

Heilkraft der Sprache

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

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* und

herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer* und *Brigitte Leeser*

„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie und literarische Werkstätten“
an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und
Kreativitätsförderung“ (EAG)

in Verbindung mit der
„Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit

Intermethodische und Intermediale Arbeit

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

Ausgabe 03/2016

**Vom Beginnen - Erste Erfahrungen mit der Leitung
einer Schreibgruppe im Integrativen Verfahren in
einer Psychosomatischen Fachklinik für
Abhängigkeitserkrankungen**

Martina Klein, Hennef und
Gabriela Schaaf, Köln *

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Hückeswagen. [mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>).

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort und Darstellung des Themas	3
2. Besonderheiten der Zielgruppe „Suchtkranke Menschen“	4
2.1 Daten und Fakten	4-6
2.2 Die spezielle Zielgruppe der Eschenberg-Wildpark-Klinik, Hennef	6-9
3. Projektbeschreibung unter Einbeziehung unseres eigenen Prozesses	9-10
3.1 Vom Beginnen	10-14
3.2 Beschreibung der Workshop-Einheiten	15
3.2.1 Allgemeine Überlegungen	15-17
3.2.2 Erste Einheit: Der Schnupperkurs	17-23
<i>Exkurs: Lyrik</i>	18-19
3.2.3 Zweite Einheit: Wege	23-29
<i>Exkurs: Das Gedächtnis als multimodaler Speicher</i>	24-25
<i>Exkurs: Die exzentrische Perspektive</i>	27
3.2.4 Dritte Einheit: Strom des Lebens und Orte der Kraft	30-37
<i>Exkurs: Salutogenetische / protektive Faktoren</i>	31-32
3.2.5 Vierte Einheit: „Schutzengel“ (protektive Figuren)	37-40
4. Zusammenfassung und Ausblick	40
4.1 Auswertung der Fragebögen	40
4.2 Persönliche Erfahrungen	41
4.3 Arbeiten im 2er-Team	41-42
4.4 Ausblick	42-43
Danksagung	44
Literaturverzeichnis	45-46
Anlagen	47-55

1. Vorwort und Darstellung des Themas

„Es gibt nichts Gutes, außer: man tut es!“ (aus: „Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke“)

In der prägnanten Aussage von Erich Kästner schwingt ein Unbehagen mit. Beim Lesen drängt sich die Frage auf: Tut man es wirklich? Oder verharrt man doch besser noch im – nutzlosen – „man sollte“, „man müsste“ oder „man könnte“? Nach über 250 Unterrichtsstunden Integrativer Poesie- und Bibliothherapie (im Folgenden IPBT abgekürzt) haben wir reichlich Gutes gelernt, aber wie überwindet man die Hürde zur Praxis? Man muss springen! Anders geht es nicht. Und das erfordert Mut! Alle, die an dieser Schwelle stehen, die ein neues Praxisfeld ausprobieren möchten, die ein neues Projekt und damit unweigerlich auch sich selbst zum Projekt machen möchten, wollen wir mit unserer Abschlussarbeit zu diesem Sprung ermutigen und einen Einblick in unsere ersten Erfahrung als Leiterinnen einer Schreibgruppe mit dem Verfahren der Integrativen Therapie (im Folgenden IT abgekürzt) geben.

Als wir im August 2016 der Eschenberg-Wildpark-Klinik (im Folgenden EWK abgekürzt) vier Schreibeinheiten anboten, waren wir als Journalistinnen gänzlich unerfahren im professionellen Umgang mit suchtkranken Menschen. Mit neugierigem „Anfängerinnen-Geist“, der Fähigkeit zur Selbstreflexion, einem guten Handwerkszeug und Empathie im Gepäck, ist viel gewonnen. Im 2er-Team geht es unserer Meinung nach leichter. Die ersten Schritte sind aufregend – und: sie machen Spaß!

Für diese Arbeit sind wir weiter in die Praxeologie eingestiegen: zunächst mit der Analyse der Zielgruppe „Suchtkranke Menschen“. Hierbei wird deutlich, warum eine Abhängigkeitserkrankung eine komplexe, körperliche, psychische und soziale Erkrankung ist, was unabdinglich ist zu wissen, wenn man mit dieser Zielgruppe arbeiten möchte. Im nächsten Schritt betrachten wir die spezielle Zielgruppe der Eschenberg-Wildpark-Klinik. Die Angebote der Fachklinik sind sicherlich vergleichbar mit anderen Fachkliniken. Im Besonderen interessiert uns hier das zugrunde liegende Menschenbild im Vergleich des Menschenbildes der IT.

In einer detaillierten Projektbeschreibung gehen wir auf die vier Schreibeinheiten ein, die nach dem Tetradischen System aufgebaut sind: Initialphase, Aktionsphase, Integrationsphase und Neuorientierung. Die Zielsetzung der einzelnen Übungen, die im Folgenden kursiv gesetzt sind, sowie intermediale Quergänge werden erklärt, Gruppendynamik und unsere eigenen Prozesse reflektiert. Nach der Analyse jeder Einheit wird ein kurzes Fazit gezogen. Vertiefende Exkurse gibt es zu den Themen „Lyrik“, „Das Gedächtnis als multimodaler Speicher“, „Die exzentrische Perspektive“ und „Salutogenetische Faktoren“.

Die Auswertung der Evaluationsbögen, eine kritische Rückschau auf den Prozess und ein kurzer Ausblick auf die mögliche Nachsorge von suchtkranken Menschen beenden diese Ausarbeitung.

2. Besonderheiten der Zielgruppe „Suchtkranke Menschen“

*Freude und Schönheit
tanzen immer
an jenen Orten,
wo Augen
sich offen begegnen. (Andreas Tenzer)*

2.1 Daten und Fakten

Jedes Jahr sterben in Deutschland mindestens 74.000 Menschen an den Folgen ihres Alkoholmissbrauchs bzw. des kombinierten Konsums von Alkohol und Tabak. Gemäß den Ergebnissen des Epidemiologischen Suchtsurveys (ESA) gelten in Deutschland etwa 1,77 Millionen Menschen im Alter von 18 bis 64 Jahren als alkoholabhängig. Die Zahl der aktiven, erwachsenen Raucher liegt bei 24,5 Prozent. Abhängigkeit von Cannabis oder missbräuchlicher Konsum dieser Substanz bestehen bei 0,5 Prozent der Erwachsenen. Cannabiskonsum ist bei den unter 25-Jährigen mittlerweile der Hauptgrund für eine ambulante und stationäre Behandlung sowie die Inanspruchnahme von Einrichtungen der Suchthilfe bei Problemen mit illegalen Drogen. Die Zahl der polizeilich registrierten, drogenbedingten Todesfälle stieg im Jahr 2014 auf 1032 an. Dies entspricht einem Zuwachs um drei Prozent gegenüber dem Vorjahr (1.002). Zwischen 0,2 und 0,8 Prozent der Bevölkerung leidet unter pathologischem Glücksspiel. Der Suchtsurvey 2012 geht von 2,3 Millionen Menschen in Deutschland aus, die von Schmerz-, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln abhängig sind (vgl. *Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung Bundesministerium für Gesundheit* 2015).

In dieser Bilanz haben wir nur die Erwachsenen als unsere Zielgruppe berücksichtigt. Betrachtet man zudem die nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten, so sticht alarmierend die Internetsucht hervor. Derzeit wird diskutiert, Internet- und Videospielesucht in künftigen Klassifikationen (ICD) als neue Codierungsrubrik vorzusehen. Von den 14- bis 24-Jährigen gelten circa 250.000 als internetabhängig. Die Daten zeigen, dass suchtkranke Menschen keine kleine Randgruppe der Gesellschaft sind. Umso erschreckender ist dann noch die Tatsache, dass etwa 85 Prozent aller entgifteten Alkoholabhängigen ohne spezifische therapeutische Intervention rückfällig werden und dass es trotz intensiver Interventionen bei etwa 50 Prozent der Patienten innerhalb von 2 Jahren zu einem Rückfall kommt (vgl. *Möller, H-J., Laux, G., Deister, A.* 2001). Und Leid zieht Leid nach sich: Nicht selten besteht eine Koabhängigkeit nahestehender Menschen, die ihr eigenes Leben völlig auf den Erkrankten ausrichten und ihre Bedürfnisse zurückstellen sowie eine Vernachlässigung der eigenen Kinder.

Dennoch gibt es nicht den typischen Suchtkranken oder die typische Suchtkranke! Abhängigkeitserkrankungen treten unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialer oder kultureller Herkunft und Bildung auf: „Wir finden ganz unterschiedliche Menschen, mit ganz unterschiedlichen Schicksalen, Lebenskarrieren, die drogenabhängig geworden sind. Jeder Form hier eine Uniformität einzuführen, sowohl in der Theorienbildung als auch in den Explikationsrastern, greift meines Erachtens zu kurz. (...) Gerade Drogenabhängige und ihre Lebenssituation erfordern eine mehrperspektivische, multidimensionale Sichtweise, um ihre Probleme, Konflikte, Defizite, aber auch ihre Ressourcen und Potentiale, wie sie sich in ihrer Lebensgegenwart und ihren Lebensgeschichten zeigen, zu verstehen“ (Petzold, H. 2004).

Das gilt es zu berücksichtigen, wenn man Schreibangebote für diese Zielgruppe anbieten möchte. Es verpflichtet, zu einer unvoreingenommenen Haltung, die die Würde und Integrität des Gegenübers achtet. So gilt es auf jeden Fall, Stigmatisierungen entgegenzuwirken, nicht zuletzt, um Selbststigmatisierungen („Ich bin nichts wert“) der suchtkranken Menschen abzuwenden.

Petzold fordert im Konzept der Therapeutischen Grundregel der IT die Wertschätzung von Andersheit, was über Toleranz hinausgeht. Abhängigkeitserkrankte seien nie nur Drogies oder Junkies! Fehlende Wertschätzung sowie mangelndes Vertrauen und Zutrauen machten die Arbeit mit dieser Zielgruppe unmöglich (vgl. Orth, I., Petzold, H. 2004).

Drogenabhängigkeit ist eine komplexe, körperliche, psychische und soziale Erkrankung. Ein großer Teil der drogenabhängigen Menschen lebt in prekären Lebenslagen. Zu den körperlichen Schädigungen addieren sich Infektionsrisiken (HIV, Hepatitis) und nicht selten Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Angstzustände. Häufig gehen soziale Bindungen verloren oder werden zutiefst beschädigt. Durch Arbeitslosigkeit kann zudem finanzielle Not entstehen, mitunter Kriminalität erwachsen. Kommt dann noch der Wohnungsverlust hinzu, drohen Obdachlosigkeit und Verwahrlosung. Am Ende können Werteverfall, Perspektivlosigkeit und das Gefühl von Sinnlosigkeit stehen, die mitunter sogar zu Suizidversuchen führen. Da ist es leicht nachvollziehbar, dass es mit dem Entzug und einem temporär begrenzten Aufenthalt in einer Reha-Klinik mit dem Ziel der Wiedereingliederung in die Sozial- und Arbeitswelt nicht getan sein kann – was die Rückfallquoten belegen.

Die „Differentielle und integrative niedrigschwellige Arbeit“, kurz: DINA, plädiert daher im Bereich der Drogenarbeit für karrierebegleitende Langzeitstrategien, für ein therapeutisches Verbundsystem, eine Therapiekette, eine Kette der helfenden Hände (vgl. Hecht, A., Petzold, H., Scheiblich, W. 2014).

Auch in der S-3-Leitlinie „Alkohol“, der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF), werden Empfehlungen für den nachhaltigen Besuch von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

ausgesprochen, analog zu internationalen Leitlinien. Die Wirkungen der Suchtselbsthilfe in der Bedeutung für eine Änderung des Lebensstils und für eine erfolgreiche Rückfallprophylaxe sind unbestritten.

Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende des Kreuzbund e. V., brachte es auf der 10. Zissendorfer Fachtagung im Juni 2015 in der Hennefer Fachklinik für suchtkranke Frauen auf den Punkt: „Nur du allein schaffst es, und nur du allein nicht!“

Aus diesen Analysen ist die Dringlichkeit einer lebenslangen netzwerkorientierten Unterstützung ersichtlich. Es gilt, ein gelingendes Netzwerk aus wirklichen Freunden (keine Dealerabhängigkeits-„freundschaften“) therapeutischen Gruppen, Selbsthilfegruppen oder Solidargemeinschaften zu kreieren, das über die Familienbande, wenn diese überhaupt noch vorhanden sind, hinausgeht. Es gilt des Weiteren, die psychosoziale Gesundheit zu festigen und beschädigte Bindungsfähigkeit, hervorgerufen durch traumatisierende Erfahrungen mit Gewalt, Missbrauch oder Kriminalität, zu heilen.

Hier zeigt die IPBT im Besonderen ihr unterstützendes Potential, indem sie lebensbegleitend und eben nicht nur für die Dauer eines Klinikaufenthaltes, die so wichtigen Räume der Begegnung im Sinne der Konvivialität schaffen kann:

„Die Qualität der Konvivialität umfasst Verbundenheit in einer Leichtigkeit des Miteinanders, wo jeder so sein kann und akzeptiert wird, wie er ist, (...) wo ein Raum der Sicherheit und Vertrautheit gegeben ist, eine gewisse Intimität integerer Zwischenmenschlichkeit, in der man ohne Furcht vor Bedrohung, Beschämung, Beschädigung (...) beieinander sein kann, weil die Andersheit unter dem Schutz der von allen gewünschten, gewollten und gewährten Gerechtigkeit steht (...)“ (Petzold 1988t. In: Hecht, A., Petzold, H., Scheiblich, W. 2014, S. 52).

2.2 Die spezielle Zielgruppe der Eschenberg-Wildpark-Klinik, Hennef

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“ (Meister Eckhart, deutscher Mystiker, 1260-1327)

Die Eschenberg-Wildpark-Klinik (EWK) ist eine psychosomatische Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen in Trägerschaft der Fuest Familienstiftung. Sie liegt idyllisch im Grünen, umrahmt von Wiesen, Wäldern und einem kleinen Wildpark, am Rande der Stadt Hennef/Sieg in Nordrhein-Westfalen, und hat 90 Behandlungsplätze für Frauen und Männer ab 18 Jahren. Behandelt werden Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit, Pathologisches Spielen und die damit verbundenen körperlichen und psychosomatischen Folge- und Begleiterkrankungen.

Das erklärte Ziel der Therapie, wie die EWK es in ihrer Außendarstellung und den Unterlagen für die Patienten betont, ist die Befähigung zur Suchtmittelabstinenz und die Wiedereingliederung in das soziale Leben, in Beruf, Familie, Freundeskreis und Alltag. Dieses Ziel wird erreicht durch ein Bündel an Maßnahmen:

Grundlage der medizinischen Behandlung ist die sorgfältige Diagnostik der Suchtmittelfolgeerkrankungen unter Berücksichtigung der psychosomatischen Aspekte. Im Sinne der Psychoedukation wird der Befund mit den Patienten und Patientinnen verständlich besprochen und gemeinsam mit dem Bezugstherapeuten oder der Bezugstherapeutin ein individueller Behandlungsplan vereinbart.

Die zentrale therapeutische Form in der EWK ist die Gruppentherapie, da der Austausch mit anderen Betroffenen auch im Hinblick auf die realistische Wahrnehmung der eigenen Suchtproblematik als besonders wichtig erachtet wird. Gemeinsame Erfahrungen wirken entlastend, schaffen Verbundenheit und ermöglichen neue Verhaltensweisen.

Zu den Therapieangeboten zählen: Ergo- und Arbeitstherapie, Sport- und Bewegungstherapie, Physiotherapie, Sozialberatung, REHA-Beratung, themenspezifische Indikationsgruppen, Ernährungsberatung und Angehörigenseminare.

Die Patienten und Patientinnen werden in Bezugsgruppen mit verschiedenen fachlichen Schwerpunktsetzungen betreut. In der „Männergruppe 20 +“ sind zum Beispiel jüngere Patienten. Der Fokus liegt hier in der Unterstützung der emotionalen und sozialen Nachreife. Die „Frauengruppe“ bietet wiederum einen geschützten Raum, um, wie es in der Selbstdarstellungsbroschüre heißt, „sich mit Themen weiblicher Erkrankungsverläufe auseinanderzusetzen, die oftmals angst- oder schambesetzt sind. Bei Gewalterfahrung wird zunächst eine Konfrontation mit der Täter-Opfer-Konstellation vermieden.“

Die Teilnahme an Informationsveranstaltungen verschiedener Selbsthilfegruppen ist verpflichtend. Der Besuch von externen Selbsthilfegruppen, bereits während des stationären Klinikaufenthaltes, wird gefördert und dient ebenso wie die Schwerpunktgruppe „Rückfall- und Wiederholungsbehandlung“ und das Nachsorgeprogramm der Rückfallprophylaxe. Die therapiebegleitende Sozialarbeit umfasst alle Aspekte der Arbeits-, Wohn-, Familien- und finanziellen Situation mit dem Ziel der selbstständigen Bewältigung des Lebensalltags.

Die Vielzahl der Therapiebausteine, mit ihren unterschiedlichen Ansätzen, die die EWK verwendet, zeigen deutlich, dass das Problem der reinen Substanzabhängigkeit nur eine Dimension der Abhängigkeitserkrankung darstellt. Um eine Heilung zu erzielen, bedarf es eben eines Bündels an Maßnahmen. Die EWK verwendet dafür den Begriff „ganzheitlich“. So heißt es in der Informationsbroschüre der Klinik: „Deshalb verfolgen wir auch in allem, was wir tun, einen ganzheitlichen Ansatz. Die Wahrnehmung unserer Patienten mit ihrer Lebensgeschichte, ihren Beziehungen und Lebenslagen bildet die Grundlage unserer Arbeit.“

Dieser Ansatz kommt dem der IT nahe, der auf dem Konzept der „Fünf Säulen der Identität“ basiert (vitale Leiblichkeit, integrierte soziale Netzwerke, zufriedenstellende Arbeit und Leistung, ausgewogene materielle Sicherheit und tragfähige Wertorientierung (Petzold, H., Schay, P., Hentschel, U. 2004)) und im integrativen anthropologischen Modell folgendermaßen definiert wird:

„Menschen – Frauen und Männer – verfügen in ihrer Hominität, ihrem Menschenwesen, über körperliche, seelische, geistige Dimensionen und leben in sozialen und ökologischen Lebenskontexten und in einem Vergangenheits-Gegenwarts-Zukunfts-Kontinuum. Sie sind Leib-Subjekte in der Lebenswelt – subjects embodied (verkörpert) and embedded (eingebettet), das macht ihre Menschennatur aus“ (Petzold, H. 2009c).

