbeit im Integrativen Verfahren“. Im Laufe der Seminare wurde mein Interesse an der Bibliothherapie noch verstärkt, was in der vorliegenden Arbeit seinen Ausdruck findet.

2. Eine kurze Geschichte der Bibliothherapie

Schon Griechen und Römer wussten um die heilende und fördernde Wirkung von Literatur auf die geistige Gesundheit von Menschen: über der antiken Bibliothek von Alexandria soll schon vor über 2000 Jahren die Inschrift „Heilstätte der Seele“ gestanden sein (*Pape* 2002, S. 18). Der erste Beleg für die Arbeit mit Büchern und Lesen im Zuge der Behandlung von kranken Menschen stammt aus dem 13.

¹ <https://shared-reading.org>

Jahrhundert. Bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts waren diese Bezüge oft religiöser Natur. Psychisch Kranke oder auch Insassen von Gefängnissen sollten sich mit religiösen Schriften beschäftigen. Oft gingen diese Bestrebungen mit der Einrichtung von Anstaltsbibliotheken einher (*Rubin* 2015, S. 107). Der erste, der neben religiösen Texten auch belletristische Literatur als Heilmittel empfahl war Anfang des 19. Jahrhunderts der britisch-amerikanische Arzt und Schriftsteller *Benjamin Rush* (1745 – 1813). 1916 prägte schließlich der amerikanische Pastor und Essayist *Samuel McCord Crothers* den Begriff „Bibliotherapie“ und meinte damit, dass Bücher auf ihren therapeutischen Wert, auf ihren Effekt auf Leserinnen und Leser hin zu bewerten seien (*Grest* 2020, S. 8). In den 1930er Jahren veröffentlichte der Psychiater *Karl Menninger* Anweisungen für Bibliothekare in psychiatrischen Kliniken, damit diese die Ärzte und Patienten bei der Lektüreauswahl unterstützen konnten. Wie eng die Bibliotherapie vor allem in den USA von jeher mit dem Bibliothekswesen verbunden war und ist, zeigt auch die Bibliothekarin *Rhea Joyce Rubin* in ihrem Sammelband-Beitrag „Bibliotherapie – Geschichte und Methode“ (*Rubin* 2015). Sie nimmt darin auch Bezug auf ihre Berufskollegin *Margaret Monroe*, die die Bibliotherapie als einen „Leserberatungsdienst“ bezeichnet (*Rubin* 2015, S. 109). Der Psychologe *Franklin M. Berry* unterschied bei einer Lesetherapiekonferenz in Washington, D. C. 1977 zwischen einer klinischen und einer bildenden Lesetherapie (vgl. dazu *Thomas* 1982).

In Europa brachte zwischen 1970 und 1990 vor allem der Herder-Verlag einige Publikationen heraus, die sich mit der Heilkraft des Lesens beschäftigten². Auch *Hilarion Petzold* und *Ilse Orth* haben sich ab den 1960er Jahren mit der Poesie- und Bibliotherapie beschäftigt und „sie als eigenständige Methode in der Behandlung psychischer und psychosomatischer Störungen und der Betreuung bei Problem- und Belastungssituationen“ etabliert (*Petzold, Orth* 2015, S. 21). Seit den 1980er Jahren gibt es auch Weiterbildungsangebote zur Poesie- und Bibliotherapie mit ihren Submethoden Biographiearbeit und kreativem Schreiben.

Grundsätzlich muss festgehalten werden, dass die Bibliotherapie im anglikanischen Raum weiterverbreitet ist und stärker zum Einsatz kommt als bei uns in Mitteleuropa,

² Lesen in der Lebenskrise. Erfahrungen mit der Bibliotherapie. Unseren Freunden zum 20jährigen Bestehen des Taschenbuchverlages gewidmet. Herderbücherei 1977.

Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Unseren Freunden zum 25jährigen Bestehen des Taschenbuchverlages gewidmet. Herderbücherei 1982.

Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste. Das Buch als Begleiter auf dem Lebensweg. Herdervlag 1989.

das liegt laut der Autorin *Andrea Gerk* auch an den strengen Psychotherapiegesetzen hierzulande (*Gerk* im FAZ-Interview am 14.3.2015). Die Buchwissenschaftlerin *Sophia Meyer* zitiert und beschreibt in ihrer Abschlussarbeit klinische Studien, die sich mit der Thematik der Bibliotherapie befassen (vgl. *Meyer* 2016, vgl. außerdem *Vollmer, Wibmer* 2002). Umfassende wissenschaftliche Nachweise für die Wirksamkeit der Heilkraft der Bibliotherapie stehen noch aus, dennoch belegen zahlreiche Beiträge in der Forschungsliteratur die Wirksamkeit bibliotherapeutischer Versuche (*Meyer* 2016, S. 16). *Meyer* beschreibt daneben auch einen Trend, der bereits mit *Erich Kästners* „Doktor Kästners Lyrische Hausapotheke“ 1936 begann und sich mit Büchern wie „Die Romantherapie“ (gefolgt von der „Romantherapie für Kinder“) von *Ella Berthoud und Susan Elderkin*, „Die Überlebensbibliothek“ von *Rainer Moritz, Karl Heinz Bittels und Margit Schönbergers* „Die literarische Notapotheke“ oder „Auf der Couch mit Doktor Buch. Eine Bibliotherapie“ von *Norman Schmid* fortsetzt: Kanonisierte Literatur als Medikament (*Meyer* 2016, S. 77 ff., vgl. auch Kapitel 5 „Die Romantherapie“ in dieser Arbeit).

3. Die Wirkungsweise der Bibliotherapie

Schon bei *Kästner* findet sich im Vorwort zur „Lyrischen Hausapotheke“ (1936) seine Zielsetzung, die auch die Grundidee der Bibliotherapie widerspiegelt:

„Es tut wohl, den eigenen Kummer von einem anderen formulieren zu lassen. Formulierung ist heilsam. Es ist zudem bekömmlich, zu erfahren, dass es anderen nicht anders und nicht besser geht als uns selbst. Es beruhigt aber auch zuweilen, das gerade Gegenteil dessen, was man empfindet nachzufühlen.“ (*Kästner* 2021, S. 13).

Dieser kathartische Moment, der beim Lesen eines Textes eintritt bzw. eintreten kann, ist neben der Identifikation und der Einsicht, einer der wichtigen Aspekte der Wirksamkeit von Bibliotherapie. Das psychodynamische Modell wurde bereits 1949 von *Caroline Shrodes* in ihrer Dissertation erarbeitet. Ihrer Meinung nach sei für bibliotherapeutische Zwecke fiktionale Literatur besonders geeignet, weil sie auf einer emotionalen Ebene wirksam wird und diese emotionale Involvierung für den Erfolg der Therapie unverzichtbar sei (vgl. *Heimes*, 2017, S. 93). Die emotionale Verbindung zwischen Leser/Leserin und Protagonisten/Protagonistinnen ist von besonderer Bedeutung. Die Geschichten „werden zur Projektionsfläche und zum Katalysator für Gefühle. Im Lesen und Hören [...] werden Erinnerungen wach und

Verdrängtes und Defizite angerührt“ (*Pape* 1993, S. 158). Darüber hinaus kann der Leser/die Leserin aber durch die Darstellung auch einen emotionalen Abstand zu seinen eigenen Problemen herstellen. Er/Sie kann sich „ausprobieren“ in einer weniger emotional ängstigen Umgebung. Die Themen können so aus einer gewissen Distanz wahrgenommen werden. Die Bibliothherapie versucht dabei die Denkweise des Lesers/der Leserin umzuformen, was idealerweise zu einer positiveren Einstellung und Verhaltensänderung führt. Durch die Identifikation mit einem Protagonisten/einer Protagonistin oder einer bestimmten Situation kann er/sie sich von unterdrückten Gefühlen oder Gedanken befreien und Einsicht in sein/ihr eigenes Verhalten erlangen. Außerdem kann er/sie erkennen, dass er/sie mit seinen/ihren Gefühlen nicht allein ist, dass die Probleme nicht einzigartig sind und er/sie damit nicht alleine ist (*Silverberg* 2003, S. 134). Eine 2011 im *Annual Review of Psychology* veröffentlichte neurowissenschaftliche Studie hat gezeigt, dass beim Lesen über eine Erfahrung im Gehirn dieselben Regionen aktiviert werden, als würde das Gelesene selbst erlebt. Menschen benutzen also dieselben Gehirnbereiche, wenn sie eine Geschichte lesen und wenn sie versuchen, die Gefühle anderer Menschen zu deuten (*Dovey* 2015, S. 5).

Zusammenfassend lassen sich Udo Kittler folgend sechs aufeinander aufbauende Stufen des therapeutischen Leseerlebnisses festhalten (*Kittler* 1988, S. 23f.):

1. Textselektion (durch den Therapeuten, problembezogen)
2. Internalisierung (Bereitschaft des Klienten/der Klientin, Anregung zum Nachdenken, Eröffnen von Lösungsoptionen)
3. Identifikation (Übereinstimmung oder Kritik)
4. Projektion (Interpretation der Buchinhalte, Übertragung der persönlichen Gefühle, Fantasien und Einstellungen des Lesers/der Leserin auf den Lesestoff)
5. Abreaktion und Katharsis (Verbalisierung von Gefühlen des Klienten/der Klientin mit Unterstützung des Therapeuten)
6. Einsicht (Ziel, Selbstreflektion und positive Übertragung in das eigene Leben)

Debbie McCulliss fasst die möglichen (positiven) Auswirkungen der Bibliothherapie für Klienten und Klientinnen folgendermaßen zusammen (*McCulliss* 2012, S. 32):

- erweitertes Selbstkonzept
- verbesserter Selbstausdruck

- Linderung von emotionalem Stress
- besseres Verständnis persönlichen und übergeordneten menschlichen Verhaltens oder Motivationen
- ehrlichere Einsicht bezüglich der eigenen Stärken und Schwächen
- Entdeckung Anderer mit ähnlichen Problemen oder in ähnlichen Situationen (Zugehörigkeitsgefühl)
- Wahrnehmung verschiedener Lösungsmöglichkeiten
- Entwicklung eines Plans zur Auffindung brauchbarer Lösungen zur Problemidentifikation

Eine besonders interessante und für die vorliegende Arbeit sehr passende Definition von Bibliothherapie gibt uns die Bibliothekarin *Clara Lack*:

„Bibliothherapie ist das Erfahren ausgewählter Literatur in einer Gruppensituation zum Zweck nicht bedrohlicher Exploration der Probleme der Patienten. Die Literatur liefert Verhaltensmodelle, deren Analyse zur Selbsteinsicht und zur Überwindung des Widerstands führen kann, zeigt einen sicheren Weg zur Erprobung neuer Verhaltensweisen auf und führt damit zu einer intensiveren Therapie. Bibliothherapie kann zur Selbstakzeptanz verhelfen, weil sie die Allgemeinheit menschlichen Verhaltens zeigt, sie kann zur Sensibilisierung für den Gruppenprozess beitragen und bei der Findung von Sinn und Ziel für die Lebensaufgaben in bestimmten Lebensphasen Hilfe leisten ... Die gemeinsame Erfahrung von Literatur in einer Gruppe mit den Gruppenprozessen und dem Austausch darüber ist dabei essentiell.“ (Lack zit. nach Rubin 2015, S. 113).

(Auto)fiktionale Texte lassen darüber hinaus dem Leser/der Leserin immer „Stellen der Unbestimmtheit“ (*Reibstein* 2019, S. 12), die er oder sie selbst füllen muss. Dies lässt dem Rezipienten/der Rezipientin einen gewissen Interpretationsspielraum und macht somit auch den Akt des Lesens zu einem kreativen und gestalterischen Prozess. Diese „Leerstellen“ verlangen vom Leser/von der Leserin, dass er/sie „aus der inhaltlichen Führung des Textes heraustreten und seine/ihre eigenen Vorstellungen preisgeben muss“ (*Huber* 2008, S. 59). Der Leser/die Leserin kann die Leerstellen mit seiner/ihrer eigenen Phantasie füllen und sich so ausprobieren, wodurch Literatur „zum Modell für das eigene Leben [werden kann] und spricht so etwa die Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens und die

Förderung positiver persönlicher Wertebezüge als Wirk- und Heilfaktoren an.“
(*Reibstein* 2019, S. 14).

4. Formen der Bibliotherapie

In der Literatur werden verschiedene Formen der Bibliotherapie unterschiedlich festgelegt. So unterscheiden die Psychologinnen *Vollmer und Wibmer* drei Formen von Bibliotherapie (*Vollmer, Wibmer* 2002):

- rezeptive oder angeleitete Bibliotherapie
- adjuvant (unterstützend) symbolische oder induktive Bibliotherapie
- expressive oder kreative Bibliotherapie

Debbie McCulliss schlägt folgende Unterscheidungsmöglichkeiten bei der Kategorisierung der der Bibliotherapie vor (*McCulliss* 2012, S. 31):

- reaktive und interaktive Bibliotherapie
- imaginative und didaktische Bibliotherapie (bezogen auf die verwendete Lektüre)
- selbst-aktualisierende und problemlösende Bibliotherapie (soziale Akzeptanz/Einstellung)
- psychotherapeutische Bibliotherapie

Darüber hinaus unterscheidet sie nach der Problemstellung von der bei der Anwendung der Bibliotherapie ausgegangen wird, die klinische Bibliotherapie mit Patienten und Patientinnen mit schwerwiegenden Problemen und Störungen, außerdem die entwicklungsorientierte Bibliotherapie, um gesunden Klienten und Klientinnen die Erhaltung von Gesundheit und Selbstverwirklichung zu ermöglichen und zuletzt die vom Klienten/von der Klientin entwickelte Bibliotherapie; hier finden sich Bezüge zur gestaltenden Poesietherapie.

Silke Heimes stellt die inspirierende Bibliotherapie mit fiktiven Texten der informativen bzw. instruktionalen oder instruktiven Bibliotherapie mit vornehmlich Ratgeberliteratur gegenüber (*Heimes* 2017, S. 15).

Rhea Joyce Rubin klassifiziert die Bibliotherapie nach den Gesichtspunkten des Settings, der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, den angewandten Techniken und den angestrebten Zielen, wie folgt (*Rubin* 2015, S. 104f):

- institutionelle Bibliotherapie
- klinische Bibliotherapie
- entwicklungs- und wachstumsfördernde Bibliotherapie

Sie fasst darüber hinaus die Grundregeln für das Setting, für den Umgang mit den Klienten/Klientinnen, für die Materialauswahl und für die Vorgehensweise in der Bibliotherapie zusammen (*Rubin 2015*).

Dabei betont sie die wichtigsten Aufgaben des Gruppenleiters ebenso wie seine/ihre der Gruppe angepasste Textauswahl, die Art und Weise des Vorlesens, die Gruppengröße von 6 bis 12 Teilnehmern und Teilnehmerinnen, die Dauer von ein bis eineinhalb Stunden, das Schaffen einer angenehmen Atmosphäre, und vor allem die Bedeutung des Gesprächs, angeleitet durch den Gruppenleiter (*Rubin 2015*).

Heimes zeigt darüber hinaus auf, wie wichtig die Bereitschaft des Klienten/der Klientin ist, sich auf den vom Therapeuten/der Therapeutin empfohlenen Text einzulassen, ebenso wie „die Motivation und der Glaube an die Wirksamkeit der Bibliotherapie“ (*Heimes 2017, S. 35*).

