

Schläft ein Lied in allen Dingen – Poesiecoaching als Lebensberatung

Ein Forschungsüberblick und eine empirische
Studie zu Schreibprozessen mit Erwachsenen in
einem nichttherapeutischen Setting

Ramona Jakob

Erster Gutachter: Prof. Dr. Hartmut Schröder

Zweiter Gutachter: Prof. Dr. Harald Walach

Berlin; Frankfurt/Oder, 23. März 2017

Abstract

Diese Arbeit setzt sich mit der Frage auseinander, welche Funktion das Schreiben von Gedichten/poetischen Texten in nichttherapeutischen Beratungsprozessen haben kann.

Der erste Teil der Arbeit befasst sich dazu mit theoretischen Grundlagen:

Zunächst erfolgt eine kurze Beschreibung zu Entwicklung und Inhalten der Poesietherapie sowie ein Exkurs zu wissenschaftlichen Untersuchungen über die Wirksamkeit des Schreibens. Schreiben ist eine Kompetenz, welche sich auf alle Bereiche der Persönlichkeit auswirken kann: sozial, kognitiv, psychisch und physisch. Poesietherapie ist eine Methode, die sich diese Fakten zunutze macht und mit Hilfe von literarischen Texten sowie dem Schreiben Menschen hilft, ihr Leben zu betrachten und Konflikte zu bewältigen. Dazu nutzt sie verschiedene Impulse aus therapeutischen und kreativen Zusammenhängen. In kreativen und biografischen Schreibsettings finden sich auch Anregungen aus der Erwachsenenbildung und Pädagogik wieder. Erkenntnisse und Forschungsergebnisse der Poesietherapie, der Poesiepädagogik und der Schreibdidaktik beschäftigen sich - aus jeweils unterschiedlichen Perspektiven - mit Schreibprozessen und bilden mit ihren Methoden und Impulsen die theoretische Basis des Poesiecoachings. Poesiecoaching ist ein Konzept für nichttherapeutische Beratungsprozesse im Bereich der Lebenshilfe und Persönlichkeitsentwicklung. Im Mittelpunkt dieser Prozesse steht das Schreiben von Gedichten und poetischen Texten.

Im empirischen Teil geht es um die konkreten Effekte poetischer Schreibprozesse. Dazu bilden qualitative Forschungsmethoden den Rahmen der Untersuchung. Die Datensammlung erfolgte anhand konkreter Schreibgruppenarbeit sowie in Gruppendiskussionen und Einzelinterviews nach Witzel (2000). Mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2012) wurden die Daten ausgewertet.

Im Ergebnis stellte sich heraus, dass das Schreiben von Gedichten und poetischen Texten als Differenzerfahrung sowohl gegenüber dem Schreiben anderer Textsorten (Tagebücher, Prosa, Essays ...) als auch gegenüber ganz allgemeinen Alltagserfahrungen betrachtet werden kann.

Diese Differenzerfahrungen und ihre Konsequenzen werden im Auswertungsteil in einzelnen Kategorien beschrieben, zum Beispiel: ein besonderes Sprachempfinden und eine daraus folgenden Aufwertung persönlicher und sozialer Wertigkeiten, das Aufbrechen sprachlicher und damit kognitiver Strukturen, ein intensiveres Nachdenken über bestimmte Themen, rhythmische Veränderungen in kognitiven und körperlichen Abläufen, das Erleben der Poesie als magisches Element, der Stolz und die Freude darüber, was geschaffen wurde sowie insgesamt eine Stärkung der Persönlichkeit.

Die Ergebnisse zeigen, dass das Schreiben von Poesie die positiven Effekte des Schreibens verstärken kann und in Prozessen der Selbsterfahrung und Konfliktbewältigung ein wertvolles Instrument des Erkenntnisgewinns und der emotionalen sowie physischen Balance ist.

This thesis deals with the function of writing poems and poetical texts in non-therapeutic counselling processes.

The first part characterizes theoretical foundations: This includes a short description of the history and substance of poetry therapy and a discursion on research into the effectiveness of writing. Writing is a skill that can influence the personality socially, cognitively, psychologically and physiologically. Poetry therapy is a method of helping people to reflect on their lives and solve problems by writing and reading literature. It

makes use of various ideas from the therapeutic and creative context. Creative and biographic writing are also influenced by methods from adult education. Findings and research outcomes from poetry therapy, poetry education and writing methods address the process of writing from different perspectives and constitute with their methods and ideas the theoretical basis of poetry coaching. Poetry coaching is an approach for non-therapeutic counselling processes in the field of support and individual development

The focus of these processes is on the writing of poems and poetic texts.

The empirical section of the thesis describes the effects of poetic writing on the individual. Qualitative research methods provide the basis for the study. The data were generated in writing sessions, group discussions and interviews following the methods of Witzel (2000). The data were evaluated by qualitative content analysis following Kuckartz (2012).

It is found that the writing of poems and poetic texts may be viewed as an experience significantly different from the writing of other text types (diaries, prose, essays ...) and also from the general experience of everyday life.

The different experience and its impacts are described in the analysis, with examples including an improved feeling for language and consequentially a greater appreciation of personal and social values, a breaking apart of linguistic and cognitive structures, a transformation of the rhythms of cognitive and organic processes, the experience of poetry as a magic moment and an overall strengthening of personality.

These findings prove the stronger positive effects of poetry writing compared with other creative writing processes. It is a valuable method in supporting cognitive development and improving the emotional and physical balance of the individual.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich ehrenwörtlich und mit Verweis auf die „Richtlinie zur Sicherung guter wissenschaftlichen Praxis und zur Vermeidung wissenschaftlichen Fehlverhaltens“,

- dass ich die vorgelegte Abhandlung selbständig und ohne unzulässige fremde Hilfe angefertigt und verfasst habe, dass ich mich keiner unzulässigen Hilfe vor und während der Abfassung der Dissertation bedient, keine anderen als die im Schriftenverzeichnis der Abhandlung angeführten Schriften benutzt und alle wörtlich oder sinngemäß den Schriften anderer Autoren entnommenen Stellen kenntlich gemacht habe
- dass im Promotionsfach bislang keine Doktorprüfungen endgültig nicht bestanden wurden
- dass die Dissertation in der vorgelegten oder einer ähnlichen Fassung noch nicht zu einem früheren Zeitpunkt an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt/Oder oder einer anderen in- oder ausländischen Hochschule als Dissertation eingereicht worden ist.

Ramona Jakob

(geb. 24.12.1961 in Görlitz/Neiße)

Berlin, Frankfurt/Oder, 23.03.2017

Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle bei all den Personen bedanken, ohne die diese Arbeit nie zustande gekommen wäre.

An erster Stelle möchte ich mich bei meinem Doktorvater Prof. Hartmut Schröder für die vielen aufbauenden Gespräche bedanken. Seine konstruktive Kritik und Denk-Impulse haben meine Arbeit stets bereichert und mir immer wieder neue Kraft gegeben, wenn ich in mich in einer Stagnationsphase befand. Nach unseren Treffen fühlte ich mich regelmäßig geerdet und inspiriert zugleich, vor allem aber immer gestärkt und ermutigt.

Ein besonderes Dankeschön geht an all die Mitstreiter*innen, die mit mir gemeinsam geschrieben, sich an den Schreibübungen beteiligt und sich den Fragen in Interviews gestellt haben. Euer Mitwirken hat meine Forschung überhaupt erst möglich gemacht, euer Interesse an meiner Arbeit hat mich beflügelt und mir viele neue, überraschende Erkenntnisse gebracht.

Für den fachlichen und persönlichen Austausch bedanke ich mich von Herzen bei Katrin Girgensohn, den Kolleg*innen und Studierenden des Qualitativen Forschungsnetzwerkes Aqua, des Master- und Doktorandenkolloquiums Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation der Kulturwissenschaften an der Viadrina wie auch bei der Regionalgruppe Berlin der Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie.

Bei Kristine Mikado Schütt bedanke ich mich für ihre Unterstützung in Korrektur und Lektorat.

Ohne Freund*innen geht nichts. Birgit Henker, Stefan W. Thielke, Barbara Friedl-Stocks – wie gut dass es euch gibt und ich jederzeit mit euch über meine Ideen, das Schreiben, aber auch Blockaden und Frusterleben reden konnte; es hat mich manches Mal davor bewahrt, alles hinzuwerfen.

Und nicht zuletzt möchte ich mich liebevoll bei meiner Familie - meinen Geschwistern sowie Lisa und Julian – bedanken. Ihr wart immer für mich da, habt mich seelisch und moralisch unterstützt. Dass es euch gibt, macht mich glücklich und lebendig.