Und die IT geht noch einen Schritt weiter, indem sie explizit die Dimensionen Natur und Kultur in ihr Konzept einflucht:

„Unser Ansatz versteht sich als eine ganzheitliche und differentielle ‚Humantherapie in der Lebensspanne und im sozioökologischen Weltzusammenhang‘. Er versucht, den ‚ganzen Menschen‘ als Wesen, das von NATUR und KULTUR bestimmt ist, in seinem Lebenskontext und Lebenskontinuum zu sehen und zu erreichen“ (Petzold, H. 2015k).

Übereinstimmung zeigt sich auch in der daraus resultierenden Therapieempfehlung:

„Effektive Hilfe erfordert deshalb mittel- bis langfristige Interventionsprogramme, in denen medizinische, psychotherapeutische, soziotherapeutische und agogische Maßnahmen in einer umfassenden Lebenshilfe und -begleitung zusammenwirken“ (Petzold, H., Schay, P., Hentschel, U. 2004).

Die relativ große Übereinstimmung im Menschenbild und den daraus folgenden Therapieansätzen machte für uns die EWK zum idealen Ansprechpartner für unser Angebot einer Schreibgruppe im Sinne der IPBT. Umgekehrt erklärt es auch, warum wir so vertrauensvoll und mit Freude in der Klinik aufgenommen wurden, um hier unsere ersten Schritte als Leiterinnen zu erproben.

Da die Schreibwerkstatt im Freizeitangebot der EWK angesiedelt werden würde, schauten wir uns das Umfeld genauer an. Unser Augenmerk richtete sich dabei auf die Kreativitätstherapien bzw. auf persönlichkeitsbildende Angebote mit kreativen Elementen zum Wiedergewinn leiblicher Wahrnehmungsfähigkeit und schöpferischer Ausdrucksmöglichkeit. Ein breites Sport- und Bewegungsangebot ist vorhanden. Sporthalle, Fitnessraum, Hallenbad und Sauna stehen auch außerhalb der Therapie- und Ruhezeiten zur Verfügung.

Die reizvolle landschaftliche Lage mit Mischwald und Wiesen lädt zudem zum Joggen und Walken oder zu ausgedehnten Spaziergängen in der Natur ein. Ein kleiner Garten mit Pflanzen und Kräutern wird von den Patienten und Patientinnen

selbst gepflegt. Sinnliche Naturerfahrung mit körperlich-seelischem Wohlbefinden in Einklang zu bringen, den Garten als kreatives Medium zu nutzen und einen sorgsam und zugleich lustvollen Umgang mit und in der Natur zu fördern. Auch das liegt ganz auf der Linie eines Zweigs der Integrativen Therapie, nämlich der Garten- und Landschaftstherapie.

Verschiedene Verfahren zur Körperwahrnehmung und Entspannung werden ebenfalls im Rahmen der Therapie angeboten: z. B. Autogenes Training, Eutonie, Fantasie-, Traum- und Körperreisen, Atemtechniken, Achtsamkeitstraining, Anti-Stress- und Selbstregulationsübungen sowie Rollenspiel kommen zum Einsatz. Die Patienten und Patientinnen haben also bereits Fundamente gelegt in der freundlichen Selbstbeobachtung, in einer verbesserten Wahrnehmung und in der emotionalen Selbststeuerung. Die Ergotherapie bietet zudem Raum für kreativen Ausdruck: Innere Prozesse, gedankliche und emotionale Auseinandersetzungen können in Bildern, Collagen, Skulpturen durch Farben, Ton, Speckstein und anderen Materialien zum Ausdruck gebracht werden.

Hier konnten wir idealerweise mit unserem Schreibangebot anknüpfen – nämlich den Patienten und Patientinnen die Sprache als weiteren kreativen Ausdruck zu erschließen, sie dabei zu unterstützen, zu „ihrem“ Ausdruck zu finden.

Dem kommt das Bild vom Menschen als einem schöpferischen entgegen, wie *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* es vertreten und unter anderem in einem Aufsatz über die Heilkraft der Sprache formulieren:

„Es gibt offensichtlich einen ‚Willen zum Schöpferischen‘. Bei jedem Kleinkind können wir beobachten, dass es malt, tanzt, singt mit der Sprache kreativ gestaltet, dass es zu schöpferischem Ausdruck drängt und diese gestaltende Aktivität Ausdruck von Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensfreude ist (*Orth, I., Petzold, H.* 2008).

Der Schriftsteller *Truman Capote* war offensichtlich ähnlicher Meinung, schränkte aber ironisch ein: „Alle Menschen haben die Anlage, schöpferisch tätig zu sein. Nur merken es die meisten nie.“ Dieser vermeintlichen Unwissenheit will die IPBT im Allgemeinen und wollten wir mit unserem Schreibangebot im Besonderen entgegensteuern.

3. Projektbeschreibung unter Einbeziehung unseres eigenen Prozesses

„*Schreiben heißt: sich selber lesen*“ (*Max Frisch*)

Die EWK schien uns neben dem Menschenbild und den Therapiezielen noch aus anderen, praktischen, Gründen als erster Einstieg in die Praxis geeignet. Wir konnten auf eine bestehende Infrastruktur zurückgreifen: Gruppen-Räume, Flipchart, Betreuungspersonal bzw. Nachtschwester für Notfälle im Haus. Die Patienten sind ‚vor Ort‘, d.h. können das Freizeit-Angebot ohne große Hindernisse aufsuchen. Sie

bleiben in ihrem geschützten Raum, in dem sie neue Muster und Rollen ohne große Gefahren ausprobieren können; zugleich ist ihre Situation eine bedingt *unfreie*, wenn auch freiwillig gewählt, da sie während der Zeit ihrer Behandlung im Prinzip stationär untergebracht sind. D. h. Lesen und Schreiben kann hier auch eine Möglichkeit bieten, sich innere Freiräume zu schaffen.

3.1. Vom Beginnen

*„Anfangen will aber auch gelernt sein. (...) Bewusstes Anfangen bedeutet Wertschätzung: dessen, was man tut, und dessen, wer man ist“ (Liane Dirks, *Sich ins Leben schreiben*, 2015)*

Nach der Recherche über die Klinik schickten wir eine Initiativ-Bewerbung an die therapeutische Leiterin, bestehend aus einer kurzen Einführung in unser Konzept und Informationen zu unserer Person. Schon im Anschreiben (Anlage 1) sollte deutlich werden, dass beide Seiten davon profitieren können: die Klinik von einem kostenlosen, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung fördernden Freizeitangebot auf dem Hintergrund einer qualifizierten Methode, wir umgekehrt von einem herausfordernden Praxisfeld, in dem wir erste Erfahrungen als Gruppenleiterinnen und Grundlagen für unsere Abschlussarbeit sammeln konnten. Unter dem Motto der geplanten Schreibwerkstatt „Schreiben heißt: sich selber lesen“ (Max Frisch) haben wir auf einer übersichtlichen Seite Ziel, Inhalt und möglichen Ablauf wie folgt zusammengefasst.

Ziel des Workshops

Die Fähigkeit der Literatur, neue Perspektiven aufzuzeigen, sowie die heilende und tröstende Kraft der Sprache kannten schon die – buchstäblich – alten Griechen. Mittlerweile hat die Neurowissenschaft den Beweis für Veränderungen im Gehirn durch Lesen und Schreiben angetreten. Gefühle und Befindlichkeiten werden manchmal erst dadurch klar und mitteilbar, dass sie in eine Form gefasst werden. Eine ‚Postkarte an sich selbst‘, ein Märchen oder ein Gedicht ermöglichen Distanz und Erkenntnis zugleich. Wir wollen mit der Anleitung zum entdeckenden, sinnhaften Schreiben jenseits von Leistungsdruck und Bewertung, den Teilnehmern ein Werkzeug an die Hand geben, mit dem sie kreativ und spielerisch die „Arbeit an sich selbst“ aufnehmen können.

Inhalt und Aufbau

Nach einer kurzen Aufwärmphase, d. h. einer Bewegungs- oder Atemübung im Raum und angeregt durch Musik, Gedichte oder Textausschnitte, schreiben die Teilnehmer eigene kleine Geschichten oder Gedichte. Dabei geht es nicht um einen perfekten oder gar literarischen Text, sondern darum, die ‚eigenen‘ Worte, den eigenen Ausdruck zu finden und mitzuteilen.

Im Anschluss werden die Texte in Zweiergruppen und/oder in der Großgruppe vorgelesen (freiwillig) und die anderen Teilnehmer geben ein ‚Feedback‘. Das geschieht nicht wertend, sondern wertschätzend und im Hinblick auf eigene Gefühle oder Erfahrungen („Sharing“). Neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten können angesprochen werden.

Wir stellen uns insgesamt vier Einheiten von jeweils zwei Zeitstunden vor, verteilt über maximal sechs Wochen. Dabei könnte die erste Einheit ein Schnupperworkshop sein, nach dem sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, entscheiden können, ob sie auch die weiteren, aufeinander aufbauenden, Einheiten besuchen wollen. Die Teilnahme bleibt zu jedem Zeitpunkt freiwillig!

Voraussetzungen

Die Gruppengröße sollte 8 Teilnehmer/innen nicht überschreiten, damit für alle Texte genügend Zeit zum Austausch bleibt.

Wir benötigen, da wir auch Bewegungsübungen vorgesehen haben, einen hinreichend großen Gruppenraum mit Tageslicht, bequemen Sitzmöglichkeiten und idealerweise einem Musikabspielgerät. Schreibutensilien bringen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen selbst mit oder werden bei Bedarf von uns gestellt

Vorkenntnisse oder eigene Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

Diese Erläuterungen unterscheiden sich in Diktion und Stil nicht wesentlich von der später verfassten (Werbe-) Ankündigung für die Patienten und Patientinnen (Anlage 2), denn nach unseren bisherigen Erfahrungen haben nicht alle therapeutischen Fachkräfte zwangsläufig eine Vorstellung von Poesie- und Bibliothherapie. Mehr noch, die Begriffe selbst wirken in ihrer anspruchsvollen Anmutung zuweilen abschreckend. Wir haben uns generell bemüht, Begriffe wie „Literatur“ oder „Lyrik“ zu vermeiden: sie können möglicherweise unangenehme Erinnerungen an Gedichtinterpretationen in der Schule wachrufen oder aufgrund ihres vermuteten Bildungsbürgerhintergrundes elitär und ausgrenzend (exklusiv) wirken. (Das ist allerdings kulturell bedingt und gilt nicht in Nationen, in denen Lyrik viel mehr in den Alltag integriert ist, wie zum Beispiel in Island oder arabischen Ländern) Wir sprechen stattdessen lieber von Geschichten, denn wir alle sind Erzählerinnen und Erzähler von Geschichten.

Unsere Bewerbung stieß auf Interesse und wir wurden zum Gespräch eingeladen, bei dem beide Seiten ihre Vorstellungen und Voraussetzungen erläuterten. Wir einigten uns auf einen Workshop von vier Einheiten, verteilt auf einen Monat, damit die Patienten und Patientinnen Gelegenheit hätten, den gesamten Kurs in der Kernzeit ihres Klinikaufenthaltes (im Regelfall mindestens drei Monate) zu besuchen. Der Schnupperkurs sollte zunächst für alle Interessenten und Interessentinnen offen sein, um sich danach bei der Wunschgröße 8 bis 10 TN einzupendeln. Die Interessenten und Interessentinnen sollten sich dafür, so das Vorgehen der Klinik,

mit einer betreuenden Fachkraft besprechen und den Workshop in den persönlichen Therapieplan eingetragen bekommen – auch wenn es ein freiwilliges Freizeitangebot bleiben sollte.

Es wurde uns empfohlen, 1,5 Stunden nicht zu überschreiten, so lange könnten sich die Patienten in der Regel konzentrieren, ohne unruhig zu werden. „Verbindlichkeit“ sei generell eine Herausforderung/Schwierigkeit für die Patientengruppe der Suchtkranken. Größtmögliche Kontinuität lag auch in unserem Interesse, um die Übungen aufeinander aufbauen und die TN besser kennen lernen zu können. Mit einem von uns entwickelten Evaluationsbogen wollten wir einerseits überprüfen, wie das Angebot angenommen wird und das auch der Klinikleitung gegenüber kommunizieren, die die ausgefüllten Bögen am Ende in Kopie bekommen hat, andererseits einige Daten für unsere Abschlussarbeit am FPI/EAG sammeln – wissend, dass diese in keiner Weise repräsentativ sein könnten.

Über die persönlichen Hintergründe der Patienten und Patientinnen erfuhren wir aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes lediglich, dass zu der Zeit alle Altersgruppen und soziale Schichten sowie mehr Männer als Frauen vertreten waren. Ferner, dass alle Süchte, auch nicht stoffgebundene wie Computersucht, vorlagen, meist multipel auftretend. Informationen über Krankheitsgeschichten oder biografische Details wie Gefängnisaufenthalte waren uns nicht zugänglich. Einiges haben wir vermittelt der Texte und Gespräche während des Kurses erfahren, für den Verlauf und Erfolg der Schreibwerkstatt war das allerdings tatsächlich unerheblich. Die Anrede „Sie“ in Kombination mit dem Nachnamen war im Umgang zwischen Gruppenleitung und TN qua Klinikregel verpflichtend. D. h. es waren wichtige Voraussetzungen für das Prinzip der Augenhöhe gegeben.

Um das Interesse für unseren Kurs auch bei den Patienten und Patientinnen zu wecken und die nötige Mindestteilnehmer/-innenzahl von 5 zu akquirieren, wurden wir eingeladen, unser Angebot zeitnah zum anvisierten Kursbeginn dem Klinikplenum vorzustellen. Das wöchentlich stattfindende Plenum, bestehend aus Personal und Patienten und Patientinnen – zu dem damaligen Zeitpunkt rund 60 Personen – wird im Wechsel von den Patienten und Patientinnen selbst moderiert. Da es dort vor allem um interne Klinik- und Patientenangelegenheiten wie z. B. Rückfälle geht, sollten wir nur während unseres ‚Programmpunktes‘ anwesend sein.

Eine Herausforderung: wie sollten wir die Methode für eine derart große Gruppe „leibhaftig“ erfahrbar machen – die unseres Erachtens überzeugendste ‚Werbung‘ für die IPBT? Aus dramaturgischen Gründen haben wir uns schließlich für eine Kombination aus einer eher theoretischen Einführung zur „Macht der Sprache“ und einer selbst entwickelten Übung entschieden. Wichtig war uns dabei, möglichst an die Erfahrungen der TN anzuknüpfen – die Wirkung des bösen Wortes zum Beispiel kennen die meisten – dabei gleichzeitig unterhaltsam zu sein und den selbst gesetzten Zeitrahmen von 15 Minuten nicht zu überschreiten. Der folgende Text war die Grundlage für das gesprochene Wort:

(...) Wir möchten Sie in der kommenden Woche und an weiteren drei Abenden zu einer Schreibgruppe einladen. Keine Angst, das soll keine Talentschmiede für Schriftsteller werden, es geht nicht um Leistung und nicht um perfekte Texte. Es soll vor allem Spaß machen, anregen, mit den eigenen Problemen, ungelösten Fragen, einmal anders umzugehen: kreativ, spielerisch. Die eigenen Ressourcen nutzen – nennt man das neudeutsch.

Denn die Ressource Sprache haben wir alle – und in der Tat nutzen wir das was in ihr steckt, meistens nicht genug.

Was für eine Macht Sprache hat, haben wohl alle schon einmal erfahren; meist im negativen Sinn, nämlich wie Worte verletzen können. Nachhaltig, über Jahre, Jahrzehnte können uns Worte nachhängen, auf uns wirken! („Hör auf zu singen, das klingt wie eine Straßenbahn, die in die Kurve fährt“, der Satz gesprochen von Eltern, kann einem Kind ein Leben lang die Lust am Singen vergällen).

Aber, und das ist die andere, die helle Seite der Macht: Sprache kann auch heilen, kann bewusst machen, kann auf den Begriff bringen, wie ich mich fühle – mich begreifen lassen, was mit mir vorgeht. Texte, Geschichten, Gedichte können wie Medizin wirken. Schriftsteller aller Zeiten - nicht wenige von ihnen waren oder sind auch Ärzte - wussten und wissen das. Sie arbeiten schließlich mit Sprache! Auf die Frage, wozu man Gedichte lesen soll, hat Erich Kästner, der ja nicht nur Kinderbücher geschrieben hat, eine so einfache wie kluge Antwort gegeben: „Es ist beruhigend zu erfahren, dass es anderen nicht anders und nicht besser geht als uns selbst!“ – und hat gleich eine ganze Gedichtsammlung herausgegeben, die er „Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke“ genannt hat. Mit viel Humor und Augenzwinkern empfiehlt er dort Gedichte für jede Art von seelischem Leiden (...selbst wenn man wenig Geld hat...)

Gedichte und Geschichten lesen bewirkt viel: wer liest, ist ganz bei sich selbst und dabei in einer anderen Welt. Ein Stück Privatheit gerade auch da, vielleicht haben Sie die Erfahrung ja auch schon gemacht, wo wie hier viele Menschen den Tag miteinander verbringen, verbringen müssen.

Wer selbst schreibt, kann noch einen Schritt weiter gehen. Manche von Ihnen haben vielleicht mal Tagebuch geführt oder tun es noch. Oder im Zustand der Verliebtheit Gedichte geschrieben – oder tun es noch.

Schreiben kann helfen, sich besser zu verstehen – und jetzt bin ich wieder beim Anfang – ein Gefühl, einen Zustand, ein Problem auf den Begriff zu bringen, zu begreifen. Aber nicht nur das: schreiben ist eine kreative Kraft, das macht Spaß. Es macht auch stolz auf sich selbst, wenn man auf einen Text schaut, den man selbst geschrieben hat und sich wundert, was man da in sich hatte, von dem man vorher gar nichts wusste. (...)

Die anschließende Übung wurde vor dem Plenum stehend frei angeleitet, der Text diente auch hier lediglich dazu, sich vorher einmal die Übung zu vergegenwärtigen:

Es ist noch früh am Morgen und der Tag liegt noch vor uns allen. Wie könnte man den Tag besser begehen, als mit einem Kompliment? Einem Kompliment an einen lieben Menschen. Und dieser Mensch sind Sie selbst.

Ich lade Sie nun herzlich dazu ein, dass Sie sich einen wohlwollenden, schönen Satz zu sich selbst ausdenken. Das könnte so etwas sein wie: „Ich bin mir sehr sympathisch“. Oder: „Ich bin ein wunderbarer Mensch“. Horchen Sie mal in sich hinein und schauen, welches Kompliment, welcher Satz oder welches freundliche Wort Sie über sich finden.

Und seien Sie dabei nicht zögerlich. Gönnen Sie sich an diesem Morgen etwas! Tragen Sie ruhig etwas dicker auf. „Ich bin famos!“. „Ich bin großartig!“. „Ich bin wunderbar und wenn es mich nicht geben würde, dann müsste man mich erfinden!“.

