

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 04/2025

«Mich schreibend erkunden»

Ein poesie- und bibliothераpeutischer Schreibworkshop

*Brigitte Mayer* \*

---

\* 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](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com>.

EAG Weiterbildung „Integrative Poesietherapie und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit“.  
Betreuerin/Gutachter: *Bettina Mogorovic*, MSc. / *Prof. Dr. Hilarion G. Petzold*.

# **Inhaltsverzeichnis**

- 1 Grundlagen der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie**
  - 1.1 Einführende Gedanken**
  - 1.2 Ko-respondenz**
  - 1.3 Anthropologische Grundformel**
  - 1.4 Entwicklungskonzept von Selbst, Ich und Identität**
  - 1.5 Selbsterfahrung als Metafaktor im Integrativen Ansatz**
- 2 Grundlagen der Workshop-Gestaltung**
  - 2.1 Schreiben als Medium der Selbsterfahrung**
  - 2.2 Persönlichkeitsdiagnostische Instrumentarien**
  - 2.3 Tiefungsebenen**
  - 2.4 Tetradisches System am Beispiel der „Selbstbilder“**
  - 2.5 „Fünf Säulen der Identität“ als zentrales Workshopelement**
- 3 Tagesworkshop „Mich schreibend erkunden“**
  - 3.1 Ausgangslage**
  - 3.2 Inhaltlicher und zeitlicher Workshop-Ablauf**
- 4 Zusammenfassung - Schlüsselwörter / Summary - Keywords**
- 5 Literaturverzeichnis**

# 1 Grundlagen der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie

## 1.1 Einführende Gedanken

Die *Integrative Therapie* wurde von *Hilarion Gottfried Petzold, Johanna Sieper* (1940-2020), *Ilse Orth* und *Hildegund Heini* (1919–2005) entwickelt. Integrativ meint dabei u.a. die Berücksichtigung körperlicher, emotionaler, geistiger und sozialer Faktoren. (*Petzold* 2000a, S. 3). Das integrative Verfahren ist als ganzheitliches biopsychosoziales Verfahren methodenübergreifend, befasst sich auch mit Ansätzen anderer psychotherapeutischer Schulen und integriert diese gegebenenfalls in das eigene Vorgehen. (*Leitner, Höfner* 2020, S. 31f)

Mit dem Begriff der „integrativen Humantherapie“ wird hervorgehoben, dass eine nur auf psychologische Aspekte ausgerichtete, also den Leib und die vielfältigen kulturellen, sozialen und ökologischen Bezüge nicht berücksichtigende, Betrachtung überschritten wird. (*Petzold, Steffan* 1999b/2017, S. 48) Integrative Humantherapie fußt dabei auf drei Leitperspektiven. Sie orientiert sich an Theorien, also den relevanten psychologischen, sozial-, bio- und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, baut auf umfassende und vielfältige Praxiserfahrung auf und richtet sich, um Subjektives zu integrieren, an der Selbsterfahrung aus. (*Petzold, Orth, Sieper* 2005/2006, S. 2)

Für die *Integrative Therapie* hat Psychotherapie vier Grundfunktionen mit jeweils eigenen Zielen: (*Petzold, Steffan* 1999b/2017, S. 47f)

1. Klinische kurative und palliative Funktion; also die Pathogenese-Perspektive:  
Psychotherapie ist zunächst eine Methode zur Heilung und Linderung seelischer und psychosomatischer Erkrankungen. Sie fördert die „klinische Selbsterfahrung“, um Schweres, Konflikthaftes und Problematisches bewältigen zu können.
2. Gesundheitsfördernde Funktion; also die Salutogenese-Perspektive:  
Psychotherapeutische Methoden zur „salutogenetischen Selbsterfahrung“ können eine gesundheitsbewusste und -aktive Lebensgestaltung anregen und damit das Wohlbefinden fördern.

3. Persönlichkeitsentwickelnde Funktion; also die Parrhesie-Perspektive: Darüber hinaus spielt Psychotherapie eine zentrale Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung. Sie nutzt Methoden zur „personalen Selbsterfahrung“, um eine individuelle und aktive Lebensplanung und -gestaltung zu unterstützen.
4. Kultur- und gesellschaftskritische Funktion; also die Transgressions-Perspektive: Schließlich hat sich Psychotherapie auch kritisch mit gesellschaftlichen Prozessen auseinanderzusetzen. In „kultureller Selbsterfahrung“ können kollektive, oft nicht bewusste Kräfte bewusst gemacht werden, was ermutigen könnte, sich verantwortungsvoll in gesellschaftliche Angelegenheiten einzubringen und diese konstruktiv mitzugestalten.

Diese Kulturarbeit für Frieden und Gerechtigkeit ist für *Petzold, Orth & Sieper* das evolutionäre Überlebensprogramm der Menschheit (*Petzold, Orth, Sieper* 2013a, S. 11) und als „kollektiver Prozess menschlicher Selbstsuche, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung, ja Selbstschöpfung [...] das ultimative Ziel [...] der Menschheit [...] ihr Metasinn“. (*Petzold, Orth, Sieper* 2013a, S. 13)

Mit dieser umfassenden Sichtweise will die *Integrative Therapie* umfassender ansetzen als eine konventionelle Methode zur Behandlung von Krankheiten. Sie will auch zur Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und Kulturarbeit beitragen und hat entsprechende Instrumente und Methoden für den praktischen Einsatz entwickelt. *Petzold und Orth* betonen dementsprechend, dass Psychotherapie und Beratung die Persönlichkeitsentwicklung unterstützen, Einstellungen und Verhaltensweisen beeinflussen und die Bewältigung von Lebensthemen und Heilungsprozesse bei Krankheiten fördern sollen, um die Lebensqualität der Betroffenen und deren Umfeldes zu steigern. Effektive Psychotherapie basiere dabei auf fundierten diagnostischen Methoden und einem vielfältigen Interventionsansatz. Und auch ein tiefes Verständnis von Persönlichkeitstheorien und Entwicklungspsychologie sei entscheidend, um gezielte und wirksame Unterstützung zu leisten und positive Entwicklungswege zu fördern. (*Petzold, Orth* 1994a/2012, S. 340)

Im *Integrativen* Verfahren kommen, in Abstimmung mit den jeweils vorliegenden Gegebenheiten, kreative Medien zum Einsatz. Worte, Klänge, Bilder,

Naturerlebnisse, dramatisches Spiel, Tanz etc. regen persönliche Erfahrung und Erkenntnis an und können dementsprechend vielfältig eingesetzt werden. Die Integration mediengestützter Techniken erfordert in Beratung und Therapie fundiertes Verständnis der theoretischen Grundlagen, um die Effektivität zu sichern. Therapeutisches Wissen soll den Klient\*innen im Rahmen der Psychoedukation so vermittelt werden, dass sie ihre Lebenssituation wie auch ihr Verhalten besser verstehen und ggf. steuern können. So soll im Zuge dieser Theorie-Praxis-Verschränkung theoretisches Wissen zu einem praktischen Werkzeug für persönliche Veränderung werden. Die Kombination von theoriegestützter Intervention und emotionaler Berührung, beispielsweise durch den erlebnisaktivierenden Einsatz kreativer Medien, schafft eine Synergie aus Denken, Fühlen und Körperempfinden, welche umfassendes, persönlich relevantes Lernen ermöglicht. Klient\*innen sollten aktiv in den Prozess des Medieneinsatzes eingebunden und über die Gründe und Ziele informiert sein, um einerseits die suggestive Wirkung der Medien zu verstehen und um andererseits als Mitwirkende zu fungieren, was Ängste wie auch Widerstände mindert und Mitverantwortung und damit Emanzipation fördert (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 341-345). Dabei heben Petzold & Orth hervor, „dass Festlegungen von Zielen, Erhebungen von Potentialen, Ressourcenanalysen, Problemanalysen und -bewertungen vorausgehen müssen“ (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 346).

Um den Einsatz unterschiedlicher kreativer Medien in integrativen Verfahren zu fördern, werden aktuell Weiterbildungen für *Integrative Musiktherapie*, *Leib- und Bewegungstherapie*, *Kunsttherapie* und *Tanztherapie* angeboten.<sup>1</sup> Der therapeutische Ansatz der *Poesie- und Bibliothherapie* basiert auf der Nutzung von Poesie und Literatur, um persönliches Wachstum, Heilung und Verständnis zu fördern. Bibliothherapie meint die rezeptive Modalität der Lektüre literarischer Texte, während Poesietherapie die aktiv-produktive Modalität, also das kreative Schreiben und das intermediale Gestalten nutzt. In beiden Formen wird die Kraft der Worte genutzt, um Individuen in ihrer Selbstreflexion und beim Umgang mit psychologischen Herausforderungen zu unterstützen. Lyrik, also Gesang und Gedicht in Versform, ist im Unterschied zur Alltagssprache subjektiv, verschleiern,

---

<sup>1</sup> Siehe auf: <https://www.eag-fpi.com/langzeitausbildungen/>

metaphernreich und bietet damit vielfältige Interpretationsspielräume, welche Kreativität, Erlebnisfähigkeit und Persönlichkeitsentwicklung fördern können. Demgegenüber ist Epik erzählende, beschreibende Literatur mit komplexen Handlungssträngen und Charakteren. Romane, Novellen und Kurzgeschichten bieten häufig die Möglichkeit zur Identifizierung mit den dargebotenen Protagonist\*innen. Die Identifikation mit den Held\*innen oder Erzähler\*innen kann Grundvertrauen wie auch Lebenssinn vermitteln und Nachsozialisation anregen. Beim Drama wiederum werden Gedanken und Gefühle mit dem ganzen Leib zum Ausdruck gebracht und erfahren. Dieses Schau-Spiel lässt vielleicht vergessen, dass es „nur“ ein Spiel mit und in unterschiedlichen Rollen ist und könnte so Perspektivenwechsel und Verständnis für andere anregen und damit emotionales Verstehen und Neugestaltung des Lebensweges fördern.<sup>2</sup>

## 1.2 Ko-respondenz

*Integrative Therapie* will also einerseits die menschliche Entwicklung fördern und will sich andererseits auch selbst beständig (weiter) entwickeln. Wer fähig ist zur Exzentrizität, also zur Distanzierung vom eigenen, sich von außen betrachten kann, der kann sich selbst zum Projekt machen; sich weiterentwickeln. Dabei dient die Hermeneutische Spirale als Prozess-, Entwicklungs-, Erkenntnis- und Innovationsmodell:

Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären und Konstatieren (feststellen, was ist), Differenzieren (Unterschiede mehrperspektivisch wahrnehmen), Integrieren (Verschiedenes aus exzentrischer Position konnektivieren oder zusammenfassen), Kreieren (aus Hyperexzentrizität gezielt Neues gestalten oder Freiräume für Emergenzphänomene, spontane Kreationen eröffnen). Dieser Art ist auch das Wesen einer „heraklitischen Therapie“, denn [...]: „Alles, was es gibt, ist einer kontinuierlichen Verwandlung unterworfen: die Dinge entstehen, verändern sich und vergehen wieder.“ (*Petzold, Orth, Sieper* 2005/2006, S. 3)

Das Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen und Erklären erfolgt mehrperspektivisch „von den Phänomenen, zu den Strukturen, zu den Entwürfen“ vom Leibe ausgehend. Wahrgenommenes wird in eine symbolische, vorrangig sprachliche Form transformiert, um verstanden und erklärt werden zu können. (*Petzold, Steffan* 1999b/2017, S. 54) Die prozessuale Grundlage der Mehrperspektivität ist dabei das

---

<sup>2</sup> Zusammengefasst aus Mitschriften, welche im Rahmen der EAG-Ausbildung Poesie- und Bibliothherapie angefertigt wurden.