5. Die Romantherapie

Für die vorliegende Arbeit erscheint es von Bedeutung in der Romantherapie einen Schwerpunkt zu setzen. Sie soll hier als Teilbereich der Bibliotherapie eingeordnet werden. Die Forschung auf dem Gebiet der Romantherapie ist noch am Anfang, dennoch belegen zahlreiche Erfahrungsberichte die Wirksamkeit des Lesens von Romanen zur Bearbeitung von Problemen und Lebensthemen. *Andrea Gerk* fasst die Wirkung von Romanen in ihrem Buch „Lesen als Medizin“ sehr treffend zusammen: „Bücher können Trost schenken, Mut machen, Spiegel vorhalten, Zuflucht sein, Erfahrungen vermitteln, Perspektiven ändern, Sinn stiften. Bücher amüsieren und berühren. Und sie können ablenken – nicht zuletzt von uns selbst“ (*Gerk 2015, S. 16*). Die Autorinnen *Ella Berthoud* und *Susan Elderkin* leiten ihr Buch „Die Romantherapie. 253 Bücher für ein besseres Leben“ mit einer Definition von Bibliotherapie ein und beschreiben diese wie folgt: „der therapeutische Einsatz von Literatur zur Behandlung aller Leiden, die das Leben so mit sich bringt“ (*Berthoud, Elderkin 2015, S. 9*). Sie beschreiben in ihrer Einleitung, die man vielleicht auch als

Anleitung zur Verwendung des Buches bezeichnen könnte, die Effekte, die Romane aller Art auf unterschiedliche seelische Zustände haben können:

„Manchmal ist es die Geschichte selbst, manchmal der Rhythmus der Sprache, die uns Leser verzaubert und dabei ihre Wirkung auf unsere Seele entfalten, sei sie nun beruhigend oder stimulierend. Manchmal ist es eine Idee oder die Einstellung einer Figur, die sich in einer ähnlichen Situation befindet wie wir selbst. Egal was es ist – Bücher haben die Macht, uns in eine andere Welt zu entführen und uns einen anderen Blickwinkel zu öffnen.“ (ebda, S. 10).

Und auch die die beiden Autoren *Karl Heinz Bittel* und *Margit Schönberger* erläutern in der Einleitung zu ihrer „Literarischen Notapotheke“, was Romane bewirken können:

„Romane bieten Trost und Rat in (fast) allen Lebenslagen. Ja, sie vermögen sogar glücklich zu machen [...] Romane können helfen eine Vielzahl von Problemen zu bewältigen. Nicht im Sinne eines Wundermittels, vielmehr als ein Instrument, das uns erlaubt, eine größere Distanz zu dem, was uns bedrängt, herzustellen, uns Luft und Abstand zu verschaffen, unser Leben zu bereichern.“ (Bittel, Schönberger 2010, S. 26f).

Rainer Moritz verfasste als Leiter des Hamburger Literaturhauses seine „Überlebensbibliothek“ in der er betont: „auf verschlungene Art berührt uns oft, was sich Autorinnen und Autoren ausgedacht haben, und verbindet sich mit unserem Leben, ohne dass wir genau zu sagen wüssten, wie und weshalb.“ (Moritz 2016, S. 9).

Aus all diesen Erklärungen und Definitionen der Romantherapie lassen sich natürlich keine wissenschaftlichen Schlüsse ziehen. Dennoch lassen die vielfach erwähnten Erfahrungen der Autorinnen und Autoren darauf schließen, dass von Romanen zumindest eine positive, vielleicht auch eine heilsame Wirkung ausgehen kann.

5.1. Der autofiktionale Roman

Um sich der Textauswahl für den praktischen Teil dieser Arbeit anzunähern, müssen zunächst die Begrifflichkeiten geklärt werden. Mit dem autofiktionalen Text bewegen wir uns irgendwo zwischen der Autobiografie und dem fiktionalen Roman. Die Autorin *Julia Schoch*, die im Februar 2023 den zweiten Teil ihrer „Biographie einer Frau“ –

„Das Liebespaar des Jahrhunderts“ - veröffentlichte, sagte im Interview mit dem Literaturkritiker Denis Scheck über den autofiktionalen Roman:

„Anders als die klassische Autobiografie, die ja nicht zweifelt, die sagt ‚ich erzähle, wie’s war und ihr glaubt mir das und ihr sollt auch nicht zweifeln, ist ja die Autofiktion eigentlich – jedenfalls für mich, so wie ich es sehe – ein gutes Genre, wenn man eigentlich des Rätsels Lösung nicht kennt. Man tastet, man forscht und man fragt, man weiß auch über die eigene Unzulänglichkeit Bescheid, man weiß über die eigene Begrenztheit Bescheid und das muss in das Buch mit hinein. Das ist, glaube ich, der Unterschied zu einer klassischen Biografie, die das eigentlich draußen lässt, die nicht sagt, wie man zu dieser Version der Geschichte kommt. Für mich ist immer ganz wichtig, mitzuschreiben auch ‚Das ist nur meine Version‘.“ (Schoch, Interview mit Denis Scheck in der Sendung „Druckfrisch“ vom 26.02.2023³).

Das „Handbuch der literarischen Gattungen“ unterscheidet drei verschiedene Formen von autofiktionalen Romanen:

Zunächst kann die Autofiktion als Sonderform der Autobiografie betrachtet werden **(1)**, d.h. der Autor/die Autorin erzählt „nach besten Wissen und Gewissen die Wahrheit über sein Leben“ (Zipfel 2009, S. 32). Dabei verwendet er/sie aber Erzähltechniken, die eigentlich dem fiktionalen Roman zugeordnet werden. Dann gibt es die Autofiktion als spezielle Form des fiktionalen Erzählens **(2)**. Dabei bringt sich der Autor quasi als Figur in eine fiktionale Erzählung ein. Und schließlich lässt sich noch der autofiktionale Roman als Verbindung aus Autobiografie und Fiktion unterscheiden **(3)**. Hier finden wir wohl die stärkste Annäherung an die Äußerungen von *Julia Schoch*, denn per definitionem lässt hier der Autor den Leser/die Leserin im Unklaren darüber, ob es sich beim vorliegenden Text um die Wahrheit oder eine Fiktion handelt. Das wirft die Frage nach der Funktion des autofiktionalen Romans auf und hinterfragt das dichterische Selbstverständnis der Autoren/Autorinnen. Die Probleme der klassischen Autobiografien des 20. Jahrhunderts werden dadurch zugespitzt und im eigentlichen Sinne thematisiert: „Unzuverlässigkeit der Erinnerung, Konstruktionscharakter des Gedächtnisses, Skepsis am Konzept eines homogenen, kohärenten, autonomen, selbstbewussten Subjekts, Fragmentierung des Individuums.“ (ebda, S. 36). Darüber hinaus hat die literaturhistorische Forschung

³ <https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/druckfrisch/sendung/julia-schoch-102.html>

erkannt, dass sich vor allem Frauen und Minderheiten beim Schreiben der Gattung der Autofiktion bedienen. Dies lässt den Schluss zu, dass sich der autofiktionale Roman zur Darstellung der Identität und der Identitätssuche besonders gut eignet (ebda, S. 36). Hier wiederum lässt sich erahnen, warum gerade diese literarische Gattung für die Bibliothherapie von Bedeutung sein kann. Der Autor überlässt quasi dem Leser/der Leserin die Entscheidung, wie er/sie den Text lesen kann und möchte, somit geht es also um eine „rezeptionsästhetische Entscheidung“ (Wagner-Egelhaaf 2013, S. 11) aufseiten des Lesers/der Leserin, wie er/sie den Text aufnimmt.

„Bücher können uns auch ermutigen, einen eigenen Weg zu finden, und vielleicht sogar abseits gesellschaftlicher Normen zu bewegen, quer zu denken und zu handeln. Sie können uns die Kraft verleihen, zu uns selbst zu stehen, statt uns zu verbiegen, wie die Gesellschaft es von uns erwartet. In Büchern ist immer wieder die Rede vom ‚Anderssein‘, Protagonisten werden zu Außenseitern und machen uns vor, wie ein solches Leben gelingen kann.“
(Heimes 2017, S. 98)

Viele Romane können auch in Teilen als autofiktional, also als Texte mit autobiografischen Elementen gelesen werden. Und eben gerade diese Teile scheinen wegen ihrer Biografiearbeit und Identitätssuche bzw. Identitätskonstruktion aufseiten des Autors/der Autorin für die Bibliothherapie von großem Wert zu sein, wie im praktischen Teil der vorliegenden Arbeit dargestellt werden soll. Die Frage bleibt offen, was eine autofiktionale Geschichte in einem Leser/einer Leserin bewirkt oder bewirken kann. Es geht dabei um Identifikation, um Solidaritätserfahrung, um das Erkennen meiner selbst im Gegenüber. Und hier können wir wieder zur im Eingang genannten Definition der Autofiktion von *Julia Schoch* zurückkehren: auch als Leser/Leserin kennt man des Rätsels Lösung nicht und man weiß auch als Leser/als Leserin um die eigenen Unzulänglichkeiten. Dadurch, dass sich der Autor/die Autorin dem Leser/der Leserin mit seinem/ihrer Text öffnet, entsteht eine Verbindung. Die Literaturwissenschaften nennen dies den autobiografischen bzw. den fiktionalen Pakt (vgl. *Wagner-Egelhaaf* 2013, S. 11) den der Leser/die Leserin mit dem Autor/der Autorin schließt. Es baut sich somit indirekt eine Nähe zwischen dem Autor/der Autorin und dem Leser/der Leserin auf. Auf die Bedeutung der Verringerung des Abstands zwischen Autor/Autorin und Leser/Leserin

haben bereits *Berthold Brecht* und *Walter Benjamin* hingewiesen (vgl. *Belke* 1973, S. 19ff.).

5.2. Exkurs: Konzept des Shared Reading®

Im Zuge der Recherche für die vorliegende Arbeit bin ich über das Konzept des Shared Reading® gestoßen, das sich als literaturbasierte Intervention versteht. Im anglikanischen Raum haben die Poesie- und Bibliothherapie und auch die Romantherapie einen größeren Verbreitungsraum eingenommen als in Mitteleuropa, wie bereits in Kapitel 2 der vorliegenden Arbeit beschrieben wurde. Seit einigen Jahren ist der Trend des Shared Reading® aber auch zu uns gekommen. Die ehemalige Universitätsdozentin *Jane Davis* gründete 2008 aufgrund ihrer positiven heilsamen Erfahrungen mit Literatur die Organisation „The Reader“ in Liverpool und begründete damit die Methode des geteilten Lesens, des Shared Reading®, die sich bald über ganz England und mittlerweile auch nach Belgien, Dänemark, Deutschland, Österreich, die Schweiz und Lichtenstein ausgebreitet hat. „Gemeinsam lesen unter Anleitung mit therapeutischer Wirkung, ohne eine Therapie zu sein“, so nennt es *Volker Weidermann* in einem Spiegel-Artikel von 2016 (*Weidermann* 2016). Das Prinzip der Shared-Reading®-Methode ist vergleichsweise simpel: Menschen treffen sich regelmäßig (wöchentlich oder vierzehntägig) in einer Lesegruppe. Wichtig ist dabei eine angenehme, wohlwollende und einladende Atmosphäre. Der Facilitator – so wird der Leseleiter/die Leseleiterin genannt - wählt im Vorfeld einen (mehrdeutigen) Text aus und liest diesen in der Gruppe laut und langsam vor. In den einzelnen Sessions ist es üblich einen Text (einen Romanauszug oder eine Kurzgeschichte) und ein dazu passendes Gedicht vorzulesen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, im Shared Reading werden sie Teilgeber und Teilgeberinnen genannt, erhalten jeder/jede eine Kopie des Textes, um dem Vorlesen still folgen zu können. Sie müssen im Vorfeld nichts vorbereiten, müssen nichts gelesen haben. An vom Leseleiter/der Leseleiterin vorher festgelegten Stellen unterbricht der Vorleser/die Vorleserin und stellt Fragen zum Text und zum Inhalt. Im anschließenden Gespräch liegt der Schwerpunkt auf Gedanken, Assoziationen und Gefühlen, die durch den Text evoziert werden. So entsteht eine authentische Konversation. Schließlich liest der Leseleiter/die Leseleiterin den Text zu Ende. Die Wirkung der Methode beschreibt der Psychiater *Jan Raes* wie folgt:

„Within this simple format, the most remarkable things can happen; things that are powerful or subtle, therapeutic, liberating, heart-warming, etc. – but only if the process is approached with a sufficient degree of care and nuance“ (Raes 2021, S. 14). Neben der Wirkung des Textes selbst, steht hier die Solidaritätserfahrung in der Gruppe im Vordergrund, die im gemeinsamen Gespräch und Austausch neue Einsichten für den Einzelnen/die Einzelnen mit sich bringen kann, vor allem, wenn diese Treffen auf einer regelmäßigen Basis stattfinden.

Zur Methode des Shared Reading® wurde 2022 eine wissenschaftliche Begleitstudie der Universität Cambridge veröffentlicht. Über mehrere Jahre wurden dabei Gefängnisinsassen begleitet und untersucht, die an einer Shared-Reading®-Gruppe teilnahmen. Die Ergebnisse lassen sich folgendermaßen zusammenfassen⁴:

- Teilnehmer und Teilnehmerinnen an den Gruppen zeigten gegenüber jenen, die nicht an den Gruppen teilnahmen, einen höheren Grad an Wohlbefinden, Hoffnung, Aktivität und Selbstwirksamkeit und zwischenmenschlichem Vertrauen. Der Grad war in der Studie umso höher, je häufiger die Gefängnisinsassen an der Gruppe teilnahmen.
- Es zeigten sich allgemein positive Veränderungen bei den Teilnehmern/Teilnehmerinnen. Sie entwickelten neue Gewohnheiten und Fähigkeiten in Bezug auf Kommunikation und Reflexion.
- Insgesamt zeigten sich positive Ergebnisse betreffend die Effektivität der Shared-Reading®-Methode in Gefängnissen.

Betont wird sowohl von *Jane Davis*, wie auch von den deutschen Vertretern des Shared Reading®, dass es hierbei nicht um Literaturvermittlung, wie in sonst bekannten Lesekreisen und Buchklubs geht, sondern darum, gemeinsam Literatur zu erfahren und zu erleben, im gemeinsamen lauten Vorlesen. Man braucht als Teilgeber oder Teilgeberin keinerlei Vorkenntnisse des Textes, im Grunde sind die Treffen sogar für Menschen gedacht, die sonst kaum oder gar nicht mit Literatur in Berührung kommen. Denn Literatur „hat auch für Alkoholiker, Analphabeten, Kriminelle, überhaupt all jene, die am Rande der Gesellschaft leben, etwas zu bieten“ (Gerk 2015, S. 119). Beim Shared Reading® geht es darum von sich zu sprechen, das eigene Leben, das eigene Verhalten, die eignen Gefühle mit dem Erzählten in

⁴ Vgl.:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1110547/evaluation-of-shared-reading-in-pipes.pdf

Verbindung zu bringen, nach dem Prinzip „an Worten wachsen“. Die Treffen sollen ohne Druck passieren, das heißt jeder darf zu Wort kommen, aber keiner der Teilgeber/Teilgeberinnen muss etwas sagen. „Wer zuhört, gehört bereits dazu“ so die einleitenden Worte auf der Homepage von Shared Reading® in Deutschland⁵. *Anett Grest*, die für ihre Abschlussarbeit „Bibliotherapie in Bibliotheken“ Interviews mit Experten im Bereich der Bibliotherapie geführt hat, bezeichnet das Shared Reading® als „rezeptiv-interaktive Methode ohne explizite therapeutische Zielstellung“ (*Grest 2020*, S. 46).