Wenn Sie nun alle einen wunderbaren Satz über sich gefunden haben, dann schreiben Sie ihn in die Luft. Mit großen Buchstaben, oder vielleicht auch klein oder krakelig, dass es ihr Nachbar nicht lesen kann.

Dann nehmen Sie ihr Kompliment und rollen den Text zusammen und stecken Sie ihn als Zacken in Ihre Krone. Ja, Sie haben richtig gehört: als Zacken in Ihre Krone, denn heute werden Sie den ganzen Tag gekrönt sein. Sie werden feststellen, dass es sich mit einer Krone auf dem Kopf ganz anders geht. Und man sitzt auch gleich anders. Aufrecht. Den Kopf erhoben. Legen Sie Ihre Krone im Laufe des Tages nicht ab. Rücken Sie sie gerade, wenn Sie merken, dass sie schief steht. Erinnern Sie sich immer mal wieder an die Krone und ihren besonders Zacken.

Und wenn Sie Lust haben, dann tauschen Sie sich doch untereinander über Ihre Kronen aus.

Erst am Abend legen Sie bitte Ihre Krone auf den Nachttisch ab und nehmen Sie Ihren wohlwollenden Satz mit in Ihre Träume.

Fast alle Anwesenden – inklusive des Personals – haben mit großem Spaß an der Übung teilgenommen. Wir hatten zuvor ein wenig Bedenken, ob sich ein imaginäres Krönchen aufzusetzen in diesem Kreis nicht als ‚kindisch‘ aufgenommen würde. Aber der Mensch ist, wenn man es ihm nicht völlig abtrainiert hat, offensichtlich doch in jedem Alter ein *homo ludens*, sprich: dem Spielerischen aufgeschlossen. Nach unserer ‚Vorstellung‘ im doppelten Sinne gab es sogar Applaus und bei einer ersten Abfrage nach dem Interesse an der Schreibgruppe meldeten sich spontan über 20 Patienten und Patientinnen. An unserem Aushang (s. Anlage) hatten sich zuvor schon drei Interessierte eingetragen.

3.2 Beschreibung der Workshop-Einheiten

3.2.1 Allgemeine Überlegungen

„Es kommt nicht darauf an, was man aus uns gemacht hat, sondern darauf, was wir aus dem machen, zu dem wir gemacht worden sind“ (Jean Paul Sartre)

Unser Angebot umfasste vier Einheiten a 1,5 Stunden, bei denen wir uns auf das Konzept der „Vier Wege der Heilung und Förderung“ (Petzold, H. 2003), hier in erster Linie der Erlebnis- und Ressourcenaktivierung stützten: Ein relativ niedrigschwelliges Angebot, das in der vorgegebenen Zeit eine möglichst große Wirkung entfalten konnte. Unser Ziel war es, die Patienten dabei zu unterstützen, „sich selbst zum Projekt zu machen“ (Petzold), ihnen Mittel und Methoden an die Hand geben, die sie später auch für sich allein weiterführen könnten.

Gerade in der Arbeit mit Drogenkranken sieht Petzold dafür ein wichtiges Feld: „Das Entwickeln einer Persönlichkeit, in der das ‚Selbst Künstler und Kunstwerk‘ ist, (...) gilt es anzustreben. Bei Drogenabhängigen findet sich oft noch eine Ahnung, eine Sehnsucht zu diesen Bereichen, an die man anknüpfen kann“ (Orth, I., Petzold, H. 2004, S. 9).

Bei Suchtkranken gehe es darum, so Petzold weiter, „einen SINN für ein sinnerfülltes Leben zu entwickeln“, ein Thema, das in der Drogentherapie bisher vernachlässigt worden sei. „Das Konstituieren von SINN ist ein eminent kreatives Geschehen, Ausdruck der Person in ihrer Ganzheit, in dem sie für sich und für andere schöpferisch, ein ‚kreatives Medium‘ wird“ (Orth, I., Petzold, H. 2004, S. 8).

Hinter jeder Sucht steht eine Sehnsucht, so lautet auch eine therapeutische Erkenntnis: Sehnsucht nach Anerkennung und Zuwendung, Sehnsucht und Suche nach einem anderen, sinnerfüllten, Leben. Da es in der IT-Suchttherapie letzten Endes um eine Veränderung des gesamten Lebensstils geht, kann Poesietherapie (bzw. können Lesen und Schreiben) dabei helfen, ein anderes Leben, einen anderen Lebensstil zu entwerfen.

Für jede Einheit hatten wir Übungen zu einem Schwerpunkt (z.B. Ankommen bei sich selbst/Selbstbild; (Lebens-)Wege; Orte der Kraft; Unterstützerfiguren/Schutzengel). Zum festen ‚Schema‘ gehörte darüber hinaus der Rückblick auf die vorangegangene Stunde („Gibt es noch Reste?“), inhaltlicher ‚Input‘ (z. B. „warum mit der Hand schreiben etwas anderes ist mit dem Computer“), eine Aufwärmübung, die auf positives Selbsterleben zielte (z. B. die Schreibübung „Drei Dinge, die mir heute gut getan haben“), eine geeignete Vorlese-Geschichte gegen Ende (sich-Geborgen-Fühlen durch Vorlesen vermitteln, eine ‚Gute-Nacht-Geschichte‘, ein Stück „Nachbeelterung“) und als entspannenden ‚Rausschmeißer‘ eine Übung aus dem Bereich der Theaterpädagogik. Jede Einheit sollte – angesichts der nicht

unwahrscheinlichen Fluktuation in der Gruppe – für sich stehen können, andererseits aufeinander aufbauen, eine Weiterentwicklung oder Intensivierung für diejenigen ermöglichen, die alle Stunden besuchen wollten. Die von uns verwendeten Anleitungen und Texte stammten zum Teil aus dem Repertoire unserer ITPB-Ausbildung, zum Teil haben wir sie selbst kreiert – natürlich nicht, ohne sie vorher ausprobiert zu haben. Am Ende wollten wir den TN auf jeden Fall noch etwas schenken, das sie an den Kurs erinnert und sie vielleicht animiert, auf diesem Wege weiterzumachen. Zunächst dachten wir an schöne Hefte oder Stifte, haben uns dann aber für die fertige ‚Geistesnahrung‘, eine eigens zusammengestellte Textauswahl entschieden (Titelblatt Anlage 3).

In jeder Stunde hatten wir außerdem Ersatztexte dabei, mit denen wir ggf. adäquat auf Stimmungen reagieren bzw. Resonanz herstellen konnten. Das von *Leedy* aus der Musik- in die Poesietherapie übernommene sogenannte ISO-Prinzip besagt, dass Texte, insbesondere Gedichte, die der Grundstimmung der Patienten und Patientinnen entsprechen, am besten für die PT geeignet sind. So empfiehlt es sich zum Beispiel auf eine traurige Stimmung mit einem eher melancholischen Gedicht zu reagieren – allerdings mit einer Perspektive ins Helle, um depressive oder suizidale Tendenzen nicht zu verstärken. Wir hielten für den Fall, dass ein TN in Tränen ausbricht, das in der IPBT bewährte Gedicht von *Ruth C.Cohn* „Falle, Träne“ als poetische Intervention in ‚Moll‘ bereit.

Außerdem haben wir die gelernten „Notfallmaßnahmen“ rekapituliert. Sie sind für jede Gruppe sinnvoll, haben uns in diesem speziellen Fall etwas mehr Sicherheit vermittelt, da an den Abenden außer der Nachtschwester keine therapeutische Fachkraft mehr im Haus war, die uns bei emotionalen Ausbrüchen hätte unterstützen können. Dazu gehören unter anderem folgende Maßnahmen:

Die Betroffenen anregen:

- auf Sitzhaltung und Atmung zu achten; z. B. im Sitzen 10 Atemzüge mit der Hand auf dem Bauch zu machen
- die Augen geöffnet zu lassen, in Kontakt zu bleiben
- ein Glas Wasser zu trinken

Als Leitung:

- ggf. ein Taschentuch anzureichen oder anreichen zu lassen: die TN unterstützen sich oft auch gegenseitig
- in Kontakt bleiben, in die Augen schauen, beruhigen, in die Realität zurückholen etwa durch Verbalisierung der Situation
- fragen: „Was würde Ihnen jetzt guttun? Was ist hier in diesem Rahmen möglich?“

Im Folgenden werden von jeder Kurseinheit (mit Ausnahme des Schnupperkurses) nur die Hauptübungen näher beschrieben, da sich an ihnen am besten die damit verbundenen Ziele und die Reaktionen der TN aufzeigen lassen. (Übersichtstabelle mit allen Übungen Anlage 4). Selbstverständlich sind wir immer dann vom Schema abgewichen, wenn es die Situation erforderte, haben manchmal auch Teile weggelassen. Der recht detaillierte Ablauf, den wir für jede Stunde vorbereitet hatten, inklusive der für die Übungen vorgesehenen Zeiten, war alles in allem ein hilfreiches Korsett – auf jeden Fall für dieses erste Mal, um das es hier ja geht. Es hat Sicherheit gegeben, wo wir zeitweise mit unserer eigenen Nervosität zu kämpfen hatten. Aber das ist eine individuelle Herangehensweise und nicht verallgemeinerbar.

3.2.2 Erste Einheit: Der Schnupperkurs

„Der Leser ist der Zwilling des Autors“ (Hilde Domin)

Das Ziel dieser ersten Einheit war vor allem die Gruppenbildung, das Ankommen der TN bei sich selbst, die Einstimmung auf ein positives Selbstbild und Mut machende Aktivitäten.

Dabei fiel der so genannte „Schnupperkurs“ gegenüber den folgenden 3 Einheiten in einigen Punkten aus der Reihe. Wir beschreiben ihn hier deshalb ausführlicher. Es hatten sich schließlich über 20 Interessenten und Interessentinnen angemeldet, fast doppelt so viele, wie für den eigentlichen Kurs vereinbart war, d.h. wir mussten unser Konzept modifizieren, damit trotzdem alle etwas davon hatten. Hier erwies es sich eindeutig als Vorteil, zu zweit zu arbeiten: wir hätten die Gruppe zur Not sogar teilen können, was letztlich nicht nötig war. Sinnvoll war allerdings, dass eine von uns jeweils den Prozess beobachten konnte, während die andere die Feedback- und Sharing-Runde leitete.

Die zweite Besonderheit ergab sich aus der ersten: wir mussten in den größeren und ‚kühler‘ wirkenden Fernsehraum im Souterrain ausweichen, bevor wir ab der nächsten Stunde den Gruppenraum mit Aussicht ins Grüne nutzen konnten. Und schließlich war dieser Kurs vormittags und wurde begrenzt von der Mittagessenzeit. Die späteren fanden alle um 19:00 Uhr nach dem Abendessen in der Freizeit statt.

Um die erste Stunde möglichst niedrigschwellig zu gestalten, haben wir die TN als Hauptübung ein Gedicht schreiben lassen. Warum sich Lyrik für den Anfang besonders eignet und wie sie wirkt, soll in einem kleinen Exkurs ausgeführt werden:

Exkurs Lyrik:

Im Gedicht steht der Moment im Mittelpunkt, eine Empfindung. Es ist dadurch weiter von der eigenen Biografie (d. h. auch Erinnerungen, die regressive Emotionen auslösen können) entfernt, als etwa die Erzählung, die in der Zeit spielt. Das Gedicht lässt Uneindeutigkeit zu – ‚das, was ich hier schreibe‘, so kann der/die Schreibende sich distanzieren, ‚ist nicht identisch mit meiner Person‘. Die Beschäftigung mit Lyrik ist andererseits oft mit der Erwartung verbunden, dass sie interpretiert werden müsse, dass herausgefunden werden müsse, was der Autor gemeint hat. Das ist einer der Gründe, warum es Berührungängste mit dieser Gattung gibt, warum viele denken, ‚Gedichte sind nichts für mich‘. *Hilde Domin*, die große Lyrikerin in Praxis und Theorie, behauptet dagegen in ihren Poetikvorlesungen, Dichtung ist für alle da, und das Gedicht bezeichnet sie in Anlehnung an *Hans Magnus Enzensberger* als „Gebrauchsartikel“, freilich als „Gebrauchsartikel eigener Art“. Über das Wesen und die Tauglichkeit dieses ‚Gebrauchsartikels‘ schreibt sie: „Es soll exemplarisch sein: musterhaft. Also soll es so weit wie möglich sich entfernen von jeder Ausmalung eines Details, wie es Brief und Tagebuch tun. Es soll nur den Kern der Erfahrung wiedergeben, ohne jedoch vage zu werden (...) Die besondere Art Genauigkeit. Die die der Dichtung ist, habe ich ‚unspezifische Genauigkeit‘ genannt(...). Es ist die ‚Reserve an Ungesagtem‘, die in jedem Gedicht ist, die immer – aber immer anders – mitgehört wird“ (*Domin, H. 1993, S. 57*). Auch der oder die Hörende oder Lesende ist also aktiv, produktiv – und darin dem Autor/der Autorin ähnlich. Die Erfahrung ‚in nuce‘, die das Gedicht birgt, ist allerdings existentiell: „Aus Dichtung spricht jemand zu uns. Der Leser“, so *Domin*, „ist der Zwilling des Autors. Beide teilen vielleicht eine Erfahrung: der Dichter fasst sie in Worte, der Leser erkennt sich wieder – und ist weniger allein“. So sind Gedichte in der Lage, einen Solidarisierungseffekt auszulösen, im Sinne des vierten „Weg der Heilung und Förderung“ der IT. *Hilde Domin* sieht noch einen weiteren, in die Zukunft gerichteten, prospektiven, ja utopischen, Effekt des Gedichts: indem es die Zeit stillstehen macht, stellt es „eine neue, lebbarere Wirklichkeit her“, „ihre bessere Möglichkeit“, die sich dem Schreibenden wie seinem Zwilling, dem Lesenden zeigt (*Domin, H. 1993, S. 48*).

Gedichte, die für den Einsatz in der IPBT geeignet sind, müssen nicht zwangsläufig von hoher literarischer Qualität sein. Wichtiger ist, dass sie genau diese ‚Reserve an Ungesagtem‘ haben, die wir mit unseren eigenen Empfindungen füllen können. Hinzu kommt die Qualität der Sprache als (Klang-)Körper und ihr Rhythmus, die beide auf den ganzen Leib zielen und Affekte auslösen können – unabhängig vom Sinn des Gesagten: Dichtung als Resonanzboden, die etwas im Innern zum Schwingen bringt.

Fremdsprachige Gedichte können daher in bestimmten Zusammenhängen ebenso zum Tragen kommen wie Nonsense-Texte. So haben wir in der 4. Einheit „Schutzengel“ als Vorlesetext eine Episode aus „Alice hinter den Spiegeln“ (in der kongenialen Übersetzung von *Christian Enzensberger*) eingesetzt, in der es um das ‚Erklären von Gedichten‘, namentlich des Nonsense-Gedichtes „Der Zipferlak“ geht

(Anlage 5). Zum einen lebt dieser Text vom Spiel und Spaß mit der Sprache, andererseits geht es in der (hier nicht zitierten) Passage tatsächlich um die Unmöglichkeit, Gedichte zu ‚erklären‘.

Gruppenbildung

Am Anfang jeder Schreibgruppe steht der Prozess der Gruppenbildung. Dazu gehörten in unserem Fall die Vermittlung der Regeln des wertschätzenden Umgangs, die Atmosphäre des Raums (Einrichtung, Setting), wiederkehrende Elemente (Rituale), Texte als ‚Geschenke‘ und die Vorstellungsrunde

Das Setting

Auf die Gestaltung der Räume hatten wir keinen Einfluss. Was wir beeinflussen konnten, war die Sitzordnung. Wir haben einen Stuhlkreis gebildet, wo alle Blickkontakt miteinander aufnehmen konnten, mit anderen Worten: einen „Erzählkreis“. Dabei fällt der Mitte eine besondere Rolle zu: einerseits als ein Punkt zum Ausruhen für die Augen, andererseits kann sie bei Konflikten als Blitzableiter fungieren. Sie ist kein ‚leerer Ort‘, sondern sollte bewusst gestaltet werden. So gab es während unserer Ausbildung am FPI/EAG einmal eine heftige Debatte über den Blumenstrauß in der Mitte, den manche als zu dominant empfanden. Die Tatsache, dass uns das Thema damals über mehrere Tage beschäftigte, machte die Relevanz deutlich.

Im Falle unseres Kurses haben wir uns für ein Arrangement aus dem von uns gestellten Arbeitsmaterial entschieden: Stifte und Buntstifte, bunte Din A 4 Kolleghefte und originelle Clipboards, die von den TN dort weggenommen und auch wieder zurückgelegt werden konnten, eine Mitte in Bewegung sozusagen.

Die Frage, die wir ausgiebig diskutiert haben: Wie platzieren wir uns selbst im Stuhlkreis: gegenüber und mit Blickkontakt oder nebeneinander? Mit mehr Erfahrung wäre ‚gegenüber‘ wegen des Überblicks über die Gesamtgruppe vermutlich sinnvoller gewesen. So aber haben wir uns für ‚nebeneinander‘ entschieden, um uns notfalls kurz austauschen zu können, ein Sicherheits- und Wohlfühlfaktor für uns selbst.

Sich kennenlernen

Nachdem wir alle Ankommenden kurz einzeln begrüßt und sie gebeten hatten, sich Schreibzeug zu nehmen und eine Pappe, um ein Namensschild anzufertigen, sind wir direkt mit der Vorstellungsrunde in Form eines Namens-Akrostichons eingestiegen: d.h. alle sollten ihre Namen senkrecht auf ein Blatt schreiben und waagrecht neben den jeweiligen Buchstaben zu notieren, womit sie sich gerne beschäftigen und was sie an sich selber mögen – eine Eigenschaft, ein Hobby, ein Lieblingsessen etc.: Eine etwas andere Vorstellungsrunde mit dem Ziel, einen liebevollen Blick auf sich selbst zu werfen und das den anderen auch mitzuteilen.

Zugleich war damit die Unsicherheit der Erwartung etwas aufgebrochen und die ersten Worte geschrieben.

In der recht gelösten bis heiteren Vorleserunde, an der bis auf eine Ausnahme alle teilnahmen, stellte sich u.a. heraus, dass es bei einigen bereits eine Affinität zu lesen und schreiben gab. Wir selbst stellten uns kurz mit unseren Berufen, der Fortbildung in Poesie- und Bibliothherapie am FPI/EAG und unserem eigenen Verhältnis zum Schreiben vor und gaben noch einmal einen kurzen Überblick darüber, was schreiben und lesen bewirken kann und was wir anbieten wollten (zum Teil eine Wiederholung des Vortrags vor dem Klinikplenum mit etwas anderen Worten). Vor allem betonten wir,

dass es in den Stunden nicht um den perfekten Text, sondern um den eigenen Ausdruck geht. Darum, dass die Sprache eine Ressource ist, die wir immer nutzen können und die letzten Endes billiger ist als Pillen. Poetische Sprache ist im Gegensatz zur Alltagssprache sinnhaft, sinnlich, beseelt (in Gedichten können Bäume sprechen). Gefühle und Erfahrungen können in Bilder (Metaphern) und Symbole gefasst werden; manchmal trifft ein poetisches Bild eine Erfahrung viel besser als eine umständliche nüchterne Beschreibung; da steht ja immer auch noch etwas zwischen den Zeilen – und lässt viel Raum für Fantasie.