Ko-respondenzgeschehen, ein synergetischer Begegnungsprozess zwischen Subjekten in ihrer Andersheit. Denn, der Mensch ist grundsätzlich auf andere bezogen, also in Ko-respondenz.

Im Ko-respondenzgeschehen wird der ökologische und soziale Raum in „komplexer Achtsamkeit“ erfasst. Und da Leib und Lebenswelt nicht unabhängig voneinander sind, und auch nicht ohneinander zu begreifen und zu beeinflussen sind, richtet sich komplexe Achtsamkeit immer auf Leib und Lebenswelt, um sensibel für das 'eigene Wohlbefinden' und das 'Wohlbefinden Anderer' zu werden.“ (Petzold, Orth, Sieper 2013a, S. 14)

Komplexe Achtsamkeit führt zu polylogischer Ko-respondenz, zu ko-kreativem Sprechen, Zuhören und Handeln, von und mit Vielen nach vielen Seiten und auch zu vielstimmigen inneren Gesprächen und damit zu Mehrperspektivität. Dies macht Andersheit und potenziellen Dissens erlebbar, ermöglicht Kon-sens, also Sinn, welcher auch ein Konsens über gegenseitig respektierten Dissens sein kann. Darauf können konsensgetragene Konzepte erarbeitet und Ko-operationen begründet und fortwährend durch Ko-kreativität überschritten werden. Dies fördert die Entwicklung hin zu einer humanen, von Konvivialität, also wechselseitiger Gastlichkeit und Loyalität, geprägten Gesellschaft und einer nachhaltigen mundanen Ökologie. Ein Ko-respondenzgeschehen das kontinuierlich fortzuführen ist. (Petzold, Orth, Sieper 2013a, S. 14)

Die therapeutische Grundregel der *Integrativen* Verfahren wurzelt im Ko-respondenzmodell, dem „Herzstück der *Integrativen Therapie*“ wie Petzold es bezeichnet. (Petzold 2000a, S. 2) Die Grundregel wiederum fußt auf zwei Qualitäten. Der Konvivialität, wie oben bereits kurz erläutert, und der Partnerschaftlichkeit. Letztere versteht Therapie als gemeinsame Aufgabe von Patient\*in und Therapeut\*in. Von den Patient\*innen wird erwartet, dass sie, entsprechend ihren Möglichkeiten, ihre Probleme einbringen und sich mit sich selbst und den therapeutischen Anregungen auseinandersetzen und so Mitverantwortung für den therapeutischen Prozess zu übernehmen. Von den Therapeut\*innen wird erwartet, dass sie sich mit den Patient\*innen und deren Lebenslagen und Netzwerken ganzheitlich und partnerschaftlich befassen, um deren problematische Seiten, also deren Leiden, Störungen, Belastungen, wie auch deren starke Seiten, also deren Ressourcen, Kompetenzen und Entwicklungsaufgaben, wahrzunehmen

und bestmögliche Unterstützung anzubieten. Gemeinsam anerkennen sie die doppelte Expert\*innenschaft, wonach die Patient\*innen Expertise für ihr Leben und die Therapeut\*innen fachwissenschaftliche Expertise haben. Beide respektieren die Andersheit und Souveränität des\*der jeweils Anderen und versuchen auftretende Probleme ko-respondierend und lösungsgerichtet zu bearbeiten. Die Methode nutzt diese doppelte Expert\*innenschaft und damit das gemeinsame Wissen, um gemeinsames Wollen auszuhandeln und zu vereinbaren, was eine reflektierte, begründbare und flexible Beziehungsgestaltung ermöglicht, welche auf die Stärkung der Patient\*innen fokussiert, sodass sie ihren eigenen Willen entdecken und souverän(er) nutzen können. Das jeweilige Setting hat dabei die Rechte und Würde der Patient\*innen zu sichern. Gendergerechtigkeit und Antidiskriminierung sind zentrale Anliegen (*Petzold* 2000a, S. 2-4).

Zusammenfassend formuliert *Petzold* die therapeutische Grundregel so:

Mutualität zwischen Therapeut und Patient aufgrund basaler Intersubjektivität, wechselseitiger Sorge um die Integrität und Würde des Anderen, Respekt vor seiner Andersheit in Ko-respondenz und Verantwortlichkeit in einem konvivialen Klima." (*Petzold* 2000a, S. 6)

### **1.3 Anthropologische Grundformel**

Das Spezifische am Integrativen Ansatz ist die Perspektive auf den Leib, den Kontext, das Kontinuum und die Lebensspanne und die Aufgabe, Humanität individuell und kollektiv zu realisieren wie auch ökologisch nachhaltig zu handeln. Letztgenanntes fußt in der Ökosophie, dem weisen Umgang mit der Biosphäre, und der Ökophilie, der Liebe zur und Freude an der Natur (*Petzold* 2016i, S. 198). Leib meint den bewegten, beseelten, durchgeistigten Körper. Oder wie *Petzold* pointiert formuliert: „Der Mensch hat seinen Leib nicht, allenfalls seinen Körper, er ist der jeweilige Leib. (*Petzold* 2011c, S. 79) Der Leib ist ein Sinnesorgan das durch Informationsaufnahme zum informierten Leib wird. Er ist aber auch schöpferisch, ein expressiver, sich ausdrückender und damit kommunikativer Leib. (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013, S. 24f)

Der informierte Leib, das Leibsubjekt, ist ein Synergem (Verschmelzung, gegenseitige Förderung), das sich aus materiellen und darin gründenden transmateriellen Prozessen entwickelt. Diese Prozesse entstehen in der Zwischenleiblichkeit mit anderen Subjekten in Ko-respondenzen und in Polylogen und sind eingebettet in die sozialen und ökologischen Kontexte und im Zeitkontinuum. Der Leibgedanke wird



auch in den Begriffen embodied und embedded deutlich. Embodied meint das Leib-archiv, in dem die gemachten Erfahrungen eingefleischt sind, in dem sich die Mensch-Welt-Verhältnisse verkörpern. Und embedded meint den im sozialen und ökologischen Kontext eingebetteten Leib, der ähnlich einem Fluss mit seinem Umfeld verwoben ist.<sup>3</sup>

Die anthropologische Grundformel oder Grundposition formulieren Petzold und Steffan folgendermaßen: (*Petzold, Steffan* 1999b/2017, S. 49)

---

Der Mensch- als Mann und Frau- ist Leibsubjekt und Teil der Lebenswelt, ein Körper-Seele-Geist-Wesen, verschränkt mit dem sozialen und ökologischen Kontext/Kontinuum und fähig, darin und beeinflusst von ökonomischen Bedingungen, kollektiven Sinnmatrizen und den in ihnen wirkenden Diskursen durch Ko-respondenz mit relevanten Anderen ein personales Selbst mit emergierendem Ich und transversaler Identität auszubilden.

Er steht über seine Lebensspanne hin in einem 'herakliteschen' Prozess beständigen Wandels - verstanden als konnektivierende Differenzierung, Integration, Kreation, Überschreitung. Wenn dieser Prozess gut verläuft, hat der Mensch die Chance, die Welt, die Anderen und sich selbst, d.h. seine sozialen Beziehungen und seine ökologische Bezogenheit, sein eigenes Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Wollen, Handeln mit seinen bewussten und unbewussten Strebungen immer besser verstehen zu lernen, ohne für sich jemals ganz transparent zu werden.

Er erhält durch zunehmende Exzentrizität und Sinnerfassungskapazität die Möglichkeit, sein Begehren und seine Interessen hinlänglich zu steuern, an Souveränität zu gewinnen und in den inter- und transkulturellen Strömungen im Meer realer und virtueller Weltkomplexität immer besser zu navigieren.

Er vermag dadurch persönlichen und gemeinschaftlichen Lebenssinn und vielfältiges Wissen zu erlangen, das er teilen und aus dem heraus er in die 'Sorge für sich selbst und für Andere' investieren kann, parrhesiastisch engagiert für die Gestaltung von freien, mit Anderen ausgehandelten vielfältigen Formen 'guten Lebens' und kokreativer Zukunftsentwürfe.

Er vermag dieses Wissen aber auch zur Verwirklichung dominierender Macht bis hin zu Gewaltausübung und Destruktion von Mitmenschen oder Devolution von Mitwelt einzusetzen. Denn Menschen sind nicht einfach 'vom Wesen her' gut, sie können indes Gutes wollen und tun und sie vermögen - permanent Komplexität generierend und sich beständig selbst überschreitend - Schönes und Grossartiges hervorbringen, ihre Hominität und Humanität zu entwickeln.

Ob es ihnen gelingt, sich aus einer menschenfreundlichen Haltung und ökosophischem Bewusstsein heraus zu begrenzen, wird die Geschichte zeigen.

Eine prägnante Formulierung der zentralen Aspekte der anthropologischen Grundformel sind demnach: (*Petzold* 2009c, S. 10f, 79 / *Petzold, Steffan* 1999b/2017, S. 49)

---

<sup>3</sup> Zusammengefasst aus Mitschriften, welche im Rahmen der EAG-Ausbildung Poesie- und Bibliothherapie angefertigt wurden.