Dem Facilitator (auch Leseleiter/Leseleiterin) kommt im Shared Reading® neben Auswahl und Vorbereitung (Gliederung und Fragenvorbereitung) der Lektüre auch die Aufgabe zu, für eine angenehme Atmosphäre zu sorgen. Im Interview betont *Carsten Sommerfeldt*, dass die Gruppengespräche unter Anleitung des Facilitators so verlaufen sollen, „dass sich bei den Teilnehmern ein Gefühl von Wohlbefinden einstellt“ (ebda, S. 42). Dabei sollte der Gruppenleiter/die Gruppenleiterin neben sozialer Bewusstheit und guter Kommunikationsfähigkeit, vor allem auch literarisches Wissen und Expertise mitbringen, die auch Verständnis für den Text einschließt: „The facilitator’s alert presence in relation to literature, the individual and the dynamic of the group is a complex and crucial element of the intervention“ (*Dowrick et al. 2012*, S. 18).

Im kursbegleitenden Handbuch zur Weiterbildung zum Facilitator wird Shared Reading® als „eine literaturbasierte Intervention“ (*Shared Reading, 2020*, S. 3) beschrieben. Durch das gemeinsame laute Lesen von Geschichten und/oder Gedichten und durch ein begleitendes Gespräch über das Gelesene, kann eine wohltuende und heilende Wirkung in Kraft treten. Die Shared-Reading®-Gruppen stehen allen Menschen offen und ermöglichen ihnen dadurch einen Zugang zur Literatur und „zu einer kraftvollen Sprache, zu Gedanken und Gefühlen“ (ebda). Das Konzept des Shared Reading® zeigt, dass auch der reine Akt des (lauten) Lesens etwas Gemeinsames bergen und das Anschlussgespräch auch ko-kreative Elemente enthalten kann.

⁵ <https://shared-reading.org>

6. Bibliotherapie und die Konzepte der Integrativen Therapie

6.1. Die Bedeutung des Mediums Sprache in der Integrativen Therapie

Verschiedene Konzepte der Integrativen Therapie kommen bei der Anwendung der Bibliotherapie zum Tragen. Zunächst muss festgehalten werden, dass sich die Poesie- und Bibliotherapie der Sprache als Medium für den Therapieprozess bedient, um Heilung und Förderung zu erzielen. Die Sprache ist „wie kein anderes [Medium] mit dem Wesen des Menschen verbunden ... Die Sprache macht den Menschen zum Menschen“ (*Petzold, Orth* 2015, S. 22). Die Katharsis, also die Befreiung von innerer Anspannung und von psychischen Konflikten durch emotionale Abreaktion beim Erleben des gesprochenen Wortes, wurde schon von *Aristoteles* in seiner Poetik festgehalten. Auch der sprachliche Effekt der Trostspendung im Zusammenhang mit der Poesie- und Bibliotherapie wird von *Petzold* und *Orth* sehr hoch eingeschätzt. Einerseits geht es in der Bibliotherapie also um die Katharsis, das Ausdrücken von unterdrückten Gefühlen in einer Art Reinigung, andererseits aber auch um den „Zugang zu unbewussten, verdrängten Gefühlen und den damit verbundenen Inhalten“ (ebda, S. 34), die zum Ausdruck kommen sollen, denn wenn diese tiefen Gefühle ausgedrückt werden, kann es auch zu einer Sinnanreicherung kommen. Durch das Lesen von Gedichten, aber auch von Prosatexten nimmt der Klient/die Klientin am „Bewältigungs- und Einsichtsprozess“ des Dichters oder Autors teil und kann dadurch zu „mit relevanten Ereignissen aus seinem Leben und unbewussten Themen aus seiner Biographie“ (ebda, S. 34) in Kontakt kommen und dies schließlich zum Ausdruck bringen. Beim Hören eines Gedichts, beim Lesen eines Textes gelangt der Klient/die Klientin zu einer bewussteren Wahrnehmung und kann im Gelesenen Parallelen zu seinem/ihrer eigenen Leben, seiner/ihrer eigenen Identität erkennen. Die positiven Effekte dieses rezeptiven Ansatzes werden durch den produktiven Ansatz, also durch das Schreiben eigener Gedichte, eigener Texte natürlich noch verstärkt. Im rezeptiven Ansatz – der ja der Schwerpunkt der vorliegenden Arbeit ist – geht es um „das Evozieren von Emotionen, die Partizipation an Bewältigungs- und Verarbeitungsprozessen“ (ebda, S. 37) und auch darum, die eigenen Probleme in einer Art Spiegel wahrzunehmen und zu erfassen.

6.2. Der Menschen und „seine Sprache“

Evolutionsbiologisch hat der Mensch als einziges Lebewesen nicht nur eine sprachliche Kommunikation entwickelt, sondern auch „die Infrastruktur geteilter Intentionalität [...] die Fertigkeiten und Motivationen gemeinsamer Aufmerksamkeit“ (Tomasello 2020, S. 139). Der Mensch lernte „die Welt in Worten und Gedanken zu beschreiben [...] hat die Dinge benannt, hat Erlebtem Worte gegeben, sie wurden zu Narrationen, zu Erzählungen verbunden [...] der Mensch [hat] die Welt sprachlich begriffen“ (Orth, Petzold 2018, S. 106). Dieser von Petzold als „Mentalisierung“ (ebda, S. 107) beschriebene Prozess (der sowohl individuell als auch kollektiv ist) vollzog sich phylogenetisch in der Menschheitsgeschichte und vollzieht sich ebenso ontogenetisch bei der Entwicklung des Kleinkindes. Menschen haben bei der Sprachevolution gelernt, „natürliche Zeichen‘ wie Töne, Laute und die Gebärdensprache zu ‚künstlichen und bedingten‘ Zeichen, nämlich Lautsprache und Schriftsprache, zu formen. Kein anderes Lebewesen ist in der Lage, aus bedeutungslosen Lauten bedeutungsvolle Wörter zu machen [...] Wir können uns Erinnerungen vergegenwärtigen, Abstraktionen vornehmen oder Vergleiche anstellen“ (Precht 2017, S. 385), denn – so schlussfolgert Richard David Precht – alle unsere Ideen sind „sprachliche Ideen“ (ebda). Das kann man natürlich kritisch diskutieren, wenn man an die „Sprache der Musik“, an musikalische Ideen denkt, oder an die „Sprache der Bilder“, an bildliche Ideen, oder an die „Sprache der Mathematik“, an mathematische Ideen. Dennoch wird klar, welche große Bedeutung die Verbalsprache für den Menschen, als Individuum und auch als Kollektiv hat. „Der Erwerb einer konventionellen Sprache bedeutet den Erwerb einer kulturell erzeugten Gesamtheit kognitiver und sozialer Werkzeuge.“ (Tomasello 2020, S. 195). Dem Philosophen und Kant-Kritiker Johann Georg Hamann folgend, beschreibt Precht die Sprache als den „sinnlichen Ausdruck des Lebens“ (ebda, S. 517). Walter Benjamin bringt es wie folgt auf den Punkt: „Der Mensch teilt sein eigenes geistiges Wesen in seiner Sprache mit“ (Benjamin 2019, S. 12). Komponisten zeigen: das geht auch in der Sprache der Musik, in „Liedern ohne Worte“ oder in „symphonischen Dichtungen.“ Aber das Wichtigste für Menschen ist, ihre Sprache zu gestalten, um sich mitzuteilen – zu anderen hin und auch zu sich selbst hin. Für Petzold und Orth ist „die gestaltete Sprache“ eine Möglichkeit, „Sinn zu erfassen, und dies nicht nur für sich selbst, sondern auch im Austausch mit anderen“ (Petzold, Orth 2015, S. 32).

Denn Menschen leben nicht nur in Kulturgemeinschaften, sondern auch in einer Sprachgemeinschaft und sind zugleich eine solche. „Sie verwenden gemeinsame Begriffe und verbinden sich dadurch in der Polyade, im Wir.“ (Orth, Petzold 2018, S. 112). So wird ein Text für seinen Autor/seine Autorin „eine Botschaft von sich, über sich, aber auch an andere“ (Petzold, Orth 2015, S. 59) und Sprache kann „in ihren verschiedenen Verwendungen: Sprechen, Lesen und Schreiben [...] in ihrem schöpferischen Potential selbst als heilend erfahren“ (ebda) werden. Texte werden somit als Ausdruck „des individuellen und kollektiven Lebens (des Leibes und der Lebenswelt) gesehen, das sich in der Sprache und durch die Sprache artikuliert, weil die Sprache die Struktur der menschlichen Welt und des menschlichen Lebens widerspiegelt, bzw. weil sie sich in der Sprache auffinden lassen“ (ebda). Wichtig dabei ist, dass diese „persönliche Hermeneutik“ immer auch eine kollektive ist, „weil die Sprache gemeinsames Eigentum ist, das Verstehen von Sprache ein gemeinschaftliches Unterfangen“ (ebda). Der Mensch wird in die Sprache hineingeboren, sie umfließt ihn von Geburt an, sie ist nichts, was er wählen kann:

„Mit der Sprache gewinnt das Kind die Welt in neuer Weise: als benannte Welt, und mit der geschriebenen Sprache eine neue Welt, die Welt der Zeichen. Das Kind übernimmt mit der Sprache auch eine gemeinsame Welt; denn die Sprache ist niemands Wort.“ (ebda, S. 67)

Die Poesie- und Bibliothherapie knüpft hier an einer gesunden Sprachentwicklung an, berücksichtigt aber immer auch pathogene Anteile der sprachlichen Sozialisation, denn Sprache kann sowohl fördernd, als auch verletzend und traumatisierend sein. Darüber hinaus wird immer auch der Leib miteinbezogen, denn „Körper und Sprache sind nicht zu trennen“ (ebda, S. 70). Die Sprache wird dabei „als Handlung des individuellen und kollektiven Leibes“ (ebda) gesehen, denn der Integrative Ansatz geht – Ricœur folgend - davon aus, dass „Sprache Handlung ist und Handlung Sprache, Handeln Sprechen ist und Sprechen Handeln“ (ebda, S. 71). „In diesem Handlungsaspekt liegt auch das Schöpferische der Sprache, die nie eine fertige Sprache ist. Sprache ist ein vollkommener Ausdruck heraklitischen Denkens, sie fließt, ist im Fluß, ist Fluß.“ (ebda, S. 72)

In der Betrachtung der Sprache als zentraler Aspekt in der Integrativen Therapie (und hier im Speziellen der Bibliothherapie) darf die Technik des „inneren Beistands“ nicht außer Acht gelassen werden, denn auch „Texte der Kraft“ können eine „stützende und stärkende Funktion“ haben (ebda, S. 77). „Die Auswahl derartiger

Texte aus der Literatur oder die Erarbeitung eigener Texte, die eine solche Funktion übernehmen können, stellt eine wichtige Aufgabe in der Behandlung dar.“ (ebda). Im Zentrum steht dabei der „protektive Gehalt des Textes, auf das, was er verdichtet.“ (ebda) Dabei darf das Unbewusste des Textes nicht aus dem Blick gelassen werden, denn Sprache ist immer „auch das Unbewußte [...] Sprache und Unbewußtes sind ineinander, durchmischt“ (ebda, S. 78). Nur über das Erzählen im weitesten Sinne, so wie es in der Integrativen Therapie verstanden wird, kann das Unbewusste erfasst werden.

„Der therapeutische Diskurs ‚klinkt sich ein‘ in die Narration des Lebens, und hier verwendet er die Produktion von Texten und das Gespräch über Texte als Element im Prozeß der Sinnstiftung, des persönlichen Wachstums, des Gewinns von Identität.“ (ebda)

6.3. Die therapeutische Beziehung und die Rolle des Therapeuten in der Bibliothherapie

Der Therapeut/die Therapeutin kann im bibliothераpeutischen Prozess die Gedichte, die Texte auswählen oder sie von den Klienten und Klientinnen selbst auswählen lassen. Bei beiden Ansätzen ist es wichtig, sich mit den Klienten und Klientinnen und ihren Themen auseinanderzusetzen, ihre Sprache verstehen lernt und in einen Kommunikationsprozess mit ihnen eintritt, sie also verstehen lernt (*Petzold, Orth* 2015, S. 35). Dadurch wird der Text, „das Gedicht als symbolisches Vehikel eine potente Form der psychotherapeutischen Kommunikation“ (*Pattison* 1973, S. 212, zit. nach *Petzold, Orth* 2015, S. 35). Im rein rezeptiven Ansatz der Poesie- und Bibliothherapie wählt der Therapeut/die Therapeutin den zu lesenden Text aus und hat dadurch „eine direktive Funktion“ (*Petzold, Orth* 2015, S. 37). Die genaue Betrachtung der Gruppen- bzw. Einzelprozesse ist für den Erfolg entscheidend. *Traute Pape* beschreibt in ihrer Abhandlung „Die heilende Kraft der Sprache“ die Funktion von Prosa im therapeutischen Prozess als dem Erinnern und der Regression verbunden, im Gegensatz zum Gedicht, das vom Weglassen und Vergessen lebt. Der Erzähler nimmt den Leser/die Leserin „mit auf den Weg“ (*Pape* 2003, S. 26). Sie betont dabei auch die Möglichkeit der Identifikation mit den Protagonisten und Protagonistinnen der Geschichte. Außerdem betont *Pape* die Bedeutung des geduldigen Vorlesers/der geduldigen Vorleserin und seiner/ihrer

Freude beim Vorlesen, denn schon der Vorleseakt kann vom Klienten/der Klientin als emotionale Zuwendung wahrgenommen werden. Der vielleicht vorherrschende Mangel aus der Kindheit kann „durch die Zuwendung des erzählenden Therapeuten oder der Therapeutin, durch die Geschichte und durch die besondere Atmosphäre, die beim Erzählen entsteht“ (ebda, S. 27) gelindert werden; sie spricht hier von „Nachnähren“ und „Nachbeeltern“.