Die Spielregeln im Umgang miteinander und mit den Texten der anderen – in den Fachbegriffen der IPBT „Feedback“ und „Sharing“ – haben wir kurz erläutert (Anlage 6) und wiesen noch einmal auf die Klinikregel hin, während der Gruppensitzung keine Mobiltelefone zu benutzen, mindestens aber stumm geschaltet zu lassen. Es spricht offenbar für die positive Motivation der TN, dass die Mobiltelefone nicht ausgepackt wurden.

Die Übung „Ich an diesem Morgen“

Wir sind bei allen Hauptübungen weitestgehend nach dem tetradischen System vorgegangen, d. h. wir haben die Übungen in Initialphase, Aktionsphase, Integrationsphase und Neuorientierung unterteilt.

Die Frage nach der späteren Integration in den Alltag der TN (hier zunächst einmal in der Klinik) und mögliche Neuorientierung haben wir auch in den Evaluationsbogen aufgenommen. Die Überprüfung war aufgrund des gesetzten Rahmens natürlich nur für diese vier Wochen möglich.

Die Initialphase in dieser ersten Stunde bestand aus einer einfachen Körperübung – durch den Raum gehen, dabei den Atem spüren, sich recken und strecken, um erstmal im Raum und bei sich selbst anzukommen und über das eigenleibliche Spüren die „Archive des Leibes“ (*Orth/ Petzold*) zu öffnen, Resonanzen anzustoßen.

„Deshalb wird in der Integrativen Arbeit mit Leib und Bewegung, mit kreativen Medien bei vorliegender Indikation ‚Erlebnisaktivierung‘ durch ‚multiple Stimulierung‘ (*Petzold*

1988f) eingesetzt, die unendlich mehr an Gedächtnisaktivierung – nicht nur auf der Inhaltsebene des Verbalen, sondern auch auf der Ebene emotionalen und propriozeptiven Erlebens, des gesamtleiblichen Erlebens also – bewirkt als in assoziationsgegründeter psychoanalytischer Arbeit“ (Sieper, J., Petzold, H., 2002/2011).

Zum poetischen Impuls von *Linda Vilhjamsdottirs* „Morgengedicht“ sollten die TN zunächst unzensiert notieren, wie ihre Stimmung an diesem Morgen ist, sowohl im Rückblick auf die Nacht, was sie z. B. von ihren Träumen erinnern als auch vorausschauend, was sie am Tag erwartet, worauf sie sich freuen (Aktionsphase). Nach rund 8 Minuten Schreibzeit sollten sie das Geschriebene noch einmal auf sich wirken lassen und aus der Resonanz darauf einen Vierzeiler unter dem Titel „Ich an diesem Morgen“ schreiben.

Aufgrund der Gruppengröße haben wir die TN sich in 3er Gruppen zusammenfinden und Feedback geben lassen. Das hat sich in diesem frühen Stadium der Gruppenbildung als ungünstig erwiesen. Denn obwohl dafür insgesamt nur 15 Minuten veranschlagt waren, waren die ersten TN schon nach 5 Minuten fertig, weil sie – wie sich später heraus stellte – die Anleitung falsch verstanden bzw. wir uns offensichtlich nicht verständlich genug ausgedrückt hatten. Die entstehende Unruhe nutzten einige, um den Raum zu verlassen. Wir schlugen eine Pause vor, was leider mit dazu beitrug, dass einige TN gar nicht mehr zurückkamen. Einer entschuldigte sich, dass er körperlich zu unruhig sei, um zu bleiben. Es habe nichts mit dem Kurs zu tun. Ein anderer, der sich vorgestellt hatte als einer, der hohe Ansprüche an sich selbst und an andere habe, hatte schon bei der Körperübung sehr bestimmt den Raum mit den Worten verlassen: „das ist nichts für mich“. Kurz: als wir wieder in der Großgruppe zusammenkamen, waren es insgesamt noch 14 TN. Eine Störung, mit der wir umgehen mussten. Wir entschlossen uns, die überzähligen Stühle aus der Runde zu nehmen, damit der Kreis optisch wieder vollzählig und geschlossen war. Die Konzentration sollte sich aus Respekt für die Anwesenden nicht länger auf die Abwesenden richten. Wir betonten noch einmal, dass wir deren Entscheidung akzeptierten, haben die Störung dann aber nicht ausführlicher thematisiert.

Der Rest der Stunde verlief denn auch konzentriert und störungsfrei. Wer wollte, konnte noch seinen Text im Plenum vorlesen. Darauf folgte eine Feedback-Runde unter der Fragestellung: Wie geht es Ihnen jetzt, nachdem Sie gelesen und die anderen gehört haben? Wie ging es Ihnen überhaupt mit dem Schreiben (Integrationsphase und Neuorientierung)?

Bevor ein Gruppenspiel, das der Selbstwertstärkung diene, die Stunde beendete – im Stehen klopfte man erst dem Nachbarn und danach sich selbst auf die Schulter mit lobenden, ruhig auch übertreibenden Worten: das hast du richtig klasse gemacht etc. – lasen wir noch aus dem Vorwort von *Erich Kästners* „Lyrischer Hausapotheke“ vor. Die Stimmung schien uns passend für einen heiteren aber durchaus ernsthaften

Text. Eine ‚Guten-Tag-Geschichte‘ sozusagen als Gruppenbildungs- und ‚Nachbeelterungs‘-Element.

1936 erschienen, klingen die Einsichten und Ratschläge, die der Autor weltbekannter Kinderbücher hier formuliert, beinahe wie eine Vorwegnahme der IPBT, vorgetragen mit der für ihn typischen Ironie: „Wer Kopfweh hat, nimmt Pyramidon, aber was soll einer einnehmen, den die trostlose Einsamkeit des möblierten Zimmers quält oder die naßkalten (sic), nebelgrauen Herbstabende?“ Und „womit soll ein Lebensüberdrüssiger gurgeln?“ Für solche und ähnliche Leiden, so *Kästner*, habe er diese Sammlung „seelisch verwendbarer Strophen“ geschrieben, ein Nachschlagewerk, das der „Behandlung des durchschnittlichen Innenlebens gewidmet sei“. Gedichte als Antidepressivum. Humor, Ironie, Kontemplation und Übertreibung als „Antitoxine“ – was für eine aktuelle Botschaft!

Wie tröstlich diese humorvoll-melancholischen Gedichte in wahrhaft schlimmen Zeiten schon gewirkt haben, hat der berühmte Literaturkritiker *Marcel Reich-Ranicki* in seinen 1999 erschienenen Lebenserinnerungen beschrieben. Im Elend des Warschauer Ghettos, wo er und seine zukünftige Frau Teofila ums Überleben kämpften, sei es ihm schwer gefallen, Romane zu lesen. Zu dem wenigen, was ihn neben der Musik getröstet habe, gehörten eben jene Gedichte *Erich Kästners*. Aber die konnte er an diesem Ort nicht kaufen. So hat ihm Teofila jedes Gedicht aus einem geliehenen Buch mit der Hand abgeschrieben, mit kleinen Zeichnungen versehen und zu einem Büchlein zusammengeheftet. Das sei das liebevollste Geschenk gewesen, so schreibt er im Rückblick, das er in seinem ganzen Leben bekommen habe. *Andrea Gerk* erzählt diese Episode ausführlich in ihrer 2015 erschienenen Monographie „Lesen als Medizin“ (*Gerk, A. 2015, S. 13 ff*).

Als „poetische Prophylaxe“ sozusagen für die kommende Woche, haben wir unseren TN aus *Kästners* Hausapotheke noch das Gedicht „Traurigkeit, die jeder kennt“ mitgegeben (Anlage 7). Schon der Titel zielt auf einen heilsamen Solidarisierungseffekt. Oder mit *Kästners* Worten gesprochen: „Es ist zudem bekömmlich zu erfahren, dass es anderen nicht anders und nicht besser geht als uns selber. Es beruhigt aber auch zuweilen, das gerade Gegenteil dessen, was man empfindet nachzufühlen“ (*Kästner, E. 2015, S. 7*).

Fazit:

Die Reaktionen der TN auf diese erste Stunde waren durchweg positiv (s. a. *die Auswertung der Evaluationsbögen*). Die Störung durch die erzwungene Pause hatte uns zwar zunächst etwas aus dem Konzept gebracht, aber wir haben es geschafft, die Konzentration und Motivation durch die Verkleinerung des Stuhlkreises wieder herzustellen. Insbesondere in dieser Situation, die leicht hätte kippen, die Gruppe vielleicht sogar sprengen können, hat sich das Arbeiten im 2er-Team bewährt.

Die therapeutische Leiterin, mit der wir nach dieser Stunde (und danach erst wieder nach der letzten Stunde) zusammentrafen, riet uns für die nächsten Male generell von einer Pause ab; das Phänomen sei bekannt und spezifisch für Suchtkranke, dass sie Schwierigkeiten hätten, sich länger zu konzentrieren und Unterbrechungen ggf. als Gelegenheit zum Verlassen der Situation nutzten.

Nach dieser Erfahrung nahmen wir uns vor, die Übungen der folgenden Sitzungen so kurz und abwechslungsreich wie möglich zu halten (= Neuorientierung der Kursleiterinnen).

3.2.3 Zweite Einheit: Wege

„Wege

wollen gegangen werden

geh ein Wort weiter (...)\", Rose Ausländer

Wie zu Beginn jeder Stunde haben wir zunächst die Nachklänge der vorhergehenden abgefragt bzw. selbst ein Feedback gegeben. Speziell in dieser Runde ging es noch einmal um die Unterbrechung der Schnupperstunde durch die eingelegte Pause, nach der einige TN nicht wiedergekommen waren. Wir kündigten an, dass wir fortan die 1,5 Stunden nicht mehr unterbrechen, damit alle TN in der Konzentration bleiben können. Spontan forderte ein Teilnehmer sehr vehement: „Wenn wir keine Pause machen, dann müssen wir aber früher aufhören! Wir haben schließlich einen anstrengenden Tag hinter uns!“

Hier ging es jetzt nicht nur um die Sache, sondern auch um unsere Autorität als Gruppenleitung. Unsere Antwort fiel diplomatisch aus. Wir wiesen darauf hin, dass es genügend entspannende Phasen innerhalb der Stunde geben werde. Ansonsten mögen alle erst einmal abwarten und schauen, wie sie sich am Ende fühlen. Ggf. könnten wir den Zeitplan dann noch einmal besprechen. Kurz: wir verschoben den Einwand auf später. Tatsächlich hat dann niemand eine Pause vermisst und zu unserer Freude war es ausgerechnet jener Teilnehmer, der den Einwand hatte, der am Ende gerne noch weitergemacht hätte...

Die Übungseinheit „Wege“ verfolgte zwei Ziele:

- Förderung des Grundvertrauens und Zugehörig-Seins (2. Weg der Heilung und Förderung)
- Erschließung persönlicher Ressourcen und Kreativitätsförderung; Ermöglichen alternativer kognitiver bzw. hier insbesondere emotionaler Erfahrungen (3. Weg der Heilung und Förderung)

Dazu wollten wir die TN eine Erzählgemeinschaft bilden lassen und sie in einem weiteren Schritt dazu animieren, bekannte Pfade zu verlassen und neue Wege in einer Geschichte zu imaginieren, d. h. sich alternative Handlungsmöglichkeiten und emotionale Erfahrungen zu erschließen (Probearbeiten).

Die mehrstufige Übung beinhaltete auch malen bzw. zeichnen als „intermedialen Quergang“, um unterschiedliche Zugänge zu Erinnerungen zu ermöglichen.

Initialphase:

Wir begannen mit einer Körperübung, um über das eigenleibliche Spüren („bottom up“, das heißt: von der Emotion zur Kognition, von der Bewegung zum Wort) bei sich selbst und bei dem Thema „Wege“ anzukommen. Dazu sind wir auf die zum Seminarraum gehörende Terrasse gegangen und ließen die TN sich in einer angeleiteten Imagination unterschiedliche Untergründe wie Pflaster, Wiese, hohes Gras, einen Waldweg vorstellen. Dabei sollten sie in ihrem eigenen Tempo gehen. Am Ziel...

... wir sind auf einer Lichtung angekommen. Wir bleiben stehen. Die Sonne leuchtet prächtig durch das grüne Kronenmeer der Bäume. Wir atmen tief die frische, klare Luft ein...

... lasen wir als Impulsgedicht „Vorgefühl“ von *Rainer Maria Rilke* vor (Anlage 8):

Die Übung funktionierte leider nur mittelmäßig, weil wir einige Störfaktoren nicht vorhergesehen hatten bzw. auch nicht vorhersehen konnten: die TN wurden zunehmend unruhig, fingen an zu tuscheln und zu lachen, als sie von einem gegenüberliegenden Balkon von anderen Patienten beobachtet und angerufen wurden. Das war ihnen offensichtlich peinlich und riss sie aus der Konzentration. Zudem mussten wir die Anleitung und das Gedicht wegen der – wenn auch leisen – Geräusche im Freien lauter sprechen als der Übung guttat. Das Gedicht wurde kommentiert mit den Worten „Das ist jetzt aber nicht so aufbauend“, d. h. wir hatten vermutlich die vorherrschende Stimmung nicht getroffen (=Verletzung des ISO-Prinzips).

Ein Patient war leicht gehbehindert und konnte deshalb die Übung nicht in gleicher Weise wie die anderen mitmachen. Als Alternative schlugen wir ihm vor, die Augen zu schließen und sich die verschiedenen Untergründe ohne Bewegung, einfach im Stehen oder Sitzen vorzustellen – was gut funktionierte.

Exkurs: Das Gedächtnis als multimodaler Speicher

Wie weit die Imagination in der Lage ist, aus den ‚Archiven des Gehirns‘ die sensorischen Qualitäten als „mentale Ereignisse“ hervorzuholen und sie zu erleben, als ob es sich um „echte Sinneswahrnehmungen“ handelt, führt *Ilse Orth* in dem grundlegendem Aufsatz „Leib-Sprache-Gedächtnis-Kontextualisierung“ sehr eindrucksvoll aus (*Orth, I. 2009*); sie beschreibt dort u. a. eine Übung, in der sich die TN „Fichtenzapfen“ vorstellen sollten – und zwar im Mai, d. h. außerhalb des jahreszeitlichen Kontextes. „Das Spannende ist nun, dass auch bei einem ‚mentalisierten Gegenstand‘, bei dem einstmalige Wahrnehmungen von uns selbst in unser Gehirn ‚getriggert‘ werden, diese vergangenen ‚Eindrücke‘ von Außenreizen, in

der Vorstellung hervorgeholt werden und eine Intensität gewinnen können, als ob ein realer Gegenstand vorhanden wäre“ (Orth, I. ebenda, S. 6).

Das funktioniert deshalb, weil das Gedächtnis ein ‚multimodaler Speicher‘ ist: „Jede wahrgenommene Sinnesinformation (...), die ‚monoästhetisch‘ aufgenommen wurde – die Tastempfindung eines rauen Steines etwa – wird nicht nur ‚monomodal‘ im Gedächtnis abgespeichert, sondern ‚intermodal‘ vernetzt (...) Diese Eigenheit des Gehirns machen die ‚Proust-Erfahrungen‘, komplexe polyästhetische Erinnerungen möglich, wie sie [in seinem Hauptwerk] „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ (...) beschrieben wurden.“ (Petzold, H. 2010). Proust erzählt dort, wie er – bedrückt durch den trüben Tag – ein in Tee aufgeweichtes Stück einer Madeleine isst. In dem Moment als dieser spezifische Geschmack seinen Gaumen berührt, durchströmt ihn ein unerhörtes Glücksgefühl, eine Erinnerung, die er zunächst noch nicht fassen kann. Doch kurz darauf sieht er die ganze Szene aus seiner Kindheit vor sich: ein Sonntagmorgen in Combray, als seine Tante ihm eine in Tee aufgeweichte Madeleine in den Mund schiebt. (Was hier so kurz zusammengefasst ist, beschreibt Proust in allen sinnlichen Details auf insgesamt 4 Seiten!) Ein glücklicher Moment, der sich ihm tief ins Leibgedächtnis eingeschrieben hat und in der Erinnerung (d. h. der Öffnung des Leibarchivs durch den Geschmacksreiz) die Szene mit dem dazugehörigen Gefühl wieder hervorholt.

Auf unsere Übung in der Initialphase bezogen, war es folglich nicht entscheidend, ‚leibhaftig‘ unter freiem Himmel zu sein; die Imagination hätte vermutlich ausgereicht, um das Leibgedächtnis aufzurufen und polyästhetische Erinnerungen hervorzurufen. Und wir hätten die Übung auch im Stehen, ja sogar im Sitzen mit Erfolg durchführen können. (Was sich in der späteren Einheit „Strom des Lebens“ bewahrheitete, in der eine Imaginationsreise im Mittelpunkt stand.

Aktionsphase:

Nachdem alle wieder im Gruppenraum ihre Plätze eingenommen hatten und die Konzentration wiederhergestellt war, gaben wir folgende Schreibanleitung für den ersten Teil der Wege-Übung. (Die TN wussten natürlich nicht im Voraus, wie es weitergehen würde):

Sie sind jetzt über verschiedene Wege gegangen; Sie sind auch im Leben schon viele Wege gegangen, ganz unterschiedliche Wege – steinige, leichte. Umwege auch – das sind nicht immer die schlechtesten –, Seitenwege, manchmal sucht man Auswege – und dann gibt es die Wege, die man immer wieder geht, manchmal oder eine Zeitlang sogar täglich: der Schulweg, der Arbeitsweg, der Weg zur Freundin, zum Freund, zum Elternhaus, zum Kiosk, zum Supermarkt...

Nehmen Sie für diese Übung ein Blatt und skizzieren Sie den Weg, den Sie ausgewählt haben. Wer mag, kann das auch auf Millimeterpapier tun. Papier ist ja auch etwas Sinnliches, jedes Papier fühlt sich anders an, ist glatt oder rau, riecht

anders. Manche schreiben lieber auf liniertem, andere auf kariertem, wieder andere auf rein weißem Papier. Nehmen Sie es ruhig auch ein wenig spielerisch. Wenn Sie wollen, können Sie auch Buntstifte nehmen und ein größeres Bild oder eine Text-Bild-Collage machen. Sie haben alle Freiheit.

