

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform “Polyloge“

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie, Kreatives Schreiben,
Schreibwerkstätten, Biographiearbeit, Kreativitätstherapien
[Musiktherapie], Kulturprojekte
(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion G. Petzold*
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk* für
„Deutsche Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“
an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:
Poesietherapie – Poesie – Poetologie
Bibliothherapie – Literatur
Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten
Biographiearbeit – Narratologie
Narrative Psychotherapie – Musiktherapie
Intermethodische und Intermediale Arbeit – Kulturarbeit

1972 – 2022 > 50 Jahre FPI und 40 Jahre EAG > Integrative Therapie, Agogik,
Kulturarbeit und Öko-care
© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen, Heilkraft der Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 6/2023

**Integrative Poesie- und Bibliothherapie als “Identitätsarbeit“
in der Erwachsenenbildung.
Eine Zusammenfassung wichtiger Konzepte für die
psychoedukative Vermittlung in Schreibgruppen**

*Carolin Bernardelli, Zürich **

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc*), Hückeswagen. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>.
EAG-Weiterbildung ‘Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren’.
Betreuerin / Gutachter: *Bettina Mogorovic, MSc / Prof. Dr. Hilarion G. Petzold*.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
1. Einleitung	3
2. Zum Menschen- und Weltbild in der Integrativen Therapie (IT)	4
2.1. Der informierte Leib – der Mensch als Leibsubjekt und Teil des Lebens	4
2.2. Anthropologie des schöpferischen Menschen – der Mensch als kreatives Wesen	5
3. Leib und Sprache	6
3.1. Der Identitätsbegriff in der IT	6
3.2. Paul Ricoeurs Begriff der „Narrativen Identität“	8
3.3. Das integrative Verständnis von Sprache	9
3.4. IT und Biographiearbeit	11
3.5. Natur-Sein	12
4. Lesen und Schreiben	13
4.1. Der Ansatz der Poesie- und Bibliothherapie	13
4.2. Identitätsarbeit als Lebenskunst	18
4.3. Angewandte Techniken in Schreibgruppen – einige Beispiele	19
5. Zusammenfassung / Summary	22
6. Literaturverzeichnis	23
7. Anhang	27

1. Einleitung

Ausgangspunkt dieser Arbeit ist die Frage, was in Schreibkursen mit Erwachsenen nach dem Ansatz der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie (psycho-) edukativ vermittelt werden soll. Wohlwissend, dass es im integrativen Ansatz essentiell ist, den Menschen stets in seiner Ganzheit, als „multisensorisches“, „multiexpressives“ und „multimnestisches“ Wesen anzusprechen und somit „komplexes Lernen“ zu ermöglichen, möchte ich mich im Rahmen dieser Arbeit auf die Frage konzentrieren, was den Teilnehmenden in einer Schreibgruppe (oder auch im dyadischen Setting) an vornehmlich theoretischem Wissen auf der kognitiven Ebene nahegebracht werden soll. Aus eigener Erfahrung und der Erfahrung mit Gruppen als Leiterin gehe ich davon aus, dass diese theoretische Wissensvermittlung das Verständnis für die Methode sowie die Bereitschaft sich einzulassen und mitzumachen stärkt.¹

Warum verdichten wir einen Text? Warum lesen wir vor? Warum bauen wir Imaginations-, Körper- oder Meditationsübungen ein? Warum nutzen wir verschiedene Medien? Das sind nur einige Fragen, die wir im Laufe eines Kurses mit Überlegungen aus der Integrativen Therapie (im Folgenden mit „IT“ abgekürzt) beantworten können. Die Vermittlung von psychologischem Wissen, verbunden mit Selbsterfahrungsmethoden, gehört zum Grundkonzept Integrativer Agogik.

„Komplexes Lernen“ ist demnach nur in der Verbindung von leiblichem Erleben, emotionaler Erfahrung und kognitiver Einsicht möglich. In der IT sprechen wir hier von „vitaler Evidenzerfahrung“². Wichtige Ziele integrativer Agogik sind dabei Ressourcenstärkung, Persönlichkeitsentwicklung und, auf der kollektiven Ebene betrachtet, „integrative Kulturarbeit“ zu ermöglichen.

Ich möchte mich darauf konzentrieren, welche zentralen Konzepte und Begriffe aus der IT für die Vermittlung in Schreibgruppen wichtig sind. Ein wichtiger Ausgangspunkt ist die Annahme, dass das Lernen über unsere gesamte Lebensspanne hinweg ein wesentlicher Aspekt der „Identitätsarbeit“³ ist.

Einleitend wird im Folgenden zunächst das Menschen- und Weltbild der IT kurz erläutert, wo Begriffe wie die „Anthropologie des schöpferischen Menschen“ sowie

¹ Auch Bernd Behrendt und Annette Schaub kommen in ihrem „Handbuch Psychoedukation und Selbstmanagement“ zu dem Schluss, dass Psychoedukation die Bereitschaft von Patienten zum Mitwirken und die Aufrechterhaltung der Motivation begünstigt. Psychoedukation wird hier weiterhin verstanden als „Hilfe zur Selbsthilfe“, indem Autonomie und Selbstbestimmung von Patient*innen erhöht werden (Empowerment)., vgl. Behrendt/Schaub (2005), S.11-17

² Ausführungen und weiterführende Literatur siehe u.a.: Sieper, Petzold (1993c)

³ vgl. Petzold (2012q)

„der Mensch als Leibsubjekt“ eine zentrale Rolle spielen. Über die Erläuterung des Identitätsbegriffs in der Integrativen Persönlichkeitstheorie möchte ich den Bogen zu Paul Ricoeurs Konzept der „narrativen Identität“ schlagen und der in der IT beschriebenen Verbindung von Leib und Sprache nachgehen. Für die konkrete Arbeit in agogischen Schreibgruppen ist weiterhin das Verständnis für die integrative Biographiearbeit sowie die Betonung des Menschseins als „Natur-Sein“ von Bedeutung.

Im letzten Kapitel geht es konkret darum, was Schreiben und Lesen in diesem Zusammenhang bewirken können und welche Ziele wir mit der integrativen Praxis der Poesie- und Bibliothherapie verfolgen.

2. Zum Menschen- und Weltbild in der Integrativen Therapie

2.1. Der informierte Leib - der Mensch als Leibsubjekt und Teil des Lebens

Einer der wichtigsten Grundbegriffe in der Integrativen Therapie ist der Leibbegriff⁴. Mit ihm wird versucht, den Menschen in seiner Gesamtheit zu erfassen. Der Leib beinhaltet in diesem Verständnis zum einen unseren Körper als biologische, materielle Größe, zum anderen ist die emotionale, mentale und kognitive Ebene des menschlichen Seins sowie das Zusammenspiel zwischen all diesen Aspekten inbegriffen. Darüber hinaus wird der Mensch als „Leibsubjekt“ immer auch in seinem Kontext, in seiner ökologischen und sozialen Umwelt und in seiner Zeitlichkeit gesehen.

„Der Mensch ist Leib-Subjekt in der Lebenswelt, das bedeutet, er ist ein Körper-Seele-Geist-Subjekt in Kontext und Kontinuum.“⁵

Er ist in diesem Sinne „embedded“, d.h. eingebettet in die Lebenswelt und in der Lage, seine Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen. Weiterhin ist der Mensch als Leibsubjekt ebenso „embodied“. Er nimmt das Wahrgenommene auf und verinnerlicht, verleibt dieses gleichzeitig. Alle Erfahrungen, bewusste oder unbewusste, werden im Leibgedächtnis abgespeichert und fließen in Form von Handlungen wiederum in die Lebenswelt zurück. Petzold beschreibt den Leib als

⁴ Im integrativen Leibbegriff werden verschiedene Leibkonzepte (phänomenologische, hermeneutische, neurowissenschaftliche Ansätze) im Konzept des „informierten Leibes“ zusammengeführt. In aller Ausführlichkeit kann im Rahmen dieser Arbeit jedoch nicht darauf eingegangen werden.