<p>Der Mensch ist ein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper- (belebte Materie),</li> <li>- Seele- (Gefühle, Motive, Wille),</li> <li>- Geist- (kognitive/mentale Prozesse/Inhalte) Wesen im</li> <li>- Kontext (soziale/ökologische Lebenswelt)</li> </ul> <p>und</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontinuum (Vergangenheit-Jetzt-Zukunft).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>= Mit den Sinnen Weltphänomene wahrnehmen.</li> <li>= Emotionen erfassen; innehalten, mich berühren lassen.</li> <li>= Mit mir einen inneren Dialog führen.</li> <li>= Verschränkt sein in Polylogen / mit Phänomenen der Außenwelt.</li> <li>= In der Gegenwart die Vergangenheit und die Zukunft einbetten; denn das Jetzt basiert auf der Vergangenheit und im Jetzt entsteht mögliche Zukunft.</li> </ul>
--	--

➔ Ein Leib-Subjekt in seiner Lebenswelt.

---

Diese fünf Dimensionen (Körper, Seele, Geist, Kontext und Kontinuum) der anthropologischen und therapeutischen Grundposition *Integrativer Therapie* finden sich in der folgenden Abbildung und werden in Bezug zu den Therapiebereichen und -instrumenten und -zielen gesetzt, sodass sich daraus vielfältige Hinweise für die poesie- und bibliotheraeutische Praxis ableiten lassen.

**Integrative Therapie – anthropologische und therapeutische Grundpositionen**

Der MENSCH ist ein	BEREICHE	INSTRUMENTE	ZIELE
KÖRPER-	Körpertherapie	Integrative Bewegungs- u. Tanztherapie, thymopraaktische Leib- und Atemtherapie, Expression Corporelle, Diätetik	<i>Integrierte Leiblichkeit</i> Gewinn von Mitte, Gesundheit, Sensibilität, Spannkraft, Anmut, Kongruenz innerer und äußerer Haltung – body awareness
SEELE-	Psychotherapie	aktive Analyse, narrative Praxis, Gestalttherapie, Psychodrama, intermediale Kunstpsychotherapie	<i>Integrierte Emotionalität</i> Gewinn an Selbstregulation, Selbstverwirklichung, Spontaneität, Kreativität, Empathie, emotionale Flexibilität u. Differenziertheit – complex awareness & consciousness
GEIST-	Nootheapie	Meditative Wege der Besinnung, Betrachtung, Versenkung, dialogisches Sinngespräch, kreative Medien	<i>Integrierte Existenz</i> Gewinn von Positionen zu den Fragen nach Lebenssinn u. -zielen, nach Werten, der Liebe, dem Tod, der Transzendenz – ontological awareness & consciousness
SOZIALEN und	Soziotherapie	Netzwerktherapie, Soziodrama, Familientherapie, Selbsthilfegruppen, Wohngemeinschaften, Projektarbeit	<i>Integrierte soziale Bezüge</i> Gewinn von tragfähigen sozialen Netzwerken, Freundschaften, Familien, von vielfältigen „social worlds“, Reduktion von Entfremdung – social awareness & consciousness
ÖKOLOGISCHEN KONTEXT UND KONTINUUM (= Lebenswelt)	Ökotheapie	Interventionen auf der Mikro-, Meso-, Makro- u. Megaebene, environmental modelling, Projektarbeit	<i>Integrierte ökologische Bezüge</i> Bewahrung und Gestaltung des Wohn- und Lebensraumes – ecological awareness & consciousness

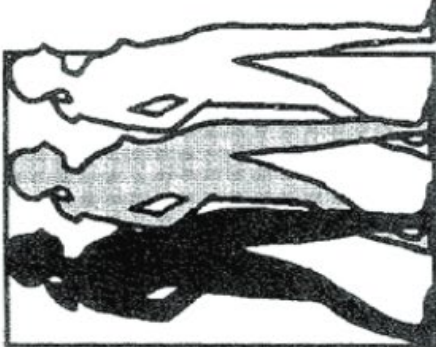


Abb. 1: Anthropologische und therapeutische Grundpositionen der Integrativen Therapie (Petzold 2009c, S. 79)

## 1.4 Entwicklungskonzept von Selbst, Ich und Identität

In der *Integrativen Therapie* wird das Ich als ‚das Selbst in actu‘, als Prozess des Zusammenspiels der Ich-Funktionen gesehen, welche in primäre, sekundäre und tertiäre Ich-Funktionen unterschieden werden.

Auf der Grundlage des biologischen Körpers entwickelt sich aus dem archaischen Leib-Selbst mittels personale Selbst die individuelle Identität. Das archaische Leib-Selbst als primäre Struktur ist nicht an das Bewusstsein gebunden. Es ist Vorläufer des personalen Selbst, indem es die primären Ich-Funktionen Sinneswahrnehmung, Speichermöglichkeit und Ausdrucksmöglichkeit, also Wahrnehmen, Erinnern, Denken, Fühlen, Wollen, Handeln, Kommunizieren und Synthetisieren, bereitstellt.

Die sekundäre Struktur, das personale Selbst, ist verkörperte Beziehungserfahrung und als solche im ständigen Wandel. Das reife, reflektierte Ich, als prozesshafte Größe ist entwicklungsfähig, begegnungsfähig und exzentrisch. Es kann sich also selbst erkennen, was Bewusstheit und Bewusstsein voraussetzt, welche ab zirka dem zweiten Lebensjahr mit „Das bin ich!“ ausgedrückt werden kann. Damit setzt sich der Mensch zu sich selbst in Beziehung und ein „innerer Gefährte“ wird ausgebildet. Sekundäre Ich-Funktionen sind demnach u.a. innere Dialogik, Selbst- und Metareflexion sowie soziale Kompetenz.

Die tertiäre Struktur, als persönliche und soziale Identität, ist eine Entwicklungsleistung des reifen, reflektierten Ich. Sie bildet sich durch das Einschmelzen gemachter Erfahrungen mit sich selbst in einem lebenslangen, dynamischen Prozess, in fortlaufender reflexiver Bewertungs- (kognitiv appraisal / emotional valuation), Interpretations- und Entwicklungsarbeit im Kontext und Kontinuum aus. Es werden fortlaufend Fremd- und Selbstzuschreibungen internalisiert, kollektiv-kognitiv interpretiert, subjektiv emotional bewertet und kognitiv eingeschätzt. Die Ausbildung eines sozialen Gewissens, politischer Sensibilität oder philosophischer Kontemplation kann daher zu den tertiären Ich-Funktionen gezählt werden.

Dieser identitätsbildende Prozess der Identifizierung mit Fremdbildern und der Identifikation mit Selbstbildern führt zu verinnerlichten „significant others“, was verinnerlichte Bezugspersonen genauso wie zu individuellen Lebensstilen ausgestaltete kollektive Trends meint. Persönlichkeit kann daher weder homogen noch monolithisch und auch nicht abschließbar oder ein für alle Mal fixiert sein. Die

Vielfältigkeit der Identitäten wird mit „Ich bin viele“, deren Momentcharakter mit „Kontinuität im Wandel“, deren stimmungsabhängige Variabilität mit „vielfältige Einheit“ prägnant ausgedrückt und mit „vielfältige Ganzheit im Prozess“ weiter komprimiert. (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 349-351, 353f / Petzold, Steffan 1999b/2017, S. 50-52 / Petzold 2012q, S. 469)

## **1.5 Selbsterfahrung als Metafaktor im Integrativen Ansatz**

Die vier Metafaktoren der *Integrativen Therapie* sind gelungene therapeutische Beziehung, konstruktive Netzwerkkooperation, konsolidierte Lebenslage und Selbsterfahrung. (Petzold, Sieper, Orth 2005/2006, S. 21)

Selbsterfahrung bezeichnet den Prozess, bei dem sich das Individuum in seinem jeweiligen Kontext und kontinuierlichen Lebenszusammenhang wahrnimmt, erlebt und durch eigenes Handeln als Leib-Selbst erfährt. Selbsterfahrung ist somit ein vielschichtiger, reflexiver, diskursiver und gegebenenfalls auch metareflektierter subjektiver Prozess, welcher als ‚produktive Realitätsverarbeitung‘ die lebenslange Sozialisation begleitet und prägt. (Petzold, Steffan 1999b/2017, S. 47) Sie ist ‚Identitätsarbeit‘, ist ‚Selbstentwicklung im Miteinander‘, ein Lernprozess ‚vitaler Evidenz‘ indem kognitives Verstehen, emotionales Erfahren und körperliches Erleben in sozialer Bezogenheit verknüpft sind. (Petzold, Sieper, Orth 2005/2006, S. 26)

In diesem allgegenwärtigen und alltäglichen Prozess des bewussten Wahrnehmens, Erlebens und Handelns des Leib-Subjektes in Kontext und Kontinuum objektiviert sich der erlebensfähige Leib reflexiv selbst und ist so zugleich Subjekt und Objekt der Selbsterfahrung. Damit wird es dem Menschen möglich, sein Leben im Ganzen besser zu verstehen und eine flexible und emanzipierte Identität auszugestalten. Die Auseinandersetzung mit theoretischen Inhalten kann dabei, genauso in den identitätsbildenden Prozess einfließen und damit persönlichkeitsentwickelnd wirken, wie persönliche Betroffenheit, Erfahrungen in Sozialsituationen oder auch das Wiedererinnern von Erlebtem. (Petzold, Steffan 1999b/2017, S. 47, 51 / Petzold, Steffan 1999a/2017, S. 302f, 322)

Das *Integrative* Konzept der Selbsterfahrung kann nach Petzold, Sieper & Orth (2005/2006, S. 23) in den drei Dimensionen persönliche, professionelle und

methodische Selbsterfahrung gefasst werden.

Persönliche Selbsterfahrung beschreibt die Lebenserfahrung des Leib-Subjekts als ganzheitlichen Prozess des Individuums das sich in ko-respondierenden Erfahrungen (Polylogen) erlebt und kreativ gestaltet und dabei bewusst und unbewusst die Persönlichkeit, also Selbst, Ich und Identität, ausbildet. Diese „Selbsterfahrungsprozesse finden als Wege ‚phänomenologisch-hermeneutischen Erkenntnisgewinns‘, ‚produktiver Realitätsverarbeitung‘, ‚differentieller Selbststeuerung‘ und ‚kokreativer Selbstgestaltung‘ in lebenslanger Entwicklung und Sozialisation statt.“ (*Petzold, Sieper, Orth 2005/2006, S. 23*)

Professionelle Selbsterfahrung meint den reflektierten und metareflektierten Prozess persönlicher und beruflicher Entwicklung in Therapie-, Beratungs- und Supervisionsberufen. Sie fußt auf der bewussten Auseinandersetzung mit eigenen biografischen Erfahrungen und den dabei erworbenen Ressourcen und Belastungen sowie deren Wirkungen auf die eigene Praxis.