Jack L. Leedy schlägt für die Auswahl der Gedichte (und ich möchte hier ergänzend auch Prosatexte nennen) das aus der Musiktherapie stammende ISO-Prinzip vor. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass ein Musikstück bzw. ein Gedicht oder ein Text ausgewählt wird, der zur Stimmungslage des Klienten/der Klientin passt (*Leedy* 2015, S. 243). In der Musiktheorie wird dieses Prinzip teilweise bezweifelt (vgl. *Gembris* 2006), dennoch scheint es für die Anwendung von Gedichten und Prosatexten passend, die ja so ausgewählt werden sollen, dass sie „den gleichen psychischen Rhythmus“ haben wie der Klient/die Klientin. *Leedy* betont hier die Bedeutung der Solidaritätserfahrung: Der Klient/die Klientin erkennt, dass er/sie mit seinem/ihrer Problem, seinen/ihren Lebensthemen nicht allein ist, das Buch, der Text, das Gedicht „wird symbolisch zu einer verstehenden Person“ (*Leedy* 2015, S. 243). *Martin Duda* nennt diese Bücher „Lebensbücher [...], die uns entwickeln und uns weiterbringen und durch die wir zu uns selbst und zum Leben kommen. Sie sind wie gute Freunde, auf die man sich jederzeit verlassen kann“ (*Duda* 2008, S. 15f). Darüber hinaus, so meint *Duda*, kann der Leser/die Leserin in Büchern aber auch (literarische) Vorbilder finden, die ihm/ihr ermöglichen, durch ihre Vorbildwirkung eigene Lösungswege zu finden und zu beschreiten (ebda, S. 64). Hier ist natürlich der Therapeut/die Therapeutin gefragt, den passenden Text auszuwählen. *Herbert Uerlings* folgend muss bei der Textauswahl bedacht werden, dass das Lesen literaturdidaktisch verstanden wird „als ein Zusammenspiel von Text und Leser, bei dem ein Drittes entsteht, das Werk, so wie es der Leser für sich realisiert“ (*Uerlings* 2015, S. 203). Nach *Petzold* und *Orth* umfasst diese Dreiheit in der Therapie neben dem Klienten/der Klientin, den Therapeuten/die Therapeutin und den Text, das Buch oder das Gedicht. Sie weisen darauf hin, dass bei der Auswahl der Texte mit großer Vorsicht vorgegangen werden muss, um Phänomene der Übertragung und Gegenübertragung zu vermeiden, diese müssen erkannt und beachtet werden. „Es geht um die Interpretation von Übertragungsphänomenen und um das Vermeiden von Agieren, das Durcharbeiten von verdrängten Gefühlsregungen, die in der

Auswahl von Gedichten oder Büchern oder in den von Patienten selbst geschriebenen Texten zum Ausdruck kommen“ (*Petzold, Orth* 2015, S. 43). Der Therapeut/die Therapeutin sollte sich mit den verwendeten Medien (Gedichte, Kurzgeschichten, Romane) umfassend auseinandersetzen, um sie dann adäquat in die therapeutische Beziehung einbringen zu können. Ein grundlegend angemessenes, aufmerksames und zugewandtes Klima in den Sitzungen/Treffen ist dabei unerlässlich (ebda, S. 42f). Wie im Einzelnen in den Sitzungen/Treffen Texte zum Einsatz kommen, hängt von verschiedenen Faktoren ab: von der Erfahrung des Therapeuten/der Therapeutin, von der Zusammensetzung der Gruppe (homogen oder heterogen) und natürlich von der Indikation (siehe dazu ebda, S. 44ff.).

6.4. Biografie- und Identitätsarbeit in der hermeneutischen Spirale

Der Mensch lebt immer in Kontext und Kontinuum mit seiner Umwelt und mit anderen Menschen. So ist auch das autobiografische Memorieren in Kontexte eingebunden. Diese Kontexte müssen bei der Biografiearbeit und der mit ihr zusammenhängenden Identitätsarbeit berücksichtigt werden (*Petzold* 2016f, S. 5). Jede individuelle Biografie steht somit in einem (auch politischen) Kontext (ebda, S. 6). Das angeleitete Lesen von Biografien anderer, vom Leben anderer, schafft durch das Sprechen darüber auch die Möglichkeit, an der eigenen Biografie zu arbeiten und dadurch ein gutes Biografie-bewusstsein zu schaffen, was wiederum „Freiheit zu einer absichtsvollen Biografie-gestaltung im Sinne der integrativtherapeutischen Grundprinzipien für eine besonnene und aktive Lebensführung, für begleitende Beratung und Therapie, für Agogik und Arbeit mit Biographien“ (ebda, S.7) mit sich bringt. Petzold betont dabei die Bedeutung des narrativen Umfelds von „Erzählrhythmen und Erzählgruppen“ für die Biografiearbeit. Somit hat der Mensch nicht nur eine Biografie, sondern IST eine Biografie, so wie er nicht nur einen Leib hat, sondern auch Leib IST. Die Biografie hat auch Einfluss und Auswirkungen auf die Biosodie, also den aktuellen Lebensweg (ebda, S.7). Grundlage der Arbeit an der eigenen Biografie ist das Konzept der „hermeneutischen Spirale“ von Sinnwahrnehmung, Sinnerfassung, Sinnverarbeitung und Sinnschöpfung. Sie ist die Basis der Lerntheorie der Integrativen Therapie und meint: wahrnehmen → erfassen (was immer ein „Erkennen“ impliziert) → verstehen → erklären → führt ggf. zu handeln/üben oder gestalten (poesis) und bewegt sich dann spiralig immer weiter

(vgl. *Petzold* 2017f, Abb.4, S. 30). Das Leibsubjekt speichert alle Informationen in diesen komplexen Lernprozessen im Leib ab. Das im Leibgedächtnis aufgenommene Material macht den Leib so zum „informierten Leib“, der die Basis jeder Biografiearbeit darstellt, nämlich der retrospektiven, der aspektiven und der prospektiven Biografiearbeit (ebda, S.8). Es muss dabei gewährleistet sein, dass „für das Individuum und seinen Konvoi hinlänglich stimmige Sinncollagen entstehen können“, denn diese „vermeiden Konsistenzzwänge und eröffnen Freiräume für eine hinlänglich freie Willensperformanz und sich lebenslang erweiternde Freiheitsmöglichkeiten“ (ebda., S.9). Bei der Biografiearbeit geht es immer auch um das Erzählen, man kann also von der narrativen Biografiearbeit sprechen, die wiederum untrennbar mit den Identitätsprozessen und damit auch mit Selbst- und Fremdattributionen verbunden ist (ebda, S. 13).

„In diesem Erzählnetz von Menschen, in dem ich Miterzählender und Zuhörer bin, wo ich aus meiner Identität etwas erzähle, gleichzeitig aber etwas über mich erzählt wird, wird Identität kollektiviert [...] Identität ist immer konfigurativ. Ich muss also erkennen, dass meine Identitätsprozesse, die im ‚autobiographischen Memorieren‘ festgehalten sind, eingebunden sind in Vielfalt, in Vielfalt von Erzählungen“ (Petzold 2001b, S. 99).

Durch die Identitätsarbeit, die ja auch immer Arbeit an sich selbst, an der eigenen Biografie ist, geht es nach *Petzold* darum, „eine hinlängliche Konsistenz des Selbsterlebens gegen die Kräfte der Veränderung in der fließenden Zeit (*Heraklit* fr. 12, 49a, 91) zu setzen, ohne dem Strömen des Flusses je entkommen zu können“ (*Petzold* 2012q, S. 424). Die Biografie- und damit auch Identitätsarbeit ist in unserer transversalen Moderne stark erschwert. Der Zeitgeist ist ständig im Wandel begriffen, was Individuen, aber auch Gemeinschaften bei der Biografiearbeit erheblich überfordern kann und es auch tut (vgl. *Petzold* 2012q, S. 447). Dabei betont *Petzold* die Wichtigkeit von Polyaden und die kollektive Identitätsarbeit bei der Herstellung gerechter Verhältnisse und die große Aufgabe von Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen in ihrer praktischen Arbeit mit Patienten und Patientinnen bei der Sicherung von Identität (ebda, S. 448).

Biografiearbeit ist auf das Selbstlernen (aber auch das Weltlernen) hin ausgerichtet, denn es geht darum, sich selbst, andere und die Welt besser zu verstehen. Dies setzt für die Selbstentwicklung natürlich Selbsterfahrung voraus, durch die das

Individuum und das Kollektiv gehen muss. Dies ist ein lebenslanger hermeneutischer Prozess (*Petzold* 2016f, S. 15).

Ein wichtiger Teil der Biografiearbeit ist die narrative Praxis und diese macht es notwendig, ein narratives Klima, einen narrativen Raum zu schaffen, egal ob es sich um „narrative Therapie“ oder „agogische Erzählerarbeit“ handelt (vgl. *Petzold* 2001b, S. 13). Dabei ist es für den Therapeuten/die Therapeutin immer auch entscheidend zu berücksichtigen, dass es sich bei dem Erzählten nicht um eine historische Wahrheit handelt, sondern immer um eine narrative, eine erzählte Wahrheit, eine Reinterpretation des Geschehenen (ebda, S. 96).

Die Beschäftigung mit den Biografien und biografischen Elementen anderen und die Gespräche darüber in Gruppen, können folglich einen wichtigen Beitrag zur Ausbildung einer eignen sicheren Biografie und stabilen Identität leisten. Der bibliothераapeutische Einsatz von Lebensgeschichten durch (autofiktionale) Romane, das Mit-Erleben von positiven und negativen Aspekten in den Biografien anderen, das mit Abstand beobachtete Verhalten des Lernens aus Fehlern und die Lebensbewältigung, können zu einer Stabilisierung der eignen Biografie und Identität beitragen, vor allem wenn diese hermeneutischen Prozesse von Experten und Expertinnen begleitet werden: „Die von heilsamen Menschen begleitete Selbstreflexion ist eine äußerst wirksame Möglichkeit der Gesundheit und des persönlichen Wachstums“ (*Petzold* 2011i, S. 49). „Die Auseinandersetzung mit den Fakten von ‚anderen Biographien‘, dem anderen Weg [...] wird fruchtbar, wenn sie durch Erkenntnisse den eigenen Weg voranbringt“ (ebda, S. 52). Dabei darf es nicht um eine „Form rigider biographischer Typisierung“ (ebda, S. 51) gehen, sondern darum, durch Selbstreflexion bei der Lektüre, Erkenntnisse für die eigene Biografie zu erlangen, denn es geht um „Lebenswissen, das mit jeder neu gewonnenen Erkenntnis und Perspektive als ‚lebensrelevanten biographischen Materialien‘ bereichert wird“ (ebda, S. 74). „Von sich loskommen, um sich neu zu finden, das ist in der Tat die faszinierende Erfahrung, die man mit einem Buch machen kann“ (*Muth* 1996, S. 73). Es geht hierbei immer auch um „Integrationsaufgaben“ und so werden „differentielle Integrationserfahrungen möglich“ (*Petzold* 2010f, S. 81). Im Erzählstrom kann es in der narrativen Praxis immer wieder zu „spontanen Verdichtungen“ kommen, „etwa durch die Methodik verdichtender bzw. ‚dichter Beschreibungen [...] Der Klient/Patient wird angehalten, das Thema zu vertiefen, zu

ergänzen, zu variieren“ (ebda). Durch persönliche, eigenleibliche Resonanzen kommt es zu einem Verbinden und Verdichten von Sprache.

„Je mehr an Material der Klient in der therapeutischen bzw. selbsterfahrungsorientierten Ko-respondenz einbringt, je ‚dichter‘ er seine Anliegen vermittelt, ‚sich‘ vermittelt – prägnant oder ausladend, metaphorreich oder kärglich, nonverbal, wortreich usw. – desto besser wird er für den empathischen Zuhörer wahrnehmbar, erfassbar, verstehbar und kann sich selbst auch – ggf. unterstützt durch mimisch-gestische und ‚dichte‘ verbale Rückspiegelung, denn das Moment der ‚Wechselseitigkeit‘ ist bedeutsam – auch über sich selbst klarer werden.“ (ebda, S. 85; Hervorhebung im Original)

So macht „narrative Praxis [...] Welt- und Lebensgestaltung durch Erzählen möglich“ (ebda, S. 81). Durch die Erzählungen anderer, aber auch durch das eigene Erzählen entsteht eine persönliche, eine narrative Identität. „Sprache als Sedimentation kollektiver Erfahrung beinhaltet erfasste, begriffene, verstandene Welt und konstituiert auch die Eigenwelt, das Begreifen der eigenen Persönlichkeit“ (Orth, Petzold, 2018, S. 107). Solche Biografiearbeit ist immer auch zu sehen „als eine salutogenetische Förderung und Entwicklung der eigenen Identität über die ‚gesamte Lebensspanne‘ hin. In derartigen Entwicklungsprozessen finden Menschen Worte für das, was ihnen widerfahren ist, für das, was sie fassen wollen, sie erzählen Geschichten über das Leben, ihr Leben.“ (ebda)

6.5. Oikeiosis durch Bibliotherapie

Eine Grundlage der Wirksamkeit der integrativen Bibliotherapie ist zweifellos das Konzept der Oikeiosis, das von Petzold wie folgt beschrieben wird:

„Oikeiosis (οἰκείωσις) ist das Sich-Vertraut-Machen mit den Menschen, der Natur, der Welt und mit sich Selbst, es ist das Sich-Aneignen von all diesem, mit dem Ziel, Zugehörigkeit und Verbundenheit zu schaffen [...] Oikeiosis in unserem modernen, integrativen Verständnis ist ein Erkenntnisweg, der die persönliche Selbstsicht, Weltsicht und Lebenspraxis erweitern und verändern kann, wobei Therapie, Beratung, Meditation, Bildungs- und Kulturarbeit hilfreiche Mittel der Unterstützung sein können. Dafür ist ein bio-psycho-sozial-ökologisches Verständnis von Oikeiosis unerlässlich, aus dem auch eine

grundsätzliche ethische Konsequenz entfließt: Wir müssen für all diese, in diesem komplexen Begriff eingeschlossenen Bereiche Sorge tragen und ihnen gerecht werden.“ (Petzold 2020f, S. 5).

Durch das Lesen von Geschichten, die die eigene Perspektive verändern, die neue Deutungsweisen ermöglichen, auch die Sichtweisen anderen Menschen zugänglich macht, können Menschen sich vertraut machen, mit sich selbst und mit den Menschen und der Welt um sie herum.

6.6. Das Konzept der multiplen Entfremdung

Die Integrative Therapie geht in ihrer Krankheitslehre davon aus, dass Störungen unter anderem durch „multiple Entfremdung“ entstehen, die wiederum zu verschiedenen psychischen und psychosomatischen Krankheiten führen kann. „Um sie zu lindern, ist die Reduktion bzw. Beseitigung von Entfremdendem und die Ermöglichung von (multiplen) Zugehörigkeiten erforderlich – darin liegen die Aufgaben von Therapie, Agogik und Kulturarbeit“ (*Stefan, Petzold 2019, S. 7*). Durch Überforderung kann es zu „ungünstigen oder sogar entfremdenden generativen Modellen im Leibgedächtnis kommen“ (*ebda, S. 15*). *Petzold* nennt folgende Dimensionen multipler Entfremdung:

- Entfremdung vom Leib
- Entfremdung von der Lebenszeit
- Entfremdung von der Zwischenleiblichkeit, also von den Mitmenschen
- Entfremdung von der Arbeit
- Entfremdung von der Lebenswelt
- Entfremdung von der Natur
- Entfremdung von der Dimension der Werte (*Petzold 1994c, S. 153*)

Um hier entgegenzuwirken, müssen im Sinne der Integrativen Therapie negative Gefühle und Empfindungen in einen neuen Rahmen gesetzt werden, neu inszeniert werden. Dies kann durch „vitale Evidenz“, also durch rationale Einsicht, emotionale Erfahrung, leibhaftiges Erleben und soziale Bedeutsamkeit – also durch ein Verstehen auf allen Ebenen - geschehen. Dahin muss der Klient/die Klientin vor dem Hintergrund der vier Wege der Heilung und Förderung und unter Bewusstmachung und Anwendung der 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren geführt werden (*Stefan,*

Petzold 2019, S. 15). Dazu kann auch die Bibliotherapie einen wichtigen Beitrag leisten.

6.7. Die vier Wege der Heilung und Förderung durch die Bibliotherapie

In der Integrativen Therapie wurde von Beginn an, neben der Pathogenese immer auch der Blick auf die Salutogenese gelenkt. Im tetradische System von Sinnwahrnehmung, -erfassung, -verarbeitung und -schöpfung, steht die Salutogenese „als spielerische, ‚erlebniszentrierte‘ Entfaltung gerichtete Prozesslinie“ (Petzold 2012h, S. 11):

Pathogen:	Salutogen:
↓ Erinnern	// Stimulieren
↓ Wiederholen	// Explorieren
↓ Durcharbeiten	// Integrieren
↓ Verändern	// Erproben

Durch Bücher bzw. durch das Lesen von Romanen und Geschichten können die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ gut erreicht bzw. beschritten werden (Kretzschmar 2018, S. 490f). Denn sowohl im Gesunden, als auch im Kranken können die vier Wege wirksam werden, die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren kommen dabei prozessual zum Einsatz (Petzold 2012h, S. 12). Wie dies für Romane funktionieren kann, zeigt *Christiane Kretzschmar* in ihrer „Kleinen Literaturapotheke“ (Kretzschmar 2018, S. 409f).

