

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

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

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

für das

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

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

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit

Intermethodische und Intermediale Arbeit

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

Ausgabe 20/2018

**Sich durchs Leben schreiben
Reflexionen über die Selbsterfahrung mit
Integrativer Poesie- und Bibliothherapie und
Schreiben als intuitiv gewählte Begleitung im Leben**

Andrea Barbara Trachsel *

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

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	3
2.	Vom Zurückblicken.....	4
2.1.	Von den Hindernissen und Herausforderungen.....	4
2.2.	Vom Verständnis von Biographie.....	5
2.3.	Von Resonanzen innen und aussen.....	6
2.4.	Von Verknüpfungen und Erkenntnissen.....	8
3.	Von den Anfängen.....	9
3.1.	Von den Anfängen des Schreibens und Lesens.....	9
3.2.	Von der ersten Begegnung mit Integrativer Poesie- und Bibliothherapie.....	11
4.	Von Rettunginseln und Sprachrohren.....	12
4.1.	Von den Schätzen.....	13
4.2.	Vom Inter-Agieren.....	15
5.	Von Bestärkung und vom Wachsen.....	16
5.1.	Von intermedialen Quergängen.....	17
6.	Von einer, die auszog.....	19
6.1.	Vom Einlassen und Angenommen werden.....	20
6.2.	Vom Sichtbar werden.....	22
7.	Vom Ernten und Säen.....	23
7.1.	Von den Einsichten und Ausblicken.....	24
8.	Zusammenfassung / Summary.....	26
9.	Literaturverzeichnis.....	27

1 Einleitung

Vor nun bald 15 Jahren, eher zufälligerweise und in erster Linie aus Lust am Schreiben, in die Grundstufe der IBPT-Ausbildung gerutscht, habe ich mich vor bald zweieinhalb Jahren – mit mittlerweile abgeschlossenem Bachelorstudium und geplantem Masterstudium in Psychologie – dazu entschieden, die Ausbildung weiterzuführen und mit der Aufbaustufe weiterzufahren.

Nun am Ende der Ausbildung soll diese Arbeit der Reflexion meiner Selbsterfahrung mit der IBPT dienen, ganz im Sinne des integrativen Paradigmas, welches die Selbsterfahrung als eine der drei Leitperspektiven nebst der Theorie und der Praxis/Praxeologie versteht (*Petzold, Sieper & Orth, 2005*).

In dieser Arbeit nehme ich Rückgriff auf persönliche biographische Elemente, allerdings mit einer sehr selektiven Offenheit. Die Arbeit kann auch als ein Stück Biographiearbeit sowohl in retrospektiver als auch prospektiver Hinsicht (*Petzold, 2016*) verstanden werden

Die Arbeit verfügt zwar über eine Art chronologische Kapitel, folgt allerdings nicht immer der tatsächlichen Chronologie, sondern lässt sich von teilweise assoziativen Verbindungen treiben. Bei einzelnen Abschnitten mache ich in der Art des dreizügigen Lebenspanoramas jeweils Ausführungen zu den Belastungen, dem Aufbauen und den Defiziten (*Petzold & Orth, 1993a*). Zudem werden an ausgewählten Stellen immer wieder theoretische Bezüge zur IPBT ausgeführt.

Meine Intention ist es zudem, spezifische Heil- und Wirkfaktoren der IBPT auf meine eigenen Prozesse zu beziehen und so die Theorie mit der an mir selbst erfahrenen Praxis zu verschränken. Ich mache mich dadurch sozusagen selbst zum Projekt (*Petzold, 2016*) und erhoffe, mir durch diese vertiefte Auseinandersetzung die IBPT noch stärker zu Eigen machen zu können.

2 Vom Zurückblicken

Bald ein Jahr nach dem letzten Ausbildungsseminar in Poesie- und Bibliothherapie und dem Abschluss-Kolloquium beginne ich nun mit dem Schreiben meiner Abschlussarbeit – und blicke zurück.

Rückblickend dauerte mein Weg von der ersten Begegnung mit IBPT bis nun zum Schreiben der Abschlussarbeit 15 Jahre. Hier wird er jetzt aber nicht beendet sein – im Gegenteil. Natürlich war ich nicht fortwährend mit der IPBT beschäftigt, aber mein persönliches Schreiben begleitete mich stetig und teilweise intensiv. Mit dem Einstieg in die Aufbauphase der Ausbildung in Integrativer Poesie- und Bibliothherapie kristallisierten sich für mich immer mehr Bezüge der IPBT zu meinen privaten Erfahrungen mit dem Schreiben heraus. Zudem war es für mich teilweise eindrücklich, meine Erfahrungen in der Ausbildungsgruppe der Aufbau- und Zertifikatsstufe denjenigen gegenüber zustellen, welche ich dreizehn Jahre zuvor in der Grundstufe durchlebt hatte. Nebst den Texten und Notizen, die ich während der Ausbildungseinheiten selbst angefertigt hatte, verfüge ich auch über einen grossen Anteil von Reflexionen in meinen Tagebüchern. So habe ich viel Zeit damit verbracht, in den alten Texten zu lesen und mir Vergangenes zu vergegenwärtigen. Vieles hat mich berührt und bisweilen empfand ich es als eindrücklich, meine eigene Wandlung in den vergangenen Jahren so sichtbar zu sehen. So beschloss ich, meine Arbeit meinem Veränderungsprozess zu widmen und mich selbst und meine Erfahrungen zum Forschungsgegenstand zu machen.

2.1 Von den Hindernissen und Herausforderungen

Zuerst ging ich vorfreudig ans Denk-, Plan- und Schreib-Werk – hatte ich doch ganz klar einen persönlichen Bezug zu meiner Arbeit. Obwohl mir bewusst war, dass es eine Herausforderung sein könnte, zu wissen, dass dieser Text, meine persönliche Reflexion über die IPBT und über meinen persönlichen Prozess, öffentlich lesbar sein würde, habe ich diesen Umstand etwas unterschätzt. Obschon ich mir im Vorherein vorgenommen hatte, nur ausgewählte Themen anzuschneiden und schwierigere nur zu umschreiben oder sie auszulassen und mir klar war, dass ich während dem Schreibprozess und der Überarbeitung stets die volle Kontrolle darüber haben würde, alles zu streichen oder zu verändern, hat mich dieser Umstand plötzlich derart blockiert, dass es mir kaum mehr gelang, überhaupt ins Schreiben zu kommen, geschweige denn mich dem Schreibfluss hinzugeben. Erst als ich mich ganz bewusst dazu entschlossen habe, zunächst einmal über diesen Umstand selbst zu schreiben, gelang es mir wieder, überhaupt produktiv zu werden. Danach begann ich assoziativ zu schreiben und schrieb zunächst in einer Art privaten Version ungefiltert, was mir in den Sinn kam. Natürlich konnte ich dabei nicht ganz ausblenden, was ich im Endeffekt mit dem Text vorhatte. Aber es entlastete mich trotzdem und erleichterte es mir, in den Schreibprozess einzusteigen und mich darin auch fortzubewegen. Zudem entschied ich mich spontan, einige biographische Abschnitte in der dritten Person zu

schreiben, was die Distanz zu mir, zumindest gefühlsmässig, etwas vergrösserte und mich einfacher schreiben liess. Erst in einem späteren Schritt überarbeitete ich das Geschriebene in Bezug auf den Schutz meiner Privatsphäre.

Allerdings war es insgesamt trotzdem ein herausfordernder Prozess, mich ständig in diesem Spannungsfeld sich in mir widerstreitender Haltungen befindend, dennoch einigermaßen produktiv voran zu kommen.

2.2 Vom Verständnis von Biographie

Während der Auseinandersetzung mit meinem Thema habe ich mich eingehend mit dem Begriff der Biographie und insbesondere mit ebendiesem im Zusammenhang mit der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie beschäftigt, was mir einige Erkenntnisse gebracht hat. Im der Umgangssprache wird mit Biographie oft einfach der Lebenslauf verstanden (*Schulze, 2006*). Biographie leitet sich von den griechischen Wörtern bios (leben) und graphein (schreiben, zeichnen, abbilden) ab und bedeutet Lebensbeschreibung (*Hölzle, 2011*). Biographie entwickelt sich durch intra- und interpersonelle interaktive Prozesse und ist das Ergebnis individueller Bedeutungszuschreibung (*Swanton, 2010*).

Biographiearbeit wird auch als Schlüsselkompetenz zur bewussten Lebensgestaltung bezeichnet (*Jansen, 2011*) und meint einerseits die Beschäftigung und Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte und andererseits angeleitete biographische Arbeit mit Einzelpersonen und in Gruppen (*Hölzle, 2011*).

Es hat einen Einfluss auf die auftauchenden Verknüpfungen, verändert die Assoziationen und bestimmt die damit einhergehenden Emotionen, in welchem Moment oder an welchem Ort auf bestimmte Punkte der eigenen Geschichte zurückgeschaut wird. (*Petzold, 2002h/2011i*). Wenn ich mich also in einem anderen Kontext als nun demjenigen dieser Arbeit, beispielsweise im Rahmen einer Psychotherapie oder einer Erzählung, die an meine Freundin gerichtet wäre, an meine Anfänge mit der IPBT oder meine ersten Schreiberfahrungen in der Kindheit zurückerinnern würde oder wenn ich diese Arbeit an einem weit entfernten, nicht vertrauten Ort, statt zuhause in meiner gewohnten Umgebung schreibe, würde meine Erinnerung dadurch bereits wieder beeinflusst und verändert. Petzold spricht in diesem Zusammenhang auch von seiner These der Vielfalt der Persönlichkeit (*Petzold & et al., 2001b*), die er dadurch bestätigt sieht (*Petzold, 2002h/2011i*). Auch hat sich alleine schon nur durch diese Zeit, die ich mit dieser Arbeit verbracht habe, mein Zurückblicken auf diese Teile meiner Biographie und deren Bedeutungszuschreibung verändert. Biographie ist also nicht statisch, sondern im Gegenteil sehr lebendig und verändert sich stetig, ist also ein collagierender Prozess (*Petzold & et al., 2001b*). *Schulze (2008)* spricht auch von biographischer Arbeit als ein Prozess sich verändernder Selbstdeutung. Die Biographiearbeit, die ich hier also leiste, ist schlussendlich ebenso mit ein Teil meiner Biographie, welche sich bis ans Ende meines Lebens stetig weiter entwickeln und verändern kann.

