

Schreiben statt schweigen

Kreatives und poesitherapeutisches Schreiben in der sozialen Arbeit mit MigrantInnen/Flüchtlingen

Von Ulrike Bergsmann, MSc und Mag.^a Karin Macke

„ANRUF AUS DEM OSTEN
ICH WEISS NICHT WER SIE SIND
TANTEN UND ONKEL
FALLS WIR UNS JEMALS GESEHEN HABEN SOLLTEN
WAR ICH NOCH ZU KLEIN UM MICH DRAN ZU ERINNERN
NUN MELDET IHR EUCH VIA FERNGESPRÄCH
MIT KRIEG UND MIT SONNENSTAUB IN DEN STIMMEN
ES LÄUFT GUT IN DER SCHULE
EINER SOZIALPÄDAGOGISCHEN EINRICHTUNG“¹

Dieses Gedicht des staatenlosen, libanesischen Jugendlichen Yahya Hassan, der in einem Migrantenviertel in Dänemark als Sohn palästinensischer Flüchtlinge aufwächst, drückt mit wenigen Worten die Verlorenheit eines heimatlosen jungen Menschen aus. Als Kind eines gewalttätigen Vaters wird er selbst früh kriminell und kommt in eine Besserungsanstalt, wo er beginnt Gedichte zu schreiben, die sein Leben als Migrant in ganzer Härte vor Augen führen. Hier schweigt er nicht, sondern schreibt und verleiht damit seiner ganzen Wut und seinen negativen Gefühlen bleibenden Ausdruck und erhält damit – vor allem auch durch die Publikation – eine Stimme und die Chance gehört und verstanden zu werden. Tatsächlich stießen seine Texte, in denen es viel um die Würde des Menschen geht, eine neue Debatte in Dänemark um Migration an.

Jörg Lau dazu in der Zeit Online: „Man hat Hassan als zornigen jungen Mann eingeordnet. Doch das führt auf ein falsches Gleis. Es geht hier eigentlich nicht um Wut, sondern vielmehr um Freiheit. Und die dichterische Sprache ist das Mittel, sie zu gewinnen. Im Stubenarrest und im Jugendknast hat Hassan die Bücher als Freiheitsräume für sich entdeckt. (...) Wer diese Gedichte liest, wird – bei all ihrer Härte – etwas Tröstliches in ihnen finden: Es ist möglich, seine eigene Stimme zu finden.“²

Creative Writing-Methoden sind in den letzten Jahren auch in Europa bekannt geworden, sind aber weit davon entfernt in so vielfältigen Bereichen Verwendung zu finden wie dies seit vielen Jahrzehnten in den USA der Fall ist. Dort wird es an den Universitäten gelehrt. Ausgebildete Autoren und Autorinnen unterrichten in psychosozialen und Gesundheitseinrichtungen, arbeiten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, mit MigrantInnen, von Gewalt Betroffenen, in Schulen, Spitälern, Heimen, Beratungsstellen, Gefängnissen und vielen anderen Kontexten. Die Studierenden setzen sich mit Literatur, Literaturgeschichte sowie den Wirkungen von Sprache und Texten auseinander. Sie lernen Methoden, um das Schreiben in Gang zu setzen und im schriftlichen Ausdruck über sich selbst und gesellschaftliche Zusammenhänge kritisch zu reflektieren. Sie arbeiten alleine, zu zweit und in der Gruppe, lernen, ihre Texte vorzutragen und zu performen beziehungsweise mit KünstlerInnen anderer Sparten zusammenzuarbeiten.

¹ Hassan, Yahya, (2014): *Gedichte*. Berlin: Ullstein, S. 40

² <http://www.zeit.de/2014/17/yahya-hassan-lyrik> Abruf vom 30.5.2014

So erfahren die Schreibenden nicht nur **Textproduktion „im stillen Kämmerlein“**, sondern auch die Wirkung ihrer Arbeiten auf andere und die Einbettung ihrer Texte in einen **größeren künstlerischen Zusammenhang**. Der Ausdruck steht beim Kreativen Schreiben im Vordergrund – die Texte werden vorgetragen und nicht bewertet. Das alles sind Aspekte, die auch in der Sozialarbeit genutzt werden können. Für viele ist es eine neue und heilsame Erfahrung, einen eigenen Text präsentieren zu können, der nicht kritisiert und verbessert, sondern ausschließlich mit Wertschätzung angenommen wird.

Im Bereich beratender und betreuender Berufsfelder wird **Kreatives Schreiben in Österreich** selten angewendet, obwohl sogar wissenschaftlich erwiesen ist, dass Schreiben **gesundheitsförderlich** wirken kann. Eine Ausnahme davon ist die Fachhochschule für Soziale Arbeit am MCI in Innsbruck, wo seit Kurzem das Wahlpflichtfach „Kreative Schreibwerkstatt für angehende SozialarbeiterInnen“ angeboten wird. Sowohl in Zusammenhängen von Krisenintervention als auch in der Traumaverarbeitung und in der Stressprophylaxe kann das durch gezielte Techniken angeregte und begleitete Schreiben eine positive Rolle spielen. Wer schreibt, findet leichter aus einer Krise, wird schneller gesund und bleibt besser im Gleichgewicht.