Zusammenfassend lässt sich für die vier Wege in Bezug auf die Bibliotherapie Folgendes festhalten:

1. **WEG: Einsichtszentrierung:** „Sich selbst verstehen, die Menschen, das Leben verstehen lernen“

Die kathartische Wirkung von Romanen ist in der Literatur vielfach, wenn auch hauptsächlich aus persönlichen Erfahrungen, belegt. Eine bewusstere Wahrnehmung des fremden und des eigenen Lebens, sowie Resonanz werden geschärft, wobei eine „Veränderungen von Mustern der Re-Inszenierung“ (Stefan, Petzold 2019, S. 16) angestrebt werden muss. Und nicht zuletzt sei hier noch *Traute Pape* zitiert: „Erzählen löst Erzählen aus“ (Pape 2003, S. 27)

2. **WEG: Nachsozialisation:** „Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden“

Dieser Weg der Heilung und Förderung wird bei Lesegruppen vor allem durch die warme und gemütliche Atmosphäre beim Vorlesen beschritten, durch das „Erleben von Zugewandtheit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung“ (Kretzschmar 2018, S. 409) in der Gruppe.

3. *WEG: Erlebnisaktivierung: „Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten“*

Hier wird die Bibliothherapie besonders wirksam, denn „lesend ist es möglich, mehrere Leben zu leben“ (ebda, S. 491). So können durch das Lesen von Romanen und somit über das Leben anderer eigene „zukunftsorientierte Emotionen im Negativspektrum (wie Furcht, Angst, Versagensängste oder andere Unsicherheiten) und im Positivspektrum (Freude, Selbstwirksamkeitserwartung, Hoffnung) bearbeitet werden“ (Stefan, Petzold 2019, S. 491). Auf diesem Weg kommt auch die Ressourcenaktivierung (vgl. die Wirkfaktoren von Grawe: Deloie, Pareik, Waldeck, Wirtz 2007, S. 9f) zum Tragen (Petzold, Orth, Sieper 2014d/2016n, S. 18).

4. *WEG: Solidaritätserfahrung: „Nicht alleine gehen, füreinander eintreten, gemeinsam Zukunft gewinnen“*

Durch das Lesen von Romanen und Geschichten ist es dem Leser/der Leserin möglich eine übergeordnete Perspektive einzunehmen, also das eigene Leben und das anderer von oben, von außen zu betrachten, das „führt über die Solidaritätserfahrung [...] zur kraftvollen Selbstbestimmtheit und zu Engagement in eigener und fremder Sache“ (Kretzschmar 2018, S. 491).

Traute Pape sieht im Erzählen vor allem zwei Wege der Heilung und Förderung, die sich öffnen: „der Weg zur Bildung von Grundvertrauen und zur Nachbeelterung und der Weg zur Sinnfindung“ (Pape 2003, S. 27). Der Klient/die Klientin kann sich der Geschichte und dem Erzähler/der Erzählerin anvertrauen und kann „im Nacherleben [...] Vertrauen in sich und die Welt gewinnen“ (ebda).

6.8. Die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren und ihre Anwendungsmöglichkeiten in der Bibliothherapie

Auf den vier Wegen kommen die in der *Integrativen Therapie* erarbeiteten „14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren“ prozessual, im Rahmen der therapeutischen Beziehung, zum

Tragen und werden im Ko-respondenzprozessen ausgehandelt und psychoedukativ vermittelt (Petzold, Orth, Sieper 2014d/2016n, S. 19):

1. Einführendes Verstehen, Empathie
2. Emotionale Annahme und Stütze
3. Hilfe bei realitätsgerechter, praktischer Lebensbewältigung
4. Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft
5. Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrung
6. Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit
7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen
9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte
10. Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte
11. Förderung positiver persönlicher Wertebezüge, Konsolidierung der existentiellen Dimension
12. Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens und positiver selbstreferentieller Gefühle und Kognitionen, d.h. von „persönlicher Souveränität“
13. Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke
14. Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrungen
15. Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs
16. Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen
17. Synergetische Multimodalität – Zusammenwirken von Bündeln therapeutischer Maßnahmen

Für die vorliegenden Überlegungen lassen sich diese Heil- und Wirkfaktoren – die in der einen oder anderen Form in der Bibliothherapie zur Anwendung kommen können – in drei angenommene Bereiche einteilen:

Was passiert beim Akt des (gemeinsamen) Lesens?

Hier kommt der Faktor der Entspannung zum Tragen, ebenso wie die „Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen“ (7, 16)

Was passiert beim Beobachten und Mit-Erleben der Charaktere in Romanen?

Durch das Mit- und Nacherleben der Probleme der Protagonisten und Protagonistinnen in Romanen und Geschichten kann sich empathisches Empfinden einstellen, man nimmt Teil an realitätsgerechter, praktischer Lebensbewältigung und kann diese auch für sich finden. Man kann das eigene Leben verstehen lernen.

Lernerfahrungen und kreatives Erleben können hierbei ebenfalls gefördert werden. Darüber hinaus lassen sich beim „Mit-Er-Leben“ Werte und positive Zukunftsperspektiven ableiten. Die Identitätsprozesse der Charaktere in Romanen und Geschichten können außerdem positive Auswirkungen auf die Entwicklung der eigenen „persönlichen Souveränität“ haben. Selbstermächtigung (Empowerment) und Solidaritätserfahrungen können im Spiegel der Romancharaktere entwickelt werden. In vielen Romanen und Geschichten ist der positive Naturbezug und die damit verbundenen positiven Auswirkungen auf die Charaktere ein wichtiger Nebenschauplatz (1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15)

Welche Wirkung und Bedeutung hat die (Lese-)Gruppe?

Über das Durchsprechen der Themen des Romans oder der Geschichte, die Möglichkeit aus dem eigenen Leben zu berichten, sich emotional auszudrücken und die gegenseitige empathische Annahme in der Gruppe, kommt es zum Gefühl des Verstanden-Werdens. Das Gespräch in der Gruppe fördert die eigene kommunikative Kompetenz und kann bei regelmäßigen Treffen außerdem soziale Netzwerke fördern (2, 4, 6, 13).

6.9. Die Ressourcenarbeit in der Bibliothherapie

Petzold fasst unter dem Ressourcenreservoir alle zur Verfügung stehenden und potentiell nutzbaren Ressourcen (Ressourcenpotentiale) und auch jene, die vom Ressourcenbesitzer/ der Ressourcenbesitzerin tatsächlich als nutzbar wahrgenommen werden, zusammen; denn zwischen diesen beiden Bereichen kann es große Unterschiede geben (*Petzold* 1997p, S. 1). Diese Tatsache macht es erforderlich, den Klienten/der Klientin zur Wahrnehmung der eigenen Ressourcenpotentiale hinzuführen und ggf. auch neue Ressourcenfelder zu entdecken und nutzbar zu machen. Für die Zwecke der vorliegenden Arbeit soll die differenzierte Definition (4) des Ressourcenkonzepts der *Integrativen Therapie* herangezogen werden:

Definition 4: „Nutzbare Ressourcen sind alle im Ressourcenreservoir eines Systems (Person, Gruppe, Organisation) vorhandenen materiellen Bestände (Geld, Maschinen) und mentalen Bestände (Kenntnisse, Wissensvorräte), welche in interne (z.B. Kontrollüberzeugungen, Kompetenzen/Fähigkeiten, Performanzen/Fertigkeiten) und externe (z.B. Informationen von Kollegen, Freunden, Sozialagenturen) differenziert werden. Sie können als,

Eigenressourcen im Zugriff des Systems stehen oder als Fremdressourcen von anderen Systemen bereitgestellt werden. Ressourcengebrauch setzt voraus, dass Ressourcen vom System (d.h. dem Subjekt, dem Team, der Organisation) wahrgenommen werden (perception), basal klassifiziert werden (marking) und aufgrund funktionaler emotiver Bewertungsprozesse (valuation) und kognitiver Einschätzungsprozesse (appraisal) als verfügbare Ressourcen eingestuft werden, sodass sie zugänglich und mobilisierbar sind (resourcing), Erwartungen schaffen und faktisch in möglichst optimaler Weise genutzt werden (acting).“ (ebda, S. 8).

Hier muss die Arbeit mit multipler Stimulierung ansetzen, denn der Mensch muss als multisensorisches, multiexpressives Wesen auf allen Leibebenen angesprochen werden. Die *Integrative Therapie* fasst hier die memorative, die expressive und die reflexive Leibebene zusammen. Dabei geht es um das Wahrnehmen von Erfahrungen und Erinnerungen, das Sich-Ausdrücken (in eigenen Texten, Bildern aber auch in Gesprächen) und um das Bewusstmachen und Benennen von Empfindungen. Dies kann schließlich zu mehr Prägnanz der eigenen Identität führen: „Der verbale Austausch über das ‚eigenleibliche Spüren‘ lenkt die Aufmerksamkeit weg von grüblerischen Gedanken hin zum Hier und Heute. Auf diesem Weg können protektive Faktoren zum Tragen kommen, werden Ressourcen aktiviert, Defizite kompensiert und Potentiale erschlossen“ (Petzold, Moser, Orth 2012, S. 19). Diese erlebnisaktivierende Modalität (der 3. Weg der Heilung und Förderung) kann auch für die Bibliothherapie nutzbar gemacht werden. Durch das Lesen von Romanen und Geschichten und die Vorbildfunktion der Charaktere kann quasi ein „Vorrat“ an mentalen, internen und externen Ressourcen für „schlechte Zeiten“ angelegt werden, auf die man im Fall einer Stresssituation, einer Störung oder beim Auftreten von Problemen zurückgreifen kann.

Je nachdem, wie der Klient/die Klientin die Situation mit der er/sie konfrontiert ist einschätzt, sie also als Belastung oder als Chance empfindet, nutzt er/sie die vorhandenen Ressourcen im Sinne des coping (der Bewältigung) oder im Sinne des creating (der schöpferischen Gestaltung) (Reichle 2012, S. 9).

6.10. Protektive Faktoren (Schutzfaktoren) in der Bibliotherapie

Um Resilienz aufzubauen, müssen in Beratung und Therapie Schutzfaktoren eingesetzt werden. *Waibel* und *Petzold* haben für die kindertherapeutische Arbeit systemisch unter Berücksichtigung der klinischen Entwicklungspsychologie 17 Schutzfaktoren festgelegt (für die Arbeit speziell mit älteren Menschen vgl. auch *Müller, Petzold* 2003). Für die Arbeit in der Bibliotherapie können wir uns zumindest einiger dieser Faktoren ebenfalls bedienen, da ja in der *Integrativen Therapie* immer die Entwicklungspsychologie über die Lebensspanne betrachtet wird. Dadurch, dass in Romanen unterschiedlichste Themen und Probleme angesprochen werden, ergeben sich viele Möglichkeiten, Schutzfaktoren in der und durch die Lektüre von Romanen zu identifizieren und zu nutzen, die auch in den notwendigen Gesprächen in der Gruppe gefestigt werden können.

Für die Arbeit mit (autofiktionalen) Romanen in Lesegruppen können vor allem folgende zehn Schutzfaktoren herangezogen werden (*Waibel, Petzold* 2007, S. 105 und *Petzold, Orth, Sieper* 2014d/2016n, S. 11f):

1. „soziale Unterstützung und Netzwerk“:
In Lesegruppen und in den Gesprächen kann es zu gegenseitiger Hilfestellung kommen.
2. „schützende Inselerfahrungen“:
Beim Lesen, besonders beim längeren Lesen von Romanen, kann man zur Ruhe kommen und abschalten.
3. „positive Temperamentseigenschaften“:
Durch die Charaktere und Figuren in Romanen kann durch die Vorbildfunktion und das anschließende Gespräch in der Gruppe, anderes Verhalten beobachtet, besprochen und geübt werden; dies kann die „emotionale Flexibilität, Kontaktfähigkeit, Affektregulation“ erhöhen (*Waibel, Petzold* 2007, S. 105).
4. „Möglichkeitsräume schaffen“:
Der Roman und die Gruppe können als sogenannte „potential spaces“ genutzt werden, „in denen Gestaltungsimpulse und Selbstwirksamkeit erfahren werden können, so dass sich internal orientierte Kontrollüberzeugungen und

konstruktive selbstreferentielle Emotionen und Kognitionen, d.h. positive Selbst- und Identitätsschemata entwickeln können“ (ebda).

5. „soziale Vorbilder“:

Durch Romancharaktere können Werte und Sinnbezüge vermittelt werden, die dem Leser/der Leserin „konstruktives Bewältigungsverhalten modellhaft zeigen“ (ebda).

6. „Problembewältigung“:

Durch die Handlung in Romanen und durch das Verhalten der Figuren kann es zu „realistischer Situationseinschätzung und positiver Zukunftsorientierung“ (ebda) kommen. Vor allem bei Vielleserinnen und –lesern kann dieser positive Effekt eintreten.

7. Kohärenzempfinden – „sense of coherence“:

Durch das Miterleben der Lebenswelten der Romanfiguren kann beim Leser/der Leserin das Gefühl entstehen, Zusammenhänge zu verstehen, nämlich kognitiv und emotional und er/sie kann ein Vertrauen entwickeln, dass das eigene Leben gestaltet und bewältigt werden kann, so, wie es eben auch die Romanfiguren bewältigen.

8. „Aufforderungen“:

Romane und deren Handlungen können „sozioökologische Kontexte“ aufweisen, „die einen breiten Aufforderungscharakter haben und eine Vielfalt von affordances bereitstellen, so dass Handlungskompetenzen (effectivities) gewonnen werden können“ (ebda).

9. (Ko-)Kreativität:

Durch das Lesen und die damit in Zusammenhang stehende Arbeit in (Lese-) Gruppen (eventuell zusätzlich unterstützt durch ko-kreative, intermediale Angebote), ergeben sich „sinn-volle Aktivitäten, die Entlastung, Erfolgserlebnisse und Kreativitätserfahrungen bieten“ (ebda).

10. „Fantasiepotential“:

Gerade durch Romane kann sich dem Leser/der Leserin die Möglichkeit bieten, „innere Welten in neuer und außergewöhnlicher Weise zu sehen und zu nutzen“ (ebda).

Das Lesen von Romanen, vor allem von solchen, die einen realistischen Bezug haben (wie etwa autofiktionale Romane), machen es dem Leser/der Leserin möglich,

sich nicht nur mit den Protagonisten und Protagonistinnen zu identifizieren, sondern aus deren Leben, und deren Suchen und Streben nach Identität zu lernen. Der Leser/die Leserin kann auch aus Fehlern und Unzulänglichkeiten der Figuren lernen und die Vorbildfunktion, im Positiven und im Negativen anschauen und neue Wege für sich selbst entdecken, außerdem Vertrauen in das eigene Leben und neue Handlungskompetenzen gewinnen. Darüber hinaus kann in Lesegruppen (wie etwa beim Shared Reading®) das persönliche soziale Netzwerk ausgebaut werden und das Potential der Ko-Kreativität genutzt werden. Nicht zuletzt hat der Akt des Lesens grundsätzlich eine beruhigende Wirkung und kann beim Abschalten von schwierigen Alltagsthemen helfen.