2.3 Von Resonanzen innen und aussen

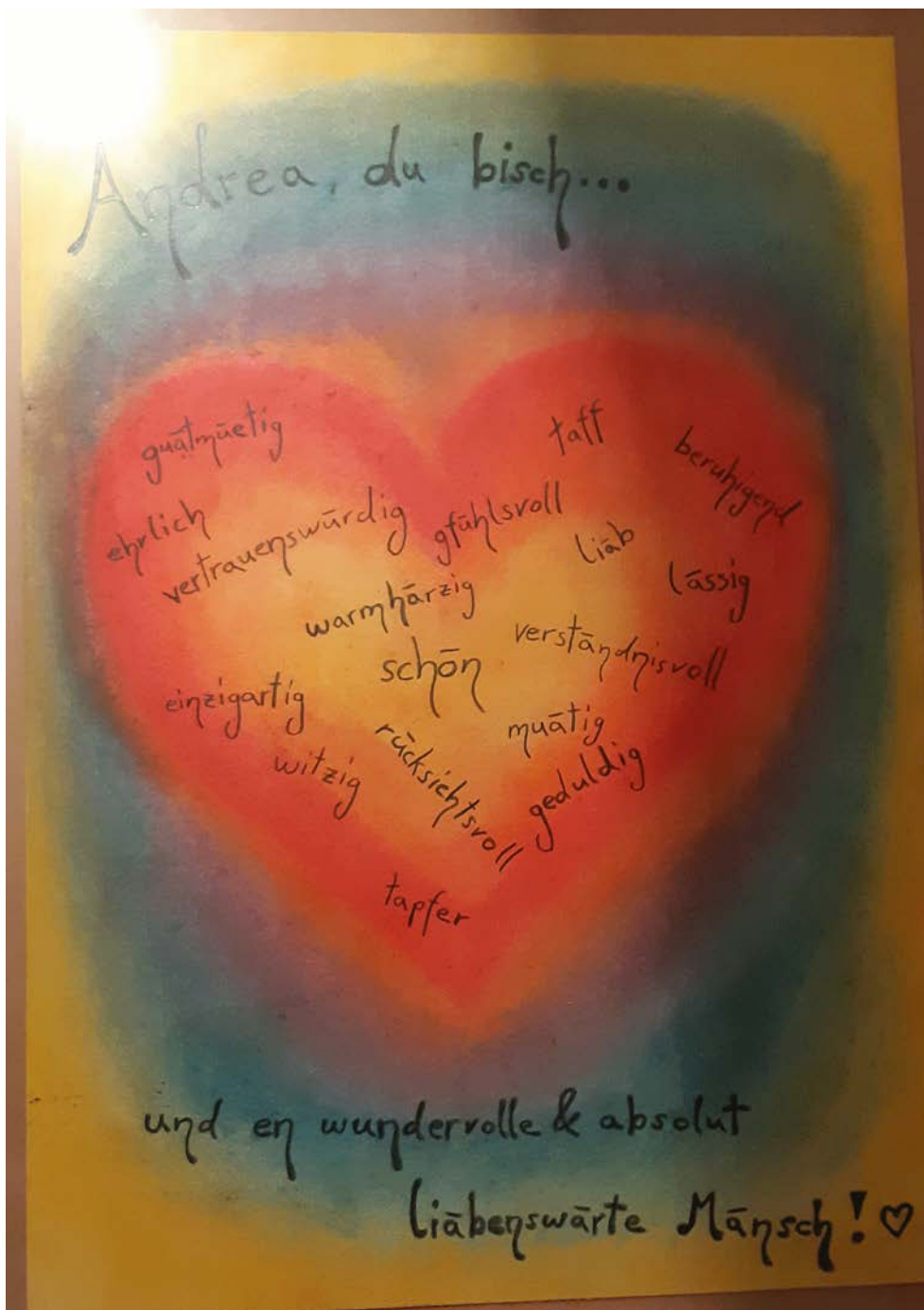
Meine teilweise während des Schreibens und Reflektierens an dieser Arbeit wahrgenommene Berührtheit war ein Resonanzphänomen.

Resonanzen sind eine Art Wiederklängen von Eindrücken aus dem psychophysiologisch basierten personalen Gedächtnis. Diese „Ausdrucks-Antworten“ werden aufgrund gespeicherten Vorerfahrungen vielfältig angereichert, neurophysiologisch als beispielsweise gefährlich oder ungefährlich eingestuft, emotional bewertet und kognitiv eingeschätzt. Resonanzen sind also immer Antworten eines personalen Leibsubjekts im Bezugsrahmen seiner persönlich-biographischen gefärbten Lebenserfahrungen (Petzold & Orth, 2017a). Die Integrative Theorie spricht von drei Erscheinungsformen beim Nachspüren der im Leib bewahrten Eindrücke: Der aspektive Gegenwartsbezug (Phänomene) in Empfindung, Emotion, Kognition, Volition und Expression, der retrospektivische Bezug in die Vergangenheit (Strukturen) im Nachempfinden, Nachspüren, Nachfühlen, Nachdenken und Nachsinnen und der prospektive-antizipatorische Bezug (Entwürfe) im Vorausschauen, Planen, Entwerfen und Imaginieren (Petzold & Orth, 2017a). Dies ist an der Hermeneutischen Spirale orientiert, welche beim Wahrnehmen beginnt, dann über Erfassen und Verstehen zum Erklären kommt (Petzold & Steffan, 1999b/2017). Unter Einbezug von Aussenbeobachtern wird die Selbsterfahrung, die ja Basis dieser Reflexion und Arbeit ist, in eine zusätzliche Metaperspektive gestellt, was unter dem metahermeneutischen Modell der Mehrperspektivität und Mehrebenenreflexion verortet werden kann (Petzold & Steffan, 1999b/2017).

Aus verschiedenen Gründen habe ich keine umfassenden Rückmeldungen über Resonanzen auf mich aus meinem Umfeld eingeholt. Nichtsdestotrotz verfüge ich doch über einige Aussagen über Resonanzen auf mich. Einige sind bereits älter und liegen mir bisweilen auch schriftlich vor und kamen in völlig anderen Zusammenhängen in meinen Besitz, einige wenige wurden mir auch spontan als Reaktion auf meine Aussage, dass ich an der vorliegenden Reflexion arbeiten würde, mitgeteilt. Eine kleine Auswahl kann ich dieser Arbeit beisteuern:

Zunächst die Aussagen von R., einer Freundin, die mich seit mehr als 20 Jahren kennt, rückblickend auf die ersten Jahre unserer Freundschaft: „Als ich dich kennenlernte (das war ich gerade 18-jährig; Anmerkung A.T.), da warst du manchmal extrem bedürftig, das hielt ich bisweilen gar nicht aus und musste mich abgrenzen. Du wirktest damals wie ein kleines, verlassenes Kind auf mich und ich fühlte mich dann verpflichtet, dich zu bemuttern. Deswegen verhielt ich mich dir gegenüber bisweilen auch abweisend, auch wenn ich das gar nicht wollte“. Zur Gegenwart sagt sie: „Den Altersunterschied zwischen uns nehme ich mittlerweile nicht mehr wahr. Du bist da, so präsent und ich fühle mich gesehen und sehr verstanden von dir. Auch ich war zwischendrin bedürftig und unsere Beziehung ist mittlerweile, was Geben und Nehmen angeht, ziemlich ausgeglichen“. Für mich erstaunlicherweise ist R. die einzige Freundin, die mich in meinen jungen Jahren als so bedürftig wahrgenommen hat. Das mag aber wohl auch daran liegen, dass ich mich eher selten konkret mitgeteilt habe und gegen aussen hin, eine gut funktionierende Fassade zeigte und bisweilen

sogar sehr stark und unabhängig gewirkt haben muss. Eine Kollegin, die mich seit der Sekundarschule kennt sagte mir im Rückblick: „Du warst so unabhängig. Es interessierte dich nicht, wer was über dich denken mochte und du sagtest deine Meinung, auch wenn du die einzige warst. Und du warst ein Paradiesvogel“. Ich hatte zwischen vierzehn und Mitte zwanzig meist knallrot gefärbte Haare und trug Batikgefärbte Arztkittel aus dem Brockenhaus. Es ist bisweilen für mich schwierig nachzuvollziehen, wie diese Diskrepanz zwischen meinem inneren Empfinden und Erleben und den Rückmeldungen von ausserhalb zustande kommt. Es gibt aber auch Aussagen, die meinem Empfinden eher ähnlich sind. Meine Tanzlehrerin, die mich seit bald 13 Jahren kennt, sagte: „Da ist so ein Unterschied zwischen dir, wie du warst, als du



Bildgeschenk von D. als Rückmeldung ihrer Resonanzen auf mich. Februar 2014

das erste Mal zu mir tanzen kamst und heute. Da sind Welten dazwischen. Du bist jetzt so in dir angelangt und bisweilen unglaublich präsent“. Diese Aussage kann ich viel leichter nachempfinden, weil sie mit meinem eigenen Erleben eher kongruent ist. Insgesamt sind meine eigenen Resonanzen auf die mit mir geteilten Resonanzen auf mich oft mit Erstaunen und Verwunderung verbunden, manchmal schmerzen sie und bisweilen ist es einfach wohltuend und beglückend wie beispielsweise bei D., mit der ich vor vier Jahren eine sehr intensive Zeit erlebt und welche mir ein Resonanz-Bild geschenkt hatte.