Methodische Selbsterfahrung zielt auf das Erlernen therapeutischer Methoden und Techniken durch eigenes Erleben, also ‚am eigenen Leib‘ und ‚im Sich-Selbsterfahren‘. Dabei wird den künftigen ‚Expert\*innen für Menschenarbeit‘ gelehrt, die eigenen Reaktionen und Resonanzen auf zentrale Themen wie Leid, Tod, Angst, Aggression oder Begehren sowie auf spezifische Persönlichkeitsstörungen wie Zwangs- oder Borderline-Störungen differenziert wahrzunehmen, zu reflektieren und professionell zu steuern. Diese praxisbezogene methodische Kompetenzentwicklung zum angemessenen Umgang mit therapeutischen Situationen vermittelt auch die ethischen und partnerschaftlichen Grundhaltungen der Integrativen Therapie zur Sicherung von Patientenwohl, -sicherheit und -würde. (*Petzold, Sieper, Orth 2005/2006, S. 23*)

Selbsterfahrung ist „nach integrativer Auffassung das zentrale Moment veränderungswirksamer Prozesse [...], denn das ‚sich erfahrende Selbst‘ ist in eben diesem Erfahrungsprozess schöpferisch, selbstschöpferisch, ‚Künstler und Kunstwerk‘ zugleich.“ (*Petzold, Sieper, Orth 2005/2006, S. 8*)

## 2 Grundlagen der Workshop-Gestaltung

### 2.1 Schreiben als Medium der Selbsterfahrung

Schreiben kann ein beglückendes, schöpferisches wie auch effektives Werkzeug der Selbsterkundung, Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung sein. Es ist eine Möglichkeit, Entwicklungsprozesse anzuregen und zu unterstützen. Schreibend kann eine Ausgangssituation, ein Ist-Zustand, dargelegt und analysiert werden, um daraus relevante persönliche Inhalte und Aufgaben herauszuschälen. Mit diesen kann man sich dann vielfältig auseinandersetzen. Ideen können beispielsweise in Form von Clustern generiert, unzensurierte Gedanken im „Freien Schreiben“ sichtbar werden. Und auch die reflektierte, bewusste Auseinandersetzung und das kritische Hinterfragen verschiedener, auch sich widersprechender, Sichtweisen, kann schreibend erfolgen. Die entstandenen Texte liegen dann vor einem, können weiterbearbeitet, aus- und umgeformt werden, um das Eigene vertiefter zu verstehen und darauf basierend eigenständig zu entscheiden und zu handeln. Man nimmt sich also schreibend ernst. Schreiben wird so zu einem Mittel emanzipierter Lebensgestaltung, einem Weg sich schöpferisch zu erkunden. Denn Schreiben „erforscht die Innenwelt [...] und verarbeitet die Außenwelt“ (von Werder 2017 zit. nach Peischer 2023, S. 70) Oder wie Peischer formuliert, es ist ein Weg „Geborgenheit in sich selbst zu finden“ (Peischer 2023, S. 23).

Wenn Menschen etwas gemeinsam tun, entsteht Ko-Kreativität, ein Resonanzraum, in dem sich individuelle Potentiale leichter zeigen und entfalten können. Und wenn die Atmosphäre im Workshop gleichzeitig entspannt und präsent ist, kann sich die individuelle und gemeinschaftliche Kreativität bestmöglich entfalten. Im Workshop-Kontext unterstützt die Gruppe das o.g. Erforschen und Verarbeiten der Innen- und Außenwelt insb. durch Sharing und Feedback. Beim Sharing wird das eigene Erleben offengelegt. Die Protagonist\*innen oder die beobachtenden Teilnehmer\*innen berichten, was sie selbst erlebt haben, bzw. was das Erlebte in ihnen ausgelöst hat. Dieses Teilen der eigenen Resonanz auf das Erlebte, wie auch die Erfahrung, dass man nicht allein mit und in der belastenden Situation ist, entlastet emotional. Feedback meint hingegen die Rückmeldungen der beobachtenden Teilnehmer\*innen an die jeweiligen Protagonist\*innen. Es geht also darum mitzuteilen, wie die Aktionen der Protagonist\*innen von den anderen

Teilnehmer\*innen wahrgenommen und erlebt wurden. (Petzold 1996r, S. 44f / Rächle 2018, S. 62)

## 2.2 Persönlichkeitsdiagnostische Instrumentarien

Integrative Agogik verbindet Sach- und Affektlernen, um personale, soziale, praktische und fachliche Kompetenzen zu fördern. Ziel ist die Entwicklung einer klaren personalen Identität, eines tragfähigen sozialen Netzwerks, eines Engagements für ökologische und soziale Verantwortung sowie einer positiven Zukunftsperspektive. Im Integrativen Ansatz wurden hierfür Selbsterfahrungsmethoden entwickelt, welche nicht nur in der Arbeit mit Klient\*innen und Patient\*innen sondern auch in der agogischen Arbeit wertvoll sind und entsprechend der integrativen Maxime als Methode durch die Methode gelehrt und erlernt werden. (Petzold, Sieper, Orth 2005/2006, S. 17, 31)

*Petzold & Orth* halten fest, dass Selbsterfahrung, welche im Beratungssetting gemacht wird, sich positiv auf Selbstwertgefühl und Selbstverwirklichung auswirken kann. Basierend auf den im Kapitel 1.4 dargelegten persönlichkeits-theoretischen Konzepten der *Integrativen Therapie* wurden deshalb diagnostische Instrumentarien entwickelt, die auch in der Beratungsarbeit einsetzbar sind. Und da, das Selbst, trotz mehr oder weniger vorhandener Selbstgewissheit, direkt schwer erfassbar ist, nutzen Instrumentarien wie die „Selbstbilder“, das „Ich-Funktions-Diagramm“ und die „Fünf Säulen der Identität“ u.a. Bilder, Texte und Geschichten, um sich dem Selbst ganzheitlicher zu nähern. (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 357f)

In den „Selbstbildern“ wird beispielsweise angeregt, ein Bild vom Selbst zu malen (siehe Kapitel 2.4), um das Prozesshafte und Vielfältige des Selbst erlebbar zu machen. Im Ich-Funktions-Diagramm<sup>4</sup> werden die primären Ich-Funktionen ‚Wahrnehmen, Erinnern, Denken, Fühlen, Wollen, Handeln, Kommunizieren und Synthetisieren dargestellt, welche für die Identitätsbildung (siehe Kapitel 1.4) zentral sind. In den Darstellungen können neben Störungen und Anomalien auch Kompetenzen und Stärken sichtbar werden. Und auch mit der Metapher der fünf Säulen sollen nicht nur die schwachen, sondern auch die starken (unter)stützenden,

---

<sup>4</sup> Eine detaillierte Beschreibung und Anleitung samt Beispielauswertung der Ich-Funktions-Diagramme findet sich in Petzold, Orth 1994a/212, S. 362-371.



tragenden Aspekte der einzelnen Identitätselemente symbolisiert (siehe Kapitel 2.5) und somit die pathologiezentrierte Sicht erweitert werden.

Auf diese Weise wird viel persönliches Material für die Auswertung gewonnen. Dabei kann erlebnisaktivierend oder konfliktzentriert vorgegangen werden. Neben biographischen Inhalten sollten auch kollektive Aspekte wie etwa Zeitgeist, Politisches und Ökonomisches einbezogen werden. (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 372f) „Denn nur in einer solchen Metareflexion der eigenen Identität und Identitätsentwicklung aus weitgreifender Exzentrizität kann eine *'emanzipierte Identität'* [...] gewonnen werden, die die Chance hat, sich durch *Metapraxis* [...] Freiheitsgrade gegenüber gesellschaftlichen Zwangsstrukturen zu erarbeiten.“ (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 372f)

### 2.3 Tiefungsebenen

Eine grundsätzliche Überlegung in poesie- und bibliothераpeutischen Workshops ist jene der Tiefungsebenen, auch wenn, wie *Leitner & Höfner* betonen, die Übergänge zwischen den Ebenen fließend sind. Die vier Tiefungsebenen können wie folgt beschrieben werden: (Leitner, Höfner 2020, S. 185f)

1. Reflexionsebene: Das bewusste Durchdenken von Erinnertem ohne sichtbare emotionale Beteiligung.
2. Bilder und Affektebene: Das Erleben aufkommender bildhafter Erinnerungen mit oder ohne emotionale Beteiligung.
3. Involvierungebene: Die Außenrealität tritt zurück und das Gefühlsleben tritt in den Vordergrund; man schaut quasi nicht mehr zu, sondern ist in die Szene eingetreten.
4. Autonome Körperreaktion: Die Involvierung verdichtet sich zu autonomen Körperreaktionen.

In Schreibworkshops sind nur die ersten beiden Ebenen intendiert. Die Ebene der autonomen Körperreaktion ist aufgrund der Gefahr von Retraumatisierungen zu meiden. Falls Emotionen Überhand gewinnen, könnte in der dritten Person geschrieben werden, um (wieder) mehr innere Distanz zu schaffen.

## 2.4 Tetradisches System am Beispiel der „Selbstbilder“

Der Ablauf einer Übungseinheit orientiert sich im Idealfall an den vier Phasen des Tetradischen Systems, welche exemplarisch anhand des Instrumentariums der „Selbstbilder“ erläutert werden:

- Initialphase: Vertrauensbildung und Anleitung
- Aktions- oder Produktionsphase: Multimediales Tun der Teilnehmer\*innen
- Integrationsphase: Einordnung des Erfahrenen
- Neu-Orientierung: Willensakt, Entscheidung, Übung

In der Initialphase geht es zunächst um Vertrauensbildung. Im Sinne der Konvivialität ist einerseits ein gastlicher Raum zu schaffen und andererseits sind die Teilnehmer\*innen im Sinne der doppelten Expert\*innenschaft (siehe Kapitel 1.2) einzubinden und haben grundlegende Information zur Methode und, wo angebracht, auch zu den theoretischen Bezügen zu erhalten. Anschließend ist die Übungssequenz nachvollziehbar und umsetzbar anzuleiten. Die Teilnehmer\*innen sollen ein klares Bild erhalten, was sie warum, wie und womit tun sollen. Der folgende Wortlaut der Übungsanleitung aus *Petzold & Orth* (1994a/2012, S. 358) gibt ein anschauliches und ausführliches Beispiel für die Ausgestaltung der vier Phasen des Tetradischen Systems, beginnend mit der Initialphase:

»Die meisten Menschen haben ein „Gefühl für sich selbst“, eine mehr oder weniger klare „Selbstgewissheit“. Sie sagen vielleicht: „Das ist typisch für mich“, oder: „Das kann ich nur selbst machen“, oder: „Das bin ich selbst“. Unter „Selbst“ verstehen sie dabei ihr „eigentliches Wesen“, das, was ihnen ganz spezifisch eigen ist, was sie ausmacht und was sie von anderen unterscheidet. Auch wenn sie es nicht klar umschreiben können, wenn man sie nach einer genauen Definition fragen würde, was dieses Selbst denn sei, haben sie doch ein „Gefühl für sich selbst“.