Inhalt	Seite
1) Einführung: Zur Entstehung des Konzeptes	
1.1. Inhalt der Forschung; Entwicklung der Forschungs idee	06
1.2. Klärung des Begriffes und des dazugehörigen Arbeitsbereiches "Poesiecoaching	07
1.3. Ziel und Aufbau der Forschungsarbeit	09
1.4. Norm und Fach-Disziplin – ein kurzer Exkurs zu Fragen der Wissenschaftlichkeit und des Menschenbildes	11
2) Stand der Forschung auf dem Gebiet der Poesietherapie	16
2.1. Poesiecoaching/Poesietherapie im Spannungsfeld zwischen Therapie und kreativer Selbsterfahrung	20
Impuls 1: psychologische und therapeutische Grundlagen	20
Impuls 2: Biografiearbeit, Spiritualität und der Umgang mit Lebensphasen	23
Impuls 3: Poesiepädagogik - kreative und biografische Schreibbewegung in der Kultur- und Sozialarbeit und an Schulen	24
Impuls 4: Schreibformen aus der Literaturgeschichte	25
Impuls 5: Expressives Schreiben nach J. Pennebaker	26
2.2. Poesietherapie und Wissenschaft Studien zur Wirksamkeit des Schreibens	28
2.3. Poesietherapie: Therapie oder Methode?	33
3) Sprache und Schreiben; Ergebnisse der wissenschaftlichen Sprach- und Schreibforschung	
3.1. Die Funktionen von Sprache	40
3.2. Forschungen zu Funktionen und Auswirkungen des Schreibens ein Studienvergleich	52
3.3. Schreibprozesse und ihre Wirkung – ein Ausflug in die Schreibprozessforschung	69
3.4. Lyrik, sprachliche Bilder und Metaphern – ein interdisziplinärer Umgang mit sprachlichen Begriffen	81
4) Poesiecoaching	89
4.1. Poesietherapie und Poesiecoaching; kreatives und biografisches Schreiben: Schreibgruppenansätze in ihrem Wechselverhältnis	90
4.2. Beschreibung des Konzeptes „Poesiecoaching“	93
4.3. Poesiecoaching in der Gruppe	96
4.4. Poesiecoaching – der Prozess	98
4.5. Anfangshypothesen	104

5. Forschungsdesign und -methoden	
5.1. Die Ursprungsidee	106
5.2. Verortung und Eingrenzung des Untersuchungsgegenstandes	106
5.3. Entwicklung des Forschungsdesigns	107
5.4. Die Planung der Forschungsmethoden im Einzelnen	112
5.5. Zirkuläres Vorgehen	116
5.6. Qualitätssicherung	117
5.7. Die Modifizierung der konkreten Forschungsmethoden im Laufe der Arbeit	118
6. Die praktische Untersuchung	
6.1. Von der ersten Idee zum endgültigen Konzept:	
Die Entwicklung der Forschungsfrage	120
6.2. Ablauf der Datenerhebungen und Auswertungsprozesse	125
7. Beschreibung und Analyse der Daten	
7.1. Erste Analysephase	155
7.2. Zweite Analysephase	169
8. Forschungsergebnisse	
8.1. Diskussion der Forschungsergebnisse	196
8.2. Zusammenfassende Bemerkungen	257
8.3. Schlussfolgerungen für das Poesiecoaching	266
8.4. Fazit	270
Literaturliste	272
Anhang:	
• Schreibsettings , Fragebögen und Interviewleitfäden	
• Transkripte	
• Textsammlung	
Verzeichnis Tabellen und Abbildungen	
Tabelle 1: Vergleich Funktionen der Sprache (Crystal) und Erkenntnisse der Schreibforschung	Seite 57
Tabelle 2: Schreibprozessmodelle im Vergleich	80
Abbildung 1: Bild – Metapher - Gedicht	87
Tabelle 3: Schreibprozesse im Poesiecoaching	98
Abbildung 2: Hermeneutischer Zirkel in der Forschung	117
Abbildung 3: Screenshot MAXQDA	118
Tabelle 4: Auswertung Schreibeffekte Beispiel 1	137
Tabelle 5: Auswertung Schreibeffekte Beispiel 2	139
Tabelle 6: quantitative Ergebnisse für Schreibeffekte	141
Tabelle 7: Teilprozesse des Schreibens in der Auswertung	169
Abbildung 4: Differenzerfahrung	197
Abbildung 5: Nähe und Distanz	229

Wozu schreibt man ein Gedicht?
Dass das Schreiben allgemein
In Gruppen oder auch allein
im Leben hilft, Blockaden bricht

Und innerlich befreien kann
Ist wissenschaftlich längst belegt
Es bleibt die Frage, was bewegt
Seit altersher die Menschen dann

Die Sprache kunstvoll zu gestalten
Der Botschaft Vers und Reim zu geben
Und sie in Bildern festzuhalten

Sie zu verschlüsseln zu verweben
Woher der Zwang zum Innehalten
Und dieses mühevollen Streben?

1) Einführung: Zur Entstehung des Konzeptes

1.1. Inhalt der Forschung; Entwicklung der Forschungsidee

Schreiben zählt zu einer der ältesten Kulturtechniken der Menschheit. Es ist so selbstverständlich, dass es im Alltagsbereich zu den ganz normalen Vorgängen gehört, die man einfach macht, ohne groß darüber nachzudenken. Fast automatisch macht man sich Notizen, füllt Formulare aus oder schreibt sich Mitteilungen. Bei komplexeren Texten, zum Beispiel in Beruf und Studium, verläuft das Schreiben hingegen als bewusster Prozess. Man plant und korrigiert, verändert Textteile und nimmt das Schreiben als eine Kompetenz wahr, die sich entwickelt: Schreiben wird zum Instrument, um ein Produkt zu schaffen und sich neue Erkenntnisse zu erarbeiten. Dieser gezielte Einsatz des Schreibens findet sich auch im persönlichen Bereich. Das Verfassen verschiedenster Texte vom Tagebuch bis hin zum Gedicht wird von vielen Menschen praktiziert, um sich schöpferisch zu betätigen, sich über die eigenen Lebenszusammenhänge klar zu werden oder Krisen zu bewältigen. Das geschieht häufig am eigenen Schreibtisch zu Haus, doch der Bedarf, dies in Gemeinschaft zu tun, ist groß. Im öffentlichen Raum gibt es daher unzählige Angebote für Schreibgruppen in unterschiedlichsten thematischen Konstellationen: literarisches, kreatives, biografisches Schreiben bis hin zur Poesietherapie. Im Rahmen des Master-Studienganges „Komplementärmedizin“ hatte ich die Chance, praktizierenden Mediziner*innen und Therapeut*innen eine Einführung in die Poesietherapie zu geben. Mein Impuls, Patient*innen begleitend zur medizinischen Therapie zum Schreiben anzuregen, stieß auf großes Interesse. Er löste aber auch kontroverse Diskussionen unter den Studierenden aus. Sie waren sich unsicher darüber, welche psychischen Reaktionen das Schreiben bei den Patient*innen auslösen kann. Empfinden sie es eher als Erleichterung, schwerwiegende Konflikte auszusprechen und darüber schriftlich zu reflektieren, oder reißt man mit der Anregung zum Schreiben alte Wunden auf und stürzt die Person damit in neue Konflikte?

Auch in meiner nichttherapeutischen Schreibgruppenarbeit, dem Poesiecoaching, finden Prozesse der Auseinandersetzung mit sich selbst und der Umwelt statt. Die Schreibimpulse sind im Vergleich zur Poesietherapie sehr ähnlich. Daher mache ich mir im Vorfeld Gedanken darüber, wie die Schreibsettings verlaufen können und in welcher Stimmung ich die Teilnehmer*innen eines Kurses am Ende entlasse.

Mit den Effekten des Schreibens haben sich in den letzten Jahrzehnten zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen beschäftigt. Sie bestätigen, dass das Schreiben von Texten in bestimmten Zusammenhängen Auswirkungen auf die Psyche, das Denken und das körperliche Wohlbefinden hat. Sie alle beziehen sich auf Erkenntnisse über das Schreiben allgemein, aber niemand kann vorhersehen, wie das jeweilige Individuum auf

eine entsprechende Schreibaneignung reagiert. Eine der wenigen Schreibtherapieformen, die intensiver untersucht wurde, ist das Expressive Schreiben nach James Pennebaker, das sich auch im deutschsprachigen Raum seinen Platz erkämpft hat. Die Schreibimpulse in diesen Gruppen umfassen aber weit mehr Methoden und Ansätze, wie zum Beispiel die Arbeit mit Märchen, Geschichten, Tagebüchern und vieles mehr.