2.4 Von Verknüpfungen und Erkenntnissen

Selbsterfahrung im Integrativen Sinn wird als Prozess eines sich bewusst in Kontext und Kontinuum wahrnehmenden, erlebenden und im eigenen Handeln erfahrenden Leib-Selbst verstanden (*Petzold & Steffan, 1999b/2017*). Erst mit dem Blick aus einer exzentrischen Position heraus auf sich selbst kann Identität entstehen (*Petzold, 2012a*). Sowohl die geleistete Biographiearbeit wie auch die Reflexion meiner Selbsterfahrung mit der IPBT und dem Schreiben sind wiederum auch Identitätsarbeit (*Petzold, 1991o*).

Viele meiner bisherigen Lernerfahrungen begannen entsprechend des Bottom-up-Prinzips, indem ich zunächst die Erfahrung machte und mir erst später die Theorie dazu aneignete. Dies war meist keine bewusste Entscheidung, sondern es ergab sich jeweils einfach so. Allerdings war es schlussendlich in den meisten Fällen dann doch eher eine Mischung aus Bottom-up- und Top-Down-Erfahrung. Insbesondere Erfahrungen, die ich in erster Linie sehr leiblich wahrnehme, bleiben mir oft am eindrücklichsten in Erinnerung. In diesem Zusammenhang kommt mir ab und an eine Sequenz aus einem Ausbildungs-Wochenende in den Sinn, dass ich im Vorfeld einer vor langer Zeit einmal geplanten, aber nicht mehr stattfindenden Ausbildung in Bewegungspädagogik besuchte. Dort wurde uns Teilnehmenden „Erfahrbare Anatomie“ vermittelt. Mittels bestimmter Bewegungen und Hilfsmittel wie beispielsweise harten Tennisbällen oder weichen, gummiartigen Bällen wurden wir angeleitet, durch die Wahrnehmung im Körperinnern, die Interozeption, die anatomischen Verhältnisse leiblich wahrzunehmen und uns diese so anzueignen. Natürlich wurde die Interozeption danach auch noch mit der Theorie der Anatomie verknüpft. Im Integrativen Ansatz wird dies als selbstperzeptiver bzw. interozeptiver Lernprozess bezeichnet (*Petzold & Orth, 2017b*). Interozeption ist auch Basis von Selbsterfahrung. Selbsterfahrung wiederum ist Identitätsarbeit und Selbstentwicklung (*Petzold & Steffan, 1999b/2017*). Jede gemachte Erfahrung führt zu weiteren Narrationen, welche wiederum die eigene Biographie weiter entwickeln. Jede Reflexion einer eigenen Erfahrung ist somit eine (Weiter-)Entwicklung der eigenen Identität.

Selbsterfahrung wie ich sie verstehe, verschafft mir einen stabilen Boden aus leiblichen Wahrnehmungen und Resonanzen, die ich mit meinem kognitiven Verständnis verknüpfen kann. So kann ich die Theorie stabiler einordnen und neue theoretische Inputs einfacher mit bereits Erfahrenem und Erlebten abgleichen und verbinden.

Selbsterfahrung ermöglicht aber auch Transversalität, die auf nicht-lineare Weise prozesshaft verschiedene Erfahrungswelten und Bereiche durchquert und miteinander verbindet (*Petzold, 2017f*). Selbsterfahrung ist ein essentieller Bestandteil des komplexen Lernens und ermöglicht mir erst „lebendiges“ Wissen.

3 Von den Anfängen

Wenn ich hier von den Anfängen schreibe, meine ich in erster Linie meine ersten Begegnungen mit der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie. Allerdings meine ich in einem zweiten Schritt ebenso meine Anfänge bezüglich des Schreibens an sich, welche natürlich viel weiter zurückreichen.

Andererseits beginne ich mich jetzt beim Schreiben gerade zu fragen, ob es denn diese Anfänge überhaupt gibt. Denn je länger ich mich im Rückblick mit meinen verschiedenen Wegen befasse und immer mehr Verknüpfungen derselben entdecke, desto unsicherer werde ich, bestimmte Punkte in meinem Leben als Anfänge zu definieren. Jetzt beim Zurückblicken fühlt es sich, trotz oder gerade wegen der vielen Umwege und Abschweifungen, viel mehr wie ein Fluss an, der zwar nie gerade und zielstrebig, dafür mit vielen Wirbeln, Mäandern, Wasserfällen und streckenweisen armseligen Rinnsalen oder trüben, trägen Strömen dennoch langsam aber stetig seinen Weg findet.

Um hier im Schreibprozess wenigstens einige Wegmarken zur Hand zu haben, welche mir helfen, das Schreiben ein wenig zu strukturieren, werde ich nachfolgend trotzdem von den verschiedenen Anfängen schreiben.

3.1 Von den Anfängen des Schreibens und Lesens

Ihr ist, als hätte sie schon immer geschrieben und gelesen. Natürlich weiss sie, dass dem nicht so ist, aber in ihrer Erinnerung fühlt es sich so an. Sie verschlang Bücher sozusagen. Ihr Lehrer in dritten und vierten Klasse wollte bei seinen Schülerinnen und Schülern das Lesen fördern und entwickelte eine Art Belohnungssystem. Für jedes Buch, welches gelesen worden war, erhielten die Kinder einen Kleber. Nach jeweils zehn gesammelten Klebern durften sie sich ein kleines Geschenk auswählen, welches der Lehrer unter dem Behälter eines riesig grossen Sandkastens aufbewahrte. Da gab es Muscheln, Versteinerungen und, besonders reizvoll, alte Münzen und Tonscherben, welche der Lehrer, der auch Archäologe war, von verschiedenen Ausgrabungen mitgebracht hatte. Da sie manchmal innert wenigen Tagen ein Buch gelesen hatte, dachte der Lehrer wohl, sie wolle sich möglichst viele Belohnungen einheimsen ohne die Bücher zu lesen. So musste sie fortan jedes Mal, wenn sie ein Buch mitbrachte, welches sie gelesen hatte, dem Lehrer den Inhalt erzählen. Schliesslich hörte sie damit auf, Bücher für den Lehrer mitzubringen und verzichtete auf die Belohnungen, weil das Misstrauen des Lehrers sie verunsicherte und verletzte.

Mittels Lesen war es mir bereits als junger Leserin möglich, mich in andere Welten zu begeben und mich von Geschichten ablenken und faszinieren zu lassen. Ich konnte

mich mit einigen Protagonistinnen und Protagonisten, die in diesen Geschichten vorkamen, identifizieren. Oft spielten in den Büchern die ich las, Mädchen die Hauptrolle. Viele von ihnen waren stark und selbstbewusst, so wie ich damals gerne gewesen war. Ich hingegen war während den ersten Schuljahren sehr scheu und meine Lehrerinnen und Lehrer schrieben jeweils in den Schulbericht, dass ich viel zu leise sprechen würde, da ich mich nicht getraute, lauter zu sprechen. In Büchern fand ich gute Rollenmodelle, die mich selbstbewusste und starke Verhaltensweisen als Leserin erfahren liessen und dir mir Handlungsalternativen zu meinem eigenen Verhalten aufzeigten. Wichtige Heil- und Wirkfaktoren waren hier „Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit“ und „Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen“.

Schreiben war für sie beinahe noch wichtiger als Lesen. Seitdem sie schreiben konnte, wollte sie Schriftstellerin werden und füllte unzählige der billigen, dünnen, linierten Hefte mit Geschichten, welche oft an die Bücher adaptiert waren, welche sie gerade gelesen hatte. Ebenso erhielt sie zum neunten Geburtstag ein Tagebuch geschenkt, welches nur das erste einer langen Reihe sein sollte. Ihr Vater, der sich unter anderem sehr stark mit Literatur beschäftigte, war ihren Schreibversuchen gegenüber sehr aufgeschlossen und sie erhielt von ihm diesbezüglich sehr viel positive Aufmerksamkeit. So war es für sie möglich, zu ihrem Vater, den sie emotional nie sehr gut erreichen konnte, eine Beziehung aufzubauen, die vor allem im Austausch über ihre geschriebenen Geschichten und gelesenen Bücher und in späteren Jahren in der Diskussion über literarische und gesellschaftspolitische Themen bestand.

Eine Schreibmaschine war damals ihr sehnlichster Wunsch und sie erhielt zum 10. Geburtstag alsbald eine solche geschenkt. So schrieb sie ihre Geschichten mit der Maschine ins Reine und erstellte auch immer wieder kleine Zeitungen und träumte bisweilen von einer Zukunft als Schriftstellerin oder Journalistin.

Schreiben ermöglichte mir, mir meine mir hilfreichen Welten selbst zu erschaffen und zwar genau so, wie ich mir das vorstellte. Auch konnte ich in meinen geschriebenen Geschichten mit dem Verhalten meiner Protagonistinnen (es waren nahezu immer Mädchen) mit den von mir bewunderten Verhaltensweisen experimentieren, was wohl eine Art Probehandeln war. Insbesondere die „Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte“ war hier wohl ein Wirk- und Heilfaktor, der hier sehr intensiv zum Tragen kam, aber auch „Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte“ war wichtig.