⁵ s. Petzold (2006, 2002j), S.5

„totales Sinnesorgan“ und den Menschen als „multisensorisches, multiexpressives und multimnestisches Wesen“⁶. Dabei kann unterschieden werden zwischen einem „expressiven“ Leib, der sich mitteilt und ausdrückt, einem „perzeptiven“, d.h. wahr- und aufnehmenden Leib sowie einem „memorativen“ Leib, in dem Erinnerungen abgespeichert sind. In der IT wird immer betont, dass Gedächtnis letztendlich „Leibgedächtnis“ auf der Grundlage des biologischen Organismus ist, „in dem Information aus der Außen- und Innenwelt aufgehoben und verarbeitet wird“⁷. Wir sprechen in der IT deshalb von einem „informierten Leib“⁸. Der Leib ist somit auch der Ort und das Medium von, wie die IT es nennt, „komplexem Lernen“.

2.2. Anthropologie des schöpferischen Menschen - der Mensch als kreatives Wesen

Unter vielfältigen Ansätzen und Definitionen zum Begriff der „Kreativität“ sei hier vor allem Moreno erwähnt, dessen Verständnis wesentlich in das der Integrativen Therapie eingeflossen ist. Moreno geht davon aus, dass der Mensch in seinem Wesen von Grund auf schöpferisch ist. Aufgrund seiner Fähigkeit, die grundlegende Lebenskraft, die Moreno als „Spontaneität“ bezeichnet, kreativ zu formen, sei der Mensch in der Lage, auf neue, veränderte Situationen im Leben adäquat und angepasst zu reagieren.⁹ Unser Leben ist permanenter Veränderung unterworfen und die schöpferische Leistung des Menschen besteht laut Moreno darin, Vorhandenes zu Neuem zu verbinden. Die Annahme, dass Kreativität bzw. Neues nie aus dem Nichts entsteht, sondern immer auf bereits Vorhandenem schöpft, wird in der IT besonders betont. Kreativität ist nach Definition der IT immer „Ko-Kreativität“. Der Mensch befindet sich immer im Kontext – im Kontext seiner ökologischen Umwelt, seiner Mitmenschen, seiner Kultur, seiner Zeit, sowohl in Bezug auf seine persönliche Lebensgeschichte, als auch in Bezug auf die Menschheitsgeschichte insgesamt. Während Kreativität einerseits als sozusagen naturgegebenes Prinzip des Lebens beschrieben wird, wird in der IT auch auf einen anderen Aspekt besonders Wert gelegt. Das Potential menschlicher Kreativität bestünde nämlich darin, dass sie immer die Möglichkeit innerer Distanzierung und den Moment der

⁶ s. Petzold, Orth-Petzold, Orth (2013), S.24

⁷ s. Petzold (2011c), S.10

⁸ weitere Ausführungen siehe: Petzold, H.G. (2002j)

⁹ vgl. Orth, Petzold (1993c), S.97

Exzentrizität beinhalte. Damit haben wir als Menschen die Chance, schöpferische Prozesse aus der Distanz zu betrachten und diese somit zu bewerten und Entscheidungen zu treffen.¹⁰ Menschen haben demnach die Fähigkeit, zerstörerische, ungesunde Schöpfungen zu erkennen und diese zu verändern bzw. sich selbst und ihre Umwelt davor zu bewahren. Sie stehen somit in Verantwortung, nicht nur der Gemeinschaft, sondern auch sich selbst gegenüber.

3. Leib und Sprache

3.1. Der Identitätsbegriff in der IT

Identität wird in der IT vom Grundkonzept des Leibes her gedacht. Die Persönlichkeit und darin inbegriffen ebenso die Identität eines Menschen entsteht demnach auf der Grundlage eines „archaischen Leibselbst“ (welches sich im Laufe der Zeit idealerweise zu einem reifen Leibselbst entwickelt). Dieses existiert mit dem Beginn des Lebens und ist nicht an Bewusstsein gebunden. Das Ich, welches sich ab dem 2. Lebensjahr herausbildet, wird in der Persönlichkeitstheorie der IT als eine Funktion des Selbst beschrieben. Es nimmt bewusst wahr, erkennt und verarbeitet Wahrgenommenes und ist letztendlich die Instanz, welche die Identität einer Person ausbildet/konstruiert.¹¹ Besonders hervorgehoben wird in der IT, dass dieser Identitätsprozess ausschließlich in Ko-existenz, in Ko-respondenz mit anderen Menschen vonstattengehen kann. Identität konstituiert sich wesentlich durch Zuschreibungen von Eigenschaften und Fähigkeiten, d.h. Fremdattributionen durch andere, welche dann vom Ich wahrgenommen und bewertet werden, und zwar zum einen auf kognitiver (appraisal) und zum anderen auf emotionaler Ebene (valuation). Je nach Bewertung werden diese Informationen von außen zu Selbstzuschreibungen, zu dem, womit sich die Person identifiziert im Sinne von „Ich bin so und so!“ Zuschreibungen und Informationen von außen werden in diesem Prozess „internalisiert“ bzw. noch tiefergehend „interiorisiert“ und somit Teil des Leibgedächtnisses.

¹⁰ vgl. ebd, S.98

¹¹ vgl. die Ausführungen zur Integrativen Persönlichkeitstheorie in: Hohmann-Kost, Siegele, F. (2004)

Petzold unterscheidet zwischen verschiedenen Aspekten, welche die Identität eines Menschen stützen. Er spricht von den „5 Säulen der Identität“¹². Diese sind:

1. Leiblichkeit und Körperlichkeit: hier geht es vor allem um Gesundheit, Sexualität und körperliche Leistungsfähigkeit, aber auch darum, sich „in der eigenen Haut wohlfühlen“.
2. Soziales Netzwerk, Beziehungen: habe ich Familie, eine/n Partner/in, Freunde, etc.?
3. Arbeit, Leistung und Freizeit: übe ich eine befriedigende berufliche Tätigkeit aus, bin ich leistungsfähig, gestalte ich meine Freizeit zufriedenstellend?
4. Materielle Sicherheit: hier sind die Wohnsituation, Geld und Ausstattung, aber auch mein Sicherheitsgefühl im Leben allgemein inbegriffen.
5. Werte: das eigene Wertesystem, Ideale, die Zugehörigkeit zu einer Wertgemeinschaft haben hohen identitätsstiftenden Wert.

Sind alle diese Bereiche funktionstüchtig bzw. erfüllt, können wir von einem stabilen Identitätsempfinden ausgehen. Kommt die eine oder andere Säule ins Wanken, beispielsweise durch einen Jobverlust oder eine Trennung, kann dies noch gut aufgefangen werden, wenn alle anderen Bereiche stabil sind. Geraten jedoch mehrere Säulen gleichzeitig ins Wanken, führt dies zwangsläufig zu großer Unsicherheit bis im schlimmsten Fall zu Identitätsverlust und psychischer Instabilität oder schwerer Krankheit.

Wichtig ist zu betonen, dass der so verstandene Identitätsprozess nie abgeschlossen ist. Da wir uns selbst sowie die Welt um uns sich über die Zeit ständig verändern, müssen wir uns bzw. unsere Identität permanent veränderten Bedingungen anpassen. Wir müssen, wollen wir gesund und überlebensfähig bleiben, eine flexible Persönlichkeit entwickeln und uns selbst sowie die Welt um uns herum immer wieder neu interpretieren. In diesem Zusammenhang spricht Petzold auch von einer „transversalen Identität“, die prozesshaft gedacht und in ständigem Wandel begriffen ist¹³. Die permanente, lebenslange Konstruktionsleistung, die das Ich dabei leistet, wird in der IT als „Identitätsarbeit“ bezeichnet. Näheres hierzu später in dieser Arbeit

¹² folgende Ausführungen siehe ebd. S.10

¹³ weiterführende Literatur zum Begriff der „transversalen Identität“: s. Petzold (2012q)

3.2. Paul Ricoeurs Begriff der „Narrativen Identität“

Als wichtiger Referenzphilosoph wird Paul Ricoeur in der Integrativen Therapie immer wieder erwähnt. Besonders sein Konzept der „Narrativen Identität“ war für die Ausarbeitung des integrativen Identitätsbegriffs fruchtbar und trägt viel zum Verständnis von der Funktions- und Wirkungsweise der Poesie- und Bibliothherapie bei.