Einen besonderen Schwerpunkt in meiner Arbeit lege ich auf das Schreiben von poetischen Texten. Daraus resultiert mein Interesse, gerade für dieses Genre herauszufinden, wie es den Teilnehmenden beim Schreiben ergeht. Eine zufriedenstellende, wissenschaftlich belegte Untersuchung auf die Effekte solcher konkreter Schreibsettings blieb bisher aus, eine Forschungslücke, die ich mit dieser Arbeit schließen möchte:

Wie also kann ein produktives Schreibsetting aufgebaut werden? Wann ist das freie Schreiben sinnvoll und wo beziehungsweise wann wird es kontraproduktiv? Und vor allem: Was erreiche ich, wenn ich zum Schreiben von Gedichten anrege? Anhand von Befragungen, der Auswertung von Praxiserfahrungen und umfangreichen Literaturstudien möchte ich diesen Fragen auf den Grund gehen.

1.2. Klärung des Begriffes „Poesiecoaching“ und des dazugehörigen Arbeitsbereiches

Klassische Therapie beinhaltet die Behandlung von Krankheit, gilt als „Heilverfahren“ und setzt eine medizinische beziehungsweise psychotherapeutische Ausbildung voraus (vgl. Pschyrembel 2011, 2053)

Im Alltag wird der Begriff *Therapie* auch für nichtmedizinische Tätigkeitsfelder genutzt. Das betrifft auch das Arbeitsfeld der *Poesietherapie*.

Poesietherapeut/Poesietherapeutin sind derzeit keine geschützten Begriffe und befinden sich in einer Grauzone, was die fachliche Definition der Praxis betrifft.

Für mich selbst habe ich festgestellt, dass ich mich in meiner Arbeit eher auf einer Vorstufe zur Therapie bewege. Ich arbeite im Normalfall mit gesunden Menschen, die möglicherweise Krisen zu bewältigen haben oder sich in psychisch oder sozial schwierigen Situationen befinden. Sie sind nicht im psychotherapeutischen Sinne behandlungsbedürftig. Mitunter aber nutzen sie das Schreiben auch als Begleitung zu einer Therapie, die sie bei einem ausgebildeten Psychotherapeuten durchlaufen.

In dieser Arbeit beschränke ich mich daher bewusst auf die Anwendung des Schreibens in nichttherapeutischen Zusammenhängen. Damit wird zugleich ein Mindestmaß an Vergleichbarkeit der Aussagen der Proband*innen möglich: In klinisch relevanten Fällen spielt die Poesietherapie zwar als stützende Therapie eine Rolle, wie ich es am Beispiel einer Untersuchung mit Tumorpatient*innen darstellen werde. Der Nachweis, welcher

Effekt dann auf welcher Maßnahme - Medikamente, Schreiben oder zeitgleiche andere Therapien etc. - beruht, kann von mir nicht erbracht werden. Medizinische Parameter und Instrumentarien, welche gesundheitliche Auswirkungen des Schreibens nachweisen, stehen mir nicht zur Verfügung. Hier kann ich nur auf veröffentlichte Forschungsergebnisse zurückgreifen, mit denen ich meine Annahmen illustrieren kann.

In den von mir angeleiteten Schreibsettings geht es nicht primär um *Heilung* im therapeutischen Sinne, sondern um eine Begleitung in der Persönlichkeitsentwicklung und der Selbsterfahrung. Wichtig sind mir vor allem Aspekte der Selbsterkenntnis, der psychischen Stabilisierung, der Krisenbewältigung etc., wie sie zwar auch in der Therapie, aber ebenso in anderen Schreibgruppenformen zum Tragen kommen. Dazu sollen Erfahrungen, wissenschaftliche Arbeiten und Methoden aus Poesietherapie, Poesiepädagogik und Schreibdidaktik miteinander verglichen und in Beziehung gesetzt werden.

Obwohl ich die anschließende praktische Untersuchung mit Erwachsenen in einem nichttherapeutischen Setting durchführe, bin ich überzeugt, dass sich die Ergebnisse zumindest teilweise auf einen therapeutischen Prozess übertragen lassen, eben weil die Grenzen zwischen Selbsterkenntnis und seelischer Heilung fließend sind, und weil es in beiden Fällen auch um psychische Stabilität und die Entwicklung der Persönlichkeit geht. Dazu werde mich ich im Laufe der Arbeit immer wieder äußern.

Ich habe mich daher für meine Arbeit für den Begriff *Poesiecoaching* entschieden, um mich von dem therapeutischen Aspekt der Poesietherapie abzugrenzen, gleichzeitig aber auch den Moment der (Lebens-)Beratung, der psychischen Unterstützung zu betonen, der in der Poesiepädagogik nicht zwangsläufig vorhanden ist.

Poesiecoaching betont zugleich den inhaltlichen Schwerpunkt meines spezifischen Arbeitsansatzes mit Poesie - also das *Schreiben von Bildern*, Metaphern und die anschließende Arbeit mit dem Text. Ich nutze in diesem Zusammenhang bewusst die Bezeichnung *Schreiben von Bildern*, da diese Form des Ausdrucks mehr bedeutet als das Notieren eines sprachlichen Bildes: Es geht um das Malen und die Entwicklung von Bildern mit Worten.

Poesiecoaching steht damit auch in Abgrenzung zu Begriffen wie *Schreibcoaching* und *Schreibberatung*, die bereits einer klaren Definition unterliegen und die Beratung zu Schreibprozessen selbst meinen, also die Konzeption von Texten, die Überwindung von Schreibblockaden etc.

Da der Begriff *Poesiecoaching* von mir geprägt und kein in der Fachwelt geläufiger Terminus ist, stütze ich mich im theoretischen Teil auf Erkenntnisse und Forschungsergebnisse der Poesietherapie. Für eine Arbeit zu Erfahrungen aus dem

Coaching mit poetischen Mitteln im Bereich der Selbsthilfe gibt es keine eigene Theorie, in der Fachliteratur taucht dieser Begriff nicht auf. Alles, was an inhaltlicher Beschreibung, an Methoden und zu Auswirkungen des Schreibens untersucht wurde, wird unter der Begrifflichkeit *Poesietherapie* geführt. Die theoretischen Grundlagen aber lassen sich durchaus auf den oben beschriebenen Arbeitsansatz übertragen - der Unterschied zwischen beiden besteht mehr im Ziel einer Intervention bzw. in der konkreten Auswahl der Klienten, weniger in der Methodik. Dazu kommen Erkenntnisse aus der *Poesiepädagogik* und der *Schreibdidaktik*.

Alle drei Bereiche beschäftigen sich - aus jeweils unterschiedlichen Perspektiven - mit Schreibprozessen und integrieren sich mit ihren Methoden und Impulsen in meine Schreibsettings. Die Gestaltung der Schreibsetting selbst erfolgt weitgehend nach dem Grundsystem *Erinnern-Wiederholen-Durcharbeiten* beziehungsweise *Inspiration* und *Materialsammlung* – *Textarbeit* – *Überarbeitung* und *Interpretation* (vgl. Kapitel 4).

Poesie- und Bibliothherapie und adäquat dazu das Coaching mit poetischen Mitteln sind demnach Methoden, die Menschen mit Hilfe der Sprache in ihren Entwicklungsprozessen sowie bei der Lösung und Aufarbeitung von Konflikten unterstützen. Die Betroffenen setzen sich mit Hilfe von Literatur und über den eigenen schöpferischen Umgang mit Sprache mit sich und ihrer Umwelt auseinander. Sie lernen dabei ihr Leben zu verstehen und aktiv zu gestalten und erkennen ihre Potentiale.

In vielfältigen Untersuchungen wurden die Einflüsse des Schreibens allgemein erforscht und publiziert. Aber Schreiben ist nicht gleich Schreiben: Im Bereich von Therapie und Lebensbewältigung beziehungsweise Selbsterfahrung entstehen nach meiner Erfahrung neben Tagebucheinträgen besonders viele Gedichte und kurze poetische Texte, woraus sich die Fragen stellen:

- Warum greifen Menschen in solchen Situationen zu einer Textform, die sich so grundlegend vom Alltagssprachlichen unterscheidet?
- Welche Konsequenzen hat das in Bezug auf ihre inneren Befindlichkeiten?

1.3. Ziel und Aufbau der Forschungsarbeit:

Ziel der Arbeit:

Diese Arbeit möchte herausfinden, was passiert, wenn Menschen Gedichte schreiben: Wie entwickelt sich ein Gedicht/ein poetischer Text von der Idee bis zum „fertigen“ Produkt? Ich möchte herausfinden, wie sich der Schreibprozess im Vergleich zu anderen Textformen unterscheidet und welche Effekte dieses „besondere“ Schreiben auf das Denken, Fühlen und Handeln der betreffenden Person hat.