Später in der Sekundarschule hatte sie während fünf Jahren eine Klassenlehrerin, welche ihr Schreiben sehr unterstützte und sie ermutigte. In der Schule fand sogenannter Werkstatt-Unterricht statt, welcher nebst Pflicht-Aufgaben auch etliche Wahl-Pflichtaufgaben beinhaltete. Sie wählte jeweils alle Aufsatz-Themen aus. Diese Lehrerin schrieb unter jeden Aufsatz jeweils eine kurze schriftliche Rückmeldung, einerseits zum Inhalt und zur Grammatik, andererseits zu ihrem persönlichen Empfinden auf das Geschriebene. So wurde sie zur ersten Person, der sie ihre damaligen Ängste und Schwierigkeiten, die in der Pubertät stark zunahmen, über die thematisch ziemlich freien Aufsätze mitteilen konnte.

Von meiner Lehrerin erfuhr ich, insbesondere durch ihre Reaktion auf meine Texte, starke, emotionale Unterstützung und ich fühlte mich von ihr gesehen. Sowohl „Einführendes Verstehen“ wie auch „Emotionale Annahme und Stütze“ waren hier Heil- und Wirkfaktoren der Integrativen Therapie, die hier tragend zum Wirken kamen.

3.2 Von der ersten Begegnung mit Integrativer Poesie- und Bibliothherapie

Eher zufällig und ohne recht zu wissen, auf was ich mich einliess, verschlug es mich 25-jährig, in die Grundstufe der IPBT-Ausbildung. Ich war damals bereits einige Zeit Mitglied von femscript, einem Verein schreibender Frauen in der Schweiz und regelmässige und aktive Teilnehmerin des lokalen Schreibtisches von femscript, welcher damals ein bisschen in der Art einer Literaturwerkstatt funktionierte. Drei Jahre zuvor hatte ich nach zwei abgebrochenen Ausbildungen gerade eine Ausbildung zum Handelsdiplom abgeschlossen, allerdings in erster Linie nicht aus Interesse, sondern um meiner Mitwelt und vor allem mir selbst zu beweisen, dass ich fähig wäre, eine auch Ausbildung abzuschliessen. Meinen Lebensunterhalt verdiente ich mir damals mit einer Teilzeitanstellung in der Administration in einem landwirtschaftlichen Fachzeitungs- und Zeitschriftenverlag. Ich verspürte eine Unruhe auch in Bezug auf die Suche nach einem beruflichen Ziel und beschäftigte mich also mehr oder weniger dringlich mit der Frage, was mich beruflich wirklich interessieren könnte. Denn die Arbeit in der Administration erfüllte und berührte mich nicht wirklich. Geplant hatte ich, im folgenden Jahr eine Ausbildung als Bewegungspädagogin zu absolvieren, wobei seitens der Schule aber eine gewisse Unsicherheit bestand, ob sie die Ausbildung in der bestehenden Form noch weiterhin so anbieten würde. Ansonsten befand sich vieles in der Schwebe und ich wusste nicht genau, wohin mein Weg führen würde. Während eines literarischen Schreibworkshops im Künstlerhaus Boswil¹ erzählte mir eine andere Teilnehmerin von der Ausbildung in Integrativer Poesie- und Bibliothherapie und dass sie sich überlege, an der Grundstufe im Seminarhaus Boldern² in Männedorf teilzunehmen. Ich las die Ausschreibung, befand dass mich diese Ausbildung interessiere und habe mich angemeldet. In erster Linie bedeutete es für mich, eine Art umrahmte und geleitete Möglichkeit, zu schreiben, von ebensolchen ich mir zu dieser Zeit gezielt immer wieder suchte, da es mir damals oft besonders schön und lustvoll schien, in einem abgesteckten Rahmen zum Schreiben hin geführt zu werden und ich mir neue Anregungen und Ideen erhoffte. So bin ich denn das erste Mal mit der IPBT in Berührung gekommen, ohne eigentlich genau zu wissen, was sie denn ist, geschweige denn, welche Bedeutung sie für mich noch gewinnen würde.

¹ Das Künstlerhaus Boswil im Kanton AG, CH ist seit 2007 Zentrum für klassische Musik, Ort der Begegnung, des internationalen Kulturaustauschs, der künstlerischen Auseinandersetzung und des Rückzugs (<http://www.kuenstlerhausboswil.ch/home.html>)

² Das Seminarhaus Boldern liegt in Männedorf in der Schweiz (<https://www.boldern.ch/>). Damals wurden die Poesie- und Bibliothherapie-Seminare in der Schweiz dort durchgeführt.

4 Von Rettungsinselfn und Sprachrohren

„Schreiben war Rettung“

In diesem Zitat aus der Vorstellungsrede von *Hilde Domin* (1978) an der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung habe ich mich sehr stark wiedergefunden. Sicherlich war das Schreiben nicht das einzige, was mich unterstützt und mir schlussendlich durch meine tiefen Krisen geholfen hat, aber es war ganz sicher eines der wichtigsten Elemente in meinem Leben und in Rückblicken konnte ich mir oftmals nicht vorstellen, wie ich ohne Schreiben mein Leben und insbesondere meine Krisen hätte überstehen können.

In ihren Jugendjahren war das Verhältnis zwischen ihr und ihren Eltern sehr konfliktreich, was schlussendlich zu der Konsequenz führte, dass das Mädchen mit 14 Jahren in eine sozialpädagogische Wohngemeinschaft für Mädchen und junge Frauen zog. Die Situation zwischen ihr und ihren Eltern entspannte sich dadurch, dafür fühlte sie sich in der Wohngemeinschaft oft alleine und einsam und sehnte sich nach Geborgenheit. Dieser Umstand wurde dadurch noch verschärft, dass sie die jüngste der Bewohnerinnen war. Die nächstältere Bewohnerin war 16 Jahre alt. Alle anderen aus der Gruppe strebten vornehmlich nach möglichst viel Freiheit und Unabhängigkeit, währenddessen sie noch hin- und hergerissen war, zwischen Freiheitsdrang und dem Wunsch nach Behütet werden.

Ständige Begleiter waren während dieser Zeit ihre unzähligen Tagebücher, in denen sie ihre Gedanken, Zweifel und Ängste festhielt und zu ergründen versuchte. In metaphorischen Geschichten oder lyrischen Texten, welche sie bisweilen auch den Betreuerinnen und Betreuern zu lesen gab, versuchte sie ihre Not auszudrücken, auch wenn ihr dies zum damaligen Zeitpunkt nicht wirklich bewusst war.

Ein lyrischer Text aus dieser Zeit:

ausbruchsvorbereitung

irgendwo ruht irgendwie
das wilde tier
ganz in der ecke
seines käfigs
harrt es
zusammengekrümmt
aus
hofft auf errettung
in seiner not
das fressen
reicht für fünf tage noch

1993

Das metaphorische Schreiben diente mir als Medium, meine innere Not auszudrücken, mich mit ihr zu befassen und war ein Versuch, meine Ängste, Wünsche und Sehnsüchte zumindest schriftlich und auf Umwegen mitzuteilen, was mir mündlich und konkret zu dieser Zeit nicht möglich war. Die Aussage: „Der Text wird eine Botschaft für seinen Autor von sich, über sich, für sich aber auch für andere“ (Petzold & Orth, 1995) wird beispielsweise in diesem Zusammenhang für mich sehr deutlich sichtbar.

4.1 Von den Schätzen

Als ich 17-jährig die Handelsschule in der französischsprachigen Schweiz besuchte, wo der gesamte Unterricht auf Französisch stattfand, begegnete ich im Französisch-Unterricht einem Buch, welches mich nachhaltig beeindruckte. Insbesondere ein Ausschnitt aus den langen, beinahe nicht endenden lyrischen Sätzen hatte es mir angetan und ich trug ihn jahrelang auf Papier geschrieben in meinen Jahresplanern herum. Auch heute kann ich ihn noch auswendig.

„...et ta voix coulant comme un sable chaud entre mes doigts ...“ (Grobéty, 1994)

Er stammt aus dem Buch „Pour mourir en février“, welches von der 18-jährigen Studentin Aude handelt, welche, als sie einen Schwächeanfall erleidet, der etwa doppelt so alten Gabrielle begegnet. Diese führt ein Antiquariat und hat auch Erfahrungen als Schauspielerin gesammelt. Aude ist fasziniert von der Sicherheit und vom Humor von Gabrielle und nimmt sie als unglaublich herzensewarm wahr. Auch Gabrielle wird von der sensiblen Art von Aude angesprochen. Es entwickelt sich eine Freundschaft, während derer Aude sich immer mehr dem Leben zuwendet. Diese Freundschaft dauert allerdings nur einige Monate, denn hinter vorgehaltener Hand munkeln die Leute, dass Gabrielle lesbisch sei. Audes Vater, sehr auf die damalig herrschende Moral bedacht, appelliert an ihre Tugend und setzt sie immer mehr unter Druck. Schlussendlich ringt sich Aude durch und stellt Gabrielle die entscheidende Frage. Diese reagiert daraufhin wütend und ihre Beziehung entzweit sich jäh.

Ich glaube, dieses Buch war mir so enorm wichtig, weil es mein eigenes, damals ähnlich empfundenes Erleben in für mich sehr stimmigen und nachfühlbaren Worten, die mich berührten, ausdrückte. Ich hatte mich einige Zeit vor der ersten Begegnung mit dem Buch unglücklich in eine für mich unerreichbare Frau verliebt und durchlebte meinen ersten schlimmen Liebeskummer. Der oben erwähnte Satz beschrieb für mich so treffend die Empfindung, die ich bei mir wahrnahm, wenn ich sie jeweils sprechen sah und hörte. Die Protagonistin schreibt zugleich leidenschaftlich und schmerz erfüllt von ihrem Leiden über die Trennung von Gabrielle und von ihrer Bewunderung ihr gegenüber. Ich fühlte mich dadurch verstanden, weil da jemand war, der genau das ausdrückte, was ich empfand. Intuitiv hatte mich hier ein Text angesprochen, der meinem eigenen Erleben sehr nahe kam. In der IPBT wird bei der

Auswahl von Texten oft auf diese oben beschriebene Ähnlichkeit eines Textes mit dem Empfinden der Rezipientin oder des Rezipienten verwiesen. Dies wird als ISO-Prinzip bezeichnet und soll den rezipierenden Personen über Identifikation ermöglichen, die eigenen Probleme wahrzunehmen und sich Bewältigungsmöglichkeiten zu eröffnen (*Petzold & Orth, 1995*).