Bevor Sie zeichnen, gehen Sie diesen Weg erst noch einmal in Gedanken nach – wenn Sie mögen mit geschlossenen Augen: Was waren die markanten Punkte, was haben Sie gesehen, wahrgenommen auf diesem Weg? War es laut, gab es Autos, wie hat es geklungen oder gerochen auf dem Weg? Das können Sie in der Zeichnung mit einem kleinen Symbol andeuten – oder als Wort an die entsprechende Stelle schreiben.

Alle haben konzentriert und geradezu eifrig gezeichnet. Ein TN hat seinen Schulweg minutiös auf Millimeterpapier übertragen, ein anderer ein opulentes farbiges Bild gemalt – dem verschwörerischen Lachen der anderen nach zu urteilen, handelte es sich wohl um den Weg zu seinem früheren Dealer... Es kamen Wege zur Freundin oder dem Liebsten, zu den Eltern, zur Arbeit und zur Schule vor. Für das Zeichnen hatten wir rund fünf Minuten eingeplant. Die an dieser Stelle ursprünglich noch geplante Erzählrunde über die einzelnen Wege haben wir während des Prozesses gestrichen. Denn hätten die TN die Gefühle und Erfahrungen schon an dieser Stelle verbalisiert und ‚erledigt‘, hätte das möglicherweise dem Verfassen eines Textes im Weg gestanden. So konnten sie unmittelbarer aus der Resonanz schreiben. Mit folgendem Denkanstoß (‚Input‘) haben wir dazu übergeleitet:

Gewohnte Wege sind wie ein Korsett – mal angenehm, sie geben uns Halt, wir müssen nicht lange überlegen, wo wir langgehen – aber auch manchmal ausgetreten, da haben wir buchstäblich schon ‚Rillen gelaufen‘, aus denen wir schwer wieder herauskommen, das engt ein.

Gewohnte Wege – auch das Leben ist ja ein Weg – gewohnte Wege sind wie Muster. Und Muster können durchbrochen werden – oder, um im Bild zu bleiben, Muster können übermalt, überschrieben werden, mit neuen Erfahrungen, Gefühlen, Ansichten – oder erstmal nur mit Wünschen:

„Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen“ (Goethe).

Wenn wir es aufschreiben, gewinnt es schon ein Stück mehr Realität!

Ziel dieses zweiten Teils der Wege-Übung war es vor allem, den Spaß an der eigenen Kreativität zu wecken und zu fördern, Schreiben auch als Probehandeln einzusetzen und aus der Distanz einer literarischen Form auf das Geschehene zu blicken. Dazu baten wir die TN, den Weg in der Fantasie anders als üblich verlaufen zu lassen.

Exkurs: Die exzentrische Perspektive (= „Vierter Weg der Heilung und Förderung“)

Das „Kleine Wörterbuch der Integrativen Therapie“ beschreibt Exzentrizität als (...) die Fähigkeit, sich selbst (auch seine Situation, seine Symptomatik) und seinen Lebensraum von außen zu betrachten und die Fähigkeit, sich selbst und seine Umwelt (auch seine Situation, seine Symptomatik) in Vergangenheit und Gegenwart bewusst erleben, reflektieren und relativieren zu können und dadurch zumindest teilweise, Alternativen entwickeln zu können, ohne den Realitäts- und Gegenwartsbezug zu verlieren. Dabei geht es letztendlich ums Lernen. Lernen im Sinne des „komplexen Lernens“ der Integrativen Theorie.

„Über die phänomenologische Sichtweise des Leibes als Basis des Fühlens und Denkens wird auch der hohe Stellenwert von Selbsterfahrung als ein möglicher Lernweg hervorgehoben. Das eigenleibliche Spüren, das atmosphärische Wahrnehmen und Erfassen, das Erkennen von im Leib eingeschriebenen Szenen sind konstituierend für Lernen. Und er umfasst auch das Erlernen des Lernen selbst. Der Mensch, der zur Exzentrizität fähig ist, kann sich selbst zum Projekt des Lernens machen, wodurch u. a. die volitionale Ebene, die Bedeutung von Willensakten für Lernen Betonung findet“ (Lukesch, B., Petzold, H., 2011).

Als literarisches Beispiel mag *Gottfried Kellers* Gedicht „Trübes Wetter“ die Wirkung der exzentrischen Betrachtung einer Lebenslage verdeutlichen: die melancholische Gefühlslage, die „Todespein“ weicht am Ende der verarbeitenden, ‚heilenden‘ Reflexion: „Ich aber, mein bewusstes Ich, beschau das Spiel in stiller Ruh‘, und meine Seele rüstet sich zum Kampfe mit dem Schicksal zu.“

Dazu gaben wir die folgende Schreibanleitung:

Schauen Sie sich nun Ihre Skizze noch mal genau an und markieren Sie eine besondere Stelle auf ihrem Weg, an die sie sich besonders gut erinnern, mit einem Kreuz. Von diesem Ausgangspunkt gehen Sie nun um die Ecke. Sie verlassen Ihren bekannten Pfad und nun passiert etwas Unvorbereitetes. Ab jetzt ist Ihre Fantasie gefragt! Plötzlich schneit es mitten im Sommer...oder an der Bushaltestelle holt sie ein Ufo ab...oder Ihr Auto verwandelt sich in eine Droschke und Sie befinden sich im Mittelalter. Ein Hund läuft Ihnen zu oder ein Tier aus der Urzeit. Erzählen Sie ihre Geschichte als Märchen, als Krimi, als Reisebericht als Science Fiction. Beginnen Sie Ihren ersten Satz mit: Und plötzlich...

Lassen Sie sich Zeit beim Schreiben, formulieren Sie Ihre Sätze aus und lassen Sie sich durch Ihre Fantasie treiben. Suchen Sie sich ein gemütliches Plätzchen zum Schreiben

Integrationsphase und Neuorientierung

Für die Schreibphase hatten wir zwischen 10 und 12 Minuten vorgesehen, was für die meisten TN vollständig ausreichte. Um nicht noch einmal Unruhe entstehen zu lassen, beendeten wir da auch die Übung. Die Vorleserunde machten allen TN offensichtlich Spaß – und beinhaltete zugleich ermunterndes Feedback und Anteilnehmendes Sharing.

Tatsächlich ermöglichten die ‚erfundenen‘ Geschichten den TN einen exzentrischen Blick auf ein dahinter liegendes Thema, das durch die Wege-Skizzen angetriggert worden war. So bog ein Teilnehmer von der Straße direkt Richtung Weltall ab und schrieb sich als Astronaut ‚auf den Mond‘, eine andere Teilnehmerin kam auf ihrem Weg am Juwelier vorbei, wo sie ein lange vermisstes und offenbar gestohlenen Schmuckstück entdeckte, andere schafften es, mit ihren Texten Alternativen für einst bedrohliche Situationen zu schaffen.

Insbesondere die einer Traumsituation gleichende Geschichte einer Teilnehmerin, die bis dahin eher verschlossen und skeptisch wirkte (und auch vom Äußeren den Eindruck einer Außenseiterin aus leidvoller Erfahrung machte) hat eine große Anteilnahme bei den anderen TN und auch bei uns ausgelöst. Sie beschreibt darin eine Szene, in der sie selbst mit anderen Wartenden an einer Bushaltestelle steht und eine Bedrohung fühlt, als sie plötzlich von einer großen Seifenblase eingeschlossen wird, die sie vom Boden empor und über die Bushaltestelle hebt, so dass sie die Szene nun aus sicherer Entfernung von oben betrachten kann. Eine exzentrische Perspektive par excellence! Dann schwebt die schützende Blase mit ihr immer weiter und höher über das Land. Dabei fühlt sie sich frei und froh.

Die Geschichte war so berührend und poetisch formuliert, dass es spontane Beifalls-Äußerungen gab. Die Schreiberin selbst schien trotz weiterer Versicherungen nicht glauben zu können, dass die anderen empathisch und solidarisch mit ihr waren, sie blieb skeptisch bis abwehrend. Wir fragten sie nach dem Weg, der den Hintergrund zu ihrer Geschichte bildete. Jeden Tag, so erzählte sie sichtlich aufgewühlt, wenn sie nach der Schule zur Bushaltestelle ging, warteten dort schon die Klassenkameraden auf sie, um sie zu verprügeln. Jeden Tag verließ sie in großer Angst die Schule, der Schulweg war für sie ein Leidensweg. Wir wiesen in unserem Feedback noch einmal darauf hin bzw. fragten, ob sie hören und annehmen könne, was die anderen ihr Positives sagten. Eine weitere Tiefung mussten wir als Nicht-Therapeutinnen an dieser Stelle vermeiden, um keine stärkere Regression auszulösen und damit auf die Ebene der Involvierung zu geraten (= 3. Ebene der therapeutischen Tiefung; Die Ebenen der therapeutischen Tiefung, s. *Petzold 1974a, 1977a*). Wir konnten ihr nur bestätigen, dass sie in ihrer Geschichte einen Ausweg entworfen und ein schönes Bild dafür gefunden habe und dass sie offenbar ihre Kreativität einsetzen könne, um alte Situationen neu zu sehen. Leider fiel uns in dem Moment nicht die Empfehlung ein, ihre Geschichte als Material mit in ihre nächste Therapiesitzung zu nehmen. Wir reichten den Hinweis in der folgenden Stunde für alle anderen TN nach, die Themen,

die durch das Schreiben bei ihnen hochkommen und die sie sehr berührten, in der Therapie weiter zu bearbeiten, auch unangenehme Gefühle als Chance der Weiterentwicklung zu sehen. Zu spät für diese Teilnehmerin, die sich im Hinausgehen mit den Worten von uns verabschiedete, dass ihr ‚das Ganze‘ zu ‚therapeutisch‘ wirke - und das wolle sie nicht. Vermutlich meinte sie damit, dass sie von den Übungen zu sehr berührt wurde, so verstanden wir es jedenfalls. Wir hatten keine Gelegenheit mehr, sie weiter zu befragen und konnten sie in dieser Situation leider auch nicht überzeugen, es trotz ihrer Zweifel weiter zu versuchen und wieder zu kommen.

In unserer 2er-Team Nachbesprechung dieser Stunde, die wir immer direkt im Anschluss vornahmen, kamen wir zu dem Schluss, dass wir vielleicht doch etwas angestoßen haben, was der Teilnehmerin irgendwann weiter helfen könnte – und sei es nur die Tatsache, die eigene Kreativität gespürt zu haben, die Fantasie als Ressource, die einem gehört. Der Zeitpunkt, sich heute und in dieser Situation oder Gruppen-Konstellation zu öffnen, war für sie subjektiv offensichtlich zu früh.

Fazit der zweiten Einheit:

Bis auf die nicht vorhersehbare ‚Störung‘ unter freiem Himmel, hat die Einheit „Wege“ in ihrem Aufbau und der Zusammensetzung der einzelnen Übungen gut funktioniert und einen positiven Gruppenprozess in Gang gesetzt, sprich: die Gruppe näher zusammengebracht.

Wiewohl wir damit hätten rechnen können, waren wir dann doch etwas überrumpelt von dem Einwurf eines TN, warum wir denn nicht selber mitschrieben. Tatsächlich klang das weniger nach einer interessierten Frage als nach einer charmant vorgetragenen Provokation. Wir haben es schließlich mit unserer Rolle erklärt, die in dieser Gruppe eben die der Leiterinnen ist. Während wir andernorts an einer Schreibgruppe teilnahmen, in der wir auch selbst schrieben.

Allerdings kamen uns immer wieder einmal Zweifel, wie weit die Distanz der Gruppenleitung gehen muss. Zum Beispiel waren wir uns nicht von vornherein einig, ob wir die Gruppenspiele am Ende einer Einheit, die immerhin Körperkontakt beinhalteten, mitmachen sollen oder nicht. Nachdem wir die Schulterklopfrunde in der ersten Stunde noch mitgemacht hatten, haben wir uns schließlich grundsätzlich dagegen entschieden. Bei den Bewegungsübungen lag der Fall etwas anders: dabei hat jeweils eine die Anleitung gesprochen, während die andere mit durch den Raum gegangen ist – hauptsächlich jedoch, um nicht allzu sehr als Beobachterin zu wirken.

Von der Auswertung der Fragebögen zu dieser Stunde sei hier als Beispiel erwähnt, dass ein Teilnehmer animiert worden war, ein Gedicht für seine Schwester zu schreiben und es ihr auch zu schicken.

3.2.4 Dritte Einheit: Strom des Lebens und Orte der Kraft

„Alles ist im Fluss.“ (Heraklit)

„Das kleine Haus bei den Sträuchern kam ihnen jetzt so schön vor wie kein Platz auf der Welt. ‚Oh Tiger‘, sagte jeden Tag der kleine Bär, ‚wie gut ist es, dass wir Panama gefunden haben, nicht wahr?‘“ (Janosch „Oh, wie schön ist Panama“)

Zu Beginn der Stunde sind wir – im Anschluss an die Rückmeldungen der TN – noch einmal auf die Wege-Einheit eingegangen, bzw. die heilsame Wirkung des exzentrischen Blicks und was für eine Rolle ‚erfundene‘ Geschichten dabei spielen. Wir haben also nochmal als Erklärung nachgeliefert, was die TN zuvor selbst erfahren haben. Hier ein Auszug:

(...) es sind tolle Bilder und Geschichten dabei herausgekommen – ich hoffe, Sie sind noch ordentlich stolz auf sich – und doch ist sehr viel Persönliches in diese Texte hineingekommen. Das ist kein Zufall. Immer, wenn wir schreiben – gleichgültig, wie die Aufgabenstellung ist – kommt etwas von uns in den Text, etwas, das uns gerade bewegt – oder durch diese Übung oder den poetischen Text, den wir vorher hören, angeregt wird. Da kommen auch Erinnerungen.

Indem wir das aber in eine erfundene Geschichte verpacken, in Bilder, oder aus der Perspektive der dritten Person auf das Geschehen blicken (also nicht ‚ich‘ sagen) schaffen wir eine heilsame Distanz, einen Blick von außen – oder, wie in einer Ihrer Geschichten: buchstäblich einen Überblick. Und damit werden Probleme händelbar!

Also haben Sie keine Angst, wenn Ihnen beim Schreiben etwas nahe kommt. Dass Dinge/Erinnerungen erzählbar werden, ist erstmal wünschenswert („Alles Leid lässt sich ertragen“, hat die Schriftstellerin Karen Blixen gesagt, „wenn man eine Geschichte darüber schreibt“). Und Sie können es steuern: zum Beispiel, indem Sie eine andere Figur für Sie handeln lassen. Oder eine erfundene Geschichte schreiben, ein Märchen – „es war einmal ... (in Klammern gesprochen: und ist nicht mehr)“.

Zielsetzung

Nachdem auf diese Weise die TN alternative kognitive Erfahrungen machen konnten, zielte die Einheit „Strom des Lebens“ vor allem auf das Kohärenzgefühl – die Verbundenheit mit allem zu spüren, sich zugehörig fühlen, sich selbst zum Freund werden – und ebenso wie bei der späteren Einheit „Schutzengel“ die Stärkung bzw. Aktivierung von Resilienz:

„Mit ‚Resilienz‘ bezeichnet man die psychologische bzw. die psychophysiologische Widerstandsfähigkeit, die Menschen befähigt, psychologische und psychophysische Belastungen (stress, hyperstress, strain) unbeschädigt auszuhalten und zu meistern. Es handelt sich um ‚Widerstandskräfte, die aufgrund submaximale, bewältigbarer

Belastungssituationen, welche ggf. noch durch protektive Faktoren abgepuffert wurden, in der Lebensspanne ausgebildet werden konnten. Sie haben eine Art ‚psychischer Immunität‘ gegenüber erneuten, ähnlich gearteten Belastungssituationen oder kritischen Lebensereignissen zur Folge und erhöhen damit die Bewältigungskompetenz des Subjekts bei Risiken und *stressfull life events*“ (Petzold, H., Müller, L., 2004c).

Die Konzepte der Resilienz und der sogenannten ‚protektiven Faktoren‘ stehen im größeren Zusammenhang mit der Auffassung der IT von Krankheit und Gesundheit und bedingen ebenso die Methoden und Techniken der IPBT, weshalb sie im Folgenden kurz erläutert werden sollen:

Exkurs: Salutogenetische/ protektive Faktoren

Es gibt in der Entwicklung des Menschen nicht nur Umstände, die Krankheit begünstigen (pathogene Faktoren), sondern umgekehrt auch (salutogenetische) Faktoren, die Gesundheit wiederherstellen oder festigen. Aaron Antonovsky prägte 1979 den Begriff Salutogenese (wörtlich: Gesundheitsentstehung), das dahinterstehende Konzept wurde allerdings von Petzold bereits angewandt und konsequent weiterentwickelt und floss u. a. in die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ (das sind: Bewusstseinsarbeit/Sinnfindung, Nachsozialisation/Grundvertrauen, Erlebnisaktivierung/Persönlichkeitsentfaltung, Solidaritätserfahrung und alltagspraktische Hilfen) ein, die die IT als ‚spezifische Praxeologie‘ entwickelt hat und sich damit explizit vom psychoanalytischen Paradigma abwendet, das vor allem die Defizite in den Blick nimmt:

„Die vier WEGE durchmessen die Bereiche der Gesundheit und die Zonen der Belastungen, um sie in transversalen Querungen zu erkunden und – wo erforderlich – in ihnen wirksam zu werden, wobei die Faktoren prozessual eingesetzt werden. Dabei bezieht die integrativtherapeutische Praxeologie neben klinischen, pathogeneseorientierten Sichtweisen und Interventionsorientierungen stets salutogenetische Perspektiven und Handlungsoptionen in die Diagnostik und Therapeutik ein. Gegenüber dem psychoanalytisch-tiefenpsychologischen Paradigma ist das eine Überschreitung, eine Innovation“ (Petzold, H., 2012h).

Diese salutogenetischen Perspektiven und Handlungsoptionen können auch in der persönlichkeitsbildenden Arbeit (Weg der Förderung) zum Tragen kommen, zum Beispiel indem man die Kraft der protektiven Faktoren ‚anzapft‘.

„Protektive Faktoren/-prozesse sind externale Einflüsse (z. B. soziale Unterstützung, materielle Ressourcen) und internale Einflüsse (z. B. kognitive und emotionale Kompetenzen, Wissensressourcen), die im Entwicklungsgeschehen und Lebensverlauf ein optimales Funktionieren der Genregulation und der Nutzung neuronaler Netzwerke (d. h. auch der damit verbundenen kognitiven, emotionalen, volitionalen Muster/Schemata) gewährleisten“ (Petzold, H., Müller, L., 2004c).