Poesie- und Bibliothherapie ist, wie bereits kurz angerissen wurde, ein komplexes, interdisziplinäres Handlungsfeld, das unterschiedliche Fachbereiche, Methoden und Ansichten bis hin zu Weltanschauungen in sich vereint. Wollte man sie in all ihren Facetten untersuchen, müssten Disziplinen wie Psychologie, Pädagogik und Sozialwissenschaften, Sprachwissenschaft, Medizin und Philosophie hinzugezogen werden. Das wäre nur logisch, weil wir uns bei der Poesietherapie mit einem der wichtigsten Werkzeuge befassen, das uns als Menschen gegeben ist: der Sprache. Sich mit der Wirkung von Sprache auseinanderzusetzen heißt eben auch, ganzheitlich ihre Auswirkungen auf unser Denken und Handeln näher zu betrachten.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, ist der erste Teil der Arbeit einem theoretischen Überblick gewidmet. Er wird den Stand der Forschung aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten:

Zunächst einmal geht es in einem kurzen Abriss um die Entwicklung der Poesietherapie selbst (Abschnitt 2.1.). In der Beschreibung historischer Hintergründe wird die Komplexität der Poesie- und Bibliothherapie herausgearbeitet: So soll sichtbar werden, dass Poesie- und Bibliothherapie zum Beispiel Impulse sowohl aus der Freudschen Psychoanalyse als auch aus der Entwicklungspsychologie, der Anthroposophie, der Gestalttherapie, der Biografie- und Sozialarbeit bezieht, und wie sich diese Bereiche gegenseitig durchdringen. In diesem Kapitel erfolgt schließlich eine kurze Beschreibung von Studien, in denen die Wirksamkeit des Schreibens untersucht wurde (Abschnitt 2.2.). In einem weiteren Kapitel werde ich mich den Zusammenhängen zwischen Sprache, Schreiben und Denken widmen. Hierzu gehören Abschnitte zur Funktion von Sprache allgemein und Ergebnisse der Schreibforschung (Kapitel 3).

Um bestimmte Ansätze der Schreibarbeit zu verstehen, möchte ich dabei insbesondere auf den Zusammenhang zwischen Sprache/Schreiben und Denken, zwischen Alltagssprache und Poesie sowie auf Erkenntnisse aus der Schreibdidaktik und der Schreibprozessforschung eingehen.

In zweiten Teil der Arbeit beschreibe ich den Weg des empirischen Erkenntnisgewinns.

Zunächst lege ich meine Konzeption des Poesiecoachings dar, welche die Grundlage meiner Schreibsettings bildet (Kapitel 4). Es schließt mit den Anfangshypothesen ab, die in der praktischen Untersuchung auf den Prüfstein gestellt werden sollen.

Nachdem die methodische Vorgehensweise erläutert wurde (Kapitel 5) folgt die Beschreibung des praktischen Versuchs und der Datenerfassung (Kapitel 6 und 7).

In Auswertung der gewonnenen Daten sollen Kategorien entwickelt werden, die die Besonderheiten des Schreibens von Gedichten und poetischen Texten charakterisieren. Zum Abschluss wird herausgearbeitet, welche Konsequenzen diese Erkenntnisse für die Arbeit mit Schreibgruppen und im Einzelcoaching zur Folge haben können (Kapitel 8).

1.4. Norm und Fach-Disziplin – ein kurzer Exkurs zu Fragen der Wissenschaftlichkeit und des Menschenbildes

„In den Geisteswissenschaften wie in den Naturwissenschaften erfolgt alles Erklären, alles Verstehen ausschließlich innerhalb abgegrenzter Bezugssysteme. Als wahr oder zutreffend wird akzeptiert, was innerhalb dieser Wissensgebiete widerspruchsfrei und mit dem Phänomenen des jeweiligen Objektbereiches vereinbar ist.“ (Singer, Der Beobachter im Gehirn 2002, S.39-41; zitiert aus: Fahrenberg 2008, 227)

Eine wissenschaftliche Arbeit unterliegt klaren Regeln wie der Einordnung in eine bestimmte Fachdisziplin, eines klar definierten Begriffssystems, einer objektiven und sachlichen Sprache. Der Gegenstand der Forschung – Poesietherapie und das Schreiben von Gedichten – ist aber alles andere als objektiv und sachlich. Hier geht es immer um Menschen und ihr subjektives Empfinden, ihre Wahrnehmung von Wirklichkeit und um ihren spezifischen Umgang mit Sprache. Die Inhalte der Forschung lassen sich nur im Zusammenspiel von interdisziplinären Fragestellungen beschreiben. Poesietherapeutische Arbeit erfordert unter anderem literarisches, psychologisches und pädagogisches Wissen sowie die Bereitschaft, über das eigene Weltbild immer wieder hinaus zu sehen. Das alles fließt in die Betrachtungen über den Forschungsgegenstand ein. Aus diesem Grunde möchte ich im Vorfeld der eigentlichen Arbeit ein paar Gedanken zum Umgang mit wissenschaftlichen Anforderungen und einige anthropologische Überlegungen ausführen.

Poesietherapie als Forschungsgegenstand und die Sprache der Wissenschaft

In der Wissenschaft, vor allem den Naturwissenschaften, wird der Ansatz verfolgt, dass alles erklärbar und beweisbar, klar zu definieren und auszudrücken ist. Subjektiv gewonnene Erfahrungen müssen belegt und mit objektiven Forschungsinventaren nachgewiesen werden.

Das ist auch notwendig, wenn es darum geht, Gesetzmäßigkeiten in Natur und Technik, im menschlichen Zusammenleben etc. allgemeingültig zu erklären und weiterzuentwickeln.

Wissenschaftliches Arbeiten heißt für mich in diesem Projekt aber auch, „Ich“ zu sagen. Denn ich begeben mich mit meiner ganzen Person in diese Arbeit, mit meinem Erfahrungshintergrund, meinem Wissen, das eine Auswahl aus dem Wissen dieser Welt ist. Es resultiert aus meiner Wahrnehmung, aus dem, was ich erlebte und reflektierte, aus den Schulen, die ich besuchte und den Büchern, die ich las. Harald Walach erklärte in seiner Abschiedsvorlesung an der Viadrina 2016, dass „Erfahrung die Basis jeglicher Wissenschaft“ sei. Diese Erfahrung – in langjähriger poesietherapeutischer und biografischer Schreibgruppenarbeit gewonnen – ist Ausgangspunkt für meine

Forschungsarbeit, auf ihr basieren grundlegende (Vor-) Kenntnisse. Aus ihr ergibt sich der Drang, bestimmten Fragestellungen tiefer auf den Grund zu gehen. Der Weg des Fragens ist für mich die eigentliche Wissenschaft. Antworten kommen nicht nur von mir selbst, über die Interviews fließen andere Meinungen zum Thema ein, werden gebündelt, erweitern zwangsläufig die Skala möglicher Thesen, da auch die Interviewpartner*innen ihre Sichtweisen einbringen. Ich kann darlegen, wie ich mir meine Erkenntnisse erarbeite, anhand von weiterer Literatur validiere, verschiedenste Ansichten studiere, sie miteinander vergleiche und mit Fachkolleg*innen diskutiere. Die Wirksamkeit von Schreibaufgaben kann damit nicht bis ins letzte Detail geklärt werden. Wie eine Schreibaufgabe zum Beispiel auf jemanden wirkt, lässt sich zunächst nur subjektiv klären, durch Befragung und Reflexion derer, die diese Aufgabe durchführen. Die Analyse zur Wirksamkeit von Schreibaufgaben kann demnach nur ein Ausschnitt aus der Vielzahl von möglichen Prozessen sein, die das Schreiben hervorrufen kann. Es lassen sich Tendenzen bestimmen, die in ihrer Zusammenfassung einen gewissen Grad an Allgemeingültigkeit erfahren. Die Auswahl an Meinungen, Erfahrungen, Erkenntnissen aus einem weit größeren Spektrum der Realität bildet ein Ausschnitt aus der wissenschaftlich möglichen Beschreibung des zu erforschenden Gegenstandes.

Ich biete damit eine Anregung, weiter zu suchen und nachzudenken, Teil des Diskurses zu sein und so zu einem tieferen Verständnis des Themas beizutragen.