Bei der Arbeit mit den Schutzfaktoren müssen diese in Hinblick auf ihre Funktion stets auch kritisch betrachtet werden: Helfen sie beim Aufbau von „salutogenetischen Lebensverhältnissen“ und beim Aufbau einer „guten Alltäglichkeit“? Denn „all diese Maßnahmen der Förderung ermöglichen die Entwicklung von persönlicher Souveränität und persönlicher Freiheit sowie von Engagement für die Souveränität und den Freiraum anderer, bekräftigen die Ausbildung einer Wertestruktur, die [...] in konstruktiver Weise für das eigene Leben und das der Gemeinschaft tragend werden kann“ (ebda, S. 106). Somit wird „die humane Qualität menschlichen Lebens“ in der *Integrativen Therapie* als „protektiver Metafaktor“ betrachtet (Petzold, Orth, Sieper 2014d/2016n, S. 16)

6.11. Möglichkeiten intermedialer Quergänge in der Bibliotherapie

Die Einsatzmöglichkeiten verschiedener Medien ist – sowie in der gesamten Poesie- und Bibliotherapie – sehr umfassend. Für die vorliegende Arbeit sollen die intermedialen Quergänge jedoch nur kurz angerissen werden.

Wie wichtig intermediale Quergänge, also der Übergang und Wechsel zwischen verschiedenen kreativtherapeutischen Medien, für einen Wandlungsprozess, eine Metamorphose sind, haben Orth und Petzold in ihrem Beitrag „Metamorphosen-Prozesse der Wandlung in der intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie“ bereits 1990 festgehalten. Ein hierin definierter Aspekt der Integrativen Arbeit ist „der Wechsel der Methoden und Medien, der abhängig ist vom therapeutischen Angebot und von der Wahl des Patienten“ und wird außerdem „vom therapeutischen Prozeß bestimmt, d.h. von den psychodynamischen Strebungen (Viationen) des Patienten,

den psychodynamischen Strebungen (Viationen) der Therapeutin, ihren Handlungsstrategien (trajectories) und der Dynamik der aus diesen drei Komponenten entstehenden therapeutischen Beziehung oder der Gruppendynamik“ (Orth, Petzold 2015, S. 739). Abhängig auch vom jeweiligen Aufforderungscharakter des verwendeten Mediums, müssen diese prozessabhängig zum Einsatz kommen: Was soll im Leibarchiv angesprochen werden, welche Sinne sollen aktiviert werden, was soll/will zum Ausdruck kommen? (ebda, S.740). So können auch in der primär bibliotheraapeutisch angelegten Arbeit verschiedene Medien prozessabhängig eingesetzt werden: das Malen eines Bildes mit verschiedenen Farben, wie etwa Wachsmalstiften oder Wasserfarben, der Einsatz von Puppen oder auch Ton, das Schreiben eines Gedichtes, also eine „Verdichtung“, oder eine Bewegungsübung können hier ebenso angezeigt sein, wie das Hören oder Singen bzw. Spielen eines Liedes. Denn jedes Medium evoziert andere Areale des Leibgedächtnisses und muss entsprechend eingesetzt werden. Dabei geht es aber keinesfalls um eine Quantität an Medien, sondern immer um die Qualität, die vom Prozess (auch zwischen Klient/Klientin und Therapeut/Therapeutin) indiziert wird (vgl. ebda). Was hier im Klienten/ in der Klientin geschieht, sind Resonanzphänomene, also eine innere Resonanz, die den Verlauf des Einsatzes von inter- bzw. intramedialen Quergängen mitbestimmen. Nicht zuletzt ist die Möglichkeit der Verwendung unterschiedlicher Medien auch „für die Entfaltung, Bearbeitung und Gestaltung der eigenen Biographie“ (Petzold 2017j, S. 43) von großer Bedeutung. Wenn man nun also diesen Aspekt der *Integrativen Therapie* in Zusammenhang mit der hier schwerpunktmäßig bibliotheraapeutischen Arbeit betrachtet, so sollte den Klienten/Klientinnen das Angebot gemacht werden, sich bei Wunsch und Bedarf kreativ auszudrücken. Dies ist natürlich immer auch vom Gruppensetting abhängig und muss im Vorfeld geklärt werden.

7. Die Bearbeitung von Lebensthemen unter Einsatz von Romanen/Romansegmenten

Für die vorliegende Arbeit sollen nun exemplarisch verschiedene Lebensbereiche, die Konflikt- oder Problempotential bergen, bibliotheraapeutisch betrachtet und analysiert werden. Es werden Textbeispiele aus unterschiedlichen Romanen verwendet, die bei Lebensthemen supportiv, protektiv und/oder konfrontativ (angelehnt an die Interventionsstrategien in der Verwendung der Heil- und

Wirkfaktoren – vgl. *Petzold, Orth, Sieper 2014d/2016n*) eingesetzt werden können. Dabei müssen im Prozess und in den (Gruppen-)Gesprächen – schwerpunktmäßig auf die Salutogenese gerichtet – Stärken und Schwächen, Probleme, Ressourcen und Potentiale erfasst werden (ebda, S. 17). Die angeführten Romane können grundsätzlich als ganze Leselektüre empfohlen und allein oder in der Gruppe gelesen werden, sollen hier aber vor allem in Ausschnitten beispielhaft analysiert werden.

Von den unzähligen Lebensthemen sollen im Folgenden einige herausgegriffen und mit der Analyse von Romansegmenten bibliotherapeutisch betrachtet werden.

7.1. Allgemeines Gefühl der Entfremdung von der Welt, vom sozialen Umfeld (*Kristina Hauff* „In blaukalter Tiefe“)

Ein allgemeines, oft undefinierbares und uneindeutiges Gefühl der Entfremdung von der Lebenswelt, überfällt wohl viele Menschen immer wieder in ihrem Leben. So ist auch verständlich, dass dieses Gefühl häufig in Romanen aufgegriffen wird, manchmal als zentrales Thema des Buches, manchmal nur am Rande der Geschichte. Beispielhaft dafür soll hier der Roman „In blaukalter Tiefe“ der Autorin *Kristina Hauff* aufgegriffen werden. Die Geschichte handelt von zwei Paaren, die gemeinsam mit einem Skipper einen Segeltörn in den schwedischen Schären unternehmen. Dabei kommen, begleitet von den Einflüssen der Naturgewalt des Wassers, verborgene Themen an die Oberfläche. Aus verschiedenen Perspektiven erzählt, ist die Protagonistin Caroline dennoch die zentrale Figur des Buches, die im Verlauf der Erzählung die größte Veränderung erlebt. Die Entfremdung von ihrem scheinbar perfekt inszenierten Leben wird etwa ab der Mitte des Buches deutlich:

„Sie hatte keinen Plan. Sie musste loslassen. Alles hinter sich lassen. Ruhig ein- und ausatmen. Ein und aus ... Langsam wich die Anspannung aus ihrem Körper. Hier hatte sie doch alles, was sie im Leben brauchte. Wärme, und einen Felsen, der sie trug.“ (S. 145)

Die harte Arbeit, die in der Inszenierung eines Lebens steckt, wird von *Kristina Hauff* eindringlich beschrieben: scheinbar ständige Kontrolle über alle Lebensbereiche, die sich aber nicht mehr aufrechterhalten lässt. Die Protagonistin geht gestärkt aus ihrem tiefen Fall (Scheidung, Jobverlust, psychische Probleme der Tochter) heraus. Die Phänomene des dauerhaften Kontrollwunsches und der scheinbar perfekten Welt,

werden im Roman schonungslos abgearbeitet und können somit sowohl Hilfestellung bei eigenen Kontrollwünschen geben, als auch dann, wenn man ständig vom Gefühl geplagt wird, dass alle um einen herum, das perfekte Leben haben und man selbst nicht hinterherkommt.

Somit wird klar, dass wir bei der Lektüre des Romans sowohl den 1. Weg der Heilung unterstützen können, denn wir können Einsicht erlangen in unser eigenes Leben und können lernen, die Menschen zu verstehen. Aber auch der 4. Weg, das Empfinden der Solidarität, des Nicht-Alleine-Seins mit seinen Themen kann hier besprochen werden. In an die Lektüre anschließenden Gesprächen können dann auch die anderen beiden Wege, die Nachsozialisation und die Erlebnisaktivierung angesprochen werden. Auch die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren kommen in unterschiedlicher Ausprägung zum Einsatz (vgl. Kapitel 6.7.), ebenso können protektive Faktoren angesprochen werden (etwa Solidaritätserfahrung durch Zusammenhalt unter Frauen) (vgl. Kapitel 6.9.).

7.2. Schwierige Kindheit (*Benedict Wells* „Vom Ende der Einsamkeit“)

Der Roman von Benedict Wells beschreibt die traurige Geschichte dreier Geschwister, die sehr jung ihre beiden Eltern verlieren. Jeder der Protagonisten geht anders mit dem frühen Verlust und der daran anschließenden schwierigen Kindheit und Jugend in einem Heim um. Der Ich-Erzähler Jules schildert den Tod seiner Eltern und wie er die Zeit nach diesem traumatischen Ereignis empfand:

„Was folgt, ist dunkles Staunen und ein dichter Nebel, nur selten gelichtet von einigen kurzen Erinnerungen. Wie ich in meinem Zimmer in München stehe und aus dem Fenster sehe, in den Innenhof mit Schaukel und dem Baumhaus und in das Morgenlicht, das sich in den Ästen der Bäume verfängt. Es ist der letzte Tag in unserer komplett leergeräumten Wohnung, ich höre Marty nach mir rufen [...] Zögerlich wende ich mich ab. Mir geht durch den Kopf, dass ich nie wieder in den geliebten Hof hinaussehen werde, doch ich fühle nichts, nicht mal, dass meine Kindheit vorbei ist.“ (S. 51)

Der erzählerische Sprung in die Gegenwartsform lässt den Leser/die Leserin noch stärker an den Gefühlen des Jungen teilhaben. Die Trennung der Geschwister hat ebenfalls auf jeden Auswirkungen, die sich unterschiedlich darstellen und sehr

nachvollziehbar beschrieben werden. Viele Sätze des Romans prägen sich dem Leser/der Leserin ein: „Eine schwierige Kindheit ist wie ein unsichtbarer Feind, dachte ich. Man weiß nie, wann er zuschlagen wird.“ (S. 136). Der Ich-Erzähler greift auch den Aspekt des Schreibens in der Verarbeitung der Vergangenheit auf:

„Doch selbst wenn ich diese Geschichte niemals beende, werde ich nicht mehr aufhören zu schreiben. Denn ich habe begriffen: Nur dort kann ich alle gleichzeitig sein. Alle, die möglich waren.

Denn der kleine Junge, der sich vor allem fürchtet, das bin ich. Genauso das Kind, das mit dem Fahrrad todesmutig den Hügel hinunterfährt, sich den Arm bricht und trotzdem sofort weitermacht. Ich bin der Außenseiter, der sich nach dem Tod seiner Eltern zurückzieht und nur noch vor sich hin träumt. Genauso der bei den Mädchen beliebte, temperamentvolle Schüler, dessen Eltern noch leben. Ich bin der Teenager, der sich nicht traut, seine Liebe zu gestehen, und in Einsamkeit abrutscht. Der fröhliche selbstsichere Student, der sein Leben anpackt. Der Orientierungslose, der sein Studium abgebrochen hat und bei einem Label in Berlin arbeitet [...]

All das ist möglich gewesen, und dass aus Tausend Varianten ausgerechnet diese eine zustande gekommen ist, schien mir lange zufällig geschehen zu sein. Als junger Mensch hatte ich das Gefühl, seit dem Tod meiner Eltern ein anderes, falsches Leben zu führen. Noch stärker als meine Geschwister habe ich mich gefragt, wie sehr mich Ereignisse meiner Kindheit und Jugend bestimmt haben, und erst spät habe ich verstanden, dass in Wahrheit nur ich selbst der Architekt meiner Existenz bin. Ich bin es, wenn ich zulasse, dass meine Vergangenheit mich beeinflusst, und ich bin es umgekehrt genauso, wenn ich mich ihr widersetze. Und ich muss nur an die Momente mit Alva und meinen Kindern denken, um zu begreifen: Dieses andere Leben, in dem ich nun schon so deutliche Spuren hinterlassen habe, kann gar nicht mehr falsch sein. Denn es ist meins.“ (S. 336f)

Die Lektüre des Romans eröffnet dem Leser/der Leserin unterschiedliche Möglichkeiten der manchmal notwendigen Biografie-Veränderung. Diesen Gedanken greift er ein weiteres Mal auf, als es um die Erinnerungen geht: „Das Gedächtnis ist ein geduldiger Gärtner, und der winzige Samen, den ich an jenem Abend im Internat in meinem Kopf angelegt habe, ist im Laufe der Jahre zu einer prächtigen Erinnerung herangewachsen.“ (S. 343)

Am Ende lässt die doch zwischenzeitlich schwierige Geschichte, den Leser/die Leserin in einem positiven Gefühl zurück:

„Oft denke ich daran, wie meine Geschwister und ich uns nach der Kindheit aus den Augen verloren hatten. Wie wir früh gezwungen waren, uns mit der Endlichkeit des Lebens auseinanderzusetzen, und völlig unterschiedlich darauf reagiert haben. Meine Schwester, die ihr Leben gierig auskostete, mein Bruder, der ängstlich über seines wachte. Doch nach all den Jahren, in denen jeder allein seinen Weg gegangen ist, sitzen wir hier tatsächlich gemeinsam am Frühstückstisch [...] Ich bin der einzige am Tisch, der still ist, der einfach nur die Augen schließt und lauscht: Ich liebe diese Geräusche. Die Einsamkeit in uns können wir nur gemeinsam überwinden.“ (S. 351)

Der Leser/die Leserin lernt aus der Vorbildfunktion des Protagonisten Jules einen neuen Umgang in der Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit und Jugend, indem er seinem Erkenntnisweg bei der Lektüre folgt. Er/Sie kann Einsicht gewinnen in das eigene Leben und die Welt, was den 1. Weg der Heilung und Förderung unterstützt. Besonders hier kommt auch der 3. Weg, die Erlebnisaktivierung zum Tragen, wenn der Leser/die Leserin Jules folgend, die eigenen Möglichkeiten der Lebensgestaltung auslotet.

7.3. Empowerment (*Mariana Leky* „Was man von hier aus sehen kann“)

Eine leicht verschrobene Geschichte erzählt der Roman „Was man von hier aus sehen kann“ von *Mariana Leky*. Die Protagonistin Luise ist durch den frühen Tod ihres Schulfreundes traumatisiert und von Ängsten geplagt. Da ihre Eltern mit sich beschäftigt und außerdem chaotisch sind, kümmert sich die Großmutter Selma um das Mädchen. Auch dieser Roman lässt sich grundsätzlich für eine komplette Lektüre empfehlen, da er durch seine durchgängig fröhliche und positive Atmosphäre, auch im Angesicht von tragischen Ereignissen, den Leser/die Leserin auch das eigene Leben positiver sehen lässt, es lässt ihn/sie erkennen, dass ein Füreinander-dasein von unschätzbarem Wert ist und das es darüber hinaus auch nicht selbstverständlich ist. Ein wichtiger Aspekt des Romans ist aber vor allem auch die Selbstermächtigung (Empowerment):

„Ich dachte, während ich der Tür beim Geschlossenwerden zusah, daran, dass Frederick gesagt hatte, er habe sich für diesen Weg entschieden, und ich

dachte, dass ich mich noch nie für etwas entschieden hatte, dass mir alles immer eher widerfuhr, ich dachte, dass ich zu nichts wirklich Ja gesagt hatte, sondern immer nur nicht Nein. Ich dachte, dass man sich von aufgeplusterten Abschieden nicht ins Bockshorn jagen lassen darf, dass man ihnen sehr wohl von der Schippe springen kann, denn solange keiner stirbt, ist jeder Abschied verhandelbar. Aufspringende Regionalzugtüren sind nicht verhandelbar, das Schließen einer Tür mit vorzeitigem Herbstlaub allerdings schon. Und im allerletzten Moment, bevor die Tür das Schloss erreichte, bevor ein vorbeiziehendes Leben aufschlägt, sprang ich vor und stellte den Fuß in die Tür.“ (S. 138).