Dieses Phänomen lässt sich therapeutisch nutzen. Ähnlich wie das selbstverständliche Sprechen in der Therapie ist Schreiben eine Form von Selbstaussdruck, bei der die Schreibenden nicht nur handeln, sondern zugleich das Ergebnis ihres Handelns erleben und reflektieren. Jürgen vom Scheidt unterscheidet deshalb zwischen dem inneren Schreiber und dem beobachtenden Ich. Schreibprozesse haben häufig eine therapeutische Dimension: Eigene Erlebnisse und Erfahrungen, Ängste und Wünsche werden schreibend aufgegriffen und gestaltet. Regelmäßige Schreiberfahrung kann dazu führen, Entdeckungen über unbewusste Neigungen und Wünsche zu machen, weil der Schreibprozess immer wieder zu ähnlichen Themen, Stichworten und neuen Gedanken führt. Eine einfache Methode, schreibend über sich selbst nachzudenken, ist das Führen eines Tagebuchs oder Journals. Es wird von Lutz von Werder empfohlen bei diesen Aufzeichnungsformen immer wieder auch mit literarischen Formen, wie z.B. mit Haikus, Senryus oder „Elfchen“ zu arbeiten. Alle diese Möglichkeiten können sowohl von MigrantInnen in der Erst- oder Zweitsprache angewendet werden oder von der Sozialarbeiterin selbst. Schreiben ist sehr hilfreich beim Reflektieren von Fällen/Interventionen und kann der Selbstfürsorge von Menschen, die in der Sozialarbeit beschäftigt sind, dienlich sein.

Silke Heimes stellt in ihrem Buch „Warum Schreiben hilft“ fest, dass in der poesietherapeutische Forschung im Ländervergleich die USA (75,9%) an der Spitze wissenschaftlicher Publikationen zur Poesietherapie steht, gefolgt von Deutschland (9,4%), England (6,4%), Australien (2%) und Japan (1,5%). Poesietherapie wird hier überwiegend in der Psychiatrie, Psychotherapie, Sozialarbeit, Gerontologie und Kardiologie untersucht, in der Onkologie, Traumatherapie, Suchttherapie, bei Depressionen, Essstörungen, schmerzassoziierten Krankheiten, bei Schwächung des Immunsystems und in der Burn-out-Prophylaxe. Das von Pennebaker entwickelte Expressive Schreiben als strukturierte Kurzzeitintervention ist dabei eine häufig evaluierte Methode. Und weiters schreibt Heimes: „Unter Poesietherapie kann jedes therapeutische und (selbst-)analytische Verfahren verstanden werden, das durch Schreiben und Lesen den subjektiven Zustand eines Individuums zu verbessern versucht und das (auto-)biografisches, expressives, intuitives, kreatives, therapeutisches, imaginatives, analoges, assoziatives und automatisches Schreiben ebenso umfasst wie die aktive Textrezeption und -verarbeitung.“³

³ Heimes (2012): Warum Schreiben Hilft, S. 18f.

Untersuchungen belegen die positiven Effekte des Schreibens auf die körperliche und psychische Gesundheit und weisen spezifische psychosoziale Parameter als Wirkfaktoren nach.

Poesietherapie lässt sich ambulant wie stationär als Poesieeinzel- und Poesiegruppentherapie einsetzen. In der Regel umfasst eine Einzelstunde sechzig, die Gruppensitzung neunzig Minuten und besteht jeweils aus einzelnen fünf bis zwanzig Minuten umfassenden Schreibsequenzen sowie dem Lesen und Besprechen der entstandenen Texte. Bei der ambulanten Poesietherapie bewähren sich mitgegebene Schreibübungen für die Zeit bis zur nächsten Sitzung. Poesietherapie lässt sich allein, additiv oder supportiv einsetzen.

In Beratungssituationen wie im Umgang mit der eigenen Psychohygiene, passiert es manchmal, dass wir das Gefühl haben, im Kreis zu denken, immer wieder an ähnliche Grenzen zu stoßen, nicht weiterzukommen. Kreative Impulse können helfen, **diese Muster aufzubrechen** und auf lustvolle Weise **neue unkonventionelle Wege** auszuprobieren.

In Stress- oder Krisenzeiten zur Feder zu greifen und sich „von der Seele schreiben“, was sie bedrückt oder Aufgeschriebenes zu reflektieren, kennen viele aus den Tagebucheinfahrungen ihrer Jugend. Die Poesie ist eine der stärksten **Ausdrucksmöglichkeiten** des Menschen, kann **neue Perspektiven** aufzeigen, **Sprache für Situationen verleihen, wo mündliche Kommunikation nicht mehr funktioniert**.

Das Schreiben bietet eine Möglichkeit, den Kontakt zu den eigenen Wurzeln, der eigenen Sprache auch im Gastland aufrecht zu erhalten und sich trotzdem auch die neue Sprache anzueignen. Erinnerungen werden festgehalten, gehen nicht verloren und erhalten im Niederschreiben neue Sinnhaftigkeit.