Ricoeur geht zunächst davon aus, dass alle menschliche Erfahrung, ebenso die Zeiterfahrung, immer durch Sprache vermittelt wird.¹⁴ Menschen sind Teil narrativer Kulturen. Das Erzählen hat grundlegende Bedeutung für das menschliche Selbst- und Weltverständnis. Ein wichtiger Aspekt, den Ricoeur herausgearbeitet hat, ist die Tatsache, dass uns durch das Erzählen die Erfahrung der Zeit überhaupt erst zugänglich wird.¹⁵ Als Menschen machten wir im Prinzip zwei unterschiedliche, sich widersprechende Zeiterfahrungen. Wir erfahren Zeit einerseits phänomenologisch, was die „innere“ Zeiterfahrung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft beschreibt, die individuell und nicht linear ist und andererseits erfahren wir Zeit physikalisch, was die gemeinschaftliche „Welterfahrung“ von Zeit meint, die linear, chronologisch verläuft und nicht reversibel ist. Nur in der Narration – Ricoeur bezieht sich hier auf die Poetik des Aristoteles – sei es möglich, die beiden von uns erfahrenen Zeitperspektiven zu einer sinnhaften Ganzheit zu vereinen. Dieser Prozess ist zentral für die erfolgreiche Konstruktion von Identität. Wir Menschen sind in unserer „Vielheit“ ständigem Wandel ausgesetzt, über die Zeit, über immer wieder neue Lebensumstände und Konstellationen, in denen wir uns wiederfinden.

„Der narrative Ansatz in der Psychologie vertritt den Standpunkt, dass das Ich [...] seinen multiplen Rollen, die es in unterschiedlichen Beziehungen annimmt, Einheit und Sinn und damit eine hinlängliche Konsistenz und Kohärenz in der Zeit verleiht, indem es über sich eine Geschichte erzählt.“¹⁶

Fruchtbar für die Integrative Therapie und im Besonderen für den Ansatz der Poesie- und Bibliothherapie ist außerdem der von Ricoeur hervorgehobene zwischenmenschliche, intersubjektive Aspekt, der für den Prozess der Identitätskonstruktion zentral ist. Ricoeur beschreibt in diesem Zusammenhang die

¹⁴ vgl. die folgenden Ausführungen zu Ricoeur: Bläser (2008) in Petzold, Leeser, Klempnauer, S.185-207

¹⁵ Bläser bezieht sich hier auf Ricoeurs Werk „Zeit und Erzählung“.

¹⁶ Bläser, ebd., S.188

für ihn so wichtige Erfahrung des Lesens von Literatur.¹⁷ Beim Lesen taucht der Leser ein in eine fiktionale Geschichte, die er auslegen und interpretieren muss, um sie zu verstehen. Er wird auf diese Weise Teil der fiktionalen Welt, was wiederum seine eigene Wirklichkeit, sein Selbstverständnis beeinflusst und verändert. Ricoeur betont hier die transformierende Kraft von Literatur. Die Konstitution des Selbst erfolgt auf diese Weise maßgeblich durch die Konfrontation mit dem „Anderen“, mit dem, was „Ich“ nicht bin.

„Das Selbst erkennt sich so stets nur im Spiegel des Anderen, der es nicht ist, dessen Sichtweise und Erfahrungen es jedoch mit seinen eigenen kontrastieren und an denen es neue Handlungsentwürfe ausrichten kann.“¹⁸

Das Selbst sieht sich somit ständig mit dem Fremden, mit den Erzählungen anderer konfrontiert, die es herausfordern, sich immer wieder neu zu interpretieren und neu zu verstehen. Dieser „narrative“ Identitätsprozess ist niemals abgeschlossen. Das Selbst erkennt und erforscht sich in einem fortlaufenden Prozess in ständiger Konfrontation mit den Erzählungen anderer, die ihn permanent zur Reflexion und Neuinterpretation seiner Identität herausfordern.

3.3. Das integrative Verständnis von Sprache

Auch im integrativen Sprachverständnis ist der Leibbegriff von zentraler Bedeutung, da der Leib die Basis des menschlichen Daseins und so auch der menschlichen Sprache, der Körpersprache, wie der gesprochenen und auch der geschriebenen Sprache ist. Wichtig ist der Leib dabei als „multisensorischer“, d.h. in seiner Wahrnehmungsfähigkeit über seine vielfältigen Sinne, seiner „Sinnverfassungskapazität“ zum einen sowie der Leib als „polymnestischer“, d.h. mit verschiedenen Gedächtnissystemen (dem genomischen, dem immunologischen und dem neurocerebralen Gedächtnis) ausgestattet.¹⁹ Mit der Sprache wird diese multisensorische Welterfahrung auf eine symbolische Ebene transformiert.

Alle Erfahrungen, die wir in der Welt machen (bewusste oder unbewusste), werden demnach im Leibgedächtnis abgespeichert und dort mit schon Vorhandenem, schon

¹⁷ Hier geht Bläser auf Ricoeurs Werk „Das Selbst als ein Anderer“ ein.

¹⁸ Bläser, in ebd., S.204

¹⁹ vgl. hierzu Petzold (2010f), S.42

Erlebtem, schon Abgespeichertem, mit bereits archivierten Atmosphären und Szenen kontextualisiert. Auch wenn Sprache nie alles benennen kann, was über die Sinne aufgenommen wurde, besteht doch ein großer Teil dieses Gedächtnisarchives in versprachlichter Form. Das Leibsubjekt *„ist wesentlich, wenn auch nicht vollständig, ein versprachlichtes Selbst“*²⁰.

Ein weiterer zentraler Aspekt im Sinne der IT ist der Umstand, dass Sprache im sozialen Kontext, durch Interaktion von Individuen, im Polylog entstanden ist und entsteht. Sprache aktualisiert sich beständig *„im Sprechen zur Informationsvermittlung, Handlungskoordination, Welterklärung, zur Selbst- und Weltgestaltung“*²¹, womit Sprache und Sprechen als ko-kreativer und schöpferischer Vorgang in menschlichen Gemeinschaften beschrieben werden. Das Miteinander-Sprechen und der dadurch stattfindende Austausch über Wahrgenommenes, Gedachtes, Empfundenes ist zum einen zentral für die Konstitution einer gemeinsamen Welt und gleichzeitig trägt sie maßgeblich zum Gefühl von Verbundenheit sowie zu Identitätsprozessen, auf kollektiver wie auf individueller Ebene bei. Wichtig für die individuelle Entwicklung ist der Umstand, dass Sprache im zwischenmenschlichen Miteinander entsteht. Sie wird vom Einzelnen aufgenommen und verinnerlicht. So wird soziale Interaktion zu einem „inneren Sprechen“²². Positiver Zuspruch von nahestehenden Personen in Form von Trost oder Beruhigung beispielsweise, werden von der dies empfangenden Person im Idealfall interiorisiert, sodass diese in zukünftigen Situationen, in denen sie Traurigkeit oder Angst empfindet, sich diesen positiven Zuspruch, Selbstberuhigung oder Selbstermutigung, selbst geben kann. Dieser Vorgang ist essentiell wichtig für die Herausbildung einer stabilen und gesunden Identität. Leider wird oft im Laufe der Entwicklung, vor allem die Kindheitsjahre sind hier besonders prägend, auch negative sprachliche Kommunikation, die verunsichert, beängstigt, schmerzt, verinnerlicht, was dysfunktionale Verhaltensweisen mit sich bringt, Selbstsicherheit schwächt und die Herausbildung einer stabilen und flexiblen Identität behindert.

²⁰ s. ebd., S.45f.