Die Protagonistin überwindet letztlich ihre Ängste auch durch die Mithilfe der Dorfgemeinschaft, in der sie lebt. Hier kommt wiederum die Bedeutung des 4. Weges der Heilung und Förderung zu tragen, denn auch Luise erfährt große und für ihr Leben wichtige Solidarität von anderen, die protektiven Faktoren (soziale Unterstützung und Netzwerk, Problembewältigung, Empowerment) werden für den Leser/die Leserin sichtbar.

7.4. Liebe/Liebesbeziehungen/Ehe (*Julia Schoch* „Das Liebespaar des Jahrhunderts“)

Für das Lebensthema Liebe und Ehe lässt sich der autofiktionale Roman „Das Liebespaar des Jahrhunderts“ von *Julia Schoch* heranziehen. Ein schon fast brutal offener Roman über das Entstehen und Verschwinden der Liebe eines Paares. Die Autorin beginnt mit den eindringlichen Worten:

*„Im Grunde ist es ganz einfach: Ich verlasse dich.
Drei Wörter, die jeder Mensch begreift. Es genügen drei Wörter, und alles ist getan. Man muss sie bloß aussprechen. Ich bin erstaunt, dass es so einfach ist. Und noch etwas erstaunt mich: Der Satz ist genauso kurz wie der, den ich am Anfang unserer Geschichte gesagt habe.
Am Anfang habe ich zur dir gesagt: Ich liebe dich.
Drei Wörter am Anfang, drei Wörter am Ende. Wie es aussieht, lässt sich das Wichtigste im Leben mit sehr wenigen Wörtern sagen.“ (S. 7)*

Die Protagonistin geht in ihrem kurzen Roman auf die Suche nach den Ursachen des Scheiterns ihrer Ehe und deckt dabei schonungslos die Muster ihrer Ehe auf. So

fühlen sich die beiden zu Beginn ihrer Beziehung wie „das Liebespaar des Jahrhunderts“ (S. 50), doch die Autorin hinterfragt ihre Erinnerung: „Aber wieso sollte meine Erinnerung auch nur im Entferntesten zutreffen? Vielleicht ist das Traumpaar, das ich aus uns gemacht habe, ja nur ein erzählerischer Trick, um uns durchs Leben zu bringen. Nein: um *mich* durchs Leben zu bringen.“ (S. 50, Hervorhebung im Original). Nie klagt sie nur ihren Partner an, sondern auch ihr eigenes Verhalten. Sie beschreibt darüber hinaus die Veränderung der Beziehung durch die Geburt der gemeinsamen Kinder: „Unsere Geschichte hatte eine Richtung eingeschlagen, in der wir zu einem Paar wurden, in dem sämtliche Paare dieser Welt enthalten waren.“ (S. 89). Eine emotionale Erfahrung, die wohl viele Paare im Laufe ihrer Beziehung machen und die hier als starke Solidaritätserfahrung, als 4. Weg daherkommt. Viele Fragen tauchen in den Gedanken der Autorin auf, die man sich selbst auch schon gestellt hat:

*„Nimmt eine Beziehung Fahrt auf, je länger sie dauert? Ist es nicht eher ein Schleppnetz, in dem mit den Jahren immer mehr hängen bleibt und das vor lauter Prallheit irgendwann zu reißen droht? Hat man nicht **davor** Angst? Dass all die Einzelteile wegtreiben, dass sie eins nach dem anderen verloren gehen in den Weiten des Ozeans, der die Zeit ist?“* (S. 112, Hervorhebung im Original).

Und ganz nach dem ISO-Prinzip lässt die Autorin den Leser/die Leserin am Ende vergleichsweise positiv zurück. Sie verlässt ihren Partner (noch) nicht und sie bietet uns außerdem die Möglichkeit für einen intramedialen Quergang, der in Gruppen genutzt werden kann:

„Es ist so: Ich muss mich aufraffen, über uns zu schreiben, darf nicht mehr zögern. Erst wenn es festgehalten ist, existieren wir, das heißt: alles. Die Liebe und deren Verwandlung, die Leidenschaft, die Erstarrung und der Jubel, unsere Einsamkeit und unsere Zugewandtheit.

Also ungefähr das, nehme ich an, was man ein erfülltes Leben nennt.“ (S. 191).

In einer Gruppe könnten diese letzten Sätze des Romans als Schreibanlass dienen, sich der eigenen Beziehung und ihren eventuellen Unzulänglichkeiten anzunähern.

7.5. Alter/Krankheit (Arno Geiger „Der alte König in seinem Exil“)

Der Autor *Arno Geiger* thematisiert in seinem berührenden (auto-)biografischen Buch „Der alte König in seinem Exil“ die Demenzerkrankung seines Vaters. Der liebevolle Umgang des Sohnes mit dem kranken (und oft schwierigen) Vater ist für den Leser/die Leserin eine Wohltat. Es gibt keinen Groll und keine Boshaftigkeit zwischen den Personen. *Geiger* kann der Krankheit sogar etwas Positives abgewinnen:

„In diesem Jahr verbrachte ich, wie in all den Sommern davor, mehrere Wochen im Elternhaus. Es war spürbar, wie sehr die seit meiner Jugend gewachsene Distanz zwischen dem Vater und mir wieder kleiner wurde und auch der von der Krankheit aufgezwungene Kontaktverlust, den ich seit längerer Zeit befürchtet hatte, trat nicht ein. Stattdessen freundeten wir uns nochmals an mit einer Unbefangenheit, die wir der Krankheit und dem Vergessen zu verdanken hatten; hier war das Vergessen willkommen. Alle Konflikte, die wir gehabt hatten, blieben zurück. Ich dachte mir, solche Gelegenheiten kommen nicht wieder.“ (S. 73).

Der Text lebt aber auch von viel Humor, der vor allem von der Nüchternheit der Sprache des dementen Vaters ausgeht. Das Buch kann dem Leser/der Leserin bei aller Offenheit über die Auswirkungen der Demenz-Erkrankung dennoch die Angst davor nehmen, was passiert, wenn ein Familienmitglied oder man selbst daran erkrankt.

Besonders eindringlich und nachdenklich stimmend ist das große Verständnis, dass der Autor seinem Vater (nicht sofort, aber bald) entgegenbringt:

„Während wir Kinder die Zeichen [der beginnenden Demenzerkrankung; Anmerk. der Verf.] missdeuteten, muss das Gefühl mit dem er selber die Veränderungen an sich wahrnahm, qualvoll gewesen sein, die bohrende Angst, dass etwas Feindliches sich seiner bemächtigte, gegen das er sich nicht wehren konnte.“ (S. 20f.)

Hier kann der Leser/die Leserin wieder auf dem 1. Weg der Heilung, also der Einsichtszentrierung für die Menschen unterstützt werden, ebenso wie die Solidaritätserfahrung des 4. Weges. In an die Lektüre anschließenden Gesprächen über den Text und damit über die Krankheit können außerdem der 2. und der 3. Weg erfahrbar gemacht werden. Ressourcen können etwa aus der Gelassenheit des Ich-Erzählers im Umgang mit dem kranken Vater generiert werden.

7.6. Trauer und Trauerarbeit (*Isabel Bogdan* „Laufen“)

Ein wunderbares Beispiel, dass durch das Lesen ganz explizit auch das Leibliche angesprochen werden kann, liefert *Isabel Bogdan* mit ihrem Roman „Laufen“. Die Protagonistin läuft sich in dieser Geschichte wahrhaftig frei von Trauer, Wut, Schmerz und Schuldgefühlen. Über dieses Leitmotiv, das Laufen, und was es mit dem Sprachrhythmus der Erzählung macht, sagt Isabel Bogdan in einem Spiegel-Interview:

„Es übernimmt ihn ganz automatisch. Wenn man selbst läuft und sich beim Schreiben die Gedanken beim Laufen vorstellt, gerät man automatisch in dieses Rhythmische, Schnelle, mit vielen Kommas und wenigen Punkten. Meine Läuferin ist am Anfang völlig untrainiert, da ist der Rhythmus noch ziemlich atemlos; im Laufe des Romans wird sie fitter und entspannter, und das schlägt sich auch im Sprachrhythmus nieder.“ (Bogdan im Spiegel-Interview am 18.09.2019).

So spürt man auch als Leser/Leserin den leiblichen Effekt der Trauerbewältigung bei der Lektüre, was vor allem den 3. Weg der Heilung und Förderung unterstützen kann und die Förderung leiblicher Bewusstheit miteinschließt (Heil- und Wirkfaktor).

Der Selbstmord des Lebensgefährten der Protagonistin hat sie in eine tiefe Lebenskrise gestürzt und im Laufen verarbeitet sie in Gedanken ihren Schmerz, denkt an die Ereignisse im ersten Jahr nach seinem Tod (Geburtstag, Jahrestag, Todestag). Und dennoch ist das Buch auch voll aggressivem Humor, was den Ton für den Leser/die Leserin erträglicher macht.

„Deine Eltern tun, als wäre es meine Schuld, dabei mache ich mir die Vorwürfe doch schon selbst, und das ist überhaupt das Schwierigste, mir nicht selbst die Schuld zu geben, was für ein Quatsch, das Schwierigste, alles ist das Schwierigste, alles, der Alltag, der Nichtalltag, dieses Loch, wo du sein solltest, sogar in der neuen Wohnung, wo du nie warst, sogar da fehlst du, ich dachte, vielleicht wird es in der neuen Wohnung besser, und ein bisschen ist es das auch, weil es nur meine ist, nicht unsere, aber wie stellst du dir das denn vor, dass ich ohne dich leben soll?“ (S. 22).

Außerdem lässt auch *Bogdan* ihren Roman positiv ausklingen, was den Leser/die Leserin am Ende optimistisch zurücklässt. Die Protagonistin ermächtigt sich am Ende ihrer selbst und geht gestärkt aus ihrem Trauerbewältigungsprozess hervor:

„Nächste Woche sind es zwei Jahre. Ich werde mich nicht mit seinen [vom anklagenden „Du“ hat die Autorin in der 3. Person gewechselt] Eltern verabreden. Ich gehe auch nicht auf den Friedhof, nur damit sie sehen, dass ich da war; Sie werden froh sein, mich da nicht zu sehen, und solange sie sich nicht entschuldigen, werde ich das sicher nicht tun. Wenn, dann sind sie dran. Ich brauche sie nicht. Vielleicht besuche ich lieber den Ginkgo. Einatmen. Zwei Jahre nächste Woche. Ausatmen. Zwei Jahre ohne ihn. Ausatmen. Er wird immer bei mir sein.“ (S. 200)

7.7. Zusammenfassend lässt sich aus den Roman-Analysen Folgendes festhalten:

In allen hier beschriebenen Roman-Beispielen kommt das Prinzip der Oikeiosis zu tragen. Der Leser/die Leserin macht sich vertraut mit neuen Sichtweisen auf das fremde und das eigene Leben und kann so neue Erkenntnisse gewinnen. Auch das Entgegenwirken gegen multiple Entfremdung findet hier in unterschiedlicher Ausprägung seinen Weg, sei es eine neue Sicht auf den Umgang mit Trauer oder die Bearbeitung einer schwierigen Kindheit. Vielfach können bei der Lektüre der vorgestellten Romane einige oder auch alle Wege der Heilung und Förderung beschritten werden. Und auch die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren kommen dabei beim Lesen selbst, beim Beobachten der Charaktere und beim Auf-Sich-Wirken-Lassen der Romane zum Einsatz. Die hier nur beispielhaft ausgewählten Themenbereiche und die jeweils dazu genommenen Romane, können als Ressourcen im Sinne der hermeneutischen Spirale von „Wahrnehmen → Erfassen → Verstehen → Erklären → ggf. Handeln, Üben, Gestalten“ genutzt und in das eigene Leben und Erleben integriert werden. Der Leser/die Leserin liest und begreift den Kontext der Erzählung, der Geschichte und in Abgleichung mit der eigenen Erlebnis- und Erfahrungswelt kann es zum Erkenntnisgewinn und zur Veränderung kommen. In gemeinsamen Gesprächen über das Gelesene kann dieser Effekt noch verstärkt werden. Die Schutzfaktoren können mithilfe der Romane ausgebildet und vorgehalten werden.

8. Zusammenfassung / Summary:

Zusammenfassung: „An Worten wachsen“ - Salutogenetische Aspekte des *Integrativen Verfahrens* beim bibliotherapeutischen Gebrauchs ausgewählter Romane

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit den potentiell positiven Aspekten der Lektüre von (autofiktionalen) Romanen. Zunächst werden Geschichte, Wirkungsweise und Formen der Bibliothherapie dargelegt. Darüber hinaus werden bibliothераapeutisch relevante, salutogenetische Aspekte der „*Integrativen Therapie*“ besprochen. Dabei stehen das Medium Sprache, Biografie- und Identitätsarbeit, die therapeutische Beziehung, die 4 Wege der Heilung und Förderung, die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren, Ressourcenarbeit und die protektiven Faktoren im Zentrum. Schließlich werden diese Aspekte im letzten Teil der Arbeit auf ausgewählte Romane bzw. Romansegmente angewandt und analysiert.

Schlüsselwörter:

Bibliothherapie – Salutogenese – Biografiearbeit – Ressourcenarbeit – Romane

Summary: „Growing with words“ – Salutogenetic aspects of the integrative approach in the bibliotherapeutic use of selected novels

This thesis deals with the potentially positive aspects of reading (autofictional) novels. First, the history, effectivity and forms of bibliotherapy are presented. In addition, bibliothераapeutically relevant, salutogenetic aspects of the "*integrative therapy*" are discussed. The focus lays on language, biographical and identity work, the therapeutic relationship, the 4 ways of healing and support, the 14 plus 3 welfare and effect factors, resource work and the protective factors. Finally, these aspects are applied on and analyzed in relation to selected novels or novel segments.