Wahrscheinlich kennen auch Sie ein solches „Selbstgefühl“. Sicher kennen Sie Wertlosigkeitsgefühle, Selbstzweifel, aber auch - das ist anzunehmen - Selbstwertgefühl, Zufriedenheit mit sich selbst, Selbstvertrauen. All das hat natürlich mit den Erfahrungen in der eigenen Lebensgeschichte zu tun. Das Selbst bleibt dennoch in der Regel schwer fassbar. Es ist offenbar etwas Geheimnisvolles. Die „Suche nach Selbsterkenntnis“, die „Suche nach sich selbst“ sind Redewendungen, die dies vielleicht zum Ausdruck bringen. Man sucht nach dem Selbst aber nicht nur in seinem Inneren, man sucht sich auch im anderen, in Begegnungen und Abgrenzungen und findet sich oft über den anderen selbst.

Menschen ist es wichtig, sich selbst wohl zu fühlen, „mit sich selbst im reinen zu sein“, eine gewisse „Selbst-verständlichkeit“ zu haben. Aus diesem Grund setzen wir uns in Therapie und Beratung mit „Selbstkonzepten“ und mit dem Begriff des „Selbst“, mit der Beziehung „Selbst und anderer“ auseinander, betreiben wir Selbsterfahrung mit dem Ziel der Selbsterkenntnis, der Selbstakzeptanz, der Zufriedenheit mit sich selbst, streben wir nach Selbstverwirklichung. Um so etwas Komplexes, schwer Greifbares wie das Selbst uns zugänglicher zu machen, zu

erschließen, verwenden wir immer wieder die Möglichkeiten bildnerischen Gestaltens. Sie haben hier Farben [Collagematerialien sc.] und ein großes Blatt, und ich stelle Ihnen folgende Aufgabe: Gestalten Sie ein Bild mit dem Thema „Ich selbst“, oder „mein Selbst“. Spüren Sie zu sich hin, versuchen Sie jetzt in diesem Moment, ein „Gefühl für sich selbst“, Ihre Eigenheit im Bezug auf andere, zu bekommen. Nehmen Sie das zum Ausgangspunkt Ihrer Gestaltung. Nutzen Sie alle Formen, Farben, die Möglichkeiten symbolischer Darstellung, und bringen Sie alles zu Papier, was Ihnen zu diesem Thema einfällt. Überlassen Sie sich im Gestalten „sich selbst“, den Regungen und Impulsen, die in Ihnen entstehen. Nehmen Sie sich Zeit für die Prozesse der Selbstsuche, Selbstfindung und Selbsterfahrung! Versuchen Sie, mit sich selbst, mit Ihrem Selbst in Kontakt zu kommen, Einfühlung für sich selbst zu entwickeln: durch Nachspüren, Nachsinnen und Nachdenken, in einem Freiraum, den Sie sich hier nehmen können!" (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 358)

In der anschließenden Aktions- oder Produktionsphase setzen die Teilnehmer\*innen die Anleitung um und gestalten im obigen Beispiel ein Bild ihres Selbst.

Anschließend könnte ein intermedialer Quergang vom Ikonischen ins Narrative, also vom Bild zur Sprache, erfolgen. Der entsprechende Wortlaut zu Anleitung dieses intermedialen Quergangs aus Petzold & Orth (1994a/2012, S. 358) lautet:

„Schreiben Sie nun aus der inneren Resonanz einen Text auf Ihr Bild! Beginnen Sie, wenn Sie möchten, mit einem Satz, der Ihnen spontan aufkommt. Lassen Sie dann ihren Text folgen. Sind Sie fertig, schauen Sie noch einmal auf Bild und Text, vielleicht gibt es noch eine Resonanz auf das Ganze, die sich wieder in einen Satz fassen lässt." (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 359)

Durch den Quergang vom Bild zur Sprache entsteht einerseits weiteres Erfahrungsmaterial und andererseits ist der schriftsprachliche Ausdruck fassbarer und damit leichter zu verstehen und zu erklären (siehe hermeneutische Spirale in Kapitel 1.2). Bei Bedarf könnte ein weiterer intermedialer Quergang, wie etwa die Herausarbeitung eines Bilddetails, angeregt werden. Diese erste Selbstausswertung kennzeichnet den Übergang zur Integrationsphase, in der es um die bewusste Auswertung und Einordnung des Erfahrenen geht. (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 359) In poesie- und bibliothérapeutischen Workshops wird dies zumeist „durch emotionales Teilnehmen an der Erfahrung des anderen und Offenlegungen des eigenen Erlebens (,sharing‘, ,selfdisclosure‘), durch Rückmeldung von Beobachtungen (,feedback‘), durch Klärung der Beziehungen (,analysis‘)“ (Petzold 2003 zit. nach Leitner, Höfner 2020, S. 182) unterstützt.

Die letzte Phase ist die Neu-Orientierung. Sie dient der Umsetzung des Erfahrenen in die individuelle Lebenspraxis der Teilnehmer\*innen und ist damit ein Willensakt der Entscheidung und gegebenenfalls Übung verlangt.

## 2.5 „Fünf Säulen der Identität“ als zentrales Workshopelement

Identität manifestiert sich in verschiedenen Dimensionen, welche, symbolisiert durch Säulen, die Identität stützen und tragen. (*Petzold, Orth 1994a/2012, S. 371f*) Das Modell der „Fünf Säulen der Identität“, wie es von *Petzold* und Kolleg\*innen konzipiert wurde, bietet einen Rahmen zur Erfassung und zum Verständnis dieser Dimensionen. In dieser Verbildlichung trägt jede Säule etwas zur Gesamtidentität eines Individuums bei und ist mit den anderen Säulen verbunden. Das Gleichgewicht und die Stärke jeder darzustellenden Säule wirken sich auf das Selbstwertgefühl, die soziale Integration und das psychosoziale Wohlbefinden aus. Indem das Modell der „Fünf Säulen der Identität“ die Vielfalt der Aspekte berücksichtigt, die zur Identität eines Individuums beitragen, bietet es einen umfassenden Rahmen zur Erfassung der Komplexität menschlicher Identität und ermöglicht ein tieferes Verständnis für Faktoren, welche psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen. (*Kames 2011, S. 4-6*)

Die fünf Säulen lassen sich wie folgt knapp beschreiben: (*Kames 2011, S. 6-12 / Petzold, Orth 1994a/2012, S. 372*)

- Erste Säule – Leiblichkeit: Identität wird stark vom körperlichen Zustand, der Gesundheit, dem Aussehen und dem Wohlbefinden sowie von dem, wie andere die eigene Körperlichkeit wahrnehmen, beeinflusst.
- Zweite Säule – Soziales Netzwerk: Persönlichkeit und Identität werden auch maßgeblich von den sozialen Beziehungen, also von Menschen, die sich unterstützen oder schaden, und von der Bedeutung, die diese Menschen füreinander haben, geprägt.
- Dritte Säule – Arbeit, Leistung, Freizeit: Berufliche Leistungen, Arbeits(un)zufriedenheit, Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse und die Freizeitgestaltung beeinflussen nachhaltig die Identität und wie Menschen sich in ihren Rollen wahrnehmen.
- Vierte Säule - Materielle Sicherheiten: Die materielle Basis, also Einkommen, Besitz und ökologischer Lebensraum, spielen eine entscheidende Rolle für das Identitätserleben und können dieses bei Mangel schwer beeinträchtigen.

- Fünfte Säule - Werte: Persönliche und gesellschaftliche Werte, Überzeugungen und Normen, leiten das Verhalten und die Entscheidungen eines Individuums.

In Beratungssituationen geht es oft um Identitätsfragen, „d.h. (1) um soziale Außenzuschreibungen (Fremdattributionen, Identifizierungen), (2) ihre Bewertung (valuation, appraisal), (3) um Selbstzuschreibung (Identifikationen mit Fremdzuschreibungen) sowie Selbstbilder (aufgrund der Erfahrungen, eigenen Tuns und Handelns) und (4) um die Internalisierung dieser Prozesse.“ (*Petzold, Orth* 1994a/2012, S. 371)

Das Modell der „Fünf Säulen der Identität“ kann als Momentaufnahme angewandt werden, um Identitätsprozesse zu verstehen und zu unterstützen. Es bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Beurteilung der individuellen und sozialen Aspekte der Identität und zur Identifizierung möglicher Bereiche für Interventionen. (*Kames* 2011, S. 4-6)

Da die Übungsanleitung zu den „Fünf Säulen der Identität“ im Workshop in enger Anlehnung an *Petzold & Orth* (1994a/2012, S. 372) erfolgen soll, wird der entsprechende Wortlaut hier wiedergegeben:

Die menschliche Persönlichkeit, die Identität jedes Menschen, wird von fünf wichtigen Bereichen bestimmt:

**I. Leiblichkeit:** Auf unsere Identität wirkt alles, was mit dem Körper, unserem Leib zu tun hat, seiner Gesundheit, seinem Kranksein, seiner Leistungsfähigkeit, seinem Aussehen, mit der Art und Weise, wie wir uns mögen oder „in unserer Haut wohlfühlen“ oder eben auch unwohl fühlen, und natürlich, wie andere Menschen uns in unserer Leiblichkeit wahrnehmen, ob sie uns anziehend finden oder uns ablehnen, schön finden oder hässlich, als gesund und vital oder als krank und gebrechlich erleben.

**II. Soziales Netzwerk:** Weiterhin wird unsere Persönlichkeit und Identität nachhaltig bestimmt von unseren sozialen Beziehungen, unserem sozialen Netzwerk, den Menschen, die für uns wichtig sind, mit denen wir zusammen leben und arbeiten, auf die wir uns verlassen können, Menschen, für die auch wir da sein können und denen wir etwas bedeuten. Natürlich gehören auch Leute zu unseren sozialen Netzwerken, die uns nicht wohlgesonnen sind, uns feindselig gegenüberstehen oder schaden.

