

Integrative Bewegungstherapie

Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie,
Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial-
ökologische Gesundheitsförderung

(peer reviewed)

begründet 1990 von *Anne Schubert, Apostolos Tsomplektis, Hilarion G. Petzold, Martin J. Waibel*

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.),
Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; *Annette Höhmann-Kost*, Ludwigsburg; *Martin J. Waibel*, Aulendorf;
Hermann Ludwig, Hannover; *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen

in Verbindung mit:

„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

Materialien aus der EAG, 2001 gegründet und herausgegeben von:

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

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.
„Integrative Bewegungstherapie“ ISSN 1437-2304

Ausgabe 03/2025

Drück dich aus!

**Kreatives Schreiben in der Integrativen
Leib- und Bewegungstherapie**

*Sina Allkemper, Bochum **

Erschienen in: *körper – tanz – bewegung*, Reinhardt-Verlag 1/2024, S. 22 - 27

* Aus der „Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB)“, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, Tel: 07525-7449, Mail: info@ibt-verein.de, Leitung: Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg; Martin J. Waibel, Aulendorf; Hermann Ludwig, Hannover; sowie 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, *Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc* Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

Drück dich aus!

Kreatives Schreiben in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie

Sina Allkemper

Der Artikel beschreibt, wie das Verfassen freier, spontaner Texte als Form dichter Beschreibungen in der bewegungs- und leibtherapeutischen Arbeit genutzt und der therapeutische Prozess dadurch bereichert werden kann. Der Einbezug des kreativen Schreibens ermöglicht die Reflexion, Verdichtung und Vertiefung von Erfahrungen und Emotionen. Im kreativen Schreiben werden spontanen Ausdrucksimpulsen Raum gegeben. Abseits von sprachlichen Normen und Alltagssprache ermöglicht die spontane Sprache, Wahrnehmungen und Gefühle zu benennen und greifbar zu machen. Der Ansatz bietet vielfältige Anregungen und kann individuell angepasst werden.

Schlüsselbegriffe

Integrative Leib- und Bewegungstherapie, kreatives Schreiben, therapeutischer Prozess, Reflexion, Emotionen

Express Yourself! Creative Writing in Integrative Body and Movement Therapy

The article describes how the writing of free, spontaneous texts can be used as a form of dense descriptions in movement and body therapy work and how the therapeutic process can be enriched as a result. The inclusion of creative writing enables reflection, compression and deepening of experiences and emotions. In creative writing, spontaneous expression impulses are given space. Away from linguistic norms and everyday language, spontaneous language enables perceptions and feelings to be named and made tangible. The approach offers a variety of suggestions and can be individually adapted.

Keywords

integrative body and movement therapy, creative writing, therapeutic process, reflection, emotions

Seit ihren Anfängen versteht die Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT) sich als Methode, die intermediale Quergänge und den Einbezug kreativer Medien in ihrem Interventionsrepertoire nutzt (Petzold et al. 2019). Das kreative Schreiben wurde im Rahmen der Integrativen Therapie vor allem in der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie reflektiert. Im Entstehungsprozess der Integrativen Therapie „gewannen Poesie und poetische Sprache als Elemente kreativer therapeuti-

scher Arbeit wesentliche Bedeutung“ (Thamm 2015, 135). In diesem Artikel werden Ansätze vorgestellt, hier Anleihen zu machen und das Verfassen spontaner Texte im Sinne eines kreativen Mediums als Form dichter Beschreibungen in den bewegungs- und leibtherapeutischen Prozess vertiefend einzubeziehen. Ausgewählte Impulse aus dem integrativen poesie- und bibliothераpeutischen Diskurs werden also im leib- und bewegungstherapeutischen Setting im Sinne eines intermedialen

Angebotes eingesetzt. Zur historischen Entstehung der Poesie- und Bibliothherapie und zur Entwicklung derselben im Integrativen Ansatz siehe Petzold und Orth (2015).