Traumatisch Erlebtes kann erzählt werden ohne direkt darüber zu sprechen, was oft als erleichternd empfunden wird. Der Mensch gerät aus einer Opfersituation, in der er sich ohnmächtig fühlt, in eine gestaltende Rolle und hat Kontrolle über den eigenen Text. Die Verschriftlichung von Migrationserfahrungen ist bereits auf einer sehr einfachen Stufe des Ausdrucks möglich bzw. kann auch mehrsprachig geschehen, endet jedoch naturgemäß dort, wo in der Muttersprache das Schreiben nicht erlernt wurde. Hier sollten andere kreative Ausdrucksmöglichkeiten zum Einsatz gelangen.

Das Erleben der eigenen Kreativität macht Menschen **autonom und selbständiger**, stärkt das Selbstheilungspotential, fördert seelische Ausgeglichenheit. Panozza beschreibt es so: „Erschaffend konnte ich genesen, erschaffend wurde ich gesund.“

Sich ausdrücken und dadurch besser selbst verstehen, sich schreibend **selbst überraschen** – aus der Einsamkeit des Denkens in den Dialog mit den eigenen Worten gelangen – können Ziele und Auswirkungen des Kreativen Schreibens sein. Bei jeder Übung finden Schreibende neue Wege, sich auszudrücken, sie gelangen von der vagen Idee zur gestalteten Form und damit vom **Chaos zur Ordnung**.

Wer schreibt, hat sich aus dem Zirkel unbefragter Passivität und manchmal lebenslanger Duldsamkeit gelöst, beginnt zu denken und **erprobt auf dem Papier das Handeln**.

Schreiben als eine Möglichkeit ...

- sich selbst **neu zu entwerfen** (es ist im Schreiben alles denkbar, alles möglich, es gibt keine Grenzen wie in der Realität – das utopische Potential der Sprache!)

- **Sichtweisen zu ändern** und aus den immer selben Mustern auszusteigen, Neues auszuprobieren (auf dem Papier (leichter) möglich, weil ich meine Phantasie mitspielen lassen kann oder aus der Perspektive einer anderen Figur schreiben kann)

- **Bewertungen zu verändern**, indem ich Erfahrungen neu erzähle, auf andere Weise betrachte

- sich **emotional zu distanzieren** und dadurch von außen betrachten zu können, indem ich alles, was ich erlebt habe, als Material verwende – im Sinne von Respekt vor der Person, aber keinen Respekt vor den Inhalten

- mit Formen und Strukturen zu spielen: dem Chaos in mir einen Ausdruck verleihen können, **vom Chaos zur aktiv gestalteten Form**

- **Ängste leichter zugänglich** zu machen und Bilder/Ausdrücke dafür zu finden

- AutorInnenschaft/ **UrheberInnenschaft zu übernehmen** für das eigene Leben, sich das eigene Leben wieder anzueignen

- seelisch zu **überleben**

- Katalysator für Veränderung

- **Hoffnung** wieder zu erlangen

- der **Auseinandersetzung mit sich selbst**

- der Aufarbeitung und Veränderung der Innenwelt

- wieder **Kreativität und Phantasie** im Leben zu integrieren, mit meinen gestalterischen Ressourcen in Kontakt zu kommen

- der **Emanzipation**, in dem ich Verantwortung für mich übernehme durch bewusste (Selbst)gestaltung

- des **Selbsta Ausdruckes**, so gelingt es uns, uns selbst besser zu verstehen

- wieder **in Kontakt zu kommen** mit eigenen Gefühlen/Ideen/Wünschen

- der **Entschleunigung**

- die eigene Sprache zu finden

- (sich) zu verändern, zu verwandeln

- die „**bessere**“ **Antwort** zu geben, die mir in der Situation nicht eingefallen ist

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass Kreatives Schreiben hilft, sich **auszudrücken und schöpferisch tätig** zu sein.

Der Weg führt von vagen Ideen zu gestalteten Formen – das heißt auch: vom Chaos zu einer Ordnung.

Schreiben ist ein **Weg aus der Einsamkeit hin zum Dialog**.

In jedem Menschen schlummert ein Schatz an Erfahrungen und Phantasien. Sie aufzuschreiben, bereichert den Kontakt zu anderen Menschen.

Sehr oft wird der Zusammenhang zwischen dem Schreiben und den für die Schreibenden damit verbundenen Emotionen unterschätzt. Ganz besonders gilt dies für Menschen mit Migrationshintergrund, die von traumatisierenden Erlebnissen betroffen waren. „Schreiben war Leben. Überleben.“, nennt es die Lyrikerin Rose Ausländer.

Auch die Lebensrückblickforschung hat einige Ergebnisse zu bieten, die dafür sprechen, das Schreiben über Lebenserfahrungen von Migranten und Migrantinnen zu fördern, seien diese nun positiv oder negativ. Dabei soll jedoch nicht die in den letzten Jahren sehr populär gewordene „Migrationsliteratur“ gemeint sein.