**III. Arbeit, Leistung, Freizeit:** Unter diese Überschrift kann der dritte Bereich gestellt werden, der unsere Persönlichkeit, unsere Identität trägt. Leistungen, die wir im Arbeitsbereich erbringen, Arbeitszufriedenheit, Erfolgserlebnisse, Freude an der eigenen Leistung, aber auch entfremdete Arbeit, Arbeitsbelastung, überfordernde sowie erfüllte oder fehlende Leistungsansprüche bestimmen unsere Identität nachhaltig und natürlich der Bereich unserer Freizeit. Überdies werden wir in unseren beruflichen Rollen und Leistungen gesehen und wertgeschätzt oder auch negativ beurteilt.

**IV. Materielle Sicherheiten:** Der vierte Bereich hat mit unseren materiellen Sicherheiten zu tun, unserem Einkommen, den Dingen, die wir besitzen, z. B. Mietwohnung oder Haus, aber auch dem ökologischen Raum, dem wir uns zugehörig fühlen oder wo wir Fremde sind. Fehlende materielle Sicherheiten belasten unser Identitätserleben schwer.

**V. Werte:** Der fünfte und letzte Bereich, der unsere Persönlichkeit und Identität trägt, sind unsere Werte. Das, was wir für richtig halten, von dem wir überzeugt sind, wofür wir eintreten und von dem wir glauben, dass es auch für andere Menschen wichtig sei. Das können religiöse oder politische Überzeugungen sein, unsere „persönliche Lebensphilosophie“, Grundprinzipien, an denen wir uns ausrichten und die wir mit anderen Menschen teilen.

Die Identitätsbilder haben als Momentaufnahmen großes diagnostisches und therapeutisches Potenzial. Änderungen in der Anordnung und Gestaltung der Säulen zeigen deren Bedeutung und Eigenschaften. Die Teilnehmer\*innen machen sich auf diese Art bewusst, was ihre Identität augenblicklich trägt. Erfolge und Misserfolge werden sichtbar, Potentiale werden deutlicher, Schwachstellen können gezielt angegangen werden. Und in belastenden Situationen können die bewusstgemachten starken Säulen stabilisierend wirken. Es wird empfohlen, diese Selbstdiagnose in zeitlichen Abständen zu wiederholen und damit Entwicklung sichtbar zu machen.

Auch können die Identitätsbilder mit anderen besprochen werden und offenlegen, wo Unterstützung benötigt wird. (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 374f) Die Selbsteinschätzung in der oben beschriebenen Form kann durch Fremdeinschätzung ergänzt werden, indem Partner\*innen und/oder Freund\*innen das Modell entsprechend nutzen. Auch kann der von Kames (2011) entwickelte Fragebogen ergänzend zum Einsatz kommen. (Petzold, Orth 1994a/2012, S. 371f) In der nachfolgenden Tabelle, welche auch als Erhebungsinstrument genutzt werden könnte, sind die entsprechenden Fragebogenitems angeführt.

## Die 5 Säulen (des Supports) der Identität - Fragebogenitems<sup>5</sup>

<b>Leiblichkeit</b>	+ Ich betrachte meinen Körper gern.	
	- Die Rollen, die ich in meinem Leben ausfülle, zwingen mich irgendwie ein.	
	- Ich vernachlässige meinen Körper.	
	- Ich habe etwas an meinen Körperformen zu bemängeln.	
	+ Ich fühle mich in meinem Körper wohl.	
	+ Ich finde mich schön.	
	+ Ich achte darauf, dass mein Körper die Ruhe und die Anregung bekommt, die er braucht.	
	- Meine Sexualität befriedigt mich nicht.	
	- Ich neige dazu, meinen Körper vor anderen Menschen zu verbergen.	
	- Ich wünsche mir öfters einen anderen Körper.	
<b>Sozialer Kontext</b>	- Im zwischenmenschlichen Kontakt weiß ich oft gar nicht mehr, was ich eigentlich will.	
	- Im zwischenmenschlichen Kontakt habe ich öfters Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren.	
	- Ich habe oft den Eindruck, dass andere Personen schuld daran sind, wenn ich unglücklich bin.	
	- Ich mache mich leicht für das verantwortlich, was eigentlich Sache der anderen ist.	
	+ Auch in Liebensbeziehungen kann ich ‚ich selbst‘ sein.	
	- Ich fühle mich häufig unter meinen Mitmenschen isoliert.	
	- Wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin, habe ich häufig das Gefühl, alles falsch zu machen.	
	+ Persönliche Nähe zu anderen Menschen zu finden, fällt mir leicht.	
	+ Ich kann mich in der Sexualität einem anderen Menschen für Momente ganz hingeben.	
	+ Im zwischenmenschlichen Kontakt fühle ich mich meist gut und selbstbewusst.	
<b>Arbeit &amp; Leistung</b>	+ Was ich erarbeite bzw. herstelle, betrachte ich als wichtig und sinnvoll.	
	- Ich leide darunter, dass wegen meiner Arbeit/Ausbildung viele andere Dinge zu kurz kommen.	
	+ Mein Beruf/meine Ausbildung entspricht meinen Neigungen und Fähigkeiten.	
	- An meinem Arbeits- /Ausbildungsplatz werde ich überfordert oder unterfordert.	
	- Ich habe manchmal das Gefühl, die Arbeit im Beruf/in der Ausbildung frisst mich auf.	
	- Die Arbeit/Ausbildung macht mich krank.	
	- Auf der Arbeit/in der Ausbildung fühle ich mich ausgenutzt.	
	+ Mein Arbeits-/Ausbildungsplatz erfüllt den Anspruch, den ich mir selbst gesetzt habe.	
	- Ich fürchte, dass ich meine berufl. Fähigkeiten/Fertigkeiten in Zukunft nicht mehr verwirklichen kann.	
	- Der Beruf, den ich gewählt habe, ist nicht das Richtige für mich.	
<b>Materielle Sicherheit</b>	+ Mit dem Verhältnis zu meinen Nachbarn bin ich zufrieden.	
	- Wo ich wohne, werde ich durch Lärm, Gestank oder Ähnliches belästigt.	
	+ Ich genieße es, in meiner jetzigen Situation alleine/zusammen mit anderen zu wohnen.	
	- Ich muss mit meinem Geld sehr sparsam umgehen.	
	+ Ich lebe an einem schönen Ort.	
	- Ich kann mir nur das Nötigste leisten.	
	+ Dort, wo ich wohne, ist auch meine Heimat.	
	- Ich leide unter einer finanziellen Notlage.	
	+ Wo ich wohne, kann ich mich entfalten.	
	- Am liebsten würde ich für immer auf einer einsamen Insel leben.	
<b>Werte</b>	+ Auf dieser Welt gibt es Dinge, an denen ich mich wirklich orientieren kann.	
	- Schöne Dinge betrachte ich nur am Rande.	
	+ Für meine Überzeugungen kann ich einstehen.	
	- Mir fällt es schwer, wichtige Entscheidungen zu treffen.	
	+ Ich weiß, was im Leben erstrebenswert ist.	
	- Meine Ideale sind mir eine Last.	
	- Ich habe den Eindruck, manchmal versagt zu haben.	
	- Ich weiß nicht, worauf ich im Leben bauen kann.	
	- Grundsätze und Prinzipien engen mein Leben eher ein als es zu bereichern.	
	- Für mein Leben sehe ich keine Ziele mehr.	

<sup>5</sup> Ggf. „Markiere rechts Aussagen, mit denen du dich eingehender befassen willst.“

### 3 Tagesworkshop „Mich schreibend erkunden“

#### 3.1 Ausgangslage

Beruflich befasse ich mich vorrangig mit dem akademischen Schreiben. In diesem Rahmen habe ich das Schreibzentrum der Fachhochschule Vorarlberg aufgebaut und unterrichte in unterschiedlichen Studiengängen. Seit ich an der EAG-Weiterbildung «*Integrative Poesie- und Bibliotherapie*» teilnehme, suche ich nach einer Möglichkeit, neben dem akademischen Schreiben auch das selbsterkundende und damit heilsame Schreiben in mein berufliches Tun zu integrieren.

Im Sommersemester 2026 könnte dies gelingen. Ausreichendes Bewerber\*innen-Interesse vorausgesetzt, könnte ich mit erstsemestrigen Bachelorstudierenden der «Rehabilitationspsychologie» neben der Einführung in das akademische Schreiben auch ein Tagesseminar mit kreativen Schreibmethoden durchführen, welches nicht benotet, sondern mit “teilgenommen” abgeschlossen wird.

Personen, die Rehabilitationspsychologie studieren, benötigen neben der Hochschulreife auch eine berufliche oder akademische Ausbildung (vorzugsweise im Gesundheits-, Sozial- oder Bildungsbereich) und Berufspraxis (vorzugsweise im psychosozialen, rehabilitativen, sozialen und/oder pädagogischen Feld). Die Studiengebühr dieses achtsemestrigen Studiums beträgt über € 2.000 pro Semester. Die Studierenden sind demnach bereit, finanzielle Belastungen zu übernehmen und wissen wohl auch, dass in einem berufsbegleitenden Studiengang das Zeitmanagement, und damit ihre Prioritätensetzung, wesentlich für den Studienerfolg ist. Ich erwarte daher Studierende, die sich ihre Studienwahl gut überlegt haben und ggf. ihr Zeitmanagement noch anpassen möchten oder auch müssen.

Nachfolgend ist ein Schreib-Workshop für diese Zielgruppe mit dem Titel «Mich schreibend erkunden» konzipiert. Die Studierenden sollen im Workshopverlauf einen ersten Einblick in die relevanten Grundlagen der Integrativen Therapie kennen lernen und ihren individuellen Bezug zum Studienwunsch anhand der „Fünf Säulen (des Supports) der Identität“ erkunden. Weiters könnte die Befassung mit den Workshopinhalten den mehrperspektivischen Blick der künftigen Rehabilitationspsycholog\*innen schärfen und so auch einen Beitrag für deren



künftige Beratungsarbeit mit Klient\*innen leisten. Auch soll der Austausch in der Gruppe nicht zu kurz kommen, es sollen also vielfältige Ko-respondenzprozesse angeregt werden.