Nebst dem, dass sie sehr viel las, schrieb sie nach wie vor sehr viel, seien es Tagebucheinträge, Kurzgeschichten und Lyrik und auch Briefe an eine Freundin sowie an ihre Therapeutin, die sie damals infolge der schwierigen Lebenssituation aufsuchte.

Diese bekräftigte und unterstützte sie stark darin, sich schreibend auszudrücken. Sie las alles, was sie ihr schrieb. Zu dieser Zeit fiel es ihr sehr schwer, sich mündlich auszudrücken. In Gesprächen hatte sie jeweils, kaum versuchte sie ein paar Sätze zu sagen, die grössten Selbstzweifel und Gegenargumente im Kopf, die sie regelmässig verstummen liessen. Manchmal schrieb ihr die Therapeutin daraufhin ebenfalls einige Worte, welche teilweise sehr wichtig für sie wurden und wie Schätze gehütet wurden.

Diese geschriebenen Worte der Therapeutin können auch als Übergangsobjekte verstanden werden und waren Texte der Kraft“ die für mich eine haltgebende Funktion hatten, im Sinne der Technik des inneren Beistandes (*Petzold & Orth, 1995*). Auf Anregung der Therapeutin veränderte ich bereits vorhandene Texte, schrieb sie um oder ergänzte sie.

Ein Beispiel hierzu (vgl. Ursprungstext S. 12):

ausbruchsvorbereitungen – ein versuch

die trommel
ein tiefer und voller klang
aus der ferne
der stille nach dem verklingen
lauschst du
zusammengekrümmt
in der ecke deines käfigs
ausharrend
armes kleines tigerkind
verloren in der stille
was tun?
hoffen auf errettung
aus deiner not
nicht mehr lange kannst du leben

ein papier
fliegt durch die gitterstäbe
wie von geisterhand

sätze schreiben – du willst raus!

1997

Der Sinn dieses Veränderns von Texten erschloss sich mir damals nicht unbedingt. Ich griff aber zu dieser Zeit nahezu alle Vorschläge bezüglich Schreiben auf und habe die jeweiligen Anregungen einfach umzusetzen versucht. Erst jetzt im Nachhinein wird für mich ersichtlich, was damit bewirkt wurde. Durch ein Um- oder Weiter-Schreiben von Texten können auf spielerische und kreative Art beispielsweise festgefahrene Handlungsmuster mit neuen Ideen aufgeweicht, Alternativen entdeckt oder das Geschehen aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden. „Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft“, „Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrungen“, „Emotionale Annahme und Stütze“ und „Einführendes Verstehen, Empathie“ waren hier die stärksten Heil- und Wirkfaktoren.

4.2 Vom Inter-Agieren

In der Grundstufe der IPBT-Ausbildung in Männedorf war ich das Nesthäkchen in der Gruppe, wie es mir zu dieser Zeit in vielen Gruppenzusammenhängen passierte. Einerseits war mir dies eher unlieb und ich hatte immer wieder das Bedürfnis, diese Rolle abzulegen, andererseits verlieh mir diese Position auch eine Art Jugendschutz und mir kam bisweilen auch besondere Beachtung und Umsorgung zuteil, welche ich damals gierig aufsog und die mir wohl tat.

Meine ersten Erfahrungen in der Grundstufe der IPBT waren sehr intensiv. Ich liess mich tief ein auf die Schreibimpulse und anderen Anregungen zum kreativen Ausdruck. Ich war damals sehr aufgewühlt und vieles in mir und in meinem äusseren Leben war im Umbruch oder unklar. Eher wenig gefiltert floss alles in meine Texte, wie ich es ja bereits von meinem privaten intuitiven Schreiben her kannte. Neu für mich war allerdings der Austausch in der Gruppe, insbesondere das Sharing, was mich teilweise tief berührte. Es war für mich auch eher ungewohnt, derart viel Aufmerksamkeit auf die emotionalen Anteile meiner Texte zu erhalten. Die Rückmeldungen auf meine Texte, die ich im Umfeld von literarischen Werkstätten oder Kursen erhielt hatten sich meist auf die Sprache, den Textrhythmus oder die literarische Qualität an sich beschränkt und mich selten zu berühren vermocht. Hier war das ganz anders und ich fühlte mich gesehen und gespiegelt. „Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritäts-erfahrung“ war der Heil- und Wirkfaktor, der mir hier am grundlegendsten zuteilwurde. Wesentlich war hier auch, die Erfahrung zu machen, dass Menschen, zu denen ich aufschaute und die ich bewunderte sich in ihren Texten so zeigten, dass ich diese Unterschiede manchmal gar nicht mehr wirklich wahrnahm und mich auch in ihnen wiedererkennen konnte.

anders

zum vorschein gekommen. lange erwartet und gesehnsucht. aus dem dem nebel empor für eine zeit lang nicht mehr sich selbst überlassen. blind tapsend gespielt mit der rolle. erhellend jetzt am schluss. leise enttäuschung säuselt die hellen gänge. angekommen zum gehen. anders.

Verdichtung aus 1. Seminar Grundstufe, Dezember 2002

Das Thema „Rolle“ tauchte auf die eine oder andere Art in allen Seminaren der Grundstufe bei mir auf. Das Fallen in die immer gleichen Rollen der Jüngsten, Unselbständigen, Kindlichen, aber ebenso in die Rolle der Trotzigen, Aufbegehrenden und Revolutionärin und mein Hadern damit. Der Wunsch aus diesen extremen Rollen auszubrechen und Ahnungslosigkeit, wie denn eine neue, besser passende Ausgestaltung meiner Rolle aussehen könnte, hielten sich die Waage. Gemäss der Integrativen Rollentheorie werden die jeweils verkörperten Rollen „gewählt“ und werden als ein ineinander verschlungenes und nicht trennbares Zusammenspiel von Sozialisation und Verkörperung, Vorgabe und Gestaltung, Zuschreibung und Wahl, kognitives Konstrukt und Verhaltensmuster gesehen (*Heuring & Petzold, 2005*).

die uhr steht still
auch als ich schon längst bescheid weiss
enttäuscht oder der täuschung entronnen?
ver-änderung
ver-andrea
nicht mehr nur das küken im schlafrock
der zeiger tut keinen wank
die stille bringt die alten starren muster ans licht
fall vom goldenen käfig in die dornen
oder gefällt's gar?
blindenstock erspürt nur die hindernisse
zum zauberstab werden lassen
die zeit geht weiter

Verdichtung am Ende des 4. Seminar Grundstufe, Oktober 2003

5 Von Bestärkung und vom Wachsen

Mit 29 Jahren bin ich, nachdem ich über zehn Jahre in einer Gross-Wohngemeinschaft mit 24 Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern vom Neugeborenen bis zum 55-jährigen Mann mitten in der Stadt gelebt hatte, zum ersten Mal alleine in eine Wohnung aufs Land gezogen. Bald danach habe ich, mittlerweile 31-jährig nach zwei abgebrochenen Abbildungen in jungen Jahren eine eidgenössisch anerkannte Ausbildung zur Kauffrau abgeschlossen. Ich hatte das Glück, drei Jahre zuvor, eine ganz normale Teilzeit-Anstellung in einem Abteilungssekretariat in einer Verwaltung

gefunden zu haben. Meine damalige Vorgesetzte ermutigte mich sehr, meine ihr gegenüber in einem Mitarbeitergespräch geäusserten, nicht konkreten Pläne für einen eidgenössischen Abschluss in die Tat umzusetzen. So besuchte ich zwei Jahre lang jeweils an einem Abend in der Woche und am Samstag in einer Erwachsenen-Klasse die Berufsschule und konnte nach zwei Jahren das eidgenössische Fähigkeitszeugnis zur Kauffrau in den Händen halten. Beim Lernen konnte ich an frühe Erfolgserlebnisse in der Sekundarschulzeit anknüpfen und es fiel mir sehr leicht. Ja, ich wurde richtiggehend wieder von der Freude am Lernen selbst gepackt. So schaute ich mich nach weiteren Lernmöglichkeiten um, ohne eine genaue Vorstellung zu haben, was ich denn lernen möchte.

Seitens meines Vaters war mir die Fernuniversität in Hagen bereits ein Begriff, da er dort seit seiner Frühpensionierung Philosophie und Geschichte studierte. Noch während den Abschlussprüfungen schrieb ich mich in mein erstes Semester Bildungswissenschaft ein, was dank meiner Berufserfahrung über eine Zugangsprüfung auch ohne Matura möglich war. Als ein Jahr später erstmals die Möglichkeit angeboten wurde, an der Fernuniversität Psychologie zu studieren, entschied ich mich dazu, den Studiengang zu wechseln. Anfänglich war es blosses Interesse und ich versuchte mich an den Modulprüfungen eher aus Neugier, ob ich einer solchen tatsächlich gewachsen sein könne. Erst als ich 5 Module abgeschlossen hatte, wurde mir klar, dass ich mit diesem Studium auch beruflich einen neuen Weg einschlagen und wirklich abschlussorientiert studieren wollte.