Dem Anspruch der Wissenschaftlichkeit unterliegt konsequenterweise eine klare, eindeutige Sprache mit festgelegten Begrifflichkeiten und Strukturen, mit formalisierten Regeln, die einen fachlichen Diskurs ermöglichen sollen. Dabei nutzt jede Disziplin eigene fachsprachliche Termini. Gerade in den geisteswissenschaftlichen Disziplinen wird es damit in der Beschreibung verschiedener Begrifflichkeiten schwierig, wie beispielsweise der Begriff *Metapher* (vgl. Abschnitt 3.4.) zeigen wird. So gibt es gerade in den psychologischen Disziplinen große Schwierigkeiten, einzelne Begriffe einheitlich zu gebrauchen. Jochen Fahrenberg umreißt diese Problematik beispielhaft an dem Begriff des *Selbst*:

„Das Wortfeld Selbst ist außerordentlich umfangreich: das Innerste (Kern, Instanz, Zentrum) des Bewusstseins und Handelns, Ich (-Bewusstsein), Person, Subjekt, logisches Subjekt der Erfahrung von Selbst-Identität, transzendentes Subjekt, Seelenprinzip, säkularisierter Ersatzbegriff für den Begriff der (transzendenten) Seele des Menschen, Lebensprinzip, Entelechie (Wirkprinzip), Agens, bzw. agierende Instanz innerhalb des Menschen. Im allgemeinen Sprachgebrauch sind - auch unter Fachpsychologen - Selbst, Ich, Persönlichkeit und Individuum nicht verlässlich voneinander abgegrenzt. Oft ist kaum zu erkennen, ob eine säkularisierte Form des Selbst gemeint ist oder die metaphysische Form im Sinne des Christentums.“ (Fahrenberg 2008, 293)

Diese unterschiedliche inhaltliche Auslegung von Begrifflichkeiten menschlicher Psyche hat unter anderem auch mit dem jeweiligen Menschenbild und gesellschaftshistorischen Zusammenhängen zu tun, in die die einzelnen Wissenschaftler*innen einzuordnen sind. Andere Termini wie beispielsweise *Seele* sind in der Wissenschaft sehr umstritten, weil sie nicht eindeutig definierbar oder zu stark mit nichtwissenschaftlichen Inhalten konnotiert sind (vgl. Wulf 1997, 967). Im sprachlichen Schöpfertum, gegenüber inneren Befindlichkeiten und individueller Entwicklung, in fundamentalen Prozessen also, wie sie in der Poesietherapie initiiert werden, werden jedoch genau diese Begrifflichkeiten häufig genutzt. Hier zeigt sich die Schwierigkeit, menschliches Denken und Fühlen per se definieren und in messbare Größen einordnen zu wollen. Selbst der Terminus *Poesietherapie* ist in der Literatur nicht klar abgegrenzt und einheitlich definiert.

In der Poesietherapie geht es einerseits darum, Dinge, für die man keine Worte findet, in eine Sprache zu bringen. Es wird mit Dingen, Erlebnissen und Gefühlen gearbeitet, die nicht eindeutig und genau zu benennen sind - und auch nicht sein sollen, weil der Deutungsspielraum für einen therapeutischen Prozess mitunter notwendig ist. Sprachliche Bilder dienen dem Versuch, Gefühlen auf die Spur zu kommen, über Assoziationen, die diese Bilder auslösen, an das Innere zu gelangen. Poesietherapie steht im Spannungsfeld zwischen konkreter Äußerung und bildhaftem, symbolischen Ausdruck.

Das alles drückt sich unweigerlich in der Sprache aus, mit der in der Poesietherapie gearbeitet und geschrieben wird und die - so hoffe ich - sich auch in dieser Arbeit wiederfinden wird.

Poesietherapie bildet so auch eine Brücke zwischen Sprache und Sinn, zwischen Wissenschaft und Poesie.

Nicht zuletzt dient die Poesie als solche auch dem Erkenntnisgewinn. Der Forschungsgegenstand selbst - die Poesie, das Schreiben von Gedichten und weitere kreative Schreibimpulse - ist für mich zugleich ein Werkzeug, mit dem ich mir das Thema inhaltlich erschließe. So habe ich mich selbst immer wieder mit kreativen Schreibübungen in meiner Arbeit begleitet. Im Sonett schließlich fand ich eine Möglichkeit, meine Gedanken treiben zu lassen und sie gleichzeitig zu sortieren und zu bündeln.

Auf diese Weise entstand parallel zu dieser Arbeit ein *Sonettkranz*, den ich als einführendes Medium an den entsprechenden Abschnitten eingefügt habe; als verbindendes Element zwischen der Sprache der Wissenschaft und der Sprache der Poesie.

Menschenbild , anthropologische Betrachtungen

Je intensiver ich mich mit den Inhalten und Verfahrensweisen der Poesietherapie, der Biografiearbeit, des Schreibens beschäftigte, desto häufiger wurde ich mit Ansichten und

Weltbildern konfrontiert, die nicht meinem eigenen Weltbild entsprechen. Meine Ansicht über die Welt wird nicht von allen geteilt, Menschen erleben das gleiche Ereignis unterschiedlich, die „Wahrheit“ hat immer einen subjektiven Kern hat, der sich im Laufe der Jahre verfestigen oder auch verändern kann.

Eigene, subjektive Wahrheiten führen zu bestimmten Verhaltens- und Bewertungsmustern, sind aber nicht unumstößlich, sondern passen sich neuen Umständen an, sie sind veränderbar.

Das Erinnerungsvermögen und das Selbstbild werden beeinflusst von äußeren Faktoren wie Kulturzugehörigkeit, sozialer Schicht, ganz wesentlich auch von den Medien, der öffentlichen Meinung, der Politik. Wenn man sich den psychischen Befindlichkeiten von Personen nähern will, muss man offen sein für andere Weltbilder, andere Erfahrungen und andere Sichtweisen, ein anderes Erleben der Wirklichkeit.

Am besten lässt sich dieser Umgang mit eigenem und fremdem Weltbild am Beispiel des Glaubens/der Spiritualität erläutern:

Mir persönlich fehlt der tief verwurzelte Bezug zu einem Glauben an Gott oder eine höhere Instanz. Ich bin in einem atheistisch geprägten Umfeld aufgewachsen, in dem Engel bestenfalls als *geflügelte Weihnachtsdekoration* vorkamen und sämtliche Feen und Wunderwesen in die Welt der Märchen verbannt wurden. Es fiel mir schwer, in einen Dialog mit Gott zu gehen, gleichwohl wäre das eine effektive Übung für Menschen mit religiösem Hintergrund. Das kann aber nur funktionieren, wenn ich selbst dieser mir fremden Welt mit Respekt begegne. Ein sensibler Umgang miteinander bedeutet, jemanden nicht vom eigenen Weltverständnis überzeugen zu wollen, sondern der eigenen Wahrnehmung ein Stück weit zu misstrauen und zumindest die Möglichkeit zuzulassen, dass es auch andere Weltbilder gibt; eine Anforderung, die über bloße Toleranz anderer Sichtweisen hinausgeht.

Dieses subjektive Erleben gelangte immer mehr in den Mittelpunkt der Schreibgruppenarbeit. Es ist nicht das Ziel der Poesietherapie, jemanden von einer Meinung zu überzeugen. Es geht nicht um *richtiges* oder *falsches* Schreiben, sondern um Verstehen, das Herstellen von Kohärenz, Sinnfindung, emotionaler Erleichterung. Das erfordert ein sehr individuelles Vorgehen in Gruppen und in der Einzelarbeit.

Ich selbst finde diese Auseinandersetzung mit lebensphilosophischen Ansichten zunehmend wichtiger, gerade weil die Poesietherapie sehr unterschiedliche Weltsichten bedient und mit Bildern, Metaphern, aber auch *Wundern* und dem Glauben an universelle Kräfte arbeitet, zum Beispiel mit Heilsätzen, mit dem Unterbewussten, mit kollektivem Bewusstsein. Doch unabhängig davon gibt es Vorstellungen, die für alle Menschen zutreffen. Hilarion Petzold, einer der Begründer der Poesie- und Bibliothherapie in Deutschland, legt seinem Menschenbild folgende Punkte zugrunde:

- „Psyche und Physis, das gesamte soziale, emotionale Umfeld sind entscheidend für das Wohlbefinden eines Menschen
- der Mensch ist seinem Wesen nach schöpferisch
- sein Leben vollzieht sich aus dem Dialog heraus
- gestalteter sprachlicher Ausdruck ist eine Grundeigenschaft des menschlichen Wesens und Teil seiner Entwicklung
- das emotionale Leben des Menschen ist zentral für seine Gesundheit“
(vgl. Petzold 1995, 31)

Für mich ergeben sich folgende Grundüberzeugungen, mit denen ich an die Arbeit herangehe:

Jede Person

- absolviert in ihrem Leben Entwicklungsstufen, die - körperlich, intellektuell und psychisch - in groben Zügen verallgemeinerbar sind.
- bekommt ein bestimmtes Potenzial als „Erbgut“ mit auf den Weg und ist zugleich in ihrer Entwicklung, in ihren Handlungen abhängig von Bedingungen ihrer Umwelt - wirtschaftlich, sozial, emotional, geistig.
- hat ihren eigenen Entwicklungsstand, ihren eigenen Erfahrungshintergrund und eigene Ressourcen. Diese sind neben den gesellschaftlichen Umständen entscheidend für die Bewertung, das Selbstbild und die Fähigkeit, über das (eigene) Leben zu reflektieren sowie Krisen zu bewältigen.
- hat im Rahmen ihrer Möglichkeiten Optionen, ihr Handeln und ihre Beziehung zur Umwelt, ihre Sicht auf die Realität und ihre eigene Verortung in ihr zu verändern und zu gestalten.
- ist empfänglich für Sprache; Sprache wirkt - bewusst und unbewusst - auf die Befindlichkeit, sie kann fördern und stärken, sie kann verletzen und entmutigen.
- kann schöpferisch tätig sein. Sie kann ihre Potenziale herausfinden und lernen, diese zu nutzen. Dieses Schöpferium kann, so es ausgelebt wird, eine tiefe Befriedigung und Stolz auf das Erreichte hervorrufen sowie das Selbstbewusstsein stärken.