Die Randgruppenbiografie scheint eine Marktlücke zu sein, die Verlage durch den Erfolg preisgekrönter Autoren entdeckt haben. Folglich handelt es sich meist um die Debüts junger Autoren. Die Prognose lautet, dass sie One-Hit-Wonder bleiben werden: Die Verlage sind, das zeigen eindeutig die gravierenden Mängel im Lektorat, gar nicht an dem Text, am Inhalt interessiert. Sie kümmern sich nur liebevoll um die Verpackung. 4

Vielmehr geht es der Lebensrückblickforschung, die sowohl in nichttherapeutischen Formen wie Biografiearbeit mit Erwachsenen und Jugendlichen, als auch in der psychotherapeutischen Variante der Lebensrückblickstherapie (LRT) vorzufinden ist, die zum Ziel hat, „sowohl für die Problemaktualisierung und-bearbeitung als auch für die Ressourcennutzung Anknüpfungspunkte zu finden.“ 5

Fast alle der in der LRT angewendeten Methoden können auch verschriftlicht werden. Einige Beispiele dazu:

Das Aufzeichnen der Lebenslinie mit allen „Knotenpunkten“ des Lebens bildet eine gute Grundlage, sich schriftlich mit einzelnen Situationen ausführlicher auseinanderzusetzen. Dazu können zielgerichtete Fragen helfen, auf Gefühle und/oder Ressourcen zu fokussieren. So könnten etwa Fragen lauten:

Welche Lebensabschnitte haben Ihre Entwicklung nachhaltig beeinflusst und sind auch heute noch wirksam? Wählen Sie drei positive und drei schwierige Erfahrungen/Ereignisse aus. 6

Mit der Fokussierung auf die Ressourcen, jedoch ohne krisenhafte Ereignisse im Leben von MigrantInnen und vor allem von Flüchtlingen zu übergehen bzw. herabzumindern, können neue Perspektiven eröffnet werden.

Auch die Arbeit mit dem Genogramm, das Schreiben von Briefen an wichtige Personen, die das Leben mit geprägt haben, das Schreiben zu eventuell vorhandenen Fotos oder Dokumenten, kann ressourcenorientiert gestaltet werden.

4 vgl.: Olja Alvir, Schlechte Literatur mit Migrationshintergrund. derstandard.at 6.Sept.2012.

5 Maercker, Andreas, Formen des Lebensrückblicks. In: Maercker, A. und Forstmeier, S. : Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung. Springer, Heidelberg 2013. S. 32.

6 Vgl.: Wolfgang Jänicke und Simon Forstmeier: Techniken der Visualisierung und Verbalisierung. In: Maercker und Forstmeier: Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung, s.o. S.190

Durch das Aufschreiben rückt erlebtes Leben aus der vielleicht verdrängten oder auch überbewerteten Erinnerung in eine nachvollziehbare, weil nachlesbare Gegenwart. Was schwarz auf weiß festgehalten wurde, kann besprochen werden, kann aufbewahrt, verändert, relativiert werden.

Wie die **Neurowissenschaften** nachgewiesen haben, ist ein größerer Lernerfolg zu erzielen, wenn das Lernen mit Emotionen verbunden ist. Forschungen zeigen, dass reines Auswendiglernen keine bleibenden Spuren im Hirn hinterlässt. Neue Informationen werden nur dann nachhaltig verankert, wenn sie die emotionalen Zentren aktivieren. Das Gefühl, welches das Lernen am nachhaltigsten fördert, ist die Begeisterung. Diese Art der Freude entsteht, wenn wir uns persönlich angesprochen fühlen und mit den Lerninhalten in Beziehung stehen – wie das im Falle vom Kreativen Schreiben geschieht. (vgl. Hüther 2009) Das betrifft nicht nur das Erlernen einer Zweitsprache, sondern auch das Aneignen einer neuen Kultur.

Schreiben ist sichtbar gemachte Sprache. Wichtige Inhalte auf Papier zu bringen, wirkt identitätsstiftend. Zahlreiche Beispiele dafür finden sich in der Literatur.

So schreibt etwa Peter Handke: „Literatur ist für mich lange Zeit das Mittel gewesen, über mich selber, wenn nicht klar, so doch klarer zu werden. Sie hat mir geholfen zu erkennen, dass ich da war, dass ich auf der Welt war.“ (Handke, 1969, S. 263f.)

Die nicaraguanische Dichterin Gioconda Belli drückt es in ihrem Gedicht „Verwandlung“ so aus:

Ich weiß nicht, wer ich ohne Nicaragua bin,
ohne meine wie mächtige Bauten aufgetürmten Wolken
im makellosen blauen Himmel.
Ohne das Ticomo-Tal, den Motastepe, den samtigen Schaum des Sees,
der den runzligen Saum der Vulkane im Morgengrauen leckt.