Keywords:

Bibliotherapy – salutogenesis – biography work –reflection of existing resources – novels

9. Literaturverzeichnis

- Belke, H.* (1973): Literarische Gebrauchsformen. Düsseldorf: Bertelsmann Universitätsverlag.
- Benjamin, W.* (2019): Über Sprache überhaupt und über die Sprache des Menschen. Ditzingen: Philipp Reclam jun. Verlag.
- Berthoud, E., Elderkin, S., mit Bünger, T.* (2015): Die Romantherapie: 253 Bücher für ein besseres Leben. Berlin: Insel Verlag.
- Bittel, K.H., Schönberger, M.* (2010): Die literarische Notapotheke. 100 Romane für alle Lebenslagen. München: Knauer Verlag.
- Deloie, D., Pareik, U., Waldeck H., Wirtz, M.* (2007): Die Bedeutsamkeit der therapeutischen Wirkfaktoren in der Integrativen Therapie und Beratung an Beispielen unterschiedlicher Praxisfelder Sozialer Arbeit. In: POLYOG Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=deloie-pareik-waldeck-wirtz-therapeutische-wirkfaktoren-integrative-therapie-soziale-arbeit-poly-15-2021.pdf>
- Dovey, C.* (2015): Can Reading make you happier? In: *The New Yorker* vom 09.06.2015. <https://www.newyorker.com/culture/cultural-comment/can-reading-make-you-happier> [20.03.2023]
- Dowrick, C. et al.* (2012): Get into Reading as an intervention for common mental health problems: exploring catalysts for change. In: *Med Humanit* 38. S. 15-20. https://www.researchgate.net/publication/221843041_Get_into_Reading_as_an_intervention_for_common_mental_health_problems_exploring_catalysts_for_change [20.03.2023]
- Duda, M.* (2008): Das Glück, das aus den Büchern kommt: Lesekunst als Lebenskunst. München: Claudius Verlag.
- Gembris, H.* (2006): Musikhören und Entspannen. Theoretische und experimentelle Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen situativen Bedingungen und Effekten des Musikhörens. Hamburg: Verlag der Musikalienhandlung Karl Dieter Wagner (Reprint 2006).
- Gerk, A.* (2015): Lesen als Medizin. Die wundersame Wirkung der Literatur. München: Rogner & Bernhard.
- Grest, A.* (2020): Bibliothherapie in Bibliotheken. Berlin: Institut für Bibliotheks- und Informationswissenschaft des Humboldt-Universität zu Berlin (Berliner Handreichungen zur Bibliotheks- und Informationswissenschaft; 456).

- Haeming, A.* (2015): Bibliothherapie. Düstere Geschichten helfen Depressiven. Literatur wirkt wie Medizin. In: Faz.net vom 19.03.2015.
<https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/bibliothherapie-duestere-geschichten-helfen-depressiven-13483460/lesen-kann-man-ueberall-als-13487245.html> [20.03.2023]
- Heimes, S.* (2017): Lesen macht gesund. Die Heilkraft der Bibliothherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Huber, F.* (2008): Durch Lesen sich selbst verstehen. Zum Verhältnis von Literatur und Identitätsbildung. Bielfeld: Transcript Verlag.
- Kästner, E.* (2021): Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke: Gedichte für den Hausbedarf der Leser. Zürich: Atrium Verlag.
- Kittler, U.* (1988): Für Peter – oder: was ist Bibliothherapie? In: *Raab, P.* (Hg.): Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder. S. 10-27.
- Kittler, U., Munzel, F.* (1989): Lesen ist wie Wasser in der Wüste. Das Buch als Begleiter auf dem Lebensweg. Freiburg: Verlag Herder.
- Kretzschmar, C.* (2018): Kleine Literaturapotheke. In: *Petzold, H.G., Leeser, B., Klemnauer, E.* (Hgg.) (2018), S. 475-506.
- Leedy, J.* (2015): Prinzipien der Poesietherapie. In: *Petzold, H.G., Orth, I.* (Hgg.) (2015), S. 243-247.
- McCulliss, D.* (2012): Bibliothherapie. Historical and research perspectives. In: Journal of Poetry Therapy (März 2012), Vol. 25, Nr. 1. S. 23-38.
- Meyer, S.* (2016): Bibliothherapie: Eine aktuelle Bestandsaufnahme. Mainz: Mainzer Institut für Buchwissenschaft. Stuttgart: Reclam Verlag.
- Moritz, R.* (2016): Die Überlebensbibliothek: Bücher für alle Lebenslagen. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Müller, L., Petzold, H.G.* (2003): Resilienz und protektive Faktoren im Alter und ihre Bedeutung für den Social Support und die Psychotherapie bei älteren Menschen. Bei www.fpi-publikationen.de/materialien.htm. POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 08/2003 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-08-2003-mueller-l-petzold-h-g.html> und in: *Petzold, H. G.* (2004): Mit alten Menschen arbeiten. Stuttgart: Pfeiffer/Klett-Cotta. S. 108-154.
- Muth, L.* (1996): Leseglück als Flow-Erlebnis. Ein Deutungsversuch. In: *Bellebaum, A., Muth, L.* (Hgg.): Leseglück: Eine vergessene Erfahrung? Opladen: Westdeutscher Verlag. S. 57-85.
- Orth, I., Petzold, H.G.* (2018): Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von „Poesietherapie“ und

- „kreativen Medien“. In: *Petzold, H.G., Lesser, B., Klemphauer, E.* (Hgg.) (2018). S. 95-129.
- Pape, T.* (1993): Über den Umgang mit Texten, Metaphern und Poesie in Gruppen. In: *Integrative Therapie 1-2.* 1993. S. 154-158.
- Pape, T.* (2002): Die heilende Kraft der Sprache. In: DGPB – Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie e.V. (Hrsg.): *Die heilende Kraft der Sprache – Poesie – und Bibliotherapie in der Praxis.* Band 1 der Schriftenreihe zur Poesie- und Bibliotherapie. Düsseldorf: Verlag Der Setzkasten. S. 13-34.
- Pattison, E.M.* (1973): The psychodynamics of poetry by patients. In: *Leedy, J.J.:* *Poetry the healer.* Philadelphia/Toronto: Lippincott. S. 197-214.
- Petzold, H.G.* (1987d/2017): Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien – Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt. In: *Heilkraft der Sprache. Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliotherapie, Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit.*
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-1987d-2017-kunsttherapie-kreative-medien-gegen-multiple-entfremdung-heilkraft-sprache-01-2017.pdf [20.03.2023]
- Petzold, H.G.* (1994c): Metapraxis: Die „Ursachen hinter den Ursachen" oder das „doppelte Warum" Skizzen zum Konzept „multipler Entfremdung" und einer „anthropologischen Krankheitslehre" gegen eine individualisierende Psychotherapie. In: *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 1994.*
<https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-1994c-metapraxis-ursachen-hinter-den-ursachen-multiple-entfremdung-anthropologisch.pdf>
 [20.03.2023]
- Petzold, H.G.* (1997p): Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung. In: *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 1997.* https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1997p-das-ressourcenkonzept-in-der-sozialinterventiven-praxeologie-und-systemberatung.pdf [20.03.2023]
- Petzold, H.G.* (2001b): „Lebensgeschichten verstehen, Selbstverstehen, Andere verstehen lernen“ Polyloge collagierender Hermeneutik und narrative „Biographiearbeit“ bei Traumabelastungen und Behinderungen. In: *POLYOGÉ Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“.* https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_2001b_lebensgeschichten_p_ol_04_2001.pdf [20.03.2023]
- Petzold, H.G.* (2010f): „Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie“ Materialien zu polylogischen Reflexionen, intertextuellen Collagierungen und melioristischer Kulturarbeit – Hermeneutica. In: *POLYOGÉ Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“.* https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_2010f_sprache-gemeinschaft-leiblichkeit_und_therapie_polyloge_7_2010.pdf [23.06.2023]

- Petzold, H.G.* (2011i): „Klinische Philosophie“ – Menschen zugewandtes Lebenswissen von Natur und Kultur in der Integrativen Therapie – Collagierte Materialien (I) zu einer „intellektuellen Biographie“. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2011. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2002h-2011i-klinische-philosophie-menschen-zugewandtes-lebenswissen-textarchiv-2011.pdf [20.03.2023]
- Petzold, H.G.* (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. In: POLYLOGE Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-integrative-therapie-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege-polyloge-12-2012.pdf [20.03.2023]
- Petzold, H.G.* (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2012. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2012q-transversale-identitaet-integrative-identitaetstheorie-persoenlichkeitstheorie.pdf> [20.03.2023]
- Petzold, H.G.* (2016f): Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Materialien zur Vor- und Nachbereitung biographischen Arbeitens. In: POLYLOGE Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-polylog-12-2016.pdf [20.03.2023]
- Petzold, H.G.* (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. n: POLYLOGE Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf [23.06.2023]
- Petzold, H.G.* (2017j/1958/1989): Die "Brille von vorgestern" – Vergangenheitsprojektion, Zeitreisen in der Erinnerungs- und Antizipationsarbeit in der Integrativen Therapie (1989d) und „Das Käuzchen vom Lambertusturm“ (1958ii). Heilkraft der Sprache 4/2017: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/HeilkraftSprache/petzold-1989d-1958ii-vergangenheitsprojektion-antizipationsarbeit-kaeuzchen-heilkraft-sprache-04-2017.pdf>

- Petzold, H.G.* (2020f): Der „Integrative Ansatz“ des „Selbst- und Weltverstehens“ (Oikeiosis) – Weltkomplexität offen halten: ein nicht-reduktionistischer, transversaler Blick für Menschenarbeiter. In: POLYLOGE. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2020f-integrative-ansatz-selbst-und-weltverstehen-oikeiosis-transversal-polyloge-12-2020-1.pdf> [20.03.2023]
- Petzold, H.G., Lesser, B., Klempnauer, E.* (2018): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Petzold, H.G., Moser, S., Orth, I.* (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2012. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf [20.03.2023]
- Petzold, H.G., Orth, I.* (Hgg.) (2015): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten. Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Petzold, H.G., Orth, I.* (2015): Poesie und Bibliothherapie. Entwicklung, Konzepte und Theorie – Methodik und Praxis des Integrativen Ansatzes. In: *Petzold, H.G., Orth, I.* (Hgg.) (2015), S. 21-101.
- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.* (2014d/2016n): „14 plus 3“ Einflussfaktoren und Heilprozesse im Entwicklungsgeschehen: Belastungs-, Schutz- und Resilienzfaktoren - Die 17 Wirk- und Heilfaktoren in den Prozessen der Integrativen Therapie. In: POLYLOGE. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-sieper-2014d-2016n-14-plus-3-einflussfaktoren-integrative-therapie-polyloge-31-2016pdf.pdf> [20.03.2023]
- Petzold, H.G., Stefan, R.* (2019): Möglichkeitsräume und Zukunftsentwürfe in den kognitiven Neurowissenschaften – Gesichtspunkte der Integrativen Therapie. In: POLYLOGE. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-stefan-2019-moeglichkeitsraeume-zukunftsentwuerfe-kognitive-neurowissenschaften-polyloge-30-2019.pdf> [20.03.2023]
- Precht, R.D.* (2017): Erkenne dich selbst. Eine Geschichte der Philosophie. Bd. 2: Renaissance bis Deutscher Idealismus. München: Goldmann Verlag.
- Raes, J.* (2021): Shared Reading: The Ultimate Therapy. Tielt (Belgien): Lannoo.

- Reibstein, K.* (2019): Warum Geschichten wirken, wie sie wirken. Eine Arbeit über Aspekte der Erzählanalyse im Hinblick auf den rezeptiven Ansatz der Poesie- und Bibliothherapie im Integrativen Verfahren. In: Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit. Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie, Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit, Kreativitätstherapien, Kulturprojekte. 13. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=reibstein-warum-geschichten-wirken-wie-sie-wirken-aspekte-der-erzaehlanalyse-heilkraft-sprache-13-2019.pdf> [20.03.2023]
- Reichle, S.* (2012): Ressourcenberatung in der Integrativen Supervision – Ein Interventionsmodell. In: SUPERVISION. Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_reichle-ressourcenberatung-integrative-supervision-interventionsmodell-supervision-10-2012.pdf [20.03.2023]
- Rubin, R.J.* (2015): Bibliothherapie – Geschichte und Methode. In: *Petzold, H.G., Orth, I.* (Hgg.) (2015), S. 103-134.
- Schmid, N.* (2016): Auf der Couch mit Doktor Buch: Eine Bibliothherapie. Wien: maudrich.
- Schönberger, M., Bittel, K.H.* (2014): Die literarische Notapotheke. München: Knauer.
- Shared Reading gGmbH* (o.A.) (2020): Grundkurs zum Shared Reading Facilitator. Berlin: Shared Reading gGmbH.
- Silverberg, L.I.* (2003): Bibliothotherapy. The therapeutic use of didactic and literary texts in treatment, diagnosis, prevention, and training. In: Journal of Osteopathic Medicine (März 2003), Vol. 103, Nr. 3. S. 131-135. https://www.researchgate.net/publication/10831467_Bibliothotherapy_The_therapeutic_use_of_didactic_and_literary_texts_in_treatment_diagnosis_prevention_and_training [20.03.2023].
- Stefan, R., Petzold, H. G.* (2019): Möglichkeitsräume und Zukunftsentwürfe in den kognitiven Neurowissenschaften – Gesichtspunkte der Integrativen Therapie. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. POLYLOGE 30/2019. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-stefan-2019-moeglichkeitsraeume-zukunftsentwuerfe-kognitive-neurowissenschaften-polyloge-30-2019.pdf> [25.06.2023].
- Thomas, K.* (1982): Lesetherapie in den USA. In: *Herderverlag* (Hg.): Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen: Aus Anlaß des 25jährigen Bestehens der Herderbücherei. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder. S. 26-34.
- Tomasello, M.* (2020): Mensch werden. Eine Theorie der Ontogenese. Berlin: Suhrkamp.
- Uerlings, H.* (2015): Literaturwissenschaft und Poesietherapie. In: *Petzold, H.G., Orth, I.* (Hgg.) (2015), S. 243-247.

- Vollmer, T, Wibmer, W.* (2002): Bibliothherapie. In: MANUAL Psychoonkologie. München: Tumorzentrum München und W. Zuckschwerdt Verlag. S. 68-71.
- Wagner-Egelhaaf, M.* (2013): Einleitung. Was ist Auto(r)fiktion. In: *Wagner-Egelhaaf, M.* (Hg.): Auto(r)fiktion. Literarische Verfahren der Selbstkonstruktion. Bielefeld: Aisthesis Verlag. S. 7-21.
- Waibel, M., Petzold, H.G.* (2007): Mobbing und Integrative Supervision - Materialien, Modelle, Perspektiven und eine Befragung zu Mobbingberatung und Supervision. In: Supervision. Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_Waibel_Petzold_Mobbing_Supervision-09-2007.pdf [20.03.2023]
- Weidemann, V.* (2016): Poesie hilft. In: *Spiegel* 11/2016 vom 11.03.2016. Abrufbar über: https://static1.squarespace.com/static/55198b13e4b0c99d03dcef4b/t/6168303d06f0cd7c1f28a01b/1634218073409/SR.ORG_PRESSEMAPPE_2021_75dpi.pdf [20.03.2023].
- Würger, T.* (2019): „Natürlich macht ein lustiges Buch mehr Spaß. In: *Spiegel Kultur* vom 18.09.2019. <https://www.spiegel.de/kultur/literatur/laufen-isabel-bogdan-ueber-ihren-neuen-roman-a-1287081.html> [20.03.2023]
- Zipfel, F.* (2009): Autofiktion. In: *Lamping, D.* (Hg.): Handbuch der literarischen Gattungen. Stuttgart: Kröner. S. 31-36.

Roman-Auswahl für die Analyse:

- Bogdan, I.* (2019): *Laufen*. Köln: Verlag Kiepenheuer & Witsch.
- Geiger, A.* (2011): *Der alte König in seinem Exil*. München: Carl Hanser Verlag.
- Hauff, K.* (2023): *In blaukalter Tiefe*. Berlin: hanserblau in Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG.
- Leky, M.* (2017): *Was man von hier aus sehen kann*. Köln: Dumont Buchverlag.
- Schoch, J.* (2023): *Das Liebespaar des Jahrhunderts. Biographie einer Frau*. München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- Wells, B.* (2016): *Vom Ende der Einsamkeit*. Zürich: Diogenes Verlag.