2) Stand der Forschung

Sonett 2: Historie

Dieses mühevollen Streben
War als Sprachgeschenk der Götter
Bei Trommelklang und Donnerwetter
Einst als Zauber zu erleben

Die guten und die schlechten Zeiten
Fanden sich in Rhythmen wieder
Und man sang die alten Lieder
Die durch Schmerz und Glück begleiten

Poeten wurden als Boten verehrt
Zwischen Götterolymp und Erdenleben
Inzwischen ist man aufgeklärt:

Dem Dichter sind irdische Mittel gegeben
Und dennoch ist es nicht verkehrt
In Wortes Zauberklang zu schweben

Man sagt der Sprache wahre Wunder nach: Sie lege sich auf die Seele und besänftige unsere innere Unruhe. Sie tröste uns, wenn wir zutiefst betrübt sind. Sie sei uns Heimat in der Fremde. Sie bestimme unser Denken. Sie könne uns fröhlich machen, stark – oder auch schwach. Sie könne – unter bestimmten Voraussetzungen – das uns Unbewusste zum Ausdruck bringen. Sie könne *heilen*.

Geht man davon aus, dass Sprache untrennbar mit der menschlichen Entwicklung verbunden ist, so wird klar, dass die Auseinandersetzung mit sich selbst den unterschiedlichsten anthropologischen Ansichten und kulturhistorischen Einflüssen unterliegt. Die Arbeit mit Sprache weist demnach bis heute kein einheitliches Bild auf. Vielmehr werden sehr unterschiedliche Impulse genutzt, um zum Beispiel ins Schreiben zu kommen. Es lohnt sich daher, einen Blick darauf zu werfen, aus welchen Disziplinen und weltanschaulichen Ansichten heraus diese Impulse kommen und wie sie sich gegenseitig beeinflussen.

Bereits zu Urzeiten wurden mit Sprüchen seelische und körperliche Verletzungen

behandelt. Zu den wohl ältesten Beispielen im europäischen Raum gehören die Merseburger Zaubersprüche. Magische Beschwörungen und Zaubersprüche sollen die verletzten Knochen eines Pferdes wieder zusammenfügen. Diese Anwendung der Sprache zu heilenden Zwecken setzt sich über die Jahrhunderte hinweg fort, vorrangig als vorgetragenes/gelesenes Wort. Das Produzieren von Texten blieb einem auserwählten Kreis von Priester*innen, Schaman*innen, später Dichter*innen vorbehalten. So finden sich in allen Hochkulturen

„Gebete, Gesänge, Zaubersprüche und Beschwörungsformeln als heilpendende Macht, deren magische Wirkung sich einer spezifischen Form verdankt und die durch Auswahl, Folge, Formulierung, Zusammenfügung mit Recht als Beginn der Dichtkunst anzusehen ist“ (Ridder 2008, 11)

Besonders aus der Antike existieren zahlreiche Überlieferungen von Handlungsanweisungen, in denen über die Aufnahme von Texten auf psychische und damit physische Stabilität hingewirkt werden sollte.

Die Bibliotheken der Antike wurden „*Psychēs iatreion*“ - „Heilstätten der Seele“ genannt. Für Ärzte und Gelehrte bildeten wohlgeformte Reden, Sprüche und Heilprozesse eine Einheit:

„In den Lehrgedichten des HESIOD von Askra (7. Jhdt.v.C.), *Erga kai hemerai* - Werke und Tage - setzt der Dichter sich in wohlgefügtten Hexametern mit dem Menschen, seiner Aufgabe in der Welt und seiner Eingliederung in den Kosmos auseinander. Auch PARMENIDES von Elea und EMPEDOKLES von Akragas, die beide auch als Ärzte praktizieren, verkünden ihre Lehren in Gedichtform, lassen nicht nur Dichtung zur Sprache ihrer Wissenschaft werden, sondern treten auch als poetische *Seelenführer* auf.“ (ebenda, Hervorhebung - RJ)

Diese Anweisungen wurden teilweise sogar für spezifische Beschwerden konkretisiert. Platon beschrieb in seinen Schriften über Sokrates, wie dieser einen jungen Mann lehrte, der an Kopfschmerz litt. Man müsse seine Sorgfalt auf das Ganze richten, das heißt, Körper und Seele müssen in Einklang miteinander sein, die Seele aber soll behandelt werden durch „gewisse Besprechungen“, damit sind schöne Reden gemeint (vgl. Platon: Charmides, 157 St. 2A).

Caelius Aurelianus (5. Jhdt. n.C.) differenziert seine Leseanleitung gegenüber bestimmten Leiden: Bei Kopfschmerzen sei „sachtes Lesen“ angebracht, nach einem üppigen Mahl soll „spaßhaftes Lesen“ für Entspannung sorgen, bei gewichtigeren Krankheiten wie Schwindsucht, Magenerkrankungen oder Wahnsinn empfiehlt er eine mehrstufige Bibliothherapie in Begleitung eines Therapeuten – und hier zeigt sich, dass damit tatsächlich ein professionelles Heilverfahren gemeint ist (vgl. Ridder 2008, 11).

Diese Leseempfehlungen setzen sich über die Jahrhunderte fort, wobei sie nach der Antike über lange Zeit hinweg in religiöse Zusammenhänge eingebunden sind:

1787 veröffentlichte der Prediger und Konsistorialrat zu Frankfurt am Main, Johann Friedrich Stark, sein „Tägliches Handbuch in guten und bösen Tagen, enthaltend Aufmunterungen, Gebete und Gesänge für Gesunde, Betrübte, Kranke und Sterbende, wie auch Sprüche, Seufzer und Gebete, den Sterbenden vorzusprechen, nebst Fest-Andachten, Buß-, Beicht-, Kommunion-, Wetter-, Kriegs-, Teuerungs-, Pest- und Friedensgebeten, und einem täglichen Gebetbüchlein für Schwangere, Gebärende, Wöchnerinnen und Unfruchtbare" (Stark 1787). Bereits im Titel des Buches wird deutlich, welchen Zweck er mit seiner Schrift verfolgt: Aufmunterung, Trost - Lesen als „Unterstützung in Krisenzeiten" und in allen Lebenslagen.

Etwa mit Beginn des 19. Jahrhunderts wurde Patient*innen in psychiatrischen Kliniken in den USA Lektüre in therapeutischer Absicht angeboten:

„1823 erstellte z. B. der Arzt Dr. Warren eine Liste empfehlenswerter Buchtitel religiösen Inhalts. Dieser seelsorgerliche Aspekt der Krankenlektüre ist für die Frühzeit in amerikanischen Kliniken typisch. Die Bezeichnung "Bibliotherapie" wird zum ersten Mal 1916 von dem Pfarrer Samuel MacCord Crothers verwendet und zwar in seinem fiktiven Bericht ‚A literary clinic‘." (Schmuecker 2007, 3)

Erst im 20. Jahrhundert fand diese Form von Textangeboten wieder Einzug in die weltliche Literatur. 1927 veröffentlichte Robert Schaufner „The Poetry Cure: A Pocket Medicine Chest Of Verse" (Schauffner 1927). Der Apotheker Eli Greifer soll um 1920 Gedichte auf Rezept verteilt haben (vgl. Rest-Hartjes 2005, 8). Im deutschsprachigen Raum erschien 1936 Erich Kästners „Lyrische Hausapotheke", die dem Lesepublikum 1988 wieder neu zugänglich gemacht wurde (Kästner 2014).