Einst. Als ich noch ich war,
als mein Name sich in mir erkannte,
stand ich früh im Angesicht dieser Landschaft auf.
Sah von meinem Fenster aus
Wie über dem Dunst
Die Vögel die Welt aufs Neue zeichneten.
(Belli 2012, S. 95)

Schließlich, am Ende dieses Gedichts schreibt Gioconda Belli:

Ich bin Sehnsucht
verkleidet als Frau.
(Belli 2012, S. 99)

Hier schreibt eine Autorin über ihr Frausein und über ihre Zugehörigkeit zur Heimat Nicaragua. Im Schreiben begegnet sie sich selbst, zeichnet die Konturen ihrer **Identität in Poesie gekleidet**, was diese Konturen gleichzeitig weicher und schärfer macht: schärfer für sich selbst, indem sie ihre persönliche Sprache sichtbar macht, weicher für alle, die diese Poesie lesen. Die Rezeption der Texte findet auf Seiten des Lesers, der Leserin statt und unterliegt damit immer auch seiner/ihrer Interpretation.

Ein anderes Beispiel liefert uns Philippe Grimbert, der in seinem autobiografischen Roman „Ein Geheimnis“ die schmerzvolle Suche nach seiner Identität (Grimbert erfährt erst im Alter

von 15 Jahren, dass seine Eltern Juden sind und welche Erfahrungen sie im besetzten Paris gemacht haben) beschreibt:

Lange Zeit war ich ein kleiner Junge, der sich eine ideale Familie zusammenträumte. Ausgehend von den wenigen Bildern, auf die mir meine Eltern einen kurzen Blick gestatteten, stellte ich mir vor, wie sie sich kennengelernt haben. Ein paar Worte, die sie über ihre Kindheit verloren, Bruchstücke aus ihrer Jugend, über ihre Liebesgeschichte, das waren die Bausteine, auf die ich mich stützte, um meine unwahrscheinliche Geschichte zu entwerfen. Ich habe das Wollknäuel ihres Lebens auf meine Weise abgewickelt und die Begegnung der beiden Menschen, die mich zeugten, auf dieselbe Weise frei erfunden, wie meinen Bruder, als schriebe ich einen Roman. (Grimbert 2005, S.31)

Grimbert hat nicht erst durch das Schreiben selbst seine Identität gefunden, aber er hat seine Geschichte fünfzig Jahre, nachdem er sie erlebt hat, aufgeschrieben. Das Buch dokumentiert nicht nur seine Identitätsfindung sondern es hat auch eine zweite wichtige Aufgabe für Grimbert: „Auf diesem Friedhof (...) kam mir die Idee zu diesem Buch. In seinen Seiten sollten die Toten, über die ich früher nie hatte trauern können, eine letzte Ruhestätte finden.“ (Grimbert 2005, S.147)

Im Gegensatz dazu trauert der junge Yahya Hassan über sich und sein eigenes vergeudetes Leben:

„KUMPELS

HEUTE LASS ICH ES BLEIBEN

ICH LASSE DIE GARDINEN WO SIE SIND

ICH WERDE FRÜHSTÜCKEN UND DUSCHEN

EINE TASSE KAFFEE TRINKEN UND ES BEI EINER ZIGARETTE BELASSEN

EIN GEDICHT SCHREIBEN UND IN EINER ZEITUNG LESEN

UND NACH LÄNGERER ZEIT DER ENTSCHLUSSLOSIGKEIT

WÄHLE ICH EIN BUCH AUS DER SAMMLUNG

ABER EIN ANRUF VON EINEM COUSIN

UND ICH BIN AUF DEM WEG ZUR TÜR RAUS

HANDSCHUHE IN DER JACKE UND WERKZEUG IN DER TASCHE“⁷

Die **heilende Wirkung des Schreibens** macht sich besonders die **Poesietherapie** zu Nutze. Sie hat ihre Wurzeln in der Antike, wurde jedoch erst in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts „neu entdeckt“. Ihre Anregungen erfährt sie besonders aus den Ideen des Kreativen Schreibens.

Obwohl es auch andere Bezeichnungen wie Schreibtherapie oder Scriptotherapie gegeben hat, hat sich der Begriff „Poesietherapie“ infolge der in den USA am häufigsten gebrauchten Bezeichnung „**Poetry Therapy**“ durchgesetzt.

Betrachten wir die Etymologie des Wortes „Poesie“, so können wir feststellen, dass die Benennung Poesietherapie durchaus berechtigt ist: Der griechische Wortstamm „poiesis“ bedeutet eigentlich „Tun, Herstellen, Schöpfung“. Das dazugehörige Verb „poiein“ meint „dichten“, in seiner ursprünglichen Bedeutung „machen, schaffen“. (vgl. Kluge 1995, S.638)

Die Poesietherapie hat also von ihrer Wortbedeutung her einen **aktiven Charakter**. Poesie wird nicht konsumiert, sondern aktiv hergestellt, geschaffen.

Bereits in der Antike gab es Schriften, in denen sich Philosophen wie Aristoteles, Platon, Heraklit oder Sophokles mit der Erforschung des eigenen Selbst befassten und die Inschrift der Bibliothek des antiken Alexandria lautete „psyches iatron“ (Heilstätte der Seele), was

⁷ Hassan, Yahya: Gedichte. S. 135

darauf hindeutet, dass man bereits zu dieser Zeit einen Zusammenhang zwischen „Text“ und „Heilung“ gesehen hat.