Kreatives Schreiben: Ausdruck und Raum für vertiefende Erfahrungen

Warum mir das kreative und spontane Schreiben in meiner Arbeit als Bewegungstherapeutin so ans Herz gewachsen ist, ist einfach zu sagen: Im Schreiben finden innere Bewegungen einen Ausdruck und eine Wahrnehm- und Verstehbarkeit, die sonst vielleicht (noch) im Verborgenen geblieben wären. In spontanen Texten drückt sich mehr aus als dem Schreibenden im Moment des Schreibens schon bewusst ist: In Texten steckt eine Botschaft von sich, über sich, für sich und an andere (Petzold et al. 2019, 17). Bewusstwerdungs- und Sinnfindungsprozesse im Sinne des Selbstverstehens werden angestoßen, wenn etwa im Anschluss an eine wahrnehmungs- und damit auch eindruckstragende leibtherapeutische Intervention der Ausdruck dieser Botschaften ermöglicht wird.

Doch der Reihe nach: Was bedeutet kreatives Schreiben?

Im kreativen Schreiben werden spontanen Ausdrucksimpulsen im Sinne einer produktiven Auseinandersetzung mit sich selbst Raum gegeben. Diese Idee „versucht Heilung durch gestaltetes Wort. Sie macht sich dabei die ‚Kraft und Macht des Wortes‘ zunutze, Situationen zu beschreiben, Gefühle ‚in Worte zu fassen‘, Unbenanntes zu benennen und Sprachlosigkeit in Rede zu überführen“ (Petzold/Orth 2015, 22). Kreatives Schreiben bedeutet, abseits von sprachlichen Normierungen und Alltagssprache frei und kreativ im Fluss zu schreiben, sich nicht einzuengen auf Funktio-

nalität oder Verdinglichung von Sprache und Worten. Spontane Sprache ermöglicht das Benennen, Beschreiben und damit Verfügbar machen von Wahrnehmungen, Gefühlen und Zuständen, wie es die Alltagssprache (noch) nicht hergibt. Im Benennen liegt eine besondere Kraft, die Ungreifbares greifbar machen und eine Verbindung herstellen kann zwischen dem Benennenden, dem Benannten und dem Begriff (Petzold/Orth 2015, 22f). Besonders wirksam ist diese Zugangsweise, „weil sie mit der gestalteten Sprache ein Medium für den therapeutischen Prozeß gewählt hat, das wie kein anderes mit dem Wesen des Menschseins verbunden ist: Die Sprache macht den Menschen zum Menschen“ (Petzold/Orth 2015, 21f).

Durch das Ausdrücken kann der Mensch mit seinen unbewussten oder zurückgehaltenen Gefühlen, Erinnerungen oder Konflikten in Kontakt kommen. Der Zugang zu diesen Erinnerungsspuren wird ermöglicht, die dann einen (symbolischen) Ausdruck in gestalteter Sprache finden können (Petzold/Orth 2015, 34).

„In der lyrischen Sprache sind die Lebenserfahrung und Empfindungen eines Menschen verdichtet, und dies hören wir mit, da in einem Gedicht immer mehr als das Ausgesprochene mitschwingt.“ (Leeser 2019, 376) Sie ist in ihrer Lebendigkeit durch ein „Mehr“ gekennzeichnet, das sich in den Zwischenräumen, im Evozierten und in Resonanzen, in den Absätzen und Pausen und ihren Formen ausdrückt. Aus diesem Grund wird wiederum eine Deutungsarbeit notwendig, die das im spontanen Text Ausgedrückte in persönliche und biografische Zusammenhänge setzt. Hier kommt nun der IBT eine bedeutende Rolle zu.

Kreatives Schreiben als Ausdruck des Erlebten in der Bewegungstherapie

In der IBT nun, die insbesondere mit ihren leibtherapeutischen Techniken des Auslotens und auf Basis des grundlegenden phänome-

nologisch-hermeneutischen Ansatzes der Integrativen Therapie (Petzold/Orth 2017) auf ein vertiefendes Selbstverstehen ausgerichtet ist (Petzold 2001), kann der Einsatz des kreativen Schreibens zu überraschenden und die Therapie beflügelnden Ergebnissen führen: „So kann das bisher Unsagbare, das die Gefahr der Überflutung birgt, angeschaut und in der therapeutischen Arbeit bewusstgemacht werden.“ (Leeser 2019, 376)

Kreatives Schreiben wird hier nicht im Sinne einer strukturierten Schreibwerkstatt eingesetzt, wie es im Rahmen poesie- und bibliotherapeutischer Überlegungen genutzt wird. Im bewegungstherapeutischen Bereich geht es vielmehr darum, in theragnostischer Ausrichtung (Allkemper 2021, 32f) das Schreiben als eine Möglichkeit kreativer Interventionen an geeigneter Stelle im therapeutischen Prozess anzubieten.