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts gab es im Zusammenhang mit der Entwicklung anderer kreativer Therapieformen verstärkt Initiativen, die Arbeit mit Literatur sowie eine wissenschaftlich fundierte Auseinandersetzung damit weiter zu entwickeln. Neben dem Lesen kam nun auch das Schreiben zum Einsatz.

So veranstaltet die 1969 gegründete „Association for Poetry Therapy" jährliche Symposien zu diesem Thema. 1971 wurde der erste Poesietherapeut, A. Lerner, an einem neuropsychiatrischen Zentrum in Kalifornien angestellt (vgl. Schmuecker 2007).

Besonderen Einfluss auf die europäische Entwicklung hatten unter anderem Verfahren der Tiefenpsychologie und Psychologie sowie aus der Gestalttherapie durch Fritz Perls. (vgl. dazu auch Abschnitt 2.1.) Karl Friedrich Euler, ein Gießener Krankenhauspfarrer, veröffentlichte 1958 sein Buch: „Zusammenstellung empfehlenswerter Krankenlektüre" und gab damit erste Anregungen zu Patientenbüchereien in Deutschland. Heute ist die Unterteilung in Bibliotherapie als rezeptive Aneignung und Auseinandersetzung mit Literatur sowie in Poesietherapie als Schreibtherapie in Fachkreisen gebräuchlich (vgl. dazu Schmuecker 2007, Heimes 2008, 10-16).

1984 gründete sich die Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie (DGPB). Sie

gilt heute als wichtigster Fachverband im deutschsprachigen Gebiet und hat das Ziel, neben der Grundlagenforschung zur Poesietherapie Methoden und Standards für poesietherapeutisches Arbeiten weiter zu entwickeln sowie als Netzwerk zu fungieren (vgl. www.dgpb.org).

Seitdem haben sich poesietherapeutische Ansätze in den unterschiedlichsten Bereichen etabliert: Von der Psychotherapie, Selbsterfahrungsgruppen, über kreative und biografische Schreibsettings bis hin zu poesiepädagogischen Arbeitsfeldern findet eine gegenseitige Beeinflussung und Überschneidung einzelner Elemente statt.

Abschnitt 2.1. wird daher einzelne Aspekte dieser Einflüsse näher betrachten.

Dazu wende ich mich unter *Impuls 1* zunächst verschiedenen Ansätzen poesie- und bibliotherapeutischer Anwendungen zu, deren Grundlagen in Psychologie und Therapie zu finden sind. Die *Impulse 2 bis 4* beleuchten das Zusammenspiel mit Schreibenregungen aus nichttherapeutischen Bereichen - Biografiearbeit, Poesiepädagogik, kreatives und biografisches Schreiben. in der Erwachsenenbildung, der Schule und in soziokulturellen Arbeitsfeldern. *Impuls 5* beschäftigt sich mit einer speziellen Methode, die interdisziplinär genutzt wird.

Schließlich gebe ich im Abschnitt 2.2. einen Einblick in bereits vorhandene Ansätze poesietherapeutischer Anwendungen in der Medizin mit einem Überblick über Studien zur Wirksamkeit des Schreibens.

Abschließend werde ich darauf eingehen, wie sich diese Arbeitsfelder/Methoden gegenseitig beeinflussen, aber auch voneinander abgrenzen (Abschnitt 2.3).

2.1. Poesietherapie im Spannungsfeld zwischen Therapie und kreativer Selbsterfahrung

Sonett 3: Impulse

In Wortes Zauberklang zu schweben
Gibt es einige Möglichkeiten
Man kann sich an Formen abarbeiten
Und kreative Lust erleben

Impulse dazu finden sich viel:
Zum Surrealismus und Assoziieren
Ließen sich Freud und Breton zitieren
Die Kunsttherapie bringt Farben ins Spiel

Die Lebensphasen der Biografie
Erhalten durch Schreiben ein neues Gewicht
Kreativ sein heißt, eine Welt öffnen, die

Mit Alltagsstrukturen und Normen bricht
Es ist das Ziel jeder Schreibenergie
Dass der Seelenvogel spricht

Betrachtet man die theoretischen Grundlagen und Methoden, nach denen in der Poesietherapie gearbeitet wird, stellt man schnell fest, dass es dazu eine Fülle von Material gibt, welches sich in seiner Gesamtheit keiner einzelnen Theorie unterordnen lässt. Vielmehr speist sich die Poesietherapie aus einer Vielzahl von Ansichten und Impulsen, von denen ich die wichtigsten im Folgenden zusammenfassen möchte:

Impuls 1: psychologische und therapeutische Grundlagen

Eine wichtige Säule poesietherapeutischer Handlungsstrategien sind Erkenntnisse aus der Tiefenpsychologie, insbesondere bei Freud, Jung und Leuner, die von vielen Fachkolleg*innen in ihren Ausführungen zitiert werden (vgl. v. Werder 1986, 1988, 1990; Heimes 2010a, 34f.; Petzold/Orth 1995, 416).

Der Freudsche Grundgedanke, dass hinter den wahrnehmbaren Handlungen, Gefühlen etc. häufig unbewusste Auslöser stecken, führt zur Anwendung seiner von ihm erstmals

beschriebenen Methoden des freien Assoziierens und der Traumdeutung.

Carl Gustav Jungs These des kollektiven Unbewussten verweist auf komplexe Zusammenhänge im menschlichen Bewusstsein, die sich über die individuelle Erfahrung hinaus als „kollektive“ Erfahrung abgespeichert haben und unbewusst auf die Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken des Einzelnen einwirken. Dieses kollektive Bewusstsein manifestiert sich in archetypischen Bildern, welche universell und in allen Kulturen der Menschheit ähnlich vorhanden sind. Archetypen wie Anima, der alte Weise, der Held auf seiner Reise finden sich in Märchen und Mythen, aber auch in Träumen (vgl. www.cgjung.org und Kast 2016). Sie können bei der Bewältigung innerer Konflikte kreativ genutzt werden, zum Beispiel beim Schreiben von Märchen, in der Arbeit mit Metaphern etc. und in der Deutung von inneren Bildern.

Dies führt zu meinem dritten Beispiel, der Katathym-Imaginativen Psychotherapie (KIP) nach Hanscarl Leuner. Mit dieser Methode sollen Patienten durch Imaginationen und Tagträume aus dem Gefühl heraus und mit allen Sinnen zu bildlichen Vorstellungen angeregt werden. Leuner verwendete dazu feststehende Motive, wie beispielsweise die *Wiese*, den *Weg*. Man geht davon aus, dass über in diese Bilder neben „der aktuellen Befindlichkeit des Patienten u.a. seine Wesenszüge, Verhaltenseigentümlichkeiten, Ressourcen, Motivationsstrukturen und zentralen unbewussten Beziehungskonflikte“ symbolisiert werden (<http://www.hypnoseverband.com>).

Damit lassen sich unbewusste Vorgänge sichtbar machen und diagnostizieren. Auch wenn die Methodik der KIP nicht zwangsläufig eins zu eins umgesetzt wird, in ihrem Grundmotiv, dem Sichtbarmachen innerer Bilder, ist sie ein wichtiger Impuls der Poesietherapie sowie des kreativen Schreibens überhaupt.

Besonders in Lutz von Werders Arbeitsbüchern finden sich etliche Bezüge zu den o.g. Theorien und Verfahren. Viele seiner Schreibübungen lehnen sich an Freudsche Erkenntnisse an, fragen nach Kindheitserinnerungen, Vater-Sohn-Beziehungen oder verknüpfen zum Beispiel die Darstellung des Unbewussten mit Schreibübungen des Surrealismus. Schreibsettings zu Märchen, der Umgang mit Archetypen, Tagtraum, Lebenslandschaften – all diese Themen finden sich in poesietherapeutischen Schreibsettings wieder.

Grob vereinfacht untersuchen diese tiefenpsychologischen, analytischen Therapieformen Entwicklungsprobleme, unbewusste Erfahrungen, Kindheit und Traumata und versuchen diese Erfahrungen aufzuarbeiten, um sie in das Gegenwärtige zu integrieren.

Andere Richtungen wie kognitive, künstlerische, systemische oder Verhaltenstherapien arbeiten ziel- und lösungsorientiert. Der Blick in die Vergangenheit dient zwar zum Teil der Klärung; entscheidend aber ist die Suche nach Lösungen, die Arbeit an den im Menschen veranlagten Ressourcen (vgl. de Shazer 2009, Neumeyer 2013 u.a.).

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe therapeutischer Verfahren, die verschiedene Ansätze

miteinander verknüpfen.