Der amerikanische Poesietherapeut Nicholas Mazza nennt die „grundsätzlichen Typen literarischen Materials“ für die Poesietherapie: eine **rezeptiv-präskriptive** Komponente, in der literarisches Material in einem therapeutischen Setting angewendet wird, weiters eine **expressiv-kreative** Komponente, die das Schreiben durch KlientInnen in den Mittelpunkt stellt und eine **symbolisch-zeremonielle** Komponente, die sich an der Verwendung von Metaphern, Ritualen und Storytelling orientiert. (vgl. Mazza, S.17)

In der Biblio- und Poesietherapie werden nicht nur eigene Texte produziert, sondern auch vorgefundene Texte eingesetzt, also Textsorten sowohl passiv-rezeptiv als auch aktiv-kreativ angewendet. (Gedichte, Kurzgeschichten, Märchen) Diese Methode kann auch gut im DaF-Unterricht Eingang finden. Sehr bereichernd kann diese Form in multikulturellen Gruppen sein, wenn TeilnehmerInnen dazu angehalten werden, Gedichte, Märchen, Lieder, Kochrezepte aus ihren Heimatländern mitzubringen.

Auch das Schreiben von mehrsprachigen Texten ist in solchen Konstellationen eine gute Möglichkeit. Die Schriftstellerin Anne Tardos, die in Frankreich geboren und teilweise dort sowie in Ungarn aufgewachsen ist, bevor sie nach Österreich kam, von wo aus sie als Erwachsene nach New York ausgewandert ist, mixt die Sprachen, die sie beherrscht, frei. Hier ein Beispiel aus „Cat licked the Garlic“:

Some of them restent en anglais.

Some of them then die wenigen petit pois go jouer.

Them then die vielen grossen allati nagy Imre. Sway this way, petit pois des bois.

Then, je partition my own (mon) petit cheval, c'est egal, go. Play Go. Go and play Noh. Playdough. Whoa.

This way and ainsi our ancestors formed ce qu'on appelle die Sprache. (Tardos, 1992, 27)

Einige Methoden der Poesietherapie sind durchaus geeignet, den schriftsprachlichen Erwerb einer Fremdsprache zu fördern, indem sie die oben genannte emotionale Beziehung als Motivation zum Schreiben herstellen.

Es gibt eine Reihe von Büchern mit Anleitungen für poesietherapeutisches und Kreatives Schreiben, die auch gut im Unterricht einsetzbar sind.

Von Werder, Schulte-Steinicke und Schulte nennen in ihrem Buch „Die heilende Kraft des Schreibens“ (2011) einige der Methoden in der Poesietherapie (S. 44 ff):

Die gelenkte Assoziation: Hierbei wird mit Hilfe von Stimuli wie Bildern, Düften, Musik, Essen, an eine Erinnerung angeknüpft.

Die freie Assoziation: Assoziativ wird zu einer Fragestellung geschrieben.

Freewriting: Entwickelt in den USA, um einen kreativen Zugang zum wissenschaftlichen Schreiben zu bekommen, ist das Freewriting „eine Methode, den Textzusammenhang ganz aus sich selbst heraus entwickeln zu lassen: Die Gedanken und die damit einhergehenden Gefühle entfalten sich erst im direkten Schreibprozess“ (von Werder et al. 2011, S.52).

Serielles Schreiben: Hier wird in Serie immer mit der selben Einleitung begonnen (z.B.: Ich bin eine, die ..., Ich bin eine, die ... Ich bin eine, die ...). Diese Methode veranlasst die Schreibende, immer tiefer auf eine bestimmte Thematik zu fokussieren.

Imaginatives Schreiben mit allen Sinnen: Hier wird vor allem auf die Sinnesqualitäten eines inneren Bildes Wert gelegt.

Literarisierung: Durch Beschreiben von (evtl. belastenden) Erinnerungen sollen diese aus einer angemessenen Distanz betrachtet werden. Dies kann noch verstärkt werden, wenn die Erinnerung in der 3. Person statt in der ich-Form erzählt wird.

Clustering: Diese Methode ähnelt dem Mindmapping, dient jedoch zum Sammeln von Informationen über den Schreibenden selbst und ist weniger strukturiert. Es wird ein Begriff in die Mitte geschrieben und assoziativ folgen Begriffe dazu, über die anschließend ein Text geschrieben werden kann.

Die oben genannten Methoden werden von den AutorInnen als hilfreich beschrieben, um das Erinnern zu üben und an eigene Ressourcen heranzukommen.

Sehr oft werden poesitherapeutische Texte noch verdichtet und in eine lyrische Form gebracht. Dabei ist zu beachten, dass die Bemühungen um eben diese Form nicht die Wirkung zunichte machen. Schwierige lyrische Formen werden daher nicht empfohlen. Besonders oft werden die beiden Formen „Elfchen“ und „Haiku“ eingesetzt.

Das **Elfchen** wird dadurch charakterisiert, dass es nur aus elf Wörtern besteht, die in einer bestimmten Form angeordnet sind:

1. Zeile: ein Wort
2. Zeile: zwei Wörter
3. Zeile: drei Wörter
4. Zeile: vier Wörter
5. Zeile: ein Wort

Hier ein Beispiel von einem 13-jährigen Schüler (Filiz)

Dunkel
Mein Vater
Erst ein Freund
Dann auf einmal ein Feind
Aufwiedersehen
(Rest-Hartjes 2005, S.21)

Die japanische Form des **Haiku** besteht aus insgesamt siebzehn Silben, die in der Form 5 – 7 – 5 angeordnet werden:

Dazu ein Beispiel des japanischen Dichters Issa, der von 1763 bis 1827 gelebt hat:

Ich hab nichts weiter
Als meine Seelenruhe:
O, welche Kühle!
(Issa in: Ulenbrook 1986, S.85)

Die amerikanische Poesietherapie legt großen Wert auf die Verwendung von Gedichten als Schreibanlass für eigene Texte, die wiederum in Gedichtform verfasst werden können, jedoch auch in Prosa.

Auch das **Umschreiben, Neuschreiben und Fortsetzen von Prosatexten** wird in der Poesietherapie häufig eingesetzt. Dies kann bereits mit einfachen Texten, wie etwa aus Kinderbüchern, geschehen.

Wie bereits weiter oben erwähnt, kann Kreatives Schreiben auch bei der Bewältigung von Krisen helfen. Die am besten erforschte Form in diesem Zusammenhang ist das „**expressive**

Schreiben“. Studien belegen, dass es auch dann wirksam ist, wenn es nicht in der Muttersprache durchgeführt wird.

Seit 1983 werden diesbezügliche Studien an der Universität von Texas in Austin von James Pennebaker und seinen MitarbeiterInnen durchgeführt, wobei sie sich speziell der Erforschung von Traumata widmen. Dabei gab es signifikante Ergebnisse, die darauf hinwiesen, dass das Verschweigen eines derartigen Erlebnisses zu erheblichen Erkrankungsrisiken führen kann. Pennebaker machte sich Gedanken darüber, ob es auch genügen würde, über das Erlebte zu schreiben. Daraus entstand die Methode des **„expressiven Schreibens“**, die dazu dienen sollte, **traumatische oder stark emotional belastende Erlebnisse** zu erzählen, indem sie aufgeschrieben wurden.

StudentInnen wurden gebeten, an vier aufeinanderfolgenden Tagen jeweils 15 Minuten lang über ein belastendes/traumatisches Erlebnis aus ihrem Leben zu schreiben. Eine Kontrollgruppe schrieb über ein neutrales Thema.

Die Anweisung für die Probanden lautete:

Sie haben sich für ein Experiment angemeldet, in dem Sie an vier aufeinander folgenden Tagen jeweils 15 Minuten lang schreiben werden. Alles, was Sie schreiben, wird anonym und vertraulich behandelt. Sie werden deshalb dazu auch keinerlei Feedback bekommen. Nach jeder Schreibphase werden wir Sie bitten, das Geschriebene in einen dafür vorgesehenen Kasten zu werfen, damit wir es analysieren können. Ob Sie es abgeben, ist aber ganz Ihre Sache. Wenn Sie es nicht abgeben wollen, ist das völlig in Ordnung. Beim Schreiben möchte ich Sie bitten, wirklich loszulassen und Ihren tiefsten Gedanken und Gefühlen zu einem traumatischen Erlebnis nachzugehen. Sie können dieses Erlebnis mit anderen Bereichen Ihres Lebens verknüpfen: mit Ihrer Kindheit, Ihrer Beziehung zu Ihren Eltern, engen Freundinnen und Freunden, Partnerinnen und Partnern oder irgendwelchen anderen Menschen, die Ihnen wichtig sind. Natürlich können Sie auch über die Zukunft schreiben: wer Sie gern sein möchten, wer Sie in der Vergangenheit waren oder wer Sie jetzt sind. Wichtig ist, dass Sie wirklich loslassen und über Ihre tiefsten Gedanken und Gefühle berichten. Wenn Sie möchten, können Sie an allen vier Tagen über das Gleiche schreiben. Sie können sich aber auch jeden Tag für etwas anderes entscheiden – das ist ganz Ihnen überlassen. Natürlich gibt es viele Menschen, die in ihrem Leben noch keine traumatischen Erlebnisse zu verkraften hatten. Wir alle mussten aber sicherlich schon mit größeren Konflikten oder emotional belastenden Situationen fertig werden. Auch darüber können Sie schreiben. (Pennebaker 2010, S. 19)

Pennebakers Studien ergaben, dass expressives Schreiben mit einer Verbesserung des Immunsystems verbunden ist. Als psychische Auswirkungen können kurz- und langfristige Stimmungsveränderungen beobachtet werden. Während sich die Betroffenen kurzfristig, also direkt nach dem Schreiben, schlechter fühlen, sind die langfristigen Auswirkungen wesentlich positiver.

In Bezug auf das Arbeitsgedächtnis wurde festgestellt, dass es befreit und entlastet wird und so **mehr Lernleistung** erbracht werden kann. Auch das soziale Leben von Menschen kann durch expressives Schreiben verbessert werden.