5.1 Von intermedialen Quergängen

Nebst dem Schreiben ist Tanzen die zweite grosse Konstante in meinem Leben. Als Jugendliche hatte ich Jazztanz und Modern Dance getanzt, bis ich anfangs zwanzig den Orientalischen Tanz für mich entdeckte. Nachdem ich aufs Land gezogen war, verspürte ich auch beim Tanzen den Wunsch nach noch mehr Bodenhaftung und entschied mich, Afrikanischen Tanz zu lernen. Meine Afro-Tanzlehrerin, zu der ich nach einem weiteren Umzug wechselte, wandte sich damals gerade immer mehr den 5 Rhythmen von *Gabrielle Roth* (1998) zu und absolvierte schliesslich die Ausbildung zur 5 Rhythmen-Lehrerin. Ich konnte so einen fließenden Übergang vom Afrikanischen Tanz zu den 5 Rhythmen vollziehen, worüber ich dankbar bin, denn ich weiss nicht, ob ich mich aus mir heraus dazu entschieden hätte, die 5 Rhythmen zu entdecken; damals wohl eher nicht. So begleitet mich das Tanzen der 5 Rhythmen mittlerweile bereits mehr als 10 Jahre und entwickelte sich zur zweiten grossen Stütze in meinem Leben.

Das Tanzen der 5 Rhythmen ist eine Art dynamische Tanz-Meditation, welche zwar völlig frei von vorgegebenen Schritten oder Choreographien ist, jedoch durch fünf verschiedene Bewegungsqualitäten eine Art Struktur erhält. Die Abfolge von Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness bilden jeweils eine Wave. Jeder Rhythmus ist jeweils mit seinem körperlichen Zugang, einem Element und einem Gefühl assoziiert und mit bestimmten Themen verbunden. Durch die angeregte kreative Erforschung der jeweiligen Bewegungsmuster eines Rhythmus kann sich aus alten festgefahre-

nen Gewohnheiten neues, aktives und bewusstes Verhalten entwickeln. Der Rhythmus Staccato beispielsweise hat sehr viel mit Klarheit, Direktheit und sich zeigen zu tun. Die Bewegungen sind abgegrenzt, mit Anfang und Ende und haben viel Ecken und Kanten. Dieser Rhythmus löste in mir regelmässig Abwehr aus und ich fühlte mich oft darin verloren. Durch die vertiefte Auseinandersetzung und Erforschung wurde es mir immer mehr möglich, den Zugang zu diesem Rhythmus zu finden und Bezüge zu meinem Alltagsleben finden. So geschieht es nun manchmal, dass ich in Situationen, welche Klarheit oder Direktheit verlangen, innerlich meinen Staccato-Tanz hervorhole und mir das Empfinden beim Tanzen desselben vergegenwärtige. Dies erleichtert es mir bisweilen, mich klar und verbindlich zu zeigen.

staccato

feuer

atem

klein-und-eckig

gross-und-klar

rhythmus

leid-den-schaft

herz

stopp

staccato

– ja!

– nein!

staccato

ich entscheide

staccato bin

kein nebel

kein wirrwar

kein ja - aber

kein nein – doch

staccato

klarheit

ecken

kanten

ohne weichspüler

staccato

und trotzdem geschmeidig

den weg tanzen

november 2014

Das mich Unterstützende der 5 Rhythmen findet sich in den Heil- und Wirkfaktoren „Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung“, „Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte“ und „Förderung positiver persönlicher Wertebezüge, Konsolidierung der existentiellen Dimension“ wieder. Da ich mich nun schon seit mehreren Jahren in diesem Umkreis bewege und auch sehr häufig als Helferin bei den Tanzanlässen meiner Lehrerin wirke, kommt sicherlich noch „Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke“ hinzu.

Wie ich es bei vielen meiner Erfahrungen im Leben handhabe, versuche ich oft auch meine Empfindungen und Gefühle beim Tanzen in Worte zu fassen. Oder nach einer sehr bewegten Wave, die vieles ausgelöst hat, schreibe ich zunächst einmal Tagebuch. Auch in Workshops wird manchmal nach einer Tanzsequenz gemalt, bisweilen auch noch geschrieben und am Schluss ist immer ein Austausch in der Gruppe möglich.

Ähnlich wie bei der IPBT ist es auch bei den 5 Rhythmen so, dass das Praktizieren der 5 Rhythmen möglichst keine Inselerfahrung bleiben soll, sondern dass die Erfahrungen und Erkenntnisse daraus ins alltägliche Leben transferiert werden sollen.

Den von Ilse Orth im Seminar „Leib – Sprache – Bewegung“ vermittelten phänomenologischen Prozess, der vom eigenleiblichen Spüren, über das atmosphärische Erwachen, das szenische Verstehen und das kognitive Durcharbeiten schlussendlich zum Transfer in den Alltag führt, konnte ich mittels meiner Erfahrung mit den 5 Rhythmen sehr leiblich nachvollziehen und verinnerlichen, weil Transferprozesse von den 5 Rhythmen in meinen Alltag sehr ähnlich ablaufen.

6 Von einer, die auszog

Ich setzte den Fuss in die Luft
und sie trug

Hilde Domin (Gesammelte Gedichte)

Als ich an der Uni alle Module abgeschlossen hatte und mir nur noch die Bachelorarbeit bevorstand, besuchte ich von Berufes wegen gerade wieder einmal eine Weiterbildung zur Begleitung und Ausbildung von Lernenden. Diese Tage in einer Weiterbildungsgruppe mit viel Austausch und Feedback unter den Teilnehmenden sowie auch von der Dozentin zeigte mir auf, wie gierig ich auch auf Lernen und Entwicklung im persönlichen Austausch war. Dies kam im Fernstudium trotz regelmässiger Skype-Lerngruppe, lokaler Austausch-Kollegin und einigen Präsenzseminaren natürlich zu kurz. Ein Jahr zuvor hatte ich an der PH Freiburg eine berufsbegleitende Ausbildung zur Schreibberaterin aufgenommen, wo mir in den zwei Präsenzteilen bereits sehr deutlich geworden war, wie wichtig mir der persönliche, analoge und unmittelbare

re Austausch mit Menschen über Ausbildungsinhalte war und wie sehr ich das gemeinsame Lernen und Erforschen als Teil einer Gruppe schätzte und auch vermiss- te.

Eher gedankenspielerisch informierte ich mich auf der Webseite der EAG unter anderem zum Aufbaukurs der Ausbildung in Integrativer Poesie- und Bibliothherapie. Denn ursprünglich bin ich davon ausgegangen, dass der Zeitpunkt meiner Absolvierung der Grundstufe bereits zu lange zurück lag und ich deswegen noch einmal hätte von vorne beginnen müssen. Es liess mir trotzdem keine Ruhe und dieses Mal war es bei weitem nicht mehr nur die blossige Gelegenheit zum Schreiben, die mich ansprach, sondern ich hatte wirklich auch Lust und Interesse, mich mit der IPBT und deren theoretischen Untermauerung zu beschäftigen und mir diese anzueignen. Später holte ich per Mail und telefonisch weitere Informationen ein. Leider konnte man mir keine verbindliche Auskunft geben, wann der nächste Aufbaukurs in der Schweiz stattfinden würde und er war auch bereits schon verschoben worden. Aber ich wurde darauf hingewiesen, dass die Aufbaustufe in Hückeswagen gleich etwa vier Wochen nach meiner Kontaktaufnahme starten würde. So habe ich mich ziemlich spontan entschieden, die Aufbaustufe in Hückeswagen zu absolvieren.

6.1 Vom Einlassen und Angenommen werden

Mittlerweile 39-jährig, war ich zwar längst nicht mehr so unsicher wie zwanzig Jahre vorher, aber nach wie vor machte ich mir vor grösseren Vorhaben jeweils ziemlich viele (oft unnötige) Gedanken. Dies ist an sich ja auch nichts Schlechtes und wahrscheinlich geht es vielen Menschen ähnlich. Ich war also etwas aufgeregt, als ich mich das erste Mal auf den langen Weg von der Schweiz nach Hückeswagen aufmachte. Allerdings war ich auch voller Vorfreude und sehr gespannt.

Das Ankommen in Hückeswagen war eine wahre Entdeckungsreise und ich fühlte mich in der schönen und grünen Umgebung gleich sehr wohl. Nach und nach trudelten auch schon die anderen Teilnehmerinnen ein und erst da begann mir langsam zu dämmern, dass sich die anderen Teilnehmerinnen bereits aus der Grundstufe kannten. Ganz entgegen meinem gewohnten „Sich vorher über alles Sorgen und Gedanken machen“, hatte ich diese Möglich schlicht ausgeblendet, beziehungsweise ich hatte gar nicht bedacht, dass die Gruppe logischerweise doch vorher die Grundstufe absolviert haben musste. Einen Moment lang wäre ich am liebsten wieder gegangen, hatte ich in meinem Leben doch schon mehrmals sehr unangenehm das Gefühl erfahren, mich in einer Gruppe alleine zu fühlen. Zum Flüchten blieb allerdings keine Zeit, denn kurz darauf begann das Seminar. Natürlich erzählte ich in der Eingangsrunde von meiner Unbedachtheit, von meinem Erschrecken und meiner Unsicherheit. Und obwohl ich die einzige Neue in der Gruppe war, spürte ich eine unglaublich grosse Offenheit von der bestehenden Gruppe mir gegenüber, so wie ich es in ähnlichen Situationen noch nie erlebt hatte. Und ich konnte richtiggehend meinen ängstlichen Gedanken zuschauen, die mich in negativ vorausschauender Prophezeiung wissen lassen wollten, dass ich eben doch nicht wirklich dazu gehören würde.