²¹ s. Petzold, Orth (2017b), auch in Petzold, Leeser, Klempnauer (2018), S.942

²² vgl. ebd., S.942

3.4. IT und Biographiearbeit

In der Integrativen Therapie wird zwischen Biografie bzw. Biographiearbeit und Biographieerarbeitung unterschieden.

Biographie wird in der IT definiert als die „*neurozerebrale Aufzeichnung von Entwicklung, die sich über die Lebensspanne hin (...) vollzieht, im „Leibgedächtnis“ archiviert wird und wesentlich von Sprache (...) bestimmt ist.*“²³ Sie vollzieht sich sozusagen von selbst im natürlichen Lebensprozess. Biographiearbeit wird wiederum in der Integrativen Persönlichkeitstheorie vom Ich geleistet, in dem es die über die Sinne aufgenommenen Informationen, die im Leibgedächtnis abgespeichert werden, bewusst oder unbewusst verarbeitet und daraus eine kohärente „biographische Erzählung“ macht.²⁴ Biographieerarbeitung geschieht laut Definition der IT dann, wenn Menschen sich bewusst entscheiden, in dyadischen oder polylogischen Settings, einer Psychotherapie oder eines Gruppenseminars zum Beispiel, die eigene Lebensgeschichte zu teilen und zu betrachten, um sich selbst und die eigene Biographie in einem gemeinsamen hermeneutischen Prozess besser zu verstehen.²⁵ Dabei wird in der IT betont, dass in diesem Sinne Therapie und Selbsterfahrungsarbeit immer auch Weltlernen und somit gemeinsame integrative Kulturarbeit bedeuten.

Es wird davon ausgegangen, dass sich im Laufe des Lebens, und nicht zuletzt auch im Laufe der Menschheitsgeschichte, eine Vielfalt an individuellen sowie kollektiven Narrativen unbewusst in das Leibgedächtnis eingeschrieben haben. Mit dem Erinnern und dem sich Mitteilen und Erzählen können diese (wieder) ins Bewusstsein gelangen und in den gegenwärtigen Erzählfluss, als Narration, integriert und somit verändert werden.²⁶ Mit dieser bewussten Erinnerungsarbeit, dieser „persönlichen Hermeneutik“, geht es zum einen darum, sich zunächst selbst besser zu verstehen und Erinnertes (neu) zu interpretieren, zum anderen führt dieser Prozess zu größerer Bewusstheit in Bezug auf die eigene Biographie und fördert so die Fähigkeit, den eigenen Lebensweg absichtsvoll und aktiv zu gestalten – ganz im Sinne eines der Grundprinzipien der IT: *Mache Dich selbst zum Projekt.*²⁷

²³ s. ebd. S. 347 (Petzold, 2016f)

²⁴ vgl. ebd, S.350 und ebenso die Ausführungen zur Identitätsarbeit in Kapitel 3.1.

²⁵ vgl. ebd.

²⁶ vgl. Petzold (2010f), S.71

²⁷ vgl. Petzold, Leeser, Klemptner (2018), S.346 wie auch Petzold (2019d/2020c)

3.5. Natur-Sein

Der Bezug zur Natur ist im sogenannten „biopsychosozialökologischen Ansatz“ der Integrative Therapie schon seit jeher mitgedacht. Mit dem Leibkonzept wird der Mensch, wie schon in Kapitel 2 dieser Arbeit beschrieben, verstanden als „*Körper-Seele-Geist-Wesen in Kontext und Kontinuum*“, wobei mit dem Kontext der *soziale* und *ökologische* Lebensraum/die Lebenswelt beschrieben ist, in dem sich das Individuum befindet. In der aktuellen Entwicklung zunehmender Klimaveränderung und Naturzerstörung und dem Bewusstsein, dass wir, wenn wir unser Verhalten nicht ändern, unseren Planeten und somit unsere Lebensgrundlage vernichten, wird, so Petzold, die Hinwendung zur ökologischen Frage in Bildungs- und Erziehungsarbeit wie auch in der Psychotherapie immer wichtiger. Er spricht hier in Bezug auf die Integrative Therapie von einer „Ökologischen Intensivierung“²⁸. Dabei bekommt das ebenso im Grundkonzept der IT hervorgehobene „mundanologische Konzept“²⁹, welches eine Distanzierung vom anthropozentrischen Weltbild postuliert und fordert, den Menschen von der Welt, der Natur her zu denken, besonderes Gewicht.

Petzold appelliert mit seinen Überlegungen jedoch nicht nur darauf, dass wir unsere ökologische Verantwortung wahrnehmen müssen, sondern verweist auch auf die grundsätzliche heilsame Wirkung, die Naturerfahrung auf uns haben kann und mit der in integrativen Ansätzen der neuen Kreativitäts- und Naturtherapien schon seit längerem gearbeitet wird. Diese beiden Perspektiven greifen mit dem Leibkonzept der IT ohnehin ineinander. In ihm ist die Annahme integriert, dass wir, trotz all unserer Entfremdung von der Natur, letztendlich gar nicht von der Natur getrennt, sondern gleichwohl selbst Natur, aus ihr entstanden und mit ihr untrennbar verbunden sind. Wir sind, auch „*aus kosmischer und evolutionsbiologischer Sicht*“, ebenso in Bezug auf die Natur „embedded“ und „embodied“. Wir sind in diesem Sinne „*nature embodied*“³⁰. Ein zentrales Bildungsziel in der IT ist es dementsprechend, Menschen die Erfahrung zu vermitteln, dass wir selbst Natur sind³¹. Eine wichtige Methode zur Förderung von Naturverbundenheit und Naturempathie ist u.a. die in der IT entwickelte „Green Meditation“. In dieser Praxis geht es jedoch nicht nur darum, die heilsame Wirkung durch die Wahrnehmung der Schönheit und Ästhetik der Natur zu

²⁸ Petzold (2019e)

²⁹ s. Petzold, Orth (2017b)

³⁰ vgl. ebd., S.9

³¹ ebd., S.10

erfahren, sondern sich ebenso mit der Zerstörung der Natur zu konfrontieren und das Leid der Natur leibhaftig nachzuempfinden.³² Aus dieser Erfahrung wächst zwangsläufig das Bewusstsein darüber, dass wir sorgsam mit der Natur umgehen müssen, denn was wir der Natur antun, tun wir letztendlich uns selbst an.

Weitergedacht ist Naturerfahrung auch zugleich Selbsterfahrung und trägt somit zu einem besseren Selbstverstehen bei. Petzold zieht hier das stoische Konzept der *Oikeiosis*, „der Selbstaneignung als Lebensaufgabe“, hinzu. Seiner Auffassung nach ist dies für die Integrative Therapie und Agogik fruchtbar,

„wenn man es als ein „Aneignen der eigenen Natur als Teil der Natur“ begreift. Sich im eigenen (...) Haus, (...) der Leiblichkeit und (...) der Welt/Natur zu finden – gemeinsam mit anderen, in einer konvivialen Weise – kann man als eines der Leitziele einer selbsterfahrungsgestützten „Persönlichkeitsentwicklung und Lebenskunst“ sehen“³³.

Dementsprechend zählt die „Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs“ heute zu den 14+3 Heil- und Wirkfaktoren der Integrativen Therapie³⁴.

4. Lesen und Schreiben

4.1. Ansatz der Poesie- und Bibliothherapie

Die Integrative Poesie- und Bibliothherapie reiht sich eine in weitere Ansätze von Kreativtherapien im Integrativen Verfahren, wie Kunst- oder Musiktherapie. Die Methode baut auf die *„Heilkraft der gestalteten Sprache und heilsamer Texte in der Arbeit mit PatientInnen. Sie ist aber auch ein hervorragender Weg der Persönlichkeitsbildung von KlientInnen zur Förderung ihrer Kreativität, Gesundheit und Lebenskompetenz“*, so der Ausschreibungstext zur Kompaktweiterbildung der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit EAG³⁵. Der Schwerpunkt dieser Methode liegt also im Schreiben kreativer und biographischer Texte und im

³² vgl. ebenso die Ausführungen zur Green Meditation von Klempnauer in Petzold, Leser, Klempnauer (2018), S.209ff.