### **3.2 Inhaltlicher und zeitlicher Workshop-Ablauf**

*Petzold, Sieper & Orth (2005/2006)* betonen, dass es keinen „besseren WEG zum Gewinn von Gesundheit und Lebensqualität als den eines heilsamen ‚Sich-Selbst-Erfahrens‘ und ‚Sich-Selbst-Entwickelns‘ in annehmenden ‚zwischenmenschlichen Beziehungen‘, in salutogenen Affiliationen, gibt“ (S. 12). Positive Selbsterfahrung in wechselseitiger Bezogenheit ist eine unentbehrliche heilsame und entwicklungsdienliche Qualität. (S. 12) Sie enthält neben der emotionalen Qualität der erlebten Praxis auch die erklärende Qualität der durchdachten Theorie. Beides erfasst das eigene Selbstkonzept und fördert die persönliche wie auch die berufliche Identität. (S. 25) Diesem Ziel ist der Workshop verpflichtet. Er soll den Teilnehmer\*innen in wohlwollender, wertschätzender, konvivialer Atmosphäre Selbsterfahrung im Sinne des Integrativen Ansatzes ermöglichen.

Die folgende Tabelle enthält die Workshop-Konzeption samt Ablaufplanung basierend auf der Annahme, dass 10 Studierende teilnehmen. Jeder einzelne Workshop-Sequenzen (Spalte „Methode / Anweisungen – Themen / Inhalte“) ist ausführlich beschrieben. Wo relevant, findet sich ein vorformulierter Hinweis- bzw. Anleitungswortlaut in der Fußnote. Links davon ist das damit intendierte Ziel und rechts davon die benötigte Raumausstattung samt Arbeitsmaterialien angeführt. Und in der ersten Spalte findet sich die dafür eingeplante Dauer samt Uhrzeit. Die erforderlichen Materialien wie auch die Raumgestaltung mit frühlingshaft gestalteter Sitzkreismitte wird bereits am Vortag vorbereitet.

<b>Zeit</b>	<b>Ziele</b>	<b>Methode / Anweisungen - Themen / Inhalte</b>	<b>Raum / Materialien</b>
08:30 (10')	Willkommens- Atmosphäre ist spürbar.	- Zeit zum Ankommen / - Begrüßung am „gastlichen“ Ort - „Per du“ klären	Sesselkreis Begrüßungs- Flipchart /-Mitte
08:40 (30')	Teilnehmer*innen (TN) fühlen sich im Workshop-Kontext wohl und haben ein stimmiges Bild vom Workshop-Ablauf.	- Zeitlichen und inhaltlichen Workshop-Ablauf kurz darlegen. - Vertrauensschutz sicherstellen. <sup>6</sup> - Die Bedeutung einer wertschätzenden, kreativitätsfördernden Haltung und Atmosphäre betonen. <sup>7</sup> - Offenes, Irritierendes und Gewünschtes erheben und aufgreifen. - Arbeitsmaterialien zeigen und mitteilen, dass zum Workshop-Ende jede*r ein selbstgestaltetes „Identitäts-Leporello“ haben wird.	Pinwand, Pins Karten mit Workshop-Sequenzen.  3 Flipcharts, Stifte  Tische / Sessel  Arbeits- und Bastelmaterialien
09:10 (20')	TN haben einen ersten Eindruck der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie.	- Grundlagen der <i>Integrativen Poesie- und Bibliothherapie</i> , wie in Kap. 2.1, 2.2 und 2.3 dargelegt, präsentieren.	Tische / Sessel Beamer Foliensatz
09:30 (je TN 5' → 60')	TN sind mit sich in Kontakt und haben sich den anderen TN „gezeigt“.	- Kurze Einstiegsmeditation. <sup>8</sup> - TN stellen sich nacheinander aus der Perspektive eines persönlichen Gegenstandes mündlich vor und drücken ihre Verbundenheit zum Gegenstand mittels Geste/Körperstandbild aus.	Sesselkreis

<sup>6</sup> „Jede\*r achtet auf sich; was er\*sie zeigen will entscheidet jede\*r selbst. Und was hier heute gezeigt wird, bleibt hier, wird nicht nach draußen getragen.“

<sup>7</sup> “Die kreative Arbeit will uns mit unseren Erinnerungen und Gefühlen in Kontakt bringen, will uns neue Sichtweisen und neue Möglichkeiten offenbaren. Es geht also nicht darum, ob das Bild besonders schön, der Text besonders eloquent ist, sondern ob das Geschaffene aus und mit uns spricht. Überlasst euch beim Gestalten euch selbst, folgt „einfach“ euren Regungen und Impulsen. - Und weil es um individuelles Empfinden und Tun geht, können die angebotenen Arbeitsimpulse den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.“

<sup>8</sup> „Nehmt eine für euch stimmige Sitzhaltung ein; vielleicht möchtet ihr dafür eine meditative Haltung nutzen: aufrecht sitzend, beide Fußsohlen fest den Boden berührend, Hände zu einer Schale geformt im Schoß liegend, die leicht geöffneten Augen ca. 1m vor sich auf den Boden schauend. - Spürt einige Minuten in euch hinein: Wie seid ihr heute da?“

10:30 (15')	PAUSE		
10:45 (30')	TN sind mit den Arbeitsmaterialien vertraut und haben ihr erstes Leporello-Blatt gestaltet.	- TN gestalten ihr Leporello-Deckblatt mit Bezug auf ihre Studienwahl und ggf. auch auf den o.g. persönlichen Gegenstand.	Tische / Sessel bunte Moderationskarten, Stifte, Ölkreiden, Scheren, Kleber, Tixo.
11:15 (30')	TN haben ein grundlegendes Verständnis des Entwicklungskonzeptes von Selbst, Ich und Identität. Sie können das Instrument der „Fünf Säulen der Identität“ zur Selbsterkundung nutzen.	- Entwicklungskonzept von Selbst, Ich und Identität (siehe Kap. 1.4) vorstellen und besprechen. - Darauf aufbauend das persönlichkeitsdiagnostische Instrumentarium der „Fünf Säulen (des Supports) der Identität“ (siehe Kap. 2.5) mündlich erklären und entsprechendes Handout übergeben.	Sesselkreis Handout zum Identitätsmodell und zu den „Fünf Säulen der Identität“ (ggf. samt Fragebogen)
11:45 (60')	MITTAGSPAUSE		
12:45 (20')	TN sind aktiviert.  TN sprechen Irritierendes, Offenes, etc. an, sodass dies gelöst werden kann und die weitere Arbeit nicht belastet.	- (Streckende) Körperübungen kombiniert mit Atemübung. - Reste vom Vormittag / Mittag abschöpfen <sup>9</sup> .	Stehkreis  Sitzkreis
13:05 (5')	TN haben eine Vorstellung von der Nachmittagssequenz.	- Die Nachmittagssequenz im Überblick erklären und besprechen, dabei auf die vorigen Ausführungen und das Handout „Fünf Säulen der Identität“ verweisen (s.o.).	Tische / Sessel Pinwand, Karten mit Schrittfolge Handout s.o.

---

<sup>9</sup> „Spürt in euch hinein; gibt es noch „Reste“ vom Vormittag oder der Mittagspause? Was will vor der nächsten Arbeitssequenz aus- bzw. angesprochen werden?“

13:10 (65')	TN erfassen ihre Identitätsbereiche schriftlich; in einem zweiten Schritt integrieren sie mögliche Auswirkungen der Studienwahl.	- TN anleiten, zu jeder Säule, jeweils beginnend mit dem Satz-anfang „Die Identitätssäule x ist bei mir ...“ 7 Min. lang „fokussiert, frei zu schreiben“. <sup>10</sup> - Anschließend sollen die TN das Geschriebene im Hinblick auf das begonnene Studium neu betrachten und mögliche Auswirkungen des Studiums auf die Säulenausprägungen integrieren. <sup>11</sup>	A4-Blätter, Schreibunterlage, Schreibzeug
14:15 (15')	PAUSE		
14:30 (75')	TN verdichten das Erfahrene.	- TN bitten, das Geschriebene zu lesen und dabei wichtige Aussagen zu unterstreichen, und darauf basierend die bisherigen Erkenntnisse jeder Säule in Form eines Gedichtes und/oder eines Bildes auf jeweils einer eigenen Moderationskarte zu verdichten. <sup>12</sup>	bunte Moderationskarten, Stifte, Ölkreiden / Handout mit Beschreibungen der Gedichtformen

---

<sup>10</sup> „‘Fokussiertes, freies Schreiben‘ meint aus der inneren Resonanz den eigenen Gedanken folgen und dabei den Fokus, in unserem Fall die jeweilige Identitätssäule, nicht aus dem Blick verlieren. In diesem schriftlichen Dialog mit uns selbst, kann sich das Thema „frei(er) entwickeln, können wir uns quasi beim intuitiven Erfassen zusehen. Dabei ist es wichtig, schnell und nur vorwärts, also ohne Korrekturen oder längeres Nachdenken zu schreiben. Auch soll nicht bewusst auf die Orthographie oder den Schreibstil geachtet werden: Einfach den eigenen Gedanken entspannt und interessiert 7 Minuten lang schriftlich folgen.“

<sup>11</sup> „Denkt jetzt bitte an eure Studienwahl. Ihr habt soeben das Studium der Rehabilitationspsychologie begonnen und euch diese Wahl sicher gut überlegt. Wenn ihr nun die einzelnen Identitätssäulen erneut in den Blick nehmt und an eure Studienwahl denkt, welchen Einfluss könnte euer Studium auf die einzelnen Säulen haben? Schreibt mögliche Auswirkungen des Studiums auf eure Säulenausprägungen auf.“

<sup>12</sup> „Nehmt nun bitte eure Notizen zu den einzelnen Säulen-Ausprägungen nacheinander zur Hand. Vertieft euch intuitiv in jede Säule und gestaltet aus der Resonanz je eine Moderationskarte. Diese inhaltliche Verdichtung könnte als Gedicht und/oder als Bild erfolgen. Auf diesem Handout sind einige spielerische Gedichtformen [Anapher, Cinquain, Elfchen, Haiku, Rondell, Schneeball] angeführt. Lasst euch davon inspirieren oder nehmt die Farben zur Hand und bringt damit das Wesentliche zum Ausdruck. Selbstverständlich könnt ihr auch schriftlich und bildlich verdichten.“

15:45 (40')	Mittels Feedback und Sharing vertiefen die TN ihre Erfahrungen.	- Dyaden / Triaden bilden <sup>13</sup> - TN anleiten sich gegenseitiges Sharing und Feedback (s.Kap. 2.1) zu geben und ihre persönlichen Erfahrungen der vorangegangenen Prozessschritten mitzuteilen.	Dyaden / Triaden
Optional	TN gestalten eine letzte Moderationskarte.	- TN gestalten ggf. eine abschließende, alles Erfahrene zusammenfassende Moderationskarte. <sup>14</sup>	bunte Moderationskarten, Stifte, Ölkreiden, ... Handout mit Beschreibungen der Gedichtformen
16:25 (15')	TN finalisieren ihr Leporello.	- TN kleben und falten die Moderationskarten zu einem Leporello.	Klebebänder, Scheren, Tixo
16:40 (15')	TN stellen ihr Leporello in einer „Vernissage“ aus.	- Die TN stellen ihre Leporellos aus, gehen rundum und betrachten (würdigen) die anderen „Ausstellungstücke“.	Freier Raum zum Präsentieren und Herumgehen
16:55 (35')	TN teilen ihr Befinden mit und schließen den Workshop gemeinsam ab.	- Blitzlicht „Wie geht es mir jetzt“ - Gemeinsamer Abschluss - Optional; falls noch Zeit und Schreibfreude gegeben ist: Rückblickendes Abschiedsschreiben anleiten. <sup>15</sup>	Sitzkreis
17:30	ENDE		

<sup>13</sup> Je nach TN-Anzahl werden Dyaden bzw. Triaden gebildet: Jede\*r TN zieht eine Hälfte bzw. ein Drittel eines postkartengroßen Kunstdrucks und bildet mit TN, die das/die fehlende/n Kartenteil/e in Händen halten eine Dyade bzw. Triade.