Gleichzeitig stand diesen Gedanken ein vollkommen gegensätzliches Empfinden gegenüber, indem ich wahrnahm, wie positiv und offen sich die anderen aus der Gruppe mir gegenüber verhielten.

ankommen

ganz neu

gedanken der unzulänglichkeit

dennoch mich willkommen fühlen

offenheit

Verdichtung, 1. Seminar Aufbaustufe Mai 2016

Die für mich sehr nachhaltige und heilsame Erfahrung, dass ich so offen und vorbehaltlos in die Gruppe aufgenommen wurde, zog sich durch die ganze Aufbau- und Zertifikatsstufe hindurch. Ich verspüre heute noch eine grosse Dankbarkeit, dass mir diese Erfahrung zuteilwurde. Allerdings muss ich dem noch hinzufügen, dass ich auch wirklich Lust hatte und selbst ebenso offen dafür war, mich in die Gruppe zu integrieren. Das war ja ursprünglich auch eine der Intentionen, die mich überhaupt dazu bewegt hatten, mich nach Weiterbildungsseminaren umzusehen. Der Umstand, dass ich mich in der Gruppe so aufgehoben und dazugehörig fühlte, führte allerdings dann auch dazu, dass mir der Abschied von der Gruppe am Ende der Ausbildung ein Jahr später gar nicht leicht fiel.

wenn die nähe verklungen

ruft der schmerz

wispern aus der ferne schon die erinnerungen

wenn die nähe verklungen

herauskatapultiert in die endlose weite

leere nach der fülle

wenn die nähe verklungen

folgt die einsamkeit wie einst

aus der schulklassenverbundenheit in die ferien versprengt

wenn die nähe verklungen

dann staune ich verwundert nach

Verdichtung, 2. Seminar Zertifikatsstufe Juni 2017

Während dem assoziativen Schreiben, aus dem die obenstehende Verdichtung entstand, erinnerte ich mich daran, dass ab der Sekundarschulzeit insbesondere der Beginn der Schulferien für mich jeweils schwer und leidvoll war, weil ich das aufgehobensein innerhalb des Klassengefüges jeweils vermisste. Kurz nach Beginn der Ferien liess das plötzliche Getrenntsein von der Klasse mich sehr alleine und in der Leere schwebend fühlen.

Der Abschied von der Ausbildungsgruppe hingegen schmerzte mich zwar, fühlte sich aber jetzt längstens nicht so ausgeliefert und ewig an, wie es sich damals anfühlte. Zudem löste sich das Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit nach dem letzten Seminar nicht einfach auf, sondern hallt auch jetzt, wenn ich an die Gruppe denke, immer mal wieder nach.

6.2 Vom Sichtbar werden

Am Samstag während des ersten Seminars der Aufbaustufe ging es darum, eine Szene auf der Bühne darzustellen. Schon im Vorfeld verspürte ich innerlich eine Ablehnung gegenüber dem szenischen Darstellen an sich, die bereits aus der Grundstufe kannte. Und prompt wählte ich mir eine Rolle aus, in der ich mich schon während dem Spielen unglücklich fühlte. Ich spielte eine unbelehrbare Gärtnerin, die an einem geschützten Platz in der Natur Torf abbaute und davon, trotz Widerstand von diversen anderen Charakteren, nicht ablassen wollte. Obwohl meine Rolle schlussendlich gar nicht handlungsentscheidend und eher eine Nebenrolle war, haderte ich anschliessend sehr damit. Ich hatte aus der gewählten Rolle eine Rolle gemacht, die ich gar nicht haben wollen. Das hat mich an diesem Abend sehr beschäftigt. Es erinnerte mich einerseits an Lebensrollen, von denen ich mit einigen unzufrieden war und es mir dennoch nicht gelang, sie abzulegen. Andererseits schien es mir wie ein Déjà-vu, es war wie ich es schon in der Grundstufe erlebt hatte und es mir bisweilen auch in anderen Gruppenkonstellationen geschah: Wieder hatte ich eine Rolle in einer Szene übernommen, die ich gar nicht haben wollte. Zum Glück konnte ich mich anschliessend in der Gruppe mitteilen und die Rolle und die Gedanken drum rum für den Moment abstreifen.

Am nächsten Morgen beim assoziativen Schreiben wurde mir bewusst, dass sich das Unbehagen von Abend vorher aufgelöst und in eine Bejahung gewandelt hatte, bzw. konnte ich das Ganze aus einer anderen Perspektive sehen. Es kam mir plötzlich vor, dass die Gärtnerin, deren Agieren in der Rolle eigentlich böse und schlecht war und die in der schönen Natur so zerstörerisch wirkte, auf eine Art auch positives tut. Gärtnerinnen und Gärtner bereiten den Boden, legen Samen und pflanzen Setzlinge. Sie schaffen so Neues und begleiten Wachstum und Entwicklung.

gärtnerin

sähen

boden bereiten

und dann geduld haben

zusehen

das wachsen begleiten

und stürme in kauf nehmen

trotzdem
beschwingt-ernüchtert
immer schön weiter nähren

Verdichtung 1. Seminar Aufbaustufe, Mai 2016

Es war für mich sehr beglückend, diese Wandlung so erleben zu dürfen. Und sie ging so leicht von sich. Ohne, dass ich etwas dafür tun musste, fühlte es sich plötzlich ganz anders an. „Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrungen“ war hier der herausragende Heil- und Wirkfaktor.

7 Vom Ernten und Säen

Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten

Hilde Domin (Gesammelte Gedichte)

Bereits während dem ersten Seminar der Aufbaustufe begannen in mir eher ungewohnte Gedanken und Gefühle aufzutauchen. Nach und nach entstand mehr Weite in mir und ich liess Gedankengänge und innere Bilder zu, die ich mir bis anhin nicht zugestanden hätte. Ich konnte mir plötzlich vorstellen, das, was ich den Seminaren lernte, selbst auch weitergeben zu können. Bisher war in erster Linie das für mich selber Erfahren- und Lernenwollen mein Antrieb und Motivation gewesen, Ausbildungen zu durchlaufen und Seminare zu besuchen. Langsam fing dieses Gebilde an sich zu wandeln. Auf dieser Ebene merkte ich, wie sich mir langsam neue Wege und Möglichkeiten eröffneten und mir wurde immer bewusster, dass ich mit meinen Entscheidungen und Schritten bestimmen konnte, in welche Richtung ich die nächsten Schritte weitergehen möchte.

In der Gruppe fühlte ich mich als vollwertiges Mitglied auf der gleichen Ebene und nicht mehr, wie noch in der Grundstufe, als Küken der Gruppe. Dies fühlte sich sehr gut an, verlangte aber natürlich automatisch mehr Verantwortungsübernahme meinerseits. Ich konnte mich nicht mehr hinter meinem Jugend-Status verstecken und mich aus allem raushalten, fühlte ich dafür aber ebenbürtig und besass viel mehr Handlungsmöglichkeiten zur Auswahl.

Während der Aufbaustufe gab ich zudem meine Bachelorarbeit in Psychologie ab und ich hatte damit ein grosses Ziel, auf welches ich, da teilzeitstudierend, mehr als sechs Jahre hingearbeitet hatte, endlich erreicht. Dies schenkte mir viel Selbstvertrauen. Längstens war mir klar, dass ich auf jeden Fall einen Master in Psychologie anhängen möchte, zumal ein Bachelor in Psychologie für eine berufliche Neuorientierung im psychologischen Berufsfeld bei Weitem nicht genügt. Nach dem langen und,

abgesehen von wenigen Präsenzseminaren und Skype-Lerngruppe doch eher anonymen Fernstudium an der Fernuni Hagen, wünschte ich mir vermehrt direkten Austausch. So bin ich nun für den Master an einer kleineren Präsenz-Universität in der Schweiz eingeschrieben.

7.1 Von den Einsichten und Ausblicken

Das im letzten Seminar der Ausbildung erstellte Karrierepanorama mit Fokus auf die IBPT und Blick auf die Anfänge, die Gegenwart und Zukunftsvisionen, berührte mich stark und wurde für mich ein wichtiges Element, welches meine sich mir langsam immer mehr zeigende Stärke darstellte und meine Visionen, Wünsche und Vorstellungen für die zukünftige Arbeit mit Poesie- und Bibliothérapie auf Papier konservierte.

Ich würde dieses Bild wiederum auch als eine Art Übergangsobjekt im Sinne der IPBT (Petzold & Orth, 1995) bezeichnen. Ähnlich wie ich früher die Texte meiner Therapeutin mit mir herumgetragen hatte, hatte ich eine Zeitlang nach dem letzten Seminar das Bedürfnis, dieses Bild immer wieder zu betrachten. Es half mir, die empfundene Stärke und Klarheit mir wieder zu vergegenwärtigen, wenn sie mir abhanden zu kommen drohte. Auch diente mir das Bild als Hilfsmittel, um mir wichtigen Menschen meine Erkenntnisse und Visionen erzählen und vermitteln zu können.



Integratives Karrierepanorama mit Fokus auf die Erfahrung in der IBPT-Ausbildung, 2. Seminar Zertifikatsstufe, Juni 2017

Im Bild zeigt sich mir deutlich, wie sehr ich am Anfang vom eigenen blossen Erleben getrieben war und wie ich quasi ohne Verwurzelung von Gefühl zu Gefühl gesprungen war. Ich nutzte das Schreiben sowohl innerhalb als auch ausserhalb der IPBT-Grundstufe als Auffangbecken für meine Gefühle und Gedanken. Oft war mir das Schreiben auch beinahe einziges Kommunikationsmittel. Mir war der Perspektivenwechsel auf die „andere“ Seite in die Position derjenigen, die in einer Gruppe poesie-therapeutische Angebote macht, damals eigentlich gar nicht wirklich möglich. Dies hat sich nun deutlich geändert. Ein Perspektivenwechsel hat sich langsam aber stetig vollzogen. Ich merke, wie stark mein Interesse für diesen Blickwinkel in den letzten Monaten und Jahren gewachsen ist. Nichtsdestotrotz mache ich nach wie vor meine mir ganz eigenen Erfahrungen mit dem Schreiben. Es ist aber selten mehr so explosiv und widerspiegelt auch nicht mehr ein endlos scheinendes starkes Leiden. Ich ruhe viel stärker in mir und werde längstens nicht mehr so stark von Selbstzweifeln geplagt. Ich habe eine Vorstellung erhalten, wohin mein Weg führen könnte und es macht mir Freude, in Gedanken mit verschiedenen Möglichkeiten zu experimentieren. Ich kann mir mittlerweile sogar vorstellen, mich nach Abschluss meines Psychologiestudiums in die therapeutische Richtung zu orientieren, was mir bis vor wenigen Jahren stets absolut unvorstellbar und auch nicht wünschenswert erschien.