³³ vgl. Petzold (2019e), S.10; weitere Ausführungen siehe Petzold (2019d)

³⁴ Mit den Heil- und Wirkfaktoren werden Strategien beschrieben, die zu Resilienzbildung und einer gesunden Entwicklung beitragen. Mehr zu den Heil- und Wirkfaktoren in der IT: siehe Petzold (2012h) sowie eine Übersicht im Anhang dieser Arbeit.

³⁵ s. <https://www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/kreativ-kunst-musiktherapie/weiterbildung-poesie-bibliothherapie/>

Lesen von Literatur. Zu erwähnen ist an dieser Stelle, dass im Integrativen Ansatz eine bestimmte Methode jedoch nie ausschließlich und isoliert praktiziert wird. Mit der Auffassung vom Menschen als multisensorischem, multiexpressivem und multimnestischem Wesen werden in der Praxis stets verschiedene Methoden und Medien miteinander kombiniert, um den Menschen über verschiedene Wahrnehmungskanäle anzusprechen und unterschiedliche Areale des Leibgedächtnisses, bewusst oder unbewusst, zu aktivieren. So kommen auch in der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie (im Folgenden mit IPBT abgekürzt) intermediale Quergänge zum Tragen, wobei neben dem Schreiben und Lesen von Texten auch das Produzieren und Rezipieren von Bildern und Musik sowie Meditation, Körpererfahrungen³⁶ und Naturerleben integriert werden.

Wie im Kapitel 3 beschrieben, wird der Mensch in diesem Zusammenhang als erzählendes Wesen verstanden, welches in Erzählgemeinschaften lebt und sich erzählend eine Identität konstruiert. Menschen leiden oft an festgefahrenen, verinnerlichten Narrativen, welche ihnen die Anpassung an veränderte Lebensumstände erschweren. Lesen und Erzählen, vor allem wenn es gemeinsam in der Gruppe vollzogen wird, kann, so Ilse Orth, „*schöpferisch das Feste wieder in Fluss*“ bringen³⁷. Der Ansatz der Bibliothherapie, d.h. das Lesen von literarischen Texten ist zum Beispiel hilfreich, wenn Menschen Schwierigkeiten haben, über belastende Erfahrungen zu sprechen oder für bestimmte Empfindungen die richtigen Worte zu finden. In der Literatur werden wichtige Themen des Lebens verhandelt und vieles an menschlicher, emotionaler Erfahrung ist hier formuliert. So kann das Lesen von Texten, die eigenen Erfahrungen oder Gefühlslagen widerspiegeln, helfen, die eigenen Hemmungen zu überwinden und mit dem Erzählen zu beginnen.³⁸ Wir können uns sozusagen aus anderen Texten/Erzählungen zunächst „Worte leihen“, wobei ein Ziel der IPBT ist, die Ausdrucksfähigkeit von Menschen zu fördern und sie auf dem Weg zu einer „eigenen Sprache“ zu unterstützen³⁹. Die Förderung des emotionalen Ausdrucks, welcher das Sprechen über Gefühle beinhaltet sowie die

³⁶ Das „eigenleibliche Spüren“ ist hier ein wichtiges Instrument zur Selbstbesinnung, zum Nachspüren von Resonanz auf einen Text zum Beispiel oder als Vorbereitung auf das Schreiben. Die Förderung „leiblicher Bewusstheit“ gehört u.a. zu den 14+3 Wirkfaktoren der Integrativen Therapie.

³⁷ vgl. Orth (2009), S.2

³⁸ vgl. Orth, Petzold (2008), S.122f.

³⁹ vgl. ebd.

Förderung von Kommunikations- und Erzählfähigkeit sind ebenso zentrale „Heil- und Wirkfaktoren“ der IT.

Der Text wird in der IPBT als Botschaft „von sich, über sich und andere“ verstanden⁴⁰. Hier können wir wieder den Bezug zu Ricoeur herstellen. In der Auseinandersetzung mit dem „Anderen“, die sich beim Lesen vollzieht, reflektiere und identifiziere ich mich selbst immer wieder neu. Außerdem werde ich immer wieder aufgefordert, mich beim Lesen in den „Anderen“, das heißt in andere Figuren, andere Umstände, andere Lebenswelten hineinzusetzen und diese nachzuempfinden, was die Fähigkeit zu Mitgefühl und Empathie fördert – ein weiterer wichtiger Heil- und Wirkfaktor in der IT.

Wichtig ist in der IPBT die Arbeit mit „erlebnisaktivierender Sprache“⁴¹. Beim Lesen von Literatur oder auch nur beim Lesen oder Hören bestimmter Worte, werden Erfahrungen aus dem Leibarchiv angesprochen und aktiviert. Ein schönes Beispiel ist hier die Übung, sich mit geschlossenen Augen vorzustellen, wie man/frau in eine Zitrone beißt. Allein dieses mit Worten vermittelte Erlebnis wirkt, ohne tatsächlich eine Zitrone im Mund zu haben. Erinnerungen werden auf mentaler, emotionaler und physischer Ebene wachgerufen. Wir kneifen die Augen zusammen, im Mund wird der Speichelfluss angeregt, vielleicht schütteln wir uns sogar. Gleichzeitig kommen uns Bilder und Erinnerungen in den Sinn – vielleicht denke wir an unsere Großmutter, mit der wir als Kind oft in der Küche standen und ihr beim Kochen geholfen haben, vielleicht haben wir wieder den Geruch der Küche in der Nase, ihr Lachen vor Augen und das Glücksgefühl, welches wir in dieser Situation empfunden haben. In der IT wird hier von der „evokativen Kraft“ von Worten gesprochen. Worte sind immer mit ganzen Szenen oder Atmosphären verbunden, die in diesem Prozess erinnert, wiedererlebt und erzählt werden können. Dabei können auch unbewusste oder traumatische Erfahrungen aktiviert werden, die, indem im folgenden poesietherapeutischen Prozess Worte dafür gefunden und diese in eine Erzählung eingebettet werden, Struktur und Sinn erhalten und dadurch in die aktuelle Lebenssituation (re)integriert werden können. B. Leeser beschreibt dies sehr schön in ihren Ausführungen zur Wirkung von Gedichten, die wie keine andere Textform unser Gefühlsleben ansprechen. Poesie ist, so Leeser, gleichermaßen emotional und

⁴⁰ vgl. Apfalter, Stefan, Höfner (2021), S.107 (bezugnehmend auf Petzold, Orth, 1985)

⁴¹ Orth (2009), S.3

überpersönlich. Sie ist „*Bild und Klang, Stimmung und Gefühlsausdruck, aber auch Form und gibt somit dem Emotionalen Halt.*“⁴² Erinnerungen tauchen auf, werden wahrgenommen und erfasst, in die eigene Lebenserzählung integriert und dabei neu interpretiert. Erfahrungen werden auf diese Weise verstehbar und bekommen einen (neuen) Sinn. „*Sich selbst verstehen, die Menschen, das Leben verstehen lernen.*“ ist eines der Grundprinzipien der IT. Es beschreibt die aus Sicht der IT so wichtige Bewusstseinsarbeit⁴³ sowie einen weiteren ihrer Heil- und Wirkfaktoren: *die Förderung von Einsicht und Sinn-Erleben.*

In der IPBT werden nun, wie gesagt, Biblio- und Poesietherapie miteinander verknüpft. Ein wichtiger Wirkfaktor des Schreibens besteht darin, selbst aktiv zu werden. Ausschlaggebend ist dabei nicht, was am Ende auf dem Papier steht bzw. ob dieses von besonderer literarischer Qualität ist, sondern der Prozess des (kreativen) Schreibens selbst, in dem der Schreibende sich als jemand erlebt, der seine eigene Geschichte gestaltet⁴⁴. Die in diesem ko-kreativen Prozess stattfindende „*Erlebnisaktivierung*“ ist in der IT einer der 4 Wege der Heilung und die *Förderung von kreativen Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräften* gehört ebenso zu den 14+3 Heil- und Wirkfaktoren der IT. Können Menschen ihre schöpferischen Kräfte entfalten (siehe „Zur Anthropologie des schöpferischen Menschen“ in Kapitel 1 dieser Arbeit) werden Resonanzfähigkeit erhöht und Selbstheilungskräfte in Gang gesetzt.