Um die protektiven, salutogenetisch wirksamen, Faktoren im kreativen Schreibprozess nutzbar zu machen, hat die IPBT unter anderem die Technik des „inneren Beistandes“ entwickelt: „Nach diesem Konzept wird die bewusste Vergegenwärtigung einer Person, auf die man sich verlassen kann, von der man Hilfe erwarten kann, von der man sich geliebt fühlt, zu einer Hilfe in der Bewältigung schwieriger Situationen“ (Petzold, H., Orth, I. 2009, S. 77).

Joanne K. Rowling hat in ihren Harry-Potter-Büchern, die mittlerweile auch in der Therapie mit Kindern eingesetzt werden, etliche psychologische Erkenntnisse verarbeitet. Ihr wunderbares Bild für einen solchen inneren Beistand ist der Patronus, ein Tier in Nebelgestalt, das für jedes Kind spezifisch ist. Wenn sie es schaffen, sich an eine glückliche Situation zu erinnern, können die jungen Zauberer in Gefahrensituationen mit der Formel „Expecto Patronum“ diesen ihren persönlichen Beschützer beschwören.

Glückliche Erinnerungen als Kraftquelle, das bezieht sich nicht nur auf Personen: „In gleicher Weise [wie bei Personen], kann man innerlich zurückgehen an einen ‚Ort der Kraft‘, in eine Landschaft, einen Raum, ein Haus, in dem man sich wohl gefühlt hat, aufgehoben und geborgen“ (Petzold, H., Orth, I. 2009). Der Salon der Tante in Combra war für *Proust* offenbar ein solcher Ort, es kann für uns auch die Küche der Großmutter sein oder die Natur als früherer Raum der Freiheit und Entdeckerfreuden. Diese Orte der Kraft, wo immer sie in der Kindheit waren, bleiben im Innern erhalten und können aktiviert werden.

Initialphase

Den Einsatz der (selbst entwickelten) Fantasiereise haben wir bewusst erst für die dritte Einheit geplant, als die Gruppe schon Vertrauen zueinander und zu uns gefasst hatte und die Gefahr, eventuelle Traumata zu aktivieren, relativ gering war. Zudem hatte uns die therapeutische Leiterin bereits im Vorgespräch versichert, dass die Patienten und Patientinnen Fantasiereisen „lieben“. Da die Gefahr einer Regression im Liegen größer ist, haben wir die Übung im Stuhlkreis ausführen lassen: die TN saßen dabei mit dem Gesicht nach außen – so waren sie vor den Blicken der anderen und auch vor unseren geschützt – und konnten gefahrlos die Augen schließen.

Zu „Rain Sound“, einer minimalistischen Klanguntermalung von Naturgeräuschen, sprach eine von uns die folgende Anleitung, während die andere mit im Kreis saß und die Wirkung an sich selbst testen konnte:

Ich lade Sie nun zu einer Fantasiereise ein.

- *machen Sie es sich gemütlich*
- *kommen Sie an und atmen Sie tief durch*
- *ganz in Ruhe*

- genießen Sie es, dass Sie nichts tun müssen
- nur lauschen und Ihre Fantasie fließen lassen
- wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen

Den Strom des Lebens spüren – die Verbundenheit mit allem.

Und nun stellen Sie sich vor, Sie sind ein Wassertropfen, tief in einem Berg

Die Zeit, als du als Regentropfen auf diesen Berg trafst, liegt schon 500 Jahre zurück. Seitdem fließt du durch den Berg. Um dich herum ist es dunkel. Alles, was der Berg ist: jedes Erz, jede Gesteinsschicht, das ganze Sein des Berges hast du berührt und einen winzigen, kleinen Teil davon in dich aufgenommen.

Du fließt. Ganz langsam. Dort drüben. Ein weiterer Tropfen. So wie du. Ihr fließt aufeinander zu, ohne etwas dafür tun zu müssen. Ihr berührt euch. Schmeckt anders als du. Schmeckt schneller. Dort ist noch ein Tropfen. Ihr fließt zusammen. Wie schön das ist. Noch einer und noch einer und noch ein Tropfen wollen zu dir. Du wirst See.

Plötzlich Licht. Um dich herum Licht. Unter dir weicher Boden. Wie lang ist das her? Der Boden schmeckt nach Laub. Nach Nadeln. Nach kleinen Tieren. Und die Luft? Um dich herum Luft. Du nimmst ein Teil in dir auf und fließt.

Ein Bach. Du stürzt dich in den Bach. Der schmeckt anders. Er schmeckt nach Lehm. Wie schön. Du bist ein Bach. Du schmeckst nach Lehm. Du schmeckst nach Laub. Du schmeckst nach kleinen Tieren. Du schmeckst nach Berg. Kalt. Warm. Und schnell. Und hell. Du fließt.

Sieh da. Ein Fluss. Ganz groß. Ganz dunkel. Grün. Und du stürzt dich in den Fluss. Er begrüßt dich. Werde eins mit dir. Schmeckt anders. Schmeckt nach Moos. Schmeckt grün. Schmeckt nach Farn.

(Kurzes Innehalten)

Du fließt schnell und breit. Umhüllst alles, was unter dir ist. Ganz tief. Leben in dir. So viel Leben! Pflanzen. Tiere. Besucher. Einige schwimmen oben. Manche schwimmen unten. Du bist schnell. Du schmeckst nach Metall und Wald und Erz und Bäumen und Leben. Und du fließt weiter.

Du fließt durch Städte.

Schiffe versuchen dich zu teilen. Doch das gelingt ihnen nicht. Du fließt an ihnen vorbei. Du fließt hindurch. Du fließt hinab. Und siehe dort. Am Horizont. Ganz hell. Ganz weit. Ganz groß. Ganz still. Ganz laut. Unendlich. Das Meer. Du stürzt hinein. Und es empfängt dich. Es schmeckt nach Salz. Es schmeckt nach Berg. Es schmeckt so wie du. Und doch nicht. Es schmeckt wie tausend Mal du. Und tausend

mal tausend Mal du. Du wölbst dich und umfasst den ganzen Planeten. Du tanzt mit dem Wind. Tanzt mit der Wärme. Schiffe auf deinem Rücken kitzeln dich. Und in dir so viel Leben! So viel Leben. Du atmest. Du erinnerst dich an den Berg. An den Bach. An alles. Du erinnerst dich an alles.

Du steigst in den Himmel und wirst zu einem Schneekristall und du taust. Und du fällst auf einen Berg.

Und du fließt. Und du steigst. Und du fällst. Und du fließt. In allem.

Musik ausblenden

- *kommen Sie langsam wieder bei sich an*
- *kommen Sie in diesen Raum zurück*
- *öffnen Sie die Augen, falls Sie es nicht schon getan haben*
- *setzen wir uns wieder in den Stuhlkreis zusammen*

Aktionsphase

Die Schreibanleitung haben wir in diesem Fall bewusst etwas kryptisch gehalten, um den TN möglichst große Freiheit zu lassen:

Schreiben Sie nun aus der Resonanz auf ihr Erleben: Es gibt nichts, aber auch gar nichts, was jetzt „falsch“ geschrieben werden könnte ... Lassen Sie die Worte einfach auf das Papier purzeln ... Unzensiert ... Worte regnen auf Ihr Papier herab ... Lassen sie sich einfach treiben, von den Worten und Sätzen, die kommen.

Nach einer Schreibzeit von 3-5 Minuten baten wir die TN, ihr Geschriebenes nochmal durchzulesen und eine Überschrift dazu zu finden mit dem Ziel, das Assoziative nun zu verdichten und auf den Begriff zu bringen.

In der folgenden Feedback-Runde konnten die TN ihre Überschriften vorlesen, und wer wollte, auch mehr von den assoziativen Gedanken. Als Anregung für die Prozessreflexion haben wir gefragt:

Wie ist es Ihnen auf der Fantasiereise ergangen? Wie war es, einfach mal so loszuschreiben? Anders als Sie das vielleicht durch Schule, Ausbildung oder die Arbeit gewöhnt sind: einfach zu schreiben, ohne vorher zu denken?

Fast alle TN waren begeistert von der Übung und äußerten das auch. Manche hatten zwar zu Beginn ein wenig Schwierigkeiten mit der Vorstellung, ein Tropfen zu sein, die sich aber im Verlauf der ‚Reise‘ buchstäblich aufgelöst hatten. Die Animation des Fließens brachte den Schreibprozess gut in Gang, ein Teilnehmer bezeichnete die Übung im Evaluationsbogen als „flüssig“ (!), wie überhaupt das assoziative Schreiben der Gruppe offenbar sehr entgegen kam.

In dieser entspannten und Bei-sich-Selbst-Sein Stimmung sollten die TN nun in Gedanken „Orte der Kraft“ aufsuchen:

Wir kommen jetzt noch mal zurück zu der Fantasiereise. Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal die Reise. Es ging los von einem Wassertropfen der auf einen Berg traf. Über Bäche und Flüsse ging, bis zum Meer. Bis in den Himmel und wieder auf den Berg. Es gab viel zu schmecken. Es gab viele Begegnungen: andere Wassertropfen, Schiffe, Tiere, Pflanzen.

Vielleicht sind Sie unterwegs abgelenkt oder sind ausgestiegen und waren ganz woanders in Ihren Gedanken.

Vielleicht haben Sie auch ein bisschen geschlafen, oder haben einfach abgeschaltet. Das ist vollkommen in Ordnung.

Horchen Sie jetzt bitte noch mal in sich hinein, in Ihre Fantasiereise, und suchen einen Ort, wo Sie sich wohl gefühlt haben. Wo es Ihnen gut ging.

Haben alle diesen Ort?

Dann schreiben Sie sich jetzt bitte selbst von diesem Ort eine Postkarte.

Dazu verteilten wir unbedruckte Karten mit Briefumschlag, auf den die TN ihren Namen und die Adresse der Klinik schreiben sollten.

Den ‚intermedialen Quergang‘ wählten nun manche von sich aus: mit Hingabe wurden Karte und Briefumschlag bemalt. Schnell wurde klar, dass diese Übung sich ausgesprochen gut eignet, um zu üben, liebevoll mit sich selbst umzugehen, sich selbst zum Freund, zur Freundin zu werden. Eine Teilnehmerin malte eine Liege am Strand, darüber eine strahlende Sonne und sprach sich im Text mit ihrem Kosenamen an. Ein Teilnehmer schrieb aus der Kinderperspektive an sich als Erwachsenen, wie glücklich er sei, mit dem Großvater durch die Berge zu wandern. Zum „Ort der Kraft“, der Natur, kam hier noch der Großvater als Unterstützerfigur mit hinein in die liebevolle und stärkende Erinnerung. Das Rollen-Spielerische des Dialogs zwischen Kind und heutigem Erwachsenen umfasste gleichermaßen emotionale Erfahrung wie Einsicht und Reflexion.

Wer wollte, konnte seinen Text schon in dieser Stunde vorlesen. Es sollte in diesem Stadium vor allem eine ‚private‘ Übung für die TN sein. Manche wollten lesen, waren auch stolz auf das Geschriebene, manche zeigten ihr Bild auf der Karte in die Runde, wie der jüngste Teilnehmer, der eine Phantasielandschaft mit Schloss und Einhorn gemalt hatte, offenbar ein Sehnsuchtsort für ihn.



Wir sammelten die Umschläge ein, frankierten sie und brachten sie am nächsten Tag auf den regulären Postweg. Der zeitliche Abstand war leider etwas zu kurz, so manchen der Inhalt noch so präsent war, dass sie ihren Brief nicht geöffnet hatten. Im dem gegebenen Zeitrahmen war das aber nicht anders möglich. Und das Ergebnis, eine liebevolle Post bekommen zu haben mit einer stärkenden Erinnerung, im Übrigen auch an den kreativen Schreibprozess, wurde dadurch nicht getrübt. Auf jeden Fall könnte so ein Brief bzw. solch eine „Karte an sich selbst“ ein passendes Objekt für eine so genannte „Notfall-Schachtel“ sein, die manche Kliniken ihren Patienten empfehlen, um sich mit guten Erinnerungen selbst helfen zu können.

Zu dieser mehr nach innen, auf die innere Kraft, gerichteten Stimmung, die sich in der Stunde entwickelt hatte, passte unsere Gute-Nacht-Geschichte als Element der „Nachbeelterung“. Denn auch die Geschichten, die Kindern vorgelesen werden, wenn sie krank sind, gehören zu den inneren Schätzen. Sie tragen nicht unwesentlich zur Gesundheit und Gesunderhaltung bei, indem sie das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein, sich umsorgt zu fühlen. Sie stärken das Kohärenzgefühl, was nicht zuletzt meint, „dass wir unser Leben insgesamt in einem Sinn-Horizont verstehen“ (Schiffer, E. 2013, S.11).

In der Geschichte „Mittagessen mit dem lieben Gott“ (Anlage 9) geht es darum, dass manchmal ein Mensch in unser Leben tritt, vielleicht nur für einen Moment, der etwas in uns berührt; der kraft eines Lächelns oder eines freundlichen Wortes unser Leben verändern kann. Solche Unterstützerfiguren, „Schutzengel“ im richtigen Moment, wollten wir mit der folgenden und letzten Einheit noch einmal vergegenwärtigen.

Fazit dieser Einheit:

Für uns stand die Erkenntnis im Vordergrund, dass weniger äußere Bewegung in dieser speziellen Gruppe mehr bewirkt. Eigenleibliches Spüren ist auch auf kleinstem Raum, auf dem Stuhl sitzend, möglich.

Die Stimmung war insgesamt intensiv und wohlwollend, die Übungen stießen auf große Zustimmung („Der Mix ist prima und überraschend“), oder wie der Teilnehmer, dem ursprünglich die 1,5 Stunden ohne Pause als zu lang erschienen, nun mit seinen Worten lobte: „Zeit ging ruck zuck“.

Ein Teilnehmer konnte sich leider nicht auf die Fantasiereise einlassen und damit habe ihm, wie er im Bewertungsbogen als Rückmeldung gab, die Grundlage für das ganze Thema gefehlt. Wie man als Gruppenleitung damit umgeht - ob man die Übung anders aufbauen oder ob man akzeptieren muss, dass nicht alle mit allen Übungen gleichermaßen etwas anfangen können – können wir vorerst nicht lösen und versuchen, frei nach Rilke, „die Frage selbst lieb zu haben“ – jedenfalls bis zu einem kollegialen Austausch in der Supervision.

3.2.5 Vierte Einheit: „Schutzengel“ (protektive Figuren)

„Jeder Grashalm hat seinen Engel, der sich über ihn beugt und ihm zuflüstert: wachse, wachse.“ (Talmud)

Vorrangige Ziele dieser vierten und letzten Einheit waren einmal mehr die Ressourcenaktivierung und Bewusstseinsarbeit – „Sich selbst verstehen lernen“. Die Gruppe schien uns mittlerweile gefestigt genug, um ausdrücklich mit dem Material der eigenen Biografie zu arbeiten.

Da es zugleich die letzte Stunde war, wollten wir darüber hinaus ansprechen, was die TN für sich persönlich mitnehmen und eventuell in ihren Alltag (in der Klinik und danach) integrieren könnten.

Für die Schreibübung verwendeten wir die Technik des „Inneren Beistands“ (s. a. Exkurs: Salutogenetische Faktoren), hier jetzt als „protektive Figur“ bzw. Begegnung mit einem „Schutzengel“.

Initialphase:

Als Impulstext griffen wir auf einen Ausschnitt der Biografie *Tomas Tranströmers* zurück, in dem der 11-Jährige im Naturkunde-Museum auf einen Mitarbeiter trifft, der ihn anspricht und ihm seinen Arbeitsbereich zeigt. Obwohl nur kurz, war diese Begegnung bedeutsam für das Leben des späteren Dichters. Da hat ihn ein Erwachsener ernst genommen, mit ihm wie mit einem Kollegen über seine Leidenschaft für wirbellose Lebewesen gesprochen. Ein „Schutzengel“, schreibt *Tranströmer*, „der ihn mit seinem Flügel gestreift hat“ (*Tranströmer, T. 1999, S. 21ff*).

Aktionsphase

Daraufhin haben wir die TN gebeten, auf einem Blatt Papier ungeordnet Namen oder Bezeichnungen von Menschen zu notieren, die mal solche Schutzengel oder Unterstützer für sie waren, das können vielleicht die Großeltern gewesen sein, oder Menschen, die sie bei der Berufswahl unterstützt haben oder ihnen in einem entscheidenden Moment ‚den Kopf gewaschen‘ haben.

Aus dieser ungeordneten Sammlung sollten sie dann eine Person auswählen und einen sogenannten ‚Lichthof‘ (= eine Methode aus den Schreibwerkstätten) anfertigen. Anhand eines Tafelbildes haben wir die folgende Schreibanleitung gegeben:

Schreiben Sie den Namen in die Mitte eines Blattes und zeichnen einen Kreis darum. (Stellen Sie die Person ins Licht!)

Dann malen Sie einen zweiten, einen dritten und einen vierten Kreis darum. Jeweils so breit, dass Sie etwas hineinschreiben können.

In den ersten Kreis tragen Sie die Gefühle ein, die Emotionen, die Sie mit diesem Menschen verbinden (z. B. habe mich ernst genommen gefühlt).

In den zweiten Kreis tragen Sie bitte die Eigenschaften ein, die Ihrer Meinung nach dieser Mensch gehabt hat (Ihre Perspektive zählt): z. B. humorvoll, mütterlich, zuverlässig.

Und schließlich und endlich in den dritten Kreis schreiben Sie bitte – nur in Stichworten – die Szene oder Szenen auf, in denen er oder sie diese Schutzengelfunktion hatte, Szenen, in denen sie sich beschützt, ernst genommen gefühlt haben.

Nach ca. fünf Minuten luden wir die TN nun ein, einen kleinen Text über diesen Menschen zu schreiben:

Dazu können Sie natürlich alles verwenden, was Sie gerade schon an Eigenschaften, Gefühlen und Szenen aufgeschrieben haben. Ein kleines Porträt – oder beschreiben Sie eine solche Szene genauer, in der dieser Mensch wichtig für Sie war, machen Sie ruhig eine kleine Geschichte daraus.

Wenn Sie mögen, suchen Sie sich dafür mit ihrem Stuhl einen Platz im Raum, wo Sie ein klein wenig für sich sind; oder drehen Sie den Stuhl einfach wieder nach außen wie beim letzten Mal; Sie können sich auch auf die Erde setzen. Sie haben 10 Minuten Zeit. Wie immer, macht es nichts, wenn Sie nicht ganz fertig werden.

Bei den kürzeren Texten, haben wir die Schreibzeit in der Regel nicht vorher angekündigt. In diesem Fall vermuteten wir aber, dass das Thema sehr emotional

besetzt sein würde und wollten den TN signalisieren, dass sie nun etwas ausführlicher werden könnten, ohne vom Ende überrascht zu werden. Wir gaben ihnen auch die Möglichkeit, über ihren Widerstand zu schreiben, falls ihnen nichts einfiel oder ggf. aufschreiben, was sie traurig oder wütend dabei machte. Aber davon wurde kein Gebrauch gemacht, alle schrieben sofort los.