An der für mich so stark wahrnehmbaren Wandlung über diese lange Zeit hinweg kann ich im Rückblick viele der 14 salutogenetischen Wirkmomente für eine gesunde Entwicklung über die gesamte Lebensspanne hinweg teils deutlich festmachen (*Petzold, 2012h*). Einige waren vielleicht während bestimmter Zeiten wichtiger und hilfreicher als andere und wohl sind mir nicht alle zwangsläufig im Zusammenhang mit der IPBT begegnet, waren aber in meinem bisherigen Leben dennoch wirksam und unterstützend.

Schreiben dient mir nach wie vor zur Reflexion und zum Ausdruck von Gefühlen und ist mir sehr wichtig. Allerdings habe ich auch viele andere Ausdrucks- und Bewältigungswege entdeckt, so dass ich auch variieren kann. Schreiben ist mir aber auf meinem Weg, mich selber zu entdecken und im Leben meinen Platz zu finden, die vertrauteste und hilfreichste Unterstützung geblieben.

8 Zusammenfassung / Summary

Sich durchs Leben schreiben.

Reflexionen über die Selbsterfahrung mit Integrativer Poesie- und Bibliothherapie und Schreiben als intuitiv gewählte Begleitung im Leben

In der Arbeit wird anhand partieller biographischer Rückgriffe die (unter-)stützende Wirkung von Lesen und insbesondere dem Schreiben in herausfordernden Lebenssituationen beschrieben. Reflektierend wird die Selbsterfahrung mit Integrativer Poesie- und Bibliothherapie mit den dazu gehörigen theoretischen Bezügen verknüpft.

Schlüsselwörter: Integrative Poesie- und Bibliothherapie, Biographie, Selbsterfahrung, Schreiben als (unter-)stützende Begleitung

Writing throughout life

Reflection on self-awareness with Integrative Poetry- and Biblio-Therapy and Writing as an intuitively chosen supportive accompaniment

Based on partial biographical recourse it describes the supportive impacts of reading and especially writing in challenging life situations. The reflection on self-awareness with Integrative Poetry- and Biblio-Therapy is stated as being related to its theoretical references.

Keywords: Integrative Poetry- and Biblio-Therapy, Biography, Self-awareness, Writing as supportive accompaniment

9 Literaturverzeichnis

- Domin, H.* (1978). Vorstellungsbild an der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung. Zugriff am 15.05.2018. Verfügbar unter <https://www.deutscheakademie.de/de/akademie/mitglieder/hildedomin/selbstvorstellung>
- Domin, H.* (1987). Gesammelte Gedichte (9. Aufl. 2003). Frankfurt/Main: Fischer.
- Grobéty, A.-L.* (1994). Pour mourir en février (56. Aufl.). Yvonand: Bernard Campiche Editeur.
- Heuring, M. & Petzold, H. G.* (2005). Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen - Integrative und differentielle Perspektiven zur Bedeutung sozialpsychologischer Konzepte für die Praxis der Supervision. *SUPERVISION Theorie - Praxis - Forschung*. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/supervision/HeuringPetzoldRollentheorieSupervision-12-2005.pdf>
- Hölzle, C.* (2011). Gegenstand und Funktion von Biografiearbeit im Kontext Sozialer Arbeit. In *C. Hölzle & I. Jansen* (Hrsg.), Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden (2., durchgesehene Auflage, S. 31–54). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH Wiesbaden.
- Jansen, I.* (2011). Biografie im Kontext sozialwissenschaftlicher Forschung und im Handlungsfeld pädagogischer Biografiearbeit. In *C. Hölzle & I. Jansen* (Hrsg.), Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden (2., durchgesehene Auflage, S. 17–30). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH Wiesbaden.
- Petzold, H. G.* (2002h/2011i). „Klinische Philosophie“ – Menschen zugewandtes Lebenswissen von Natur und Kultur in der Integrativen Therapie. Collagierte Materialien (I) zu einer „intellektuellen Biographie“. *Textarchiv H. G. Petzold et al.* Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2002h-2011i-klinische-philosophie-menschen-zugewandtes-lebenswissen-textarchiv-2011.pdf>
- Petzold, H. G.* (2012h). Integrative Therapie - Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die "Vier Wege der Heilung und Förderung" und die "14 Wirkfaktoren" als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. *Textarchiv H. G. Petzold et al.* Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2012h-integrative-therapietransversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege-14-wirkfaktoren.pdf>
- Petzold, H. G.* (2017f). Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *POLYLOGE* 19/2017. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2017f->

konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf

- Petzold, H. G.* (2012a). Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. Überarbeitete und erweiterte Fassung von 2001p. In *H. G. Petzold* (Hrsg.), *Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie - interdisziplinäre Perspektiven* (S. 407–603). Wiesbaden: Springer VS Verlag. Zugriff am 29.07.2018. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2012q-transversale-identitaet-integrative-identitaetstheorie-persoenlichkeitstheorie.pdf>
- Petzold, H. G.* (1991o). Zeit, Zeitqualitäten, Identitätsarbeit und biographische Narration – Chronosophische Überlegungen. *POLYLOGE* 02/2018. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1991o-zeit-zeitqualitaeten-identitaetsarbeit-biographische-narration-polyloge-02-2018pdf.pdf>
- Petzold, H. G.* (2016). NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“. Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeiten Hückeswagen. *Heilkraft der Sprache* (2/2016). Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-2017-heilkraft-sprache-02-2016.pdf>
- Petzold, H. G. & et al.* (2001b). Lebensgeschichten verstehen, Selbstverstehen, Andere verstehen lernen. Polyloge collagierender Hermeneutik und narrative „Biographiearbeit“ bei Traumabelastungen und Behinderungen. *Textarchiv H. G. Petzold et al.* Verfügbar unter http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_2001b_lebensgeschichten_pol_04_2001.pdf
- Petzold, H. G. & Orth, I.* (2017a). Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Werkstattversion. *POLYLOGE* 22/2018. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-orth-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder-body-charts-polyloge-22-2018.pdf>
- Petzold, H. G. & Orth, I.* (2017b). Epitome POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE. „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In *H. Petzold, B. Leeser & E. Klempnauer* (Hrsg.), *Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie Biographiearbeit und Kreatives Schreiben: Festschrift für Ilse Orth* (S. 885–971). Bielefeld: Aisthesis. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-orth-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.pdf>

- publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-orth-2017b-epitome-polyloge-integrative-therapie-mentalisierungen-interozeption-poly1-31-2017.pdf
- Petzold, H. G. & Orth, I. (1993a). Therapietagebücher, Lebenspanorama, Gesundheits-/Krankheitspanorama als Instrumente der Symbolisierung und karrierebezogenen Arbeit in der Integrativen Therapie. *Textarchiv H. G. Petzold et al.* Verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-orth-1993a-therapietagebuecher-lebenspanorama-gesundheitskrankheitspanorama.pdf>
- Petzold, H. G. & Orth, I. (1995). Poesie- und Bibliothherapie. Entwicklung, Konzepte und Theorie - Methodik und Praxis des Integrativen Ansatzes. In H. Petzold (Hrsg.), *Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache* (Reihe Kunst, Therapie, Kreativität, Bd. 2, 3. Aufl., S. 21–101). Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H. G., Sieper, J. & Orth, I. (2005). Erkenntniskritische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungstherapie“. Grundlagen für Selbsterfahrung in therapeutischer Weiterbildung, Supervision und Therapie. In H. G. Petzold, P. Schay & W. Scheiblich (Hrsg.), *Integrative Suchttherapie* (627-713.). Bd. II. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Petzold-Sieper-Orth-Entwicklungstherapie-Polyloge-02-2005.pdf>
- Petzold, H. G. & Steffan, A. (1999b/2017). Ausbildung, Selbsterfahrung und Selbstmodelle in der Integrativen Therapie - Hintergründe, Konzepte und Forschungsergebnisse zu einer „transversalen“ Weiterbildungskultur. *POLYLOGE* 15/2017. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-steffan-1999b-2017-ausbildung-selbsterfahrung-selbstmodelle-weiterbildungskultur-poly1-15-2017.pdf>
- Roth, G. (1998). *Leben ist Bewegung. Tanz als Weg der Selbstbefreiung* (Ullstein, Neuausgabe 2007, 1. Aufl.). Berlin: Ullstein.
- Schulze, H. (2008). Lebensgeschichtliches Erzählen im Kontext von Beratung und Therapie. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, Vol 9, No 1 (2008): The Analysis, Self-Reflection and Shaping of Professional Work. Zugriff am 30.05.2018. Verfügbar unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/326/713>
- Schulze, T. (2006). Biographieforschung in der Erziehungswissenschaft. Gegenstandsbereich und Bedeutung. In H.-H. Krüger & W. Marotzki (Hrsg.), *Handbuch erziehungswissenschaftliche Biographieforschung* (S. 35–57). Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss.
- Swanton, H. (10/2010). Die Bedeutung von Biographie in der Integrativen Supervision. Ein Prozessgeleiteter theorieverschränkter Praxisbericht. *SUPERVISION Theorie - Praxis - Forschung*. Verfügbar unter http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/supervision/swanton_helga-die_bedeutung_von_biographie_in_der_integrativen_supervision-supervision-10-2010.pdf