Grundsätzlich ist beim kreativen Schreibprozess außerdem die Verlangsamung und das Innehalten wichtig als Voraussetzung dafür, sich zu besinnen. Ein weiterer methodisch wichtiger Aspekt, der die Bewusstseinsarbeit unterstützt, ist die Möglichkeit, mit verschiedenen Schreibtechniken und Aufgabenstellungen, die Perspektiven auf bestimmte Lebensereignisse oder Empfindungen zu verändern und zu erweitern und somit zu einem differenzierten und schließlich neuen Bild in Bezug auf bestimmte Lebenserfahrungen sowie auf sich selbst zu gelangen. Schreiben hilft, Erfahrungen (neu) zu strukturieren und sie in die eigene Lebenserzählung (neu) einzubetten.

⁴² s. Leeser in Petzold, Leeser, Klemppauer (2018) S.373

⁴³ Bewusstseinsarbeit (Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität) ist in der IT einer der 4 Wege der Heilung und Förderung. Einen Überblick über die 4 Wege befindet sich ebenso im Anhang dieser Arbeit.

⁴⁴ Näheres dazu im folgenden Kapitel.

Dabei können Schreibaufträge konfliktzentriert auf ganz bestimmte Problemstellungen ausgerichtet sein, oder aber, was sich in agogischen Gruppensettings anbietet, vor allem ressourcenorientiert formuliert sein. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass das Schreiben in einem vertraulichen und „gastlichen“ Raum stattfindet, dass wir „gute“, ermutigende und freudvolle Erinnerungen wachrufen und diese schreibend verstärken und vertiefen. Heilsame, ermutigende und tröstende Worte können somit in den Fokus gerückt und immer wieder wachgerufen, wahrgenommen und im besten Fall internalisiert werden. Selbstmitgefühl und Selbstempathie werden somit gefördert.

Die Möglichkeit der poesietherapeutischen Arbeit mit „dichten Beschreibungen“ Erfahrungen und Gefühlslagen auszuformulieren, fördert jedoch nicht nur die Selbstkenntnis und das Selbst-Verständnis. Je dichter, d.h. genauer ich mich, meine Erfahrungen beschreibe und diese so anderen erzähle, vorlese, etc., desto grösser ist meine Chance verstanden zu werden und desto grösser außerdem die Qualität der Rückspiegelung (Resonanz) des Gegenübers. *Emotionale Annahme und Stütze* bezeichnet dementsprechend einen weiteren Heil- und Wirkfaktor und die sogenannte „Nachbeelterung“ (oder „Nach und Neusozialisation“) ist ein weiterer der 4 Wege der Heilung und Förderung in der IT.⁴⁵ Des Weiteren habe ich immer die Chance beim nochmaligen Lesen meines eigenen Textes, aus der Distanz heraus, Strukturen und Botschaften herauszulesen oder zu erkennen, die mir vorher nicht bewusst waren. Multipliziert werden die Perspektiven auf einen Text wiederum, wenn ich ihn in der Gruppe (oder im dyadischen Setting) mit anderen teile und sich mit dem Feedback und Sharing in der Gruppe weitere Aspekte des (Selbst-) Verstehens eröffnen. Vor allem das gemeinsame Lesen und Schreiben führt zu einem ko-kreativen Prozess (die IT hat hier auch den Begriff des „Konflux“ geprägt, der das Zusammenfließen und die wechselseitige Inspiration im gemeinsamen kreativen Gestalten beschreibt⁴⁶), der ein mehrperspektivisches Betrachten der Welt und des menschlichen Lebens einschließt und nicht nur zur persönlichen

⁴⁵ Damit korrespondierend lautet das Grundprinzip der IT: „Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden“.

⁴⁶ vgl u.a. Rächle in Petzold, Leiser, Klempnauer (2018) S.65

Bewusstseinsweiterung beiträgt, sondern auch Solidaritätserfahrung⁴⁷ und gemeinsame Identität ermöglicht.

4.2. Identitätsarbeit und Lebenskunst – Autor der eigenen Lebensgeschichte sein

Wie in dieser Arbeit bereits ausgeführt, wird der Mensch in der IT grundsätzlich als schöpferisch verstanden. Die immerwährende Anpassungsleistung an sich verändernde Lebensumstände, die Entwicklung einer flexiblen Identität, wie sie in der Persönlichkeitstheorie der IT beschrieben wird, ist grundsätzlich ein schöpferischer, ko-kreativer Prozess. Ohne diese Fähigkeit wären wir nicht überlebensfähig. Das Schöpferische ist demnach ein grundlegendes Lebensprinzip. In therapeutischen oder agogischen Angeboten geht es im Sinne der IT nun darum, die Sinnwahrnehmungs-, die Sinnverarbeitungs- und die Sinnschöpfungskapazität von Menschen zu fördern. Aus einer gesteigerten, differenzierteren Selbstwahrnehmung erfolgt automatisch, dass Menschen sich selbst und ihren eigenen Lebensweg besser verstehen, gezielt an sich arbeiten, Entscheidungen treffen und ihr Potential zur eigenen Selbst- und Lebensgestaltung besser ausschöpfen können.

In der IPBT wird diese Fähigkeit des Menschen mit der Produktion und Rezeption gestalteter Sprache gefördert. Die Auseinandersetzung bzw. das Lesen von Literatur kann dabei hilfreich sein. Aus der Resonanz mit niedergeschriebenen Erzählungen wird der Leser immer auch auf symbolischer Ebene poetisch gestaltet⁴⁸. Aus der Resonanz versteht er sich selbst anders und integriert die Begegnung mit dem Text in einen ko-kreativen Prozess in seine eigene Persönlichkeit.

„Kann ein Mensch sich wirklich selbst wahrnehmen, erleben, erfahren, so kann er eigentlich nicht umhin, sich selbst zu gestalten. Hier liegt eine der zentralen Wirkfaktoren künstlerischer Therapie.“⁴⁹

Mit dem Lesen von Literatur und dem eigenen Schreiben werden Teilnehmende in der Entwicklung eines reicheren und differenzierteren Selbstausdrucks unterstützt. Der Weg „zur eigenen Sprache“ geht dabei Hand in Hand mit der bewussteren

⁴⁷ „Nicht alleine gehen, füreinander eintreten, gemeinsam Zukunft gewinnen.“ ist ein weiteres Grundprinzip der IT und Solidaritätserfahrung ein Weg der Heilung und Förderung sowie einer der Heil- und Wirkfaktoren.

⁴⁸ vgl. Petzold (2010f), S.67ff.

⁴⁹ Petzold (1999q), S.21

Gestaltung des eigenen Lebensweges und der „Entwicklung einer Lebenskunst“⁵⁰. „Mache dich selbst zum Projekt“ ist einer der Leitgedanken der IT.

4.3. Angewandte Techniken in Schreibgruppen – einige Beispiele

In Integrativen Schreibgruppen kann grundsätzlich mit allen möglichen Textarten gearbeitet werden, seien es dramatische, prosaische oder poetische Texte. Auch hier geht es darum, den Menschen in seiner Wahrnehmungs- und Ausdruckfähigkeit auf möglichst vielen verschiedenen Ebenen anzusprechen. Je nach Zielsetzung eignen sich Textformen mehr oder weniger für den einen oder anderen Prozess, wobei auch hier das Spiel mit den Formen grundsätzlich offen bleibt und es in Bezug auf bestimmte Themen kein Ausschlusskriterium gibt. In der Biographiearbeit und generell für die Beschreibung von Erinnerungen eignet sich die Prosaform beispielsweise besonders gut. Poesie setzt den Fokus vor allem auf das aktuelle, emotionale Erleben und hat großes Resonanzpotential. Mit dramatischen Texten lässt sich das Erzählte besonders gut in konkrete Handlung übersetzen, wie es im dramatischen Spiel beispielsweise auch umgesetzt wird. Doch schon auf der rein mentalen Ebene hat die dramatische, dialogische/polylogische Form diesen Handlungscharakter konkreter Sprechsituationen und entfaltet eine gewisse Wirkung, auch ohne konkreten körperlichen Einsatz.

In Aufgabenstellungen kann wiederum mit der sogenannten „bottom up“ wie auch mit der „bottom down“- Technik gearbeitet werden⁵¹. Bei der bottom-up-Technik gehen wir beispielsweise in Resonanz mit unserem Körper, gehen aus vom eigenleiblichen Spüren, welches im Zusammenhang mit Emotionen, Gedanken, etc. steht und probieren daraufhin, Worte für das Empfundene zu finden. Wir können zum Beispiel in Dialog mit einem im Moment besonders entspannten oder angespannten Körperteil treten oder eine Karte unserer inneren Ressourcen malen. Bottom-down in Bezug auf die IPBT bedeutet, dass wir zunächst die Worte, Texte lesen/hören und daraus folgend unserer leiblichen Resonanz nachspüren und diese wiederum versprachlichen. „Wie wirkt die Farbe Grün auf dich“ wäre beispielsweise eine Aufgabe, in der wir ein Wort (Grün) oder ein Bild oder sogar den direkten Anblick

⁵⁰ vgl. Orth, Petzold (2008) in Petzold, Leiser, Klempnauer, S.123; Petzold spricht hier auch von der Fähigkeit des Menschen, eine „Ästhetik der eigenen Existenz“ zu entwickeln., vgl. Petzold (1999q)

⁵¹ vgl. Orth (2009)

einer grünen Landschaft oder eines Baumes als Ausgangspunkt nehmen und dann der Wirkung auf uns (schreibend) nachspüren. Oder wir hören ein Gedicht und schreiben aus der Resonanz darauf – um nur einige Beispiele zu nennen.

Eine weitere zentrale Technik in der IPBT ist die des Collagierens. Ausgehend von der Annahme, dass wir uns selbst, unsere Umwelt und unseren Lebensweg immer nur in Ausschnitten und Bruchstücken wahrnehmen bzw. erinnern (vieles entzieht sich unserer Wahrnehmung, vieles nehmen wir nur unbewusst auf) können wir auch im Erinnern von gemachten Erfahrungen oder auch in der aktuellen Situation oder im Hinblick auf Prognosen/Wünsche für die Zukunft, immer nur Ausschnitte versprachlichen, niederschreiben, erzählen. Diese lassen sich jedoch auf unterschiedliche Arten zu Collagen zusammenfügen, sodass wir eine stringente, sinnhafte Lebenserzählung daraus kreieren können. Ein anschauliches Beispiel ist hier die Panoramatechnik, mit der u.a. in der IPBT gearbeitet wird. Diese Collagen unseres Lebens und unserer Wahrnehmung können wir dabei beständig erweitern und ergänzen mit neuen Erfahrungen oder mit neuen Erinnerungen, die ins Bewusstsein gerückt sind. Außerdem können wir diese Collagen unseres Lebens mit verschiedenen Aufgabenstellungen auch schreibend immer wieder neu strukturieren, neu ordnen, in anderer Konstellation neu zusammensetzen, einzelne Ausschnitte fokussieren und näher beleuchten oder auch bewusst ausklammern. Wir können die Erzählperspektive wechseln (von der 1. in die 2. oder in die 3. Person zum Beispiel, von der Vergangenheits- in die Gegenwartsform oder in die Zukunft springen, Neues hinzuerfinden, aus der Vogelperspektive schreiben, etc.). Wir betrachten uns selbst und unser Leben somit immer wieder aus neuen Perspektiven, können uns durch bestimmte Erzähltechniken annähern oder distanzieren und kommen so, nicht zuletzt mithilfe der Resonanz des/der Gegenüber/Hörer/Leser als auch durch das eigene Wiederlesen des eigenen Textes immer wieder zu neuen Erkenntnissen, erweitern und verändern unser Selbst- und Weltbild.

Eine weitere wichtige Technik in der IPBT ist die Arbeit mit Verdichtungen, mit dichten Beschreibungen, welche Erfahrung vertieft und differentiell auf den Punkt bringen soll. Wichtig ist in diesem Prozess, wie schon gesagt, dass ich mir hier selbst und auch für andere Hörer/Leser besser verständlich werde und entsprechend heilsame Resonanzerfahrung mache, die mich in meinem Identitätsbewusstsein stärkt. Ein anschauliches Beispiel ist, wenn wir beispielsweise einen zunächst geschriebenen,

prosaischen Text in einem Gedicht, beispielsweise einem Haiku zusammenfassen. Diese Reduktion des Gesagten auf wenige Worte fordert eine Konzentration auf das Wesentliche und die zum Teil bruchstückhaft zusammengesetzten Worte ermöglichen reichhaltigen Sinn und Interpretationsspielraum – für mich selbst, wie auch für den Hörer/Leser.

Ratsam ist, wie schon im vorherigen Kapitel dieser Arbeit erwähnt, in agogischen Schreibgruppen, die vornehmlich der Persönlichkeitsentwicklung und Ressourcenförderung dienen, sich auf positive, stärkende und beruhigende Erinnerungen zu fokussieren und diese zu vertiefen. Dabei kann ich mich beispielsweise auf „Orte der Kraft“ oder meinen „inneren Konvoi“ besinnen oder mit einem wohlwollenden „inneren Begleiter“ in einen Dialog treten, „Worte der Kraft“ heraufbeschwören und mir selbst „inneren Zuspruch“ und Selbstermutigung geben.⁵² Eigenleibliches Spüren, angeleitete Gedankenreisen oder Aufträge zum Malen vor dem Schreiben sind zum Beispiel einige Zugänge zu diesen inneren Räumen, die wir dann schreibend und erzählend in den Fokus nehmen und zur Selbststärkung nutzen können.

⁵² Ausführliches zu konkreten Techniken siehe Petzold, van Wijnen (2010), S.51-60

5. Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Integrative Poesie- und Bibliotherapie als "Identitätsarbeit" in der Erwachsenenbildung. Eine Zusammenfassung wichtiger Konzepte für die psychoedukative Vermittlung in Schreibgruppen.

In dieser Arbeit werden wichtige Grundbegriffe und Konzepte der Integrativen Therapie zusammengetragen, die der theoretischen, psychoedukativen Vermittlung der Wirkungsweise von Integrativer Poesie- und Bibliotherapie in agogischen Schreibgruppen dienen sollen. Es geht dabei vor allem um den Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung und in diesem Zusammenhang der lebenslangen „Identitätsarbeit“ von Individuen. Eingegangen wird vor allem auf das integrative Verständnis von Identität und Sprache sowie die Umsetzung und konkrete Anwendung poesie- und bibliotherapeutischer Methoden in diesem Kontext.

Schlüsselwörter: Integrative Poesie- und Bibliotherapie, Persönlichkeitsentwicklung, Identitätsarbeit, Sprache, informierter Leib

Summary: Integrative poetry and bibliotherapy as "identity work" in adult education. A summary of important concepts for psychoeducational facilitation in writing groups.

In this paper important basic terms and concepts of Integrative Therapy are summarized, which are intended to serve the theoretical, psychoeducational mediation of the mode of action of Integrative Poetry and Bibliotherapy in agogic writing groups. The main focus is on the aspect of personality development and, in this context, the lifelong "identity work" of individuals. The integrative understanding of identity and language as well as the implementation and concrete application of poetry- and bibliotherapeutic methods in this context will be addressed.