In der Lese- und Feedback-Runde begann ein Teilnehmer zu weinen, nachdem er seinen Text gelesen hatte. Sein Schutzengel war jemand, der ihm vermutlich einmal das Leben rettete, indem er seine Wohnungstür von außen aufgebrochen und den Notarzt gerufen hat, als er selbst nicht mehr öffnen konnte und/oder wollte. Wir haben ihm als Rückmeldung Verständnis für seine Traurigkeit bekundet und ihn in Ruhe weinen lassen. Wir waren selbst berührt – und zugleich wuchs unser Vertrauen in den Prozess. Denn die anderen TN äußerten ihre Anteilnahme und Solidarität, die den Weinenden im Hier und Jetzt hielt und emotional entlastete. Aber nicht nur ihn, sondern alle Anwesenden, die die Erfahrung der Ko-respondenz (*Petzold*) machten: alles Sein ist Mit-Sein. Eine Teilnehmerin reichte ihm ein Taschentuch, eine fürsorgliche Geste, die zusätzlich guttat. So war es ein schließlich erlösendes Weinen, das ihm noch einmal vorführte, wie nahe er sich selbst dem Tod gebracht hatte und wie dankbar er seinem Retter für sein neu gewonnenes Leben war. „Schneesmelze“, die zur Biografie-Arbeit gehört und nicht zu schnell weggetröstet werden darf. So war es dem Teilnehmer auch möglich, Selbstironie aufzubringen (auch das ein exzentrischer Standpunkt), und sein eigenes Weinen zu kommentieren ‚Eigentlich weint ein Mann ja nicht‘ und sich trotzdem zu erlauben weiter zu weinen.

Möglicherweise handelte es sich bei der Situation um ein Alkoholdelir, was allerdings in der Geschichte nicht explizit ausgesprochen wurde. Wir können hier nur vermuten, dass das Thema so schambesetzt war, dass es einer viel breiteren Vertrauensbasis bedurft hätte, als sie ein kurzzeitiger Schreibkurs bieten kann. Und grundsätzlich gilt: Jeder und jede entscheidet selbst, wann und wie er oder sie ein Thema ansprechen will.

Nachdem wir noch einmal in einer kurzen Zusammenfassung die vergangenen Stunden Revue passieren ließen, leiteten wir die Feedback-Runde nicht nur mit der Frage ein, was die TN in ihren Alltag übernehmen können, sondern auch mit einigen Anregungen, welche Übungen sich zum Weitermachen eignen, wie etwa „Die Gerüche meiner Kindheit“, „Gerüche, bei denen ich mich zu Hause fühle“. Wir regten an, dass sie sich für die Dauer ihres Klinikaufenthaltes in der Gruppe weiter treffen könnten, sich dann etwas vorlesen, und darüber sprechen oder aus der Resonanz darüber schreiben. Auf Schreibgruppen konnten wir leider nur vage hinweisen, da uns kein für die TN zugängliches oder erschwingliches Angebot im Sinne der IPBT bekannt war.

Das Bedürfnis, mit dem Schreiben fortzufahren, war aber durchaus da. Das wurde nicht nur in der Blitzlichtrunde betont, auch in den Evaluationsbögen zu den einzelnen Stunden wurde der Satz „Die vermittelten Impulse/Übungen kann ich in

meinen Alltag einbauen“ oft hoch bewertet. Dass dieser Kurs jetzt zu Ende sein sollte, wurde ehrlich und mit Emphase bedauert. Nicht nur von den TN, auch von uns ... In diese Stimmung passte unser Vorlesetext, ein poetisch-melancholisches Abendlied von *Hanns Dieter Hüsch* (Anlage 10).

Fazit dieser Einheit:

Es war sehr bedauerlich, dass wir die Gruppe genau in dem Moment beenden mussten, als eine recht solide Vertrauensbasis geschaffen war und die Zahl der TN im Vergleich zur ‚Schnupperstunde‘ auf die ‚Koalition der Motivierten‘ geschrumpft war.

4. Zusammenfassung und Ausblick

4.1 Auswertung der Fragebögen

Am Ende jeder der vier Schreibeinheiten konnten die TN eine Bewertung im Schulnotensystem von 1 bis 5 abgeben sowie Wünsche und Anmerkungen formulieren (Anlage 11). 22 anonymisierte Evaluationsbögen konnten wir daraufhin auswerten:

Überwiegend sehr gut und gut wurde die Atmosphäre im Workshop und die Vermittlung der Inhalte bewertet. Das galt ebenso für eine Weiterempfehlung des Workshops. Überwiegend gut und befriedigend wurden die positive Veränderung zum Schreiben sowie neue Erkenntnisse über sich selbst gewonnen zu haben, bewertet. Am schlechtesten wurde der Transfer der Übungen in den Alltag bewertet, siebenmal die Note 3 und viermal die Note 4. Die Note 5 wurde nicht vergeben.

Es wird ersichtlich, dass der Transfer in den Alltag – Schreiben als selbstverständliches kreatives Medium zur Lebensstilveränderung – noch besser vermittelt oder angeregt werden muss.

Bei den frei formulierten Anmerkungen wurde in der ersten Workshop-Einheit bemängelt, dass so viele TN den Raum verlassen haben und dadurch eine zwischenzeitliche Unruhe entstand. Hier ist noch einmal zu überlegen, ob die Anzahl der TN bei der Schnupperstunde auch begrenzt werden sollte oder man mehrere Schnupperstunden anbietet, aus denen dann die endgültige Gruppe hervorgeht. Positiv wurde der Austausch mit den anderen bewertet, die Anregungen, die Muße, das Zuhören, die Auswahl der Gedichte, das Freiwilligkeitsprinzip beim Vorlesen. Die TN würden sich gerne (noch mehr) mit sich selbst beschäftigen, so geht aus den Fragebögen hervor, mit Kurzgeschichten auch oder mit dem Thema „Schriftsteller und Schriftstellerinnen und deren Beziehungen zu Drogen und Alkohol“. Eine Rückmeldung wies darauf hin, dass Fachausdrücke und Fremdwörter mehr erklärt werden sollten. Darauf gilt es, zukünftig genauer zu achten, ebenso wie auf die Verständlichkeit der Einführung in die Aufgaben, die in der ersten Stunde von einem TN als leicht verwirrend eingestuft wurde.

4.2 Persönliche Erfahrungen

Insgesamt gesehen haben wir ein überwiegend positives Feedback bekommen, was uns ermutigt, weiter den Weg der IPBT mit suchtkranken Menschen zu gehen. Es war eine große Freude, die entstandenen Texte zu hören, die von Fantasie und Offenheit sprühten. Ansteckend war das Lachen der TN, als sie ihre bunten, teils kindlich gemalten Bilder – und das ist ausdrücklich im positiven Sinne gemeint! – gegenseitig zeigten. Berührend war es zu erleben, wie sich die TN gegenseitig trösteten, wenn Tränen flossen, oder sich auch mal flapsig mit Sprüchen aufzogen, dabei aber nie verletzend waren; oder zu beobachten, wie die TN entspannen konnten, bei der Fantasiereise die Augen schlossen oder still den von uns vorgelesenen Geschichten lauschten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass wir sehr gute erste Erfahrungen mit der Leitung einer Schreibwerkstatt machen konnten. Allerdings wurde uns auch die Zweischneidigkeit der Situation im Arbeitsfeld einer Psychosomatischen Klinik bewusst: in einer therapeutischen Einrichtung mit einer therapeutischen wirkenden Methode zu arbeiten, die wir aber nicht therapeutisch anwenden dürfen und können, kann Irritationen schaffen. Wir haben uns gefragt, wo Persönlichkeitsbildung aufhört und Therapie anfängt. Die Übergänge sind vermutlich fließend. Ein gutes Gespräch unter Freunden kann schließlich auch wie Therapie wirken. Und umgekehrt muss nicht jedes Gespräch mit einem Psychiater einen therapeutischen Effekt haben. Für uns war es wichtig, die Grenzen der eigenen Kompetenzen nicht zu überschreiten und keinesfalls konfliktzentriert aufdeckend zu arbeiten. Darüber hinaus war es ein beruhigendes Gefühl, im Hintergrund die Nachtschwester zu wissen, die uns im Notfall hätte beispringen können. Im Rückblick kann man sagen, dass einerseits ein großes Vorschuss-Vertrauen in uns gesetzt wurde, andererseits die therapeutische Leiterin sich offenbar aus gutem Grund darauf verlassen konnte, dass sich die TN gegenseitig helfen und niemand völlig zusammenbrechen würde. Um uns diesbezüglich selbst weiter zu professionalisieren, strebt eine von uns die Anerkennung als Heilpraktikerin für Psychotherapie an.

4.3 Arbeiten im 2er-Team

„Mit einer Hand lässt sich kein Knoten binden.“ (Mongolisches Sprichwort)

Ein Element, was sich in der praktischen Umsetzung als absolut hilfreich erwiesen hat, war das Arbeiten im 2er-Team: jede von uns konnte sich zunächst auf ihre individuellen Stärken fokussieren und diese in der Schreibwerkstatt gezielt einsetzen. Die Möglichkeit, von dem Erfahrungsschatz der Teampartnerin zu lernen, erweiterte den eigenen Horizont und die eigene Kompetenz. Jede konnte neue Aufgabenfelder ausprobieren, sich selbst neu kennenlernen und durch gegenseitiges Feedback optimieren. Wenn gegenseitige Inspiration Kreativität freisetzt, dann ergibt eins plus eins eben mehr als zwei! Das zeigte sich deutlich in den Vorbereitungen der einzelnen Schreibeinheiten. Die Elemente ergänzten sich gegenseitig, brachten manchmal eine weitere Dimension hinein oder führten überraschenderweise zu einer

neuen Zielrichtung. Manchmal kam es natürlich auch zu kontroversen Diskussionen – aber all das machte den Prozess insgesamt so vielgestaltig und interessant. Ein großes Plus beim Arbeiten im 2er- Team, so wie wir es erlebt haben, ist, dass eine die Gruppe beobachten kann, während die andere sich auf das Anleiten respektive Vorlesen konzentriert. Empathie, Flexibilität und Spontaneität ist bei „Menschenarbeit“ gefordert. Da ist es wunderbar, wenn die Teampartnerin Worte leiht, Störungen aufnimmt, die man selbst gar nicht wahrgenommen hat, oder in Prozesse eingreift, die zu wackeln drohten. Und selbstverständlich bringen – bei aller Übereinkunft – zwei Menschen eben auch zwei Farben in den Raum.

4.4 Ausblick

„Es muss im Leben noch mehr als alles geben.“ (Maurice Sendak)

Angesichts der positiven Erfahrungen, die die TN gemacht und formuliert haben, war es zum einen für uns persönlich bedauerlich, dass wir mit dieser Gruppe, die mittlerweile Vertrauen in uns, die Methode und vor allem in ihre eigenen Fähigkeiten entwickelt hatte, nicht weiter arbeiten konnten. Gravierender noch scheint uns im Rückblick ein strukturelles Problem: wir hätten den TN kein Anschlussangebot machen können, um das Lesen und Schreiben gezielt in ihren Alltag nach der Klinik integrieren und im Sinne einer Lebensstilveränderung nutzen zu können. Es gibt nach unserem Kenntnisstand zumindest keine institutionelle Nachsorge, die ein solches Angebot mit der Methode der IPBT macht. (Zugegebenermaßen konnten wir das allerdings im Rahmen dieser Arbeit nicht ausführlich genug recherchieren). Die Volkshochschulen bieten in der Regel Kurse zum „kreativen Schreiben“ an und sind mit ihrem literarischen Anspruch eher kontraproduktiv. Sinnvoll im Hinblick auf Kontinuität wäre eine „therapeutische Kette“, wie sie *Petzold* und andere gerade im Hinblick auf die Gruppe der Drogenabhängigen fordern, eine „Kette von Händen und Herzen“, (*Petzold, H. 2004*), in der auch poesietherapeutische Methoden und Techniken ihren Platz hätten. Auch Burn-Out-Patienten und Menschen mit Depressionen, würden von einer solchen Langzeit-Nachbetreuung profitieren. Den Anfang könnte die jeweilige Rehabilitationsklinik machen – durchaus auch mit einem Freizeit-Angebot von ‚außen‘, wie wir es durchgeführt haben – Selbsthilfegruppen und/oder eine Institution, die berufliche und andere Rehabilitationsmaßnahmen anbietet, könnten übernehmen (in Köln könnten das z.B. sein: das berufliche Trainingszentrum BTZ, der Kölner Verein für Rehabilitation oder das Berufsförderwerk Michaelshoven). Notwendig wäre ein schlüssiges Konzept, das die verschiedenen 'player' einschließlich der Krankenkassen bzw. „Gesundheitskassen“ zusammenbringt, sie von der Nachhaltigkeit kreativer Angebote überzeugt, damit sie gemeinsam an dieser Kette schmieden. Anders gesagt: die IPBT könnte die Brücke sein, die das Drinnen der Klinik mit dem Draußen einer anderen Institution oder Gruppe verbindet.

Darüber hinaus wird es angesichts der aktuellen Lage zunehmend wichtiger, einen eventuellen Migrationshintergrund in den Übungen der Poesietherapie zu

berücksichtigen und/oder spezielle Programme zu entwickeln. Wenn Deutsch nicht die Muttersprache ist, dann sind – das liegt auf der Hand – der Zugang zum Deutschen und der Umgang damit zwangsläufig andere. Das haben wir auch bei einigen Teilnehmern unserer Gruppe beobachten können. Sprache als Teil der Kultur prägt einen Menschen in seinem Denken, Fühlen und Handeln, in seiner Identität. Es könnte eine der großen Herausforderungen für die IPBT der nächsten Zukunft sein, all die Menschen, die nach lebensbedrohlicher Flucht hier angekommen sind, dabei zu unterstützen, ihre Geschichte zu erzählen, sich und uns und anderen. Ein Projekt vielleicht auch für die Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie (DGPB), an dem wir als Mitglieder selbst mitwirken könnten...

Unsere Hoffnung im Hinblick auf unsere eigene Schreibgruppe nimmt sich zunächst bescheidener aus: möge der Eine oder die Andere dem Lesen und Schreiben auch zukünftig ein kleines gut beleuchtetes Eckchen im Leben einräumen und sich selbst Wort für Wort zum eigenen Projekt machen.

Zusammenfassung: Vom Beginnen. Erste Erfahrungen mit der Leitung einer Schreibgruppe im Integrativen Verfahren in einer Psychosomatischen Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen

Der Beitrag analysiert die Zielgruppe „Suchtkranke Menschen“ und gibt eine detaillierte Projektbeschreibung über vier Schreibeinheiten mit dem Verfahren der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie. Ziele einzelner Übungen, intermediale Quergänge, Gruppendynamik und eigene Prozesse werden am Beispiel dargestellt. Eine kritische Rückschau mit Auswertung sowie Möglichkeiten der Nachsorge von suchtkranken Menschen werden aufgezeigt.

Schlüsselwörter: Poesie- und Bibliothherapie, Suchtbehandlung, Integrative Therapie, Kreative Methoden

Summary: On Beginning. First experiences with leading a writing group using an integrative approach in a specialised Psychosomatics and Addictive Disorders clinic

This project entry analyses the target group “addicted individuals” and includes a detailed project description relating to four writing units, where integrative poetry- and bibliotherapy approaches were used. The aims of individual exercises, intermedial applications, group dynamics and processes are illustrated using examples. A critical retrospective and an evaluation are included, as well as the presentation of aftercare possibilities for individuals suffering from addictive disorders.

Keywords: Poetry therapy, addiction treatment, Integrative therapy, creative methods

Danksagung

Wir danken den Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten der EAG/FPI, die uns mit all ihrer Persönlichkeit die Methode der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie vermittelt und spürbar haben erfahren lassen. Unsere (Innen-)Welten drehen sich dank der Weiterbildung bunter, verzahnter und vielleicht ein bisschen weiser als zuvor.

Wir danken Frau Barbara Schickentanz, Therapeutische Leiterin der Eschenberg-Wildpark-Klinik, die uns so freundlich und vertrauensvoll aufgenommen hat und damit unsere ersten Schritte in die Praxis ermöglicht hat.

Martina Klein & Gabriela Schaaf

Literaturverzeichnis:

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung Bundesministerium für Gesundheit (2015) (Hg.): Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung 2015. Berlin.

Dirks, L. (2015): *Sich ins Leben schreiben. Der Weg zur Selbstentfaltung.* München: Kösel.

Domin, H. (1993): *Das Gedicht als Augenblick von Freiheit. Frankfurter Poetik-Vorlesungen.* Frankfurt am Main: S. Fischer.

Gerk, A. (2015): *Lesen als Medizin. Die wunderbare Wirkung.* Berlin: Rogner & Bernhard. 2. Auflage.

Hecht, A., Petzold, H., Scheiblich, W. (2014): *Theorie und Praxis Differentieller und integrativer niedrigschwelliger Arbeit (DINA) – die „engagierte Perspektive“ Integrativer Suchthilfe.* In: *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Ausgabe 13/2014.*

Kästner, E. (1936): *Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke.* München: dtv 29. Auflage 2015.

Lukesch, B., Petzold, H. (2011): *Lernen und Lehren in der Supervision – ein komplexes, kokreatives Geschehen.* Aus: *Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit.* Erschienen in: *Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – 5/2011.*

Möller, H-J., Laux, G., Deister, A. (2001): *Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie.* Stuttgart: Thieme. 5. Auflage 2013.

Orth, I. (2009): *Leib-Sprache-Gedächtnis-Kontextualisierung.* In: *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Ausgabe 11/2009.*

Orth, I., Petzold, H. (2004): *Theoriearbeit, Praxeologie und Therapeutische Grundregel. Zum transversalen Theoriegebrauch, kreativen Medien und methodischer Reflexion in der Integrativen Therapie mit suchtkranken Menschen.* In: *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Ausgabe 04/2004.*

Orth, I., Petzold, H. (2008): *Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“.* In: *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Integrative Therapie, 34. Jg. 2008 / Heft 1.*

Petzold, H. (2003): *Integrative Therapie*, 3 Bände. Paderborn: Junfermann Verlag.

Petzold, H. (2004): Drogenabhängigkeit als Krankheit. In: *Petzold, H., Schay, P., Ebert, W.* (Hg.): *Integrative Suchttherapie. Theorie, Methoden, Praxis, Forschung*. Wiesbaden: VS. 1. Auflage 2004, 513-532.

Petzold, H. (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. *Psychologische Medizin (Graz)*, 20/2009, 20-33.

Petzold, H. (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*. Aus: *Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Textarchiv H.G. Petzold*. Erschienen in: *Integrative Therapie* 3/2012.