<sup>14</sup> Eingangs haben wir betont, dass diese 5 Säulen, Säulen „des Supports“ eurer Identität sind. Betrachtet nun bitte die von euch gestalteten Blätter. Wie könnten diese Säulen eure Identität stützen?“

<sup>15</sup> „Setzt euch bequem auf den Stuhl; nehmt dafür vielleicht eine meditative Haltung ein (s.o.). --- Geht noch einmal zurück zum heutigen Morgen: wie ihr hergekommen seid --- wie ihr hier angekommen seid --- welche Erwartungen ihr mitgebracht hattet --- welche Befürchtungen ihr mitgebracht hattet. --- Was haben wir heute gemacht? [Seminarablauf kurz wiedergeben] --- Und jetzt wollt ihr euch vielleicht dehnen und strecken, tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen. --- Schreibt jetzt 10 Min. aus der Resonanz zu unserem heutigen gemeinsamen Tag wiederum unzensuriert und assoziativ. --- Lest das Geschriebene nochmals und verdichtet es zu einem Kommentar zu diesem Workshop. --- Wer will, liest den Kommentar vor.“

## 4 Zusammenfassung - Schlüsselwörter / Summary - Keywords

### **Zusammenfassung: «Mich schreibend erkunden»**

#### **Ein poesie- und bibliotherapeutischer Schreibworkshop**

Die Abschlussarbeit "Mich schreibend erkunden" behandelt die Grundlagen und Methoden der *Integrativen Poesie- und Bibliotherapie*. Diese Form der Therapie berücksichtigt körperliche, emotionale, geistige und soziale Faktoren und nutzt kreative Medien wie Poesie und Literatur zur Förderung von persönlichem Wachstum und Heilung. Ein zentraler Bestandteil ist das Modell der „Fünf Säulen (des Supports) der Identität“, das verschiedene Dimensionen der Identität umfasst. Der geplante Workshop für Studierende der Rehabilitationspsychologie integriert diese Elemente.

**Schlüsselwörter:** „*Integrative Poesie- und Bibliotherapie*“, Selbsterfahrung, Fünf Säulen der Identität, Workshop

### **Summary: "Exploring myself through writing"**

#### **A poetry and bibliotherapy writing workshop**

The final thesis "Exploring myself through writing" deals with the principles and methods of integrative poetry and bibliotherapy. This form of therapy takes into account physical, emotional, spiritual and social factors and uses creative media such as poetry and literature to promote personal growth and healing. A central component is the "Five Pillars (of Support) of Identity" model, which encompasses various dimensions of identity. The planned workshop for students of rehabilitation psychology integrates these elements.

**Keywords:** „*integrative poetry and bibliotherapy*“, self-awareness, five pillars of identity, workshop

## 5 Literaturverzeichnis

- Kames, H.* (2011). Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI). Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit – 18; [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_kames-ein-fragebogen-zur-erfassung-der-fuenf-saeulen-der-identitaet-polyloge-18-2011.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_kames-ein-fragebogen-zur-erfassung-der-fuenf-saeulen-der-identitaet-polyloge-18-2011.pdf)
- Leitner, A., Höfner, C.* (2020). Handbuch der Integrativen Therapie. Berlin: Springer. 2. Aufl.
- Peischer, A.* (2023). Versuchen Sie's mal mit Schreiben! Ein effektives Werkzeug für Coaching, Beratung und Erwachsenenbildung. Heidelberg: Carl-Auer.
- Petzold, H.G.* (1996r): Die eigene Lebensgeschichte verstehen lernen. Vortrag mit der Volkshochschule München. In: Dokumentation der 10ten Münchner Gestalttage. Prozeß und Diagnose – Gestalttherapie und Gestaltpädagogik in Praxis, Theorie und Wissenschaft. GFE-Verlag: Eurasburg. S. 25-50. Auch in: 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](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-1996r-die-eigene-lebensgeschichte-verstehen-lernen-heilkraft-sprache-22-2017.pdf)
- Petzold, H. G.* (2000a). Die „GRUNDREGEL“ der „Integrativen Therapie“ 2000 und die „Gender- und Antidiskriminierungserklärung“ der EAG 2006. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit – 01/2000; [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold\\_2000a\\_grundregel\\_polyloge\\_01\\_2000.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_2000a_grundregel_polyloge_01_2000.pdf)
- Petzold, H. G.* (2009c). Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis, Psychologische Medizin (Graz), 20/2009, 20–33. [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold\\_2009c\\_koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-in-der-integrativen-therapie.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_2009c_koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-in-der-integrativen-therapie.pdf)

[publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold\\_pdf-petzold-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-in-der-integrativen-therapie.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_pdf-petzold-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-in-der-integrativen-therapie.pdf)

*Petzold, H. G. (2011c). Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ Menschenbild und Praxeologie. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit – 02/2011; [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold\\_integrative\\_therapie\\_antropologie\\_menschenbild\\_und\\_praxeologie-polyloge-02-2011\\_update\\_2006k.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_integrative_therapie_antropologie_menschenbild_und_praxeologie-polyloge-02-2011_update_2006k.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“. In Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven Wiesbaden: Springer VS Verlag. S. 407-605. Überarbeitete und erweiterte Fassung von 2001p; <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/04-2020-petzold-hilarion-g-2012q-transversale-identitaet-und-identitaetsarbeit-die-integrative-identitaetstheorie-als-grundlage-fuer-eine-entwicklungspsychologisch-und/>*

*Petzold, H. G. (2016i). Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. „Komplexe Achtsamkeit“ und „konkrete Ökophilie“ für eine extrem bedrohte Biosphäre. In: *Altner, N.* (Hg.), Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Essen: KVC Verlag. 187ff. [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold\\_petzold-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis.pdf)*

*Petzold, H. G., & Orth, I. (1994a/2012). Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch „mediengestützte Techniken“ in der Integrativen Therapie und Beratung. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale*



soziale Gesundheit – Integrative Therapie – 4/1994, 340–391;  
[https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-orth-1994a-kreative-persoendlichkeitsdiagnostik-mediengestuetzte\\_techniken-polyloge-03-2012.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-1994a-kreative-persoendlichkeitsdiagnostik-mediengestuetzte_techniken-polyloge-03-2012.pdf)

*Petzold, H., Orth, I., Sieper, J. (2005/2006).* Erkenntniskritische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungstherapie“ - Grundlagen für Selbsterfahrung in therapeutischer Weiterbildung, Supervision und Therapie – Theorie, Methodik, Forschung. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit – 02/2005; [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_Petzold-Sieper-Orth-Entwicklungstherapie-Polyloge-02-2005.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Petzold-Sieper-Orth-Entwicklungstherapie-Polyloge-02-2005.pdf)

*Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2013a).* Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit – 24/2013; [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-orth-sieper-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013-polyloge-24-2013.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-sieper-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013-polyloge-24-2013.pdf)

*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“. Grüne Texte. Die neuen Naturtherapien. Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik – 01/2016: [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte\\_petzold-orth-petzold-orth-2013-freude-am-lebendigen-weiser-umgang-mit-natur-gruene-texte-01-2016.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_petzold-orth-petzold-orth-2013-freude-am-lebendigen-weiser-umgang-mit-natur-gruene-texte-01-2016.pdf)

*Petzold, H. G., Steffan, A. (1999a/2017).* Selbsterfahrung in der Ausbildung von Psychotherapeutinnen: Empirische Perspektiven aus der Sicht Integrativer Therapie. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie

für biopsychosoziale Gesundheit – 14/2017; [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-steffan-1999a-2017-selbsterfahrung-ausbildung-psychotherapeuten-polyloge-14-2017pdf.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-steffan-1999a-2017-selbsterfahrung-ausbildung-psychotherapeuten-polyloge-14-2017pdf.pdf)

*Petzold, H. G., Steffan, A.* (1999b/2017). Ausbildung, Selbsterfahrung und Selbstmodelle in der Integrativen Therapie—Hintergründe, Konzepte und Forschungsergebnisse zu einer „transversalen“ Weiterbildungskultur. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit – 15/2017; [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges\\_petzold-steffan-1999b-2017-ausbildung-selbsterfahrung-selbstmodelle-weiterbildungskultur-polyl-15-2017.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-steffan-1999b-2017-ausbildung-selbsterfahrung-selbstmodelle-weiterbildungskultur-polyl-15-2017.pdf)

*Räuchle, H.* (2018): Prozesse persönlicher Hermeneutik und Lebensgestaltung durch die Integrative Poesie- und Bibliothherapie. Erschienen als Sonderdruck aus: Hilarion G. Petzold, Brigitte Leiser, Elisabeth Klempnauer (Hgg.): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. AISTHESIS VERLAG, Bielefeld 2018. Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit - 07/2018. [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU\\_raeuchle-persoentliche-hermeneutik-lebensgestaltung-int-poesie-u-bibliothherapie-heilkraft-sprache-07-2018.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_raeuchle-persoentliche-hermeneutik-lebensgestaltung-int-poesie-u-bibliothherapie-heilkraft-sprache-07-2018.pdf)