Keywords: Integrative poetry and bibliotherapy, personality development, identity work, language, informed body.⁵³

⁵³ Translated with www.DeepL.com/Translator (free version)

6. LITERATURVERZEICHNIS

- Apfalter, Irene, Stefan, Robert, Höfner, Claudia* (2021): Grundbegriffe der Integrativen Therapie. Ein Nachschlagewerk. Wien: facultas Universitätsverlag.
- Arnold, R.* (1996): Erwachsenenbildung. Eine Einführung in Grundlagen, Probleme und Perspektiven. 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Behrendt, B, Schaub, A.* (Hg.) (2005): Handbuch Psychoedukation & Selbstmanagement. Verhaltenstherapeutische Ansätze für die klinische Praxis. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Bläser, S.* (2008): „Narrative Identität“ vor dem Hintergrund integrativer Konzepte und poesie- und bibliotherapeutischer Praxis. In: *Petzold, H., Leeser, B., Klempnauer, E.* (2008), 185-207.
- Höhmman-Kost, A., Siegele, F.* (2004): Integrative Persönlichkeitstheorie. *Polyloge* 11/2004, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Hoehmann-Siegele-Persoenlichkeitstheorie-Polyloge-11-2004.pdf.
- Leeser, B.* (2008): Worte werden Bilder – Bilder werden Worte. In: *Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (2008), 371-398.
- Orth, Ilse* (2009): Leib – Sprache – Gedächtnis – Kontextualisierung. *Polyloge* 11/2009, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth_leibsprache_polyloge_11-2009.pdf.
- Orth, I., Petzold, H.G.* (1993c): Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen“. *Polyloge* 4/2015, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-petzold-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen-polyloge-04-2015.pdf.
- Orth, I., Petzold, H. G.* (2008): Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“. *Integrative Therapie* 1, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_orth-petzold-leib-sprache-geschichte-in-einer-integrativen-kreativen-psychotherapie-textarchiv-2008.pdf.
- Petzold, H.G.* (1996r): Die eigene Lebensgeschichte verstehen lernen. *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* 22/2017, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-1996r-die-eigene-lebensgeschichte-verstehen-lernen-heilkraft-sprache-22-2017.pdf.
- Petzold, H.G.* (1999q): Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk - rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Ein Interview. *Polyloge* 7, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/07-2001-1999q-petzold-h-g-das-selbst-als-kuenstler-und-als-kunstwerk/>

- Petzold, H.G.* (2006, 2002j): Der „informierte Leib“ – „embodied and embedded“ als Grundlage der Integrativen Leibtherapie. *Polyloge* 10/2006, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-informierte-leib-embodied-and-embedded-grundlage-integrative-leibtherapie-polyloge-10-2006.pdf.
- Petzold, H.G.* (2010f): „Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie“ Materialien zu polylogischen Reflexionen, intertextuellen Collagierungen und melioristischer Kulturarbeit – Hermeneutica. *Polyloge* 7/2010, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_2010f_sprache-gemeinschaft-leiblichkeit_und_therapie_polyloge_7_2010.pdf.
- Petzold, H.G.* (2011c): Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ – Menschenbild und Praxeologie. *Polyloge* 2/2011, <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011.html>.
- 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- Komplexe Humantherapie III. *Integrative Therapie* 3, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2012h-integrative-therapietransversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege-14-wirkfaktoren.pdf.
- Petzold, H. G.* (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie. Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/petzold-h-g-2012q-transversale-identitaet-und-identitaetsarbeit-die-integrative-identitaetstheorie-als-grundlage-fuer-eine-entwicklungspsychologisch/>
- Petzold, H. G.* (2016f): NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeitens. In: *Petzold, H.G., Leiser, B., Klempnauer, E.* (2018), 339-370. (Ausführlichere Version auch in: Internet-Archiv „Heilkraft der Sprache“ 2/2016, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/12-2016-petzold-h-g-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-in-der/>).
- Petzold H. G.* (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *Polyloge* 19/2017, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2017-petzold-h-g-2017f-intersubjektive-konnektivierende-hermeneutik-transversale.html>.
- Petzold, H. G.* (2019d/2020c): Notizen zur „Oikeiosis“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur-, Welterkenntnis, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ – anthropologische und mundanologische Konzepte

der Integrativen Therapie. *Grüne Texte* 14/2019, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-2020c-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-gruene-texte-14-2019.pdf>; Ohne Vorspann: *Polyloge* 5/2020, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-polyloge-05-2020.pdf>.

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

Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E. (Hg.) (2008): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Bielefeld: Aisthesis Verlag.

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: *Petzold, H.G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (2017). S.885-971. Auch in *Polyloge* 31/2017, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>.

Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. *Polyloge* 20/2013: <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i-2013a-freude-am-lebendigen-umgang-mit-natur.html>.

Pitschel-Walz, G. (2005): Psychoedukative Gruppen für Patienten mit Depressionen und für deren Angehörige: wissenschaftliche Fundierung, praktische Durchführung und Akzeptanz. In: *Behrendt, B., Schaub, A.* (2005), 247- 272.

Räuchle, H. (2018): Prozesse persönlicher Hermeneutik und Lebensgestaltung durch die Integrative Poesie- und Bibliothherapie: In: *Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (2008), 45-93.

Sieper J., Petzold, H.G. (1993c): Integrative Agogik – ein kreativer Weg des Lehrens und Lernens. *Supervision* 6/2011, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_sieper-petzold-integrative-agogik-ein-kreativer-weg-des-lehrens-und-lernens-supervision-06-2011.pdf.

Sieper, J., Orth, I., Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2021): Psychotherapieverfahren entwickeln sich - Zwanzig Jahre POLYLOGE Entwicklungen der Integrativen Therapie seit 1965 zu ihrer "Dritten Welle" 2000 - 2020. *Polyloge* 24/2020: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sieper-orth-petzold-2020-psychotherapieverfahren-entwickeln-sich-20-Jahre-POLYLOGE-dritte-welle-polyl-24-2020.pdf>.

Venzin, S. (2021): Primärintervention: Theoretische Grundlagen für eine emotionsspezifische Psychoedukation in der Allgemeinbevölkerung – Integrative Perspektiven. *Graduierungsarbeiten 2/2021*, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=venzin-primarpraevention-theoretische-grundlagen-emotionsspezifische-psychoedukation-grad-02-2021pdf.pdf>

7. Anhang⁵⁴

Die **vier Wege der Heilung** in der Integrativen Therapie

1. **Bewusstseinsarbeit** ⇒ „*Sich selbst verstehen, die Menschen, das Leben verstehen lernen.*“
2. **Nach- und Neusozialisation** ⇒ „*Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden.*“
3. **Ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung** ⇒ „*Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten.*“
4. **Solidaritätserfahrung und exzentrische Überschau** ⇒ „*Nicht alleine gehen, füreinander eintreten, gemeinsam Zukunft gewinnen.*“

Die **14 (plus 3) Wirk- und Heilfaktoren**

1. Einführendes Verstehen (Mitgefühl, Empathie, Wertschätzung)
2. Emotionale Annahme und Stütze (Akzeptanz, Entlastung, Trost, Ermutigung, positive Zuwendung)
3. Lebenshilfe (Erschließung von Ressourcen, Rat und Hilfe bei der Lebensbewältigung)
4. Förderung des emotionalen Ausdrucks (Zeigen von Gefühlen, Sprechen über Gefühle, kathartische Entlastung)
5. Förderung von Einsicht, Sinnes-Erleben, Erfahrung von Evidenz
6. Förderung von Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysischer Entspannung (Awareness, Empfindungs- und Wahrnehmungsfähigkeit)
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen
9. Förderung von kreativen Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräften
10. Aufzeigen von positiven Zukunftsperspektiven
11. Förderung von positiven Wertebezügen (Erarbeitung persönlicher Werte)
12. Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens (Abgrenzungsfähigkeit, positive Identitätserlebnisse)
13. Förderung von tragfähigen sozialen Netzwerken (Familie, Arbeitsstelle, Freundeskreis)
14. Solidaritätserfahrung (Erfahrung in Gruppentherapie zB.)

später ergänzt (+3):

15. Förderung eines lebendigen und regelmässigen Naturbezugs
16. Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen
17. Synergetische Multimodalität (Zusammenwirken verschiedener therapeutischer und gesundheitsfördernder Modalitäten)

⁵⁴ aus Petzold (2012h).