Petzold, H. (2015k): *Integrative Therapie aktuell 2000 – 2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken – Klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit*. In: *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit*, Ausgabe 20/2015.

Petzold, H., Müller, L. (2004c): *Integrative Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie – Protektive Faktoren und Resilienzen in der diagnostischen und therapeutischen Praxis*. Aus: *Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Textarchiv H.G. Petzold*. Erschienen: *Psychotherapie Forum* 4, 185-196.

Petzold, H., Orth, I. (2009): *Poesie und Bibliothherapie. Entwicklung, Konzepte und Theorie – Methodik und Praxis des Integrativen Ansatzes*. In: *Petzold, H., Orth, I.* (2009) (Hg.): *Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache*. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius. 2. Auflage 2009, 21-101.

Petzold, H., Schay, P., Hentschel, U. (2004): *Niedrigschwellige Drogenarbeit und „intermittierende“ Karrierebegleitung als Elemente einer protektiven Gesamtstrategie der Drogenhilfe*. In: *Petzold, H., Schay, P., Ebert, W.* (Hg.): *Integrative Suchttherapie. Theorie, Methoden, Praxis, Forschung*. Wiesbaden: VS, 91.

Schiffer, E. (2013): *Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese – Schatzsuche statt Fehlerfahndung*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Sieper, J., Petzold, H. (2002/2011): *„Komplexes Lernen“ in der Integrativen Therapie – Seine neurowissenschaftlichen, psychologischen und behavioralen Dimensionen*. In: *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit*, Ausgabe 10/2002.

Tranströmer, T. (1999): *Die Erinnerungen sehen mich*. München: Hanser.

Anlagen

Anlage 1:

Angebot einer Schreibwerkstatt für die Patienten Ihrer Klinik

Sehr geehrte Frau XY,
wir haben die Grund- und Aufbaustufe der Ausbildung „Integrative Poesie- und Bibliothherapie (IPBT)“ in der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ in Hückeswagen abgeschlossen und suchen nun ein Praxisfeld, das wiederum die Grundlage für die erforderliche Abschluss-Facharbeit bilden könnte. Die IPBT ist keine eigenständige Therapie, vielmehr eine kreative Methode, die mit der Heilkraft der Sprache arbeitet. Auf den Grundlagen der Integrativen Therapie zielt sie, ähnlich wie die Musik- oder Kunsttherapie, auf Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und Lebensstilveränderung.

Im Anhang finden Sie eine kurze Einführung in das Konzept und einen exemplarischen Ablauf einer Schreibeinheit unseres Schreibworkshops sowie unsere Kurzviten.

Falls wir damit Ihr Interesse für unser Angebot wecken können, würden wir uns über ein weiterführendes Gespräch sehr freuen.

Anlage 2:

„Schreiben heißt: sich selber lesen“ (Max Frisch)

Wer Tagebuch führt, hat es vielleicht schon erlebt: Gefühle werden manchmal erst klar und mitteilbar, wenn man sie aufschreibt. Und: Schreiben hilft. Es macht freier und entlastet die Seele. Wir wollen Sie in diesem Kurs bestehend aus einer ‚Schnupperstunde‘ und weiteren drei Abenden dazu einladen, sich selbst durch schreiben besser kennenzulernen; zu staunen, wie scheinbar Altbekanntes neu gesehen werden kann. Angeregt durch Musik und Gedichte, werden Sie selbst kleine Geschichten und Gedichte schreiben. Dabei geht es nicht um den perfekten Text, sondern darum, den eigenen Ausdruck, die eigenen Worte zu finden – spielerisch, ohne Leistungsdruck und Bewertung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie bekommen die Schreibutensilien von uns gestellt. Natürlich können Sie auch Ihr Lieblingsheft und Ihren Lieblingsstift mitbringen.

Termine:

Donnerstag, 6.8. 10:00-12:00 (Schnupper-Stunde)

Dienstag 11.8. 19:00-20:30

Dienstag 18.8. 19:00-20:30

Dienstag 25.8. 19:00-20:30

Am Donnerstag, den 30. Juli um 8:45 Uhr kommen wir in die Eschenberg-Wildpark-Klinik, um uns persönlich vorzustellen und Ihre Fragen zu beantworten.

Wir freuen uns auf Sie

Martina Klein & Gabriela Schaaf

Anlage 3: Poetischer Snack

„Schreiben heißt: sich selber lesen“ (Max Frisch)

Ein Schreibkurs mit Martina Klein & Gabriela Schaaf

In der Eschenberg-Wildpark-Klinik im August 2015

Mit den besten Wünschen für die Zukunft - keep on writing...

„Wir schreiben, um unser Bewusstsein vom Leben zu vertiefen.

Wir schreiben, um das Leben zweimal zu kosten:

Im Augenblick und in der Rückschau.

Wir schreiben, um unser Leben zu transzendieren, um darüber

hinauszugreifen, um uns selbst zu lehren, mit anderen zu sprechen, um die Reise in das Labyrinth aufzuzeichnen, um unsere Welt zu erweitern, wenn wir uns stranguliert fühlen, eingengt und einsam.“

(Anais Nin, Tagebücher 1947-1955)

„Alles Leid lässt sich ertragen, wenn man eine Geschichte darüber schreibt“

(Karen Blixen)

„Denn in der Natur des Menschen ist die Rettung durch die Phantasie vorgesehen“ (Marie Luise Kaschnitz)

Anlage 4: Übersichtstabelle

Einheit Thema	Erste Einheit: Schnupperkurs Ich an diesem Morgen	Zweite Einheit: Wege	Dritte Einheit: Strom des Lebens/ Orte der Kraft	Vierte Einheit: Schutzengel/ protektive Figuren
Beginn	Persönliche Begrüßung aller TN. Namensschilder verteilen. Schreibzeug anbieten.	Feedback/Nachklang zur letzten Stunde.	Feedback/Nachklang zur letzten Stunde. Kurze Ausführung zum Thema „Exzentrische Perspektive“.	Feedback/Nachklang zur letzten Stunde und zum Schreibworkshop insgesamt.
Einstimmung/ Kleine Übung	Eine etwas andere Vorstellungsrunde mittels Namens-Akrostichon: Frage: Was mache ich gerne und/oder was mag ich gern an mir? TN stellen sich mit diesen Begriffen vor.	3 Dinge oder Ereignisse, die mir heute gutgetan haben: Dazu drei Sätze schreiben:	Impulsgedicht „Manchmal spricht ein Baum“ (Rose Ausländer) Drei Sätze schreiben: die jeweils mit „Manchmal...“ beginnen und beschreiben, was manchmal Gutes geschieht.	Impulstext: Ausschnitt aus der Biografie von Tomas Tranströmer. Eigene Unterstützerfiguren oder Schutzengel ungeordnet auf Papier schreiben
Zwischenrunde	Vorstellungs(Vorlese)- und Feedbackrunde TN Wir stellen uns vor Wir stellen unser Konzept vor Wir stellen die „Spielregeln“ vor	Vorlese- und Feedbackrunde	Vorlese- und Feedbackrunde/Sharing	
Körperübung/ Eigenleibliches Spüren	Bewegen durch den Raum: recken, strecken, Atem spüren, „Zentralverriegelung“ lösen, Gedanken fließen lassen. Wie ist meine Stimmung? Angenehmen Platz im Raum suchen.	Bewegen auf verschiedenen, imaginierten Untergründen: Stein, hohe Gräser, Waldweg etc. Sich auf den Weg machen.	Geführte Fantasiereise: „Den Strom des Lebens spüren“	
Hauptübung	Impulsgedicht „Morgengedicht“ (Linda Vilhjamsdottir) Im ersten Schritt: Assoziatives Schreiben. Im zweiten Schritt: Aus der Resonanz des Geschriebenen einen Vierzeiler schreiben mit der Überschrift: „Ich an diesem Morgen“. Vorleserunde	Impulsgedicht „Vorgefühl“ (R.M. Rilke) Im ersten Schritt: Einen bekannten (all-) täglichen Weg auf Papier skizzieren. Im zweiten Schritt: Einen Punkt auf dem skizzierten Weg markieren und nun den Weg überschreiben mit dem Satzanfang: „Und plötzlich...“ Erzählgemeinschaft.	Im ersten Schritt: Aus der Resonanz schreiben. Worte aufs Papier regnen lassen. Das Geschriebene zu einer Überschrift verdichten. Vorlesen der Überschriften. Feedbackrunde besonders zum Prozess. Im zweiten Schritt: Ort der Kraft aufsuchen und sich von dort selbst eine Postkarte schreiben.	Im ersten Schritt: Eine wichtige Person herausgreifen und einen Lichthof anfertigen. Im zweiten Schritt: Einen Text/ein Porträt über die Person oder die Szene schreiben. Vorleserunde Feedback/Sharing
Abschlussrunde	Feedback/Sharing mit Einübung, was damit gemeint ist.	Feedback/Sharing	Bemalte Postkarten gezeigt. Feedback/Sharing	Rückblick auf den gesamten Workshop. Was nehmen die TN mit?
Vorlesetext zum Ausklang (Nachbeelterung/ Ritual)	Auszüge aus „Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke“.		„Mittagessen mit dem lieben Gott“ (Anonym)	Auszug aus „Alice hinter den Spiegeln“ (Lewis Carroll) „Abendlied“ (Hanns Dieter Hüsch)
Abschluss Gedichte zum Mitnehmen	Schulterklopf-Übung Gedicht: „Traurigkeit, die jeder kennt“ (E. Kästner).	Autobiographie in fünf Kapiteln (Sogyal Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben)		„Poetischer Snack“

**Anlage 5: „Der Zipferlak“ aus: Lewis Carroll, aus „Alice hinter den Spiegeln“,
Übersetzung: Christian Enzensberger**

*Verdaustig war's, und glaÙe Wieben
rotterten gorkicht im Gemank.
Gar elump war der Pluckerwank,
und die gabben Schweisel frieben.*

*"Hab acht vorm Zipferlak, mein Kind!
Sein Maul ist beiÙ, sein Griff ist bohr.
Vorm Fliegelflagel sieh dich vor,
dem mampfen Schnatterrind."*

*Er zückt' sein scharfgebifftes Schwert,
den Feind zu futzen ohne Saum,
und lehnt' sich an den Dudelbaum
und stand da lang in sich gekehrt.*

*In sich gekeimt, so stand er hier,
da kam verschnoff der Zipferlak
mit Flammenlefze angewackt
und gurgt' in seiner Gier.*

*Mit Eins! und Zwei! und bis auf's Bein!
Die biffe Klinge ritscheropf!
Trennt' er vom Hals den toten Kopf,
und wichernd sprengt' er heim.*

*"Vom Zipferlak hast uns befreit?
Komm an mein Herz, aromer Sohn!
Oh, blumer Tag! Oh, schlusse Fron!"
So kröpft' er vor Freud'.*

*Verdaustig war's, und glaÙe Wieben
rotterten gorkicht im Gemank.
Gar elump war der Pluckerwank,
und die gabben Schweisel frieben.*

Anlage 6: Spielregeln

*Spielregeln im Umgang miteinander
Die Schreibaufgaben sind Angebote „Thema verfehlt“ gibt es nicht.
Alle dürfen vorlesen. Wer nicht vorlesen will, muss sich nicht entschuldigen, sagt das
aber bitte.
Jeder Text wird akzeptiert.
Wir kultivieren ein wertschätzendes Miteinander. Toleranz.
Mit seinen Kommentaren bleibt jeder bei sich. „Dein Text hat mich berührt“. Was hat
der Text bei mir ausgelöst?
Keiner fällt dem anderen ins Wort*

*Auch leise Töne sind wichtig. Vielredner fassen sich bitte kurz. Kein Abdriften in politische oder weltanschauliche Diskussionen.
Texte müssen nicht zerredet werden – eigene Texte anschließen.
Vertrauliche Mitteilungen bleiben innerhalb der Gruppe
Handy ausschalten*

Anlage 7: Gedicht „Traurigkeit, die jeder kennt“ von Erich Kästner (1899-1974)

Traurigkeit die jeder kennt

*Man weiß von vornherein, wie es verläuft.
Vor morgen früh wird man bestimmt nicht munter.
Und wenn man sich auch noch so sehr besäuft:
die Bitterkeit, die spült man nicht hinunter.*

*Die Trauer kommt und geht ganz ohne Grund.
Und angefüllt ist man mit nichts als Leere.
Man ist nicht krank. Und ist auch nicht gesund.
Es ist, als ob die Seele unwohl wäre.*

*Man will allein sein. Und auch wieder nicht.
Man hebt die Hand und möchte sich verprügeln.
Vorm Spiegel denkt man: "Das ist dein Gesicht?"
Ach, solche Falten kann kein Schneider bügeln.*

*Vielleicht hat man sich das Gemüt verrenkt?
Die Sterne ähneln plötzlich Sommersprossen.
Man ist nicht krank. Man fühlt sich nur gekränkt.
Und hält, was es auch sei, für ausgeschlossen.*

*Man möchte fort und findet kein Versteck.
Es wäre denn, man ließe sich begraben.
Wohin man blickt, entsteht ein dunkler Fleck.
Man möchte tot sein. Oder Gründe haben.*

*Man weiß, die Trauer ist sehr bald behoben.
Sie schwand noch jedes Mal, so oft sie kam.
Mal ist man unten, und mal ist man oben.
Die Seelen werden immer wieder zahm.*

*Der Eine nickt und sagt: "So ist das Leben."
Der andre schüttelt seinen Kopf und weint.
Wer traurig ist, sei's ohne Widerstreben!
Soll das ein Trost sein? So war's nicht gemeint.*

Anlage 8: Gedicht „Vorgeföhl“ von Rainer Maria Rilke

*Ich bin wie eine Fahne
Von Fernen umgeben
Ich ahne die Winde die kommen
Und muss sie leben
Während die Dinge unten sich noch nicht röhren
Die Türen schließen noch sanft
In den Kaminen ist Stille
Die Fenster zittern noch nicht
Der Staub ist noch schwer
Da weiß ich die Stürme schon
Und bin erregt wie das Meer
Und ich breite mich aus
Und ich werfe mich ab
Und falle auch hinein
Und ich bin ganz allein
In dem großen Sturm.*

Anlage 9: „Mittagessen mit dem lieben Gott“

Ein kleiner Junge wollte unbedingt einmal den lieben Gott treffen.

Er wusste, dass es ein weiter Weg war bis dahin, wo Gott wohnte. Darum packte er in seinen Koffer – außer seinen Kleidern - auch noch etwas zum Essen ein. Kekse für den Hunger, Wasser, für den Durst. So ausgerüstet, startete er seine Reise zu Gott. Als er gerade mal 3 Straßen weit gegangen war, traf er eine alte Frau. Sie saß neben der Straße auf einer Bank und schaute einigen Tauben zu, die auf dem Boden herumpickten. Der kleine Junge setzte sich in ihre Nähe und öffnete seinen Koffer. Er wollte gerade einen Schluck Wasser trinken, als ihm auffiel, dass die alte Frau hungrig aussah . . . Also bot er ihr ein paar von seinen Keksen an. Sie nahm sein Angebot dankend an, und lachte ihm freundlich zu. Ihr Lachen war so überaus schön, dass es der kleine Junge noch einmal sehen wollte, also bot er ihr auch von seinem Wasser an. Und wieder lächelte sie ihn freundlich an.

Der kleine Junge war fasziniert So saßen sie dann den ganzen Nachmittag, aßen, tranken und lachten sich an und keiner von Beiden sagte auch nur ein Wort . .

Als es dunkel wurde merkte der Junge wie müde er war und er stand auf um zu gehen. Doch, schon nach ein paar Schritten, drehte er wieder um, rannte zurück zu der alten Frau und gab ihr einen Kuss. Dafür schenkte sie ihm ihr schönstes Lächeln . . .

Als der Junge kurze Zeit später zuhause war und die Tür öffnete, wunderte sich seine Mutter über das Leuchten in seinem Gesicht ... Sie fragte ihn: „Was hast du heute gemacht, das dich so glücklich aussehen lässt ...?“ Er antwortete: „Ich habe Mittag gegessen mit Gott“, und noch bevor seine Mutter etwas erwidern konnte, fügte er hinzu: „... und weißt du was? Sie hatte das schönste Lächeln, das ich je gesehen habe ...“

In der Zwischenzeit ging auch die alte Frau in ihre Wohnung zurück. Ihr Sohn staunte über den Ausdruck von Frieden, der auf ihrem Gesicht lag und fragte: „Mutter, was hast du heute gemacht, das dich so glücklich aussehen lässt?“ Sie antwortete: „Ich aß Kekse im Park mit Gott“, und noch bevor er fragen konnte, fügte sie hinzu: „... und weißt du was? Er ist sehr viel jünger, als ich dachte ...!“

Anlage 10: Gedicht „Abendlied“ von Hanns Dieter Hüsch

ABENDLIED

Schmetterling kommt nach Haus
Kleiner Bär kommt nach Haus
Känguruh kommt nach Haus
Die Lampen leuchten – der Tag ist aus

Kabeljau schwimmt nach Haus
Elefant läuft nach Haus
Ameise rast nach Haus
Die Lampen leuchten – der Tag ist aus

Fuchs und Gans kommen nach Haus
Katz und Maus kommen nach Haus
Mann und Frau kommen nach Haus
Die Lampen leuchten – der Tag ist aus

Alles schläft und alles wacht
Alles weint und alles lacht
Alles schweigt und alles spricht
Alles weiß man leider nicht
Alles schreit und alles lauscht
Alles träumt und alles tauscht
Sich im Leben wieder aus
Es sitzt schon der Abend auf unserem Haus

Schmetterling fliegt nach Haus
Wildes Pferd springt nach Haus
Altes Kind kommt nach Haus
Die Lampen leuchten – der Tag ist aus

Anlage 11: Evaluationsbogen

Liebe Teilnehmende,

mit dem Ausfüllen dieses Fragebogens helfen Sie uns, unseren Schreibworkshop in der Eschenberg-Wildpark-Klinik zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

Bitte bewerten Sie den Workshop anhand der folgenden Aussagen:

1 steht für „trifft ganz und gar zu“ und 5 steht für „trifft überhaupt nicht zu“.

Vielen Dank für Ihre ehrliche Beantwortung der Fragen!

	1	2	3	4	5
Die Atmosphäre im Workshop empfand ich als angenehm und motivierend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Workshopleiterinnen haben Inhalte interessant und verständlich vermittelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Verhältnis zum Thema Schreiben hat sich positiv verändert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe neue Einsichten oder Erkenntnisse über mich selbst gewonnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die vermittelten Impulse/Übungen kann ich in meinen Alltag einbauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich würde diesen Workshop anderen weiterempfehlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Besonders gefallen hat mir:

Nicht gefallen hat mir:

Mit diesem Thema würde ich mich gerne einmal im Schreibworkshop auseinandersetzen:

Sonstige Anmerkungen:
