

Silke Heimes

# Kreatives und therapeutisches Schreiben

Ein Arbeitsbuch



V&R

V&R

Silke Heimes

# **Kreatives und therapeutisches Schreiben**

Ein Arbeitsbuch

5., ergänzte Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

## Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-647-99732-2

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: [www.v-r.de](http://www.v-r.de)

© 2015, 2008, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, 37073 Göttingen / Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.  
[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: Punkt für Punkt GmbH · Mediendesign, 40549 Düsseldorf

*»Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,  
im nächsten Leben würde ich versuchen,  
mehr Fehler zu machen.  
Ich würde nicht so perfekt sein wollen,  
ich würde mich mehr entspannen.  
Ich wäre ein bisschen verrückter als ich gewesen bin,  
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.  
Ich würde nicht so gesund leben,  
ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen,  
Sonnenuntergänge betrachten, mehr Bergsteigen,  
mehr in Flüssen schwimmen.  
Ich war einer dieser klugen Menschen,  
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten.  
Freilich hatte ich auch Momente der Freude.  
Aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,  
würde ich versuchen nur mehr gute Augenblicke zu  
haben.  
Falls Du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich  
das  
Leben, nur aus Augenblicken.  
Vergiss nicht den jetzigen.  
Wenn ich noch einmal leben könnte,  
würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den  
Spätsommer  
barfuss gehen.  
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,  
wenn ich das Leben vor mir hätte.  
Aber sehen Sie ...  
Ich bin 85 Jahre alt und weiß,  
dass ich bald sterben werde.«  
(Jorge Luis Borges)*

# Inhalt

Vorwort

Geschichte der Poesietherapie

Definition und Anwendung der Poesietherapie

Definition der Poesietherapie

Phasen des Schreibprozesses

Anwendung der Poesietherapie

Durchführung der Poesietherapie

Wirkungen der Poesietherapie

Schrift, Sprache, Stimme

Träume

Polare Traumbereiche

Luzides Träumen

Wahrnehmung, Sinn und Sinnlichkeit

Grundannahmen und Mythen

Kreativität und Spiel

Der schöpferische Mensch

Achtsamkeitsübungen

Einleitung

Übungsteil

Imaginationsübungen

Einleitung

Übungsteil

Schreibübungen

Einleitung

Übungsteil

Mal- und Schreibübungen

Einleitung

Übungsteil

Literatur

# Vorwort

*»Jeder Mensch verkörpert eine Silbe, ein einmaliges, unverwechselbares Gewächs aus Konsonanten und Vokalen, eine lebende Silbe, unterwegs zum Wort, zum Text.« (Peter Sloterdijk)*

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch und basiert auf meinen praktischen Erfahrungen als Leiterin kreativer Schreibgruppen, Poesietherapeutin und Ärztin. Es dient als Handbuch für Leiter kreativer und therapeutischer Schreibgruppen, Poesietherapeuten, Psychotherapeuten und Heilpädagogen, überdies kann es in der Erwachsenenbildung, in der Sterbebegleitung und in Pflegeheimen eingesetzt werden, die poetische Selbstanalyse unterstützen und die kreative Kraft eines jeden Menschen fördern.

Der Fokus des Buches liegt auf praktischen Übungen, naturgemäß überwiegen Schreibübungen, aber ebenso viel Wert wurde auf Achtsamkeits- und Imaginationsübungen gelegt, die sich in der Praxis bewährt haben, da sie über eine verbesserte Wahrnehmung die Selbsterkenntnis, Reflexionsfähigkeit und achtsame Annäherung an sich und an die Welt fördern.

Es hat sich gezeigt, dass der Schreibende die Fähigkeit, sich seiner selbst und der Welt auf kreative Weise zu nähern, sich auszudrücken und zu präzisieren, nicht mit Beendigung des Seminars oder der Therapie verliert, sondern internalisiert, was ihm erlaubt, mit der begonnenen

Arbeit selbstständig fortzuführen, wodurch die Poesie- oder Schreibtherapie nicht nur eine Hilfe für den Dialog zwischen Therapeut und Patient bietet, sondern gleichfalls eine Hilfe zur Selbsthilfe darstellt. Ebenso hat sich erwiesen, dass die kreative Kraft, die durch das Schreiben in Gang gesetzt wird, auch für andere Bereiche genutzt werden kann.

# Geschichte der Poesietherapie

*»Jedermann, der ehrlich, einigermaßen normal und ein guter Träumer ist, kann eine Selbstanalyse durchführen.« (Sigmund Freud)*

Schreiben ist eine uralte Form der Kommunikation und reicht bis 500 v. Chr. zurück (zu dieser Zeit entstand am Portal des Tempel des Apollon die Inschrift *Erkenne dich selbst*). Die ersten archaischen Dichter waren die Götter, Zeus war der Vater der Musen, Mnemosyne die Mutter. Apollon, Vater des Asklepios, war nicht nur der Gott der Heilkunst, sondern zugleich der Gott der Dichtkunst, versehen mit dem Attribut der Schönheit, die damals mit dem Zustand der Gesundheit gleichgesetzt wurde. Von den Göttern übernahmen die Heroen die Kunst des Dichtens, aber auch sie brauchten göttlichen Beistand. Sowohl die Sprache als auch die Schrift haben eine lange Tradition in der Heilkunst; es gibt magische Formeln, Wahrsagungen, Trostsprüche, Psalmen, Loblieder und die Besprechung von Wunden. Die mythologische Poetik zeigt Dichten als ekstatische Heilkunst und magische Kraft.

Plato entwickelte eine philosophische Poetik, in der er den Dichter als dem Enthusiasmus verfallen bezeichnete. Aristoteles, ein Verfechter der normativen Poetik, beschrieb die Dichtkunst als eine Sache des Talents; seine Lehre fußte auf der durch das Drama bewirkten Katharsis, der befreienden und heilenden Wirkung durch das gesprochene Wort, wobei sich die Katharsis in seiner Vorstellung mehr auf

den Rezipient als auf den Dichter bezog. Bis heute stellt sich die Frage, ob Dichten eher emotionale Ekstase oder rationales Kalkül zum Zweck der Katharsis ist. Horaz sprach sich für einen kalkulierenden Sprachinszenator aus und postulierte, dass das Wissen vom Menschen die Bedingung für vorbildhafte Dichtung und somit wichtiger als Enthusiasmus und Ekstase sei. Diese Frage beschäftigte in der Folge zahlreiche namhafte Denker und Dichter, unter ihnen Nietzsche, der in seiner Geburt der Tragödie dionysische und apollinische Dichtkunst nebeneinander stellte.

Philosophen widmeten sich dem Thema der Selbstanalyse, zu Beginn der Neuzeit vornehmlich Descartes, Kant, Hegel und Jaspers. Mit der Renaissance entfaltete sich neben der philosophischen Selbstreflexion das Genre des literarischen Tagebuchs, das neben einer Ereignischronik zunehmend zur Analyse von Tagesnöten und Träumen genutzt wurde. Die moderne Autobiographie lässt große Ähnlichkeiten mit den autobiographischen Schriften des heiligen Augustinus («Bekenntnisse») erkennen, die den Charakter der Beichte und Reflexion hatten. Die Gestaltung und Durcharbeitung belastenden Materials diente als Mittel der Erleichterung und Befreiung, als Möglichkeit, Geschehnisse aus größerer Distanz zu betrachten und zu einer neuen Sicht zu gelangen.

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts griff der russische Arzt und Psychologe Wladimir Iljine den therapeutischen Aspekt der Sprache im Drama auf. Er initiierte ein therapeutisches Theater und schrieb für seine Patienten Rahmenstücke, die auf ihrer Biographie basierten. Als Fortsetzung ermunterte er die Patienten, eigene Stücke zu schreiben, um auf diese Weise intensive Gefühle zum Ausdruck zu bringen und Hemmungen abzubauen. Vermutlich erhielt er dafür Impulse von dem Psychologen Sándor Ferenczi, bei dem er selbst eine Psychoanalyse machte, und von Georg Groddeck, mit dem Ferenczi eine enge Freundschaft verband. Groddeck

stellte fest, dass im Sprechen die Fälschung der Wahrheit verborgen sei, dass es zugleich aber Worte der Wahrheit und des Lebens gebe, die zur Befreiung und zur Heilung führen könnten.

Auf die befreiende und heilende Wirkung des Wortes baute auch Jakob L. Moreno, der in den 1930er Jahren den Begriff des Psychodramas prägte. Daneben bediente er sich eines Verfahrens, das er *Psychopoetry* nannte und das sich vor allem dadurch auszeichnete, aus dem Stegreif Verse zu bilden. Großen Wert legte er darauf, dass die gebildeten Verse keinen Sinn ergeben müssten und sprach von *Nonsense-Poetry*. Eine solche unsinnige Versbildung stehe dem Erleben näher als geformte Verse, so Moreno, da durch sie Gefühlskomplexe besser zum Ausdruck gebracht werden könnten als mit geformter Sprache. Noch heute hat das Psychodrama einen festen Platz innerhalb der Ausdruckstherapien und wird in zahlreichen Kliniken als Therapieform angeboten.

Das Werk Sigmund Freuds kann als Wendepunkt in der Geschichte des kreativen und therapeutischen Schreibens verstanden werden. Diente das Schreiben vor Freud in erster Linie zur Darstellung von Gefühlen und Erfahrungen, zielte es mit und nach Freud vor allem auf Selbsterkenntnis. Freud war ein Verfechter der Selbstanalyse, der freien Assoziation und Traumdeutung, die sich seiner Ansicht nach sowohl mit einem Gegenüber in mündlicher Form als auch alleine in schriftlicher Form durchführen lasse. Durch das Schreiben gelange der Dichter aus einer unbefriedigenden Welt in eine Welt der Phantasie und finde, durch kreative Textgestaltung, in die Realität zurück. Ähnlich wie in der Psychoanalyse komme es beim Schreiben zunächst zu einer Regression, bei der sich der Schreibende auf verborgene, innere Triebkräfte einlasse, was in der Folge zu einer graduellen Auflösung festgefügt innerer Strukturen führe und in einem Folgeschritt, der Progression, die sich durch sprachliche Überarbeitung und Formung begleiten und

forcieren lasse, zu einer Integration der freigewordenen Kräfte in die Gesamtpersönlichkeit. Freud selbst führte systematisch Traumtagebuch. In Analogie dazu erklärte der Psychoanalytiker C. G. Jung, Zeitgenosse Freuds, dass der Dichter im Akt des Schreibens das Persönliche überwinde, und das Eintauchen in ein kollektives Unbewusstes ihm ermögliche, Archetypen zu gestalten. Der wohl bekannteste Fall einer Schreibtherapie im 19. Jahrhundert war Bertha Pappenheim, bekannt als Patientin Anna O., die bei Freuds Kollegen Josef Breuer in Behandlung war und die nach einer so genannten *Talking cure* eine poetische Selbstanalyse durchführte. Als Meister der poetischen Selbstanalyse erwies sich August Strindberg, der seine Gefühle mittels freier Assoziation und Imagination erforschte. Rainer M. Rilke bekannte in einem Brief, dass seine Schreibarbeit letztlich nichts anderes sei als Selbstanalyse, und Franz Kafka schrieb, dass sein Schreiben besser als jede Psychotherapie an den Ursachen seiner Neurosen rühre. Sowohl Rilke als auch Kafka lehnten, aus Sorge, ihre Schreibenergie zu verlieren, eine klassische Psychoanalyse ab.

Parallel zu der von Freud ins Schreiben transportierten Methode des freien Assoziierens, die noch heute eine wichtige Technik in der Poesietherapie darstellt, eröffneten die in dieser Zeit aufkeimenden Methoden des Expressionismus, Dadaismus und Surrealismus neue experimentelle und therapeutische Schreibmöglichkeiten. Das automatische Schreiben weist enge Verwandtschaft zum freien Assoziieren auf und basiert darauf, dass der Schreibende sich in einen möglichst passiven Zustand versetzt und unter Ausschaltung des inneren Zensors schreibt. Diese Art zu Schreiben wurde von den Surrealisten praktiziert, allen voran André Breton, der das surrealistische Manifest verfasste.

1903 erregte Daniel Paul Schreber großes Aufsehen mit dem automatischen Schreiben. Vierzehn Jahre lang war er