Folglich sollte es hier darum gehen, multisensorische Stimulierung anzubieten, so dass sich – so die Sprache der Integrativen Therapie – Leibarchive öffnen und unbewusste Informationen zu Tagetreten können. Dazu kann die Vielfalt der interventiven Möglichkeiten der IBT genutzt werden, die spezialisiert ist auf den Umgang mit den Regungen des Leibes (Petzold 1990, 124).

Für diese Regungen Worte zu finden, ist die Spezifik des hier vorgeschlagenen Ansatzes. Im Rahmen eines intermedialen Querganges, also einer therapeutischen Intervention, die verschiedene kreative Mittel (Bewegung, Tanz, kreatives Gestalten etc.) miteinander und nacheinander einsetzt, könnte zum Beispiel ein freier spontaner Text dazu dienen, das Erlebte zu reflektieren, zusammenzufassen und damit zu verdichten und greifbar zu machen.

In einem gruppentherapeutischen Prozess wäre folgender Verlauf denkbar: Die Gruppe beschäftigt sich mit dem Thema „Selbstwirksamkeit“. In einer ersten Phase von Angeboten zum eigenleiblichen Spüren stimmen sich alle auf das Thema ein. Eine innere Reise zu

eigenen Selbstwirksamkeitserfahrungen kann angeboten werden. Nun wären verschiedene bewegungsorientierte Situationen denkbar, die solche Erfahrungen im Rahmen der Therapie ermöglichen und auf die Gruppe, deren Möglichkeiten und Bedürfnisse abgestimmt sind: das Schieben oder Wegdrücken von Bällen oder MitpatientInnen, Angebote aus dem Budō, auch Anregungen zum Wahrnehmen der eigenen (Körper-)Kraft, das Bewältigen koordinativer Aufgaben etc. Diese übungsorientierten und/oder erlebnisaktivierenden Erfahrungen werden prozessual im Gespräch begleitet und reflektiert. Anschließend könnte dann das Vorlesen einer Geschichte folgen. Und nun könnten darauffbauende Schreibregungen lauten:

- Lassen Sie einen Text aus den Erfahrungen der Stunde aufs Papier fließen.
- Schreiben Sie, ausgehend vom Wort Selbstwirksamkeit, alle Assoziationen und Gedanken wie in einer Mindmap auf.
- Schreiben Sie die vorgelesene Geschichte weiter, in der sie selbst diese Person sind, die die bestärkenden Erfahrungen macht.
- Schreiben Sie einen Vierzeiler zum Thema „Selbstwirksamkeit“ mit den spontanen Assoziationen aus der heutigen Stunde.
- Schreiben Sie Ihre Geschichte zu einer prägenden Erfahrung von Wirksamkeit aus Ihrer Biografie auf.
- Oder schreiben Sie auch mal die Biografie Ihrer Unwirksamkeitserfahrungen auf.
- Das Selbstwirksamkeits-ABC: Finden Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets eine Situation, in der Sie solche Erfahrungen für sich bereits gemacht haben oder machen könnten.
- Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, in dem Sie sich an Situationen erinnern, in denen Sie sich als wirksam erlebt haben.
- Oder schreiben Sie einen Brief, in dem Sie sich zur Aufnahme von Tätigkeiten ermuntern, die Ihnen solche heilsamen Erfahrungen ermöglichen könnten.

- Alternativ kann man den Spieß natürlich auch umdrehen: Schreiben Sie einen spontanen Text zum Thema „Absage an die Selbstwirksamkeit“.

Die Beispiele sind bewusst offen und breit ausgelegt, um anhand dieser Ideen zu verdeutlichen, wie vielfältig, kreativ und individuell solche Schreibanregungen eingesetzt werden könnten. Weitere Beispiele aus Einzel- wie Gruppentherapien habe ich an anderer Stelle beschrieben (Allkemper 2021, 70ff). Konkrete Ideen und Anregungen finden sich ebenfalls dort (Allkemper 2021, 64ff).