Ebenfalls bemerkenswert ist die Tatsache, dass expressives Schreiben quer durch alle sozialen-und Bildungsschichten wirkt. Pennebaker berichtet dazu:

Ich habe auch schon mit Menschen gearbeitet, die in ihrer Schulzeit so streng bestraft wurden, dass sie kaum irgendetwas schriftlich in Worte fassen mochten, aus Angst, ich könnte ihnen mit einem Lineal auf die Finger schlagen. Nachdem sie jedoch einmal verstanden hatten, dass ihre Texte weder benotet noch sonst wie beurteilt oder auch nur namentlich bis zu ihnen rückverfolgt werden konnten, legte sich ihre Angst. (Pennebaker 2010, S.26)

Als großen Vorteil des expressiven Schreibens nennt Pennebaker die Tatsache, dass es kein Publikum gibt. So wird eine etwaige befremdete oder die Traumatisierung verstärkende Reaktion vermieden.

Filipp & Aymanns (2010) argumentieren (S.207f) „die Wirkung expressiven Schreibens liege weniger in einer katharsisähnlichen Minderung der negativen Emotionen. Vielmehr könne das

zusammenhängende, wiederholte Formulieren der Gedanken und Gefühle eine kognitive Strukturierung des Geschehens fördern – es kann gleichsam das Chaos im Kopf ordnen“.

Das Ordnen entlastet und „erdet“ und weitet damit den Blick auf die eigene Person oder wie Max Frisch es ausdrückte: „Schreiben heißt sich selber lesen.“

Literatur

Alvir, Olja: Schlechte Literatur mit Migrationshintergrund. *derstandard.at*, 6. September 2012.

Belli, Gioconda (2012): *Ich bin Sehnsucht – verkleidet als Frau*. Gedichte. München: dtv.

Filipp, Sigrun-Heide und Aymanns, Peter (2010): *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. Stuttgart: Kohlhammer.

Fritzsche, Joachim, Katrin Bothe, Karl Günter Rammoser (1989): *Schreibwerkstatt: Geschichten und Gedichte: Schreibaufgaben, -übungen, -spiele*. Stuttgart: Klett Verlag.

Grimbert, Philippe (2005): *Ein Geheimnis*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Handke, Peter (1969): *Prosa Gedichte Theaterstücke Hörspiel Aufsätze*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Heimes, Silke (2012). *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Heimes, Silke (2009): *Kreatives und therapeutisches Schreiben: Ein Arbeitsbuch*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hüther, Gerald (2009): *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. 8. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kluge, Friedrich (1989): *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache / Kluge, bearb. v. Elmar Sebold*. -23. erw. Aufl. Berlin/New York: de Gruyter.

Leis, Mario (2006): *Kreatives Schreiben: 111 Übungen*. (Texte und Materialien für den Unterricht). Stuttgart: Reclam Verlag.

Maercker, Andreas (2013): *Formen des Lebensrückblicks*. In: Maercker, A. und Forstmeier, S.: *Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung*. Springer, Heidelberg.

Mazza, Nicholas (2003): *Poetry Therapy. Theory and Practice*. New York: Brunner-Routledge.

Mosler, Bettina und Gerd Herholz (2003): *Die Musenkussmischmaschine. 132 Schreibspiele für Schulen und Schreibwerkstätten*. Essen: Neue Deutsche Schule Verlag.

Pennebaker, James W. (2010): *Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe*. Bern: Verlag Hans Huber.

Rest-Hartjes, Gisela (2005): *Wörter bauen Brücken. Handbuch zur Poesietherapie*. Norderstedt: books-on-demand G.m.b.H.

Vom Scheidt, Jürgen (2006): *Kreatives Schreiben – HyperWriting*. München : Allitera-Verlag.

Tardos, Anne (1992): *Cat Licked the Garlic*. Tsunami Editions No. 6 - 1727 Williamson St. Vancouver, B.C. V5L 2R5 Canada .

Ulenbrook, Joachim (1986): *Haiku. Japanische Dreizeiler*. München: Heyne.

Werder, Lutz von; Schulte-Steinicke, B., Schulte, B. (2011): *Die heilende Kraft des Schreibens*. Ostfildern: Patmos.

Yahya, Hassan (2014): *Gedichte*. Berlin: Ullstein

<http://www.zeit.de/2014/17/yahya-hassan-lyrik>

Ulrike Bergsmann, MSc

ist Sprachheillehrerin, Stützlehrerin, Beratungslehrerin, Elterntrainerin, seit 1993 Psychotherapeutin und Coach in freier Praxis. Mitglied der NAPT (National Association of Poetry Therapy, USA), Mitbegründerin von Sprachraum – Akademie für Text und Therapie www.sprach-raum.at

Mag.^a Karin Macke

ist Germanistin und Anglistin, ausgebildete Schreibwerkstättenleiterin, personenzentrierte Psychotherapeutin, Autorin und Performancekünstlerin. 20 Jahre Erfahrung als DaF-Lehrerin. Creative Writing an der Jack Kerouac School of Disembodied Poetics und der Schule für Dichtung in Wien.

Mitglied der grauenfruppe www.grauenfruppe.at, Mitbegründerin von Sprachraum – Akademie für Text und Therapie www.sprach-raum.at