An dieser Stelle kann ich zur konkreten Anwendung nur einige Hinweise geben. Kreatives Schreiben in den bewegungstherapeutischen Prozess zu integrieren, geschieht auf Basis der gleichen therapeutischen und beziehungs-gestalterischen Fähigkeiten wie jede andere kreative Intervention (Petzold/Orth 2015, 60). Der personen- und störungsspezifische Blickwinkel ist dabei jederzeit zu wahren, und auch der Horizont der eigenen Fähigkeiten ist zu bedenken: Die Ausbildung in Integrativer Poesie- und Bibliothherapie oder auch in anderen schreibtherapeutischen Verfahren ist eine tiefgreifende, mehrjährige Ausbildung, und der Einsatz von Sprache, Literatur und Texten erfordert Erfahrung und Auseinandersetzung damit (Orth/Petzold 2015, 422).

Und wie jetzt genau?

Wie gestalte ich den Raum, in dem geschrieben werden kann?

Meiner Erfahrung nach braucht es außer einem (Notiz-)Zettel und ein paar Stiften nicht viel, insbesondere um Bewegungs- und gedanklichen Freiraum zu ermöglichen. Die Schreibenden können sich den Ort, an dem sie schreiben mögen, bestenfalls selbst aussuchen.

Welchen zeitlichen Rahmen muss ich einplanen?

Auch hier gilt: Von einem kurzen, in wenigen Minuten geschriebenen Dreizeiler bis hin zu ausgedehntem Gestalten ist alles, je nach Setting und Intention, möglich.

Wie schaffe ich einen sicheren Raum?

Meiner Erfahrung nach ist es wichtig, die Freiwilligkeit, insbesondere beim Vorlesen der entstandenen Texte, zu wahren. Hierzu gehört auch zu verdeutlichen, dass es beim Schreiben immer um den Prozess und den emotionalen Ausdruck geht, nicht um eine Produktorientierung oder literarische Qualität des Geschriebenen (Allkemper 2021, 39). Insbesondere ein hohes Maß an Freiheit und die möglicherweise fehlende Struktur je nach Schreibanregung können für Menschen herausfordernd bis hin zu destabilisierend wirken. Hier müssen die Indikation und das Angebot genau geprüft, theoriegeleitet (Petzold/Orth 2021, 4) ausgewählt und gegebenenfalls ein gut strukturiertes Angebot gemacht werden.

Wem biete ich das an?

Ich denke, die Frage ist: Wie biete ich es so an, dass mein Gegenüber von der Anregung berührt wird? Braucht dieser Mensch eher eine intellektuelle Anregung (warum nicht einen Fachartikel über Selbstwirksamkeit schreiben und darüber für das Thema sensibilisiert werden?), oder braucht es ein ganz niedrigschwelliges Angebot, das sich auf einen kleinen Wortbaum beläuft, aus dem ich dann ein weiteres Wort aufgreife, das vertiefend bearbeitet werden kann?

Theoretische Rahmung

Der Einbezug kreativen Schreibens erfolgt auf Basis eines Menschenbildes und theoretischer wie praxeologischer Überlegungen, die ich an dieser Stelle kurz anreißen möchte.

Als kreativer, schöpferischer Mensch, wie er in der Anthropologie des schöpferischen Menschen (Orth / Petzold 1993) beschrieben wird, ist der Mensch auf Gestaltung und kreativen Ausdruck seines Erlebens und seiner Emotion ausgerichtet und auch angewiesen. Die schöpferische Seite des Menschen ist eng verwoben mit den Möglichkeiten des Leibes zur Wahrnehmung, zum Ein- und Ausdruck und seiner Fähigkeit zu Handeln und seiner Speicherfähigkeit im Leibgedächtnis (Orth / Petzold 1993, 100). Durch schädliche Einflüsse auf die Entwicklung kann es zu Entfremdungsphänomenen und Beeinträchtigung der kreativen Lebensbewältigung kommen. In der Integrativen Arbeit mit eigenleiblichem Spüren werden auf sich selbst bezogene Wahrnehmungen ange-regt, um das schöpferische Selbst wieder zu aktivieren und Entfremdung entgegenzuwirken (Orth/Petzold 1993, 100ff).

Auch biografische Sinnzusammenhänge zu erschließen und über diese eine gelingende, gesundheitsstärkende Lebensführung zu etablieren, ist durch Prozesse kreativen Schreibens anzuregen. Menschen sollten darin begleitet werden, sich in Prozessen komplexen Lernens ihrer Biografie bewusst zu werden. Und Biografiearbeit braucht Sprache – die Inhalte müssen beschrieben, Szenen in Worte gefasst, Geschichten erzählt werden (Allkemper 2021, 59; Petzold 2022).

Dies bringt mich zum letzten Punkt: Kreatives Schreiben ermöglicht, Worte und Ausdruck für das zu finden, was noch nicht gesagt werden kann oder auch keine Worte findet, mit Ilse Orth formuliert: Unsägliches sagbar machen (Orth 2015, siehe auch Allkemper 2022).

Literatur

Allkemper, S. (2022): Ohne viele Worte – vom Bewegen zum Schreiben als Ausdrucksform des Unsagbaren. Ein Prozess von kreativem Schreiben im Rahmen der Integrativen Leib-

und Bewegungstherapie in der Behandlung einer jungen Frau mit einer posttraumatischen Belastungsstörung. *Behandlungs- & Supervisions-Journale: Materialien aus den Materialien der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung* 10

- Allkemper, S. (2021): Eigene Worte finden. Kreatives Schreiben in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie mit Einbezug der „Neuen Naturtherapien“. Ein Beitrag zur „intermethodischen“ Ko-respondenz. *Integrative Bewegungstherapie* 3, 1–131
- Leeser, B. (2019): Worte werden Bilder – Bilder werden Worte. Poesietherapie in der klinischen Behandlung von Depressionen und Erschöpfungs-krankheiten. In: Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E. (Hrsg.): Wenn Sprache heilt. *Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben*. Festschrift für Ilse Orth. *Aisthesis, Bielefeld*, 371–398
- Orth, I. (2015): Unsägliches sagbar machen. Die Poesie- und Bibliothherapeutin Ilse Orth im Gespräch mit der Textpraxis-Redaktion. *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* 1, 1–13
- Orth, I., Petzold, H.G. (1993): Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen“. *Polyloge* 4, 93–116
- Orth, I., Petzold, H. G. (2015): Überlegungen zur Eigenständigkeit kunsttherapeutischer Methoden und Medien. *Ausbildung in Poesie- und Bibliothherapie*. In: Petzold, H. G., Orth, I. (Hrsg.): *Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache*. *Aisthesis, Bielefeld* 413–431
- Petzold, H. G. (2022): Einführung in die Integrative Biographiearbeit. Hand-Out zum Vortrag in der Online-Akademie der EAG vom 10. Januar 2022. *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* 4, 1–11
- Petzold, H. G. (2001): „Lebensgeschichten verstehen, Selbstverstehen, Andere verstehen lernen“ – Polyloge collagierender Hermeneutik und narrative „Biographiearbeit“ bei Traumabelastungen und Behinderungen. *Polyloge* 4
- Petzold, H. G. (1990): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie*. *Ausgewählte Werke*. Bd. I, 1 und I, 2. 2. Aufl. Junfermann, Paderborn
- Petzold, H.G., Orth, I. (2021): *Integrative Kunstpsychotherapie und Arbeit mit kreativen Medien als „Intermediale Kreative Therapie – eine kompakte Übersicht 2021“*. *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* 15, 1–9

Petzold, H. G., Orth, I. (2017): Interzeptivität/ Eigenleibliches Spüren, Körperbilder / Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“ (Werkstattversion). *Polyloge* 22, 1–42

Petzold, H. G., Orth, I. (2015): Poesie- und Bibliotherapie. Entwicklung, Konzepte und Theorie – Methodik und Praxis des Integrativen Ansatzes. In: Petzold, H. G., Orth, I. (Hrsg.): *Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache*. Aisthesis, Bielefeld, 21–101

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2019): Integrative Therapie mit kreativen Medien, komplexen Imaginationen und Mentalisierungen als „intermediale Kunsttherapie“ – ein ko-kreativer Ansatz der Krankenbehandlung, Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsbildung und Kulturarbeit. In: www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-sieper-2008-2010-2019b-kreative-medien-intermediale-kunsttherapie-ko-kreativ.pdf, 19.10.2023

Thamm, A. (2015): Poesie und Integrative Therapie. Linguistische Überlegungen zu einem besonderen Sprachspiel. In: Petzold, H. G., Orth, I. (Hrsg.): *Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache*. Aisthesis, Bielefeld, 135–157



Sina Allkemper
Motologin MA, Integrative
Leib- und Bewegungsthera-
peutin, systemische Coachin.
In freier Praxis für bewegungs-
orientiertes Coaching.

✉ Bewegung im Mittelpunkt
Sina Allkemper
Castroper Str. 91a | D-44791 Bochum
info@bewegung-im-mittelpunkt.de