Die Integrative Therapie nach Hilarion Petzold beispielsweise

„ist als Metamodell angewandter Anthropologie und Erkenntnistheorie eine umfassende Humantherapie (Heilkunst, Gesundheitsförderung, Kulturarbeit, etc.)“ und „versteht sich als Verfahren, das auf phänomenologischer und tiefenpsychologischer Grundlage Prozesse persönlicher und intersubjektiver Hermeneutik in Gang setzen will, um dem Menschen zu helfen, sich selbst im Lebensganzen verstehen zu lernen.“ (Kleines-Wörterbuch-der-Integrativen-Therapie 2014, 28)

Sie fußt auf Erkenntnissen der Psychoanalyse, beinhaltet unter anderem aber auch Methoden und Grundsätze der phänomenologischen Leibtheorie (Marcel, Merleau-Ponty), des Psychodramas nach Moreno, der Gestalttherapie nach Perls und weiterer Therapieformen (vgl. ebenda). Innerhalb dieser Therapien entwickelte Petzold auch Ausbildungsmodulare für künstlerische Therapien (siehe weiter unten). Damit gilt er als einer der Wegbereiter der Poesie- und Bibliothherapie im deutschsprachigen Raum.

Auch die Gestalttherapie geht davon aus, dass der Mensch einen lebenslangen Wachstumsprozess erfahre und währenddessen Ressourcen entwickle die ihn dabei unterstützen. Dabei stehe das Individuum in einem ständigen Wechselspiel mit sich und der Umwelt, das immer wieder neu angepasst werden müsse. Dieser Anpassungsprozess könne im Dialog mit dem Therapeuten, über kreative Medien und mit bewusstseinsfördernden, erlebensorientierten Methoden aufgearbeitet und neugestaltet werden (vgl. Kleines-Wörterbuch-der-Integrativen-Therapie 2014, 21f. und <http://www.igw-gestalttherapie.de>).

Von diesem Grundsatz ausgehend entwickelte sich eine Reihe künstlerischer Therapien, welche wiederum in die Integrative Therapie Petzolds einfließen. Aber sie werden auch als eigenständige Therapieformen geführt. Sie arbeiten mit künstlerischen Medien, dazu zählen Unterformen wie Kunst-, Musik-, Theater- und Tanztherapie. Auch die Poesietherapie wird häufig dazu gezählt, da sie mit künstlerisch gestalteter Sprache agiert. Die einzelnen Methoden sind sehr vielfältig und entwickeln sich immer weiter. Silke Heimes charakterisiert dazu vor allem drei Richtungen, nach denen verfahren wird:

„Kunsttherapeutische Methoden können, wie in tiefenpsychologischen Ansätzen, die künstlerische Gestaltung zum Anlass nehmen, über seelische Konflikte zu sprechen. Sie können aber auch, wie in prozessorientierten Ansätzen, den Verlauf künstlerischen Schaffens in den Vordergrund rücken oder, wie in rezeptiven Ansätzen, die Wirkung der Kunst als Ausgangspunkt zu nehmen, um nur einige Beispiele zu nennen.“ (Heimes 2010a, 33)

Gleichzeitig wird deutlich, wie verwoben die einzelnen therapeutischen Ansätze miteinander sind, von der Tiefenpsychologie bis hin zu gestalttherapeutischen und auch kognitiven Techniken.

Impuls 2: Biografiearbeit, Spiritualität und der Umgang mit Lebensphasen

Biografiearbeit ist in einer immer komplexer werdenden Welt ein wichtiges Instrument zur Selbstverortung und zur Stabilisierung der eigenen Identität. Die eigene Lebensgeschichte wird zum reflexiven Ausgangspunkt aktiver Lebensgestaltung. Die Auseinandersetzung mit ihr dient der Lebensbilanz, der Lebensbewältigung und Lebensplanung. Obwohl sie von den Institutionen, die sich mit Biografiearbeit als Berufsbild befassen, als eigene Fachdisziplin betrachtet wird (vgl. dazu <http://www.biographiearbeit.de>), fußt sie auf unterschiedlichen Weltbildern, die ihre jeweils eigenen Sichten und Methoden einbringen. Die Fragestellungen zielen aber immer auf die Erfahrungswelt des Einzelnen, seine Einbindung in die Umwelt, das Finden des berühmten Roten Fadens eines Lebensweges. Es geht um Lebensmodelle und Lösungsstrategien aktueller Konflikte, um Sinnhaftigkeit und Visionen (vgl. dazu Gudjons et.al.1996, Wais 1992, Lievegoed 1986, Stangl 2012 u.a.).

Dabei hat die Anthroposophie nach Rudolf Steiner als eine der ersten Bewegungen diese Form der Lebensarbeit aufgegriffen. Sie bildet eine der Grundlagen für die Sicht auf das Leben in Sieben-Jahres-Rhythmen und auf spirituelle Fragestellungen: auf den Zusammenhang Körper – Geist – Seele; die Einbindung in größere Zusammenhänge als „Verbindung zum Kosmischen“ (vgl. <https://www.anthroposophie.net>). All das sind Themen, die viele Menschen bewegen und welche in poesietherapeutischen Schreibsettings Eingang finden

Andere Lebensmodelle kommen aus der Psychologie, wie z.B. bei Erik Erikson, der acht verschiedene „Identitätskrisen“ unterscheidet, die ein Mensch im Laufe seines Lebens zu bewältigen hat, und die gleichzeitig notwendig sind, um ein „stärkeres, kontrollierteres Ich hervorzubringen“ (zitiert nach Butler-Bowdon 2009, 165).

Derartige Lebensmodelle können der Biografiearbeit ein Gerüst geben, anhand dessen das Leben strukturiert betrachtet werden kann und das zugleich deutlich macht, dass bestimmte Probleme notwendige Entwicklungsschritte für jeden Menschen sind. Diese Thematik spielt vor allem in biografischen Schreibgruppen eine Rolle, die Grenzen zu therapeutischen Prozessen sind hier sehr durchlässig. Bei Lutz von Werder zum Beispiel lässt sich gut nachvollziehen, wie diese Auseinandersetzung mit Lebensphasen in verschiedene Schreibsettings einfließt (vgl. dazu die Schriften zu Biografiearbeit und Biografischem Schreiben von Lutz v. Werder 1996, 48 und 76; zu Kreativem Schreiben und Poesiepädagogik bei von Werder 1990, 245).

Den spirituellen Gehalt von Texten nutzt beispielsweise Ingeborg Woitsch, eine Ausbilderin für poesietherapeutische Schreibprozesse, in ihren Schreibsettings (vgl. Woitsch 1996 und <http://www.ingeborgwoitsch.de>).

Impuls 3: Poesiepädagogik - kreative und biografische Schreibbewegung in der Kultur- und Sozialarbeit und an Schulen

Seit den 1970er Jahren hat sich in der Kultur- und Sozialarbeit im deutschsprachigen Raum eine lebendige „Schreibszene“ entwickelt, welche die unterschiedlichsten Interessen bedient. Neben allgemeinen Grundlagenseminaren, Schreibangeboten zu Drehbüchern, Krimis etc. finden sich Themen wie „Achtsames Schreiben“, „Ankermomente – eine autobiografische Schreibwerkstatt“ (TextArt 1/2016, 34f.) oder „Lebensträume“, „Die Spirituelle Reise des Autors“ (TextArt 3/2016, 28f.)

Die *Reise ins Innere*, Selbsterfahrung, Standortbestimmung und Konfliktlösung über das Schreiben sind in solchen Schreibgruppen fester Bestandteil, ohne einen therapeutischen Anspruch zu entwickeln.

Das Konzept derartiger Schreibangebote legt seinen Schwerpunkt, wie es bereits im Terminus „Poesie- oder Schreibpädagogik“ zum Ausdruck kommt, auf die Vermittlung von Schreibkompetenzen, Vermittlung literarischer Kenntnisse und das spielerische Experimentieren mit Sprache und Formen. Dennoch wird von vielen Teilnehmer*innen das Schreiben als *therapeutisch* empfunden, weil bereits das Aufschreiben selbst klärende Momente mit sich bringen kann.

Auch in der Bildung ist kreatives Schreiben ein fester Bestandteil. Für etliche Schreibdidaktiker*innen liegt der Wert dieser Schreibübungen vor allem darin, dass sie sich vom formalisierten, institutionalisierten Schreiben unterscheiden. Schon in der Schule sollen die Kinder und Jugendlichen mit derartigen Übungen trainieren, im Gegensatz zu sonstigen Unterrichtstexten frei, nach ihrer Phantasie und – das ist das Wesentliche – nach ihrem persönlichen Erleben zu schreiben. Karl Schuster bezeichnet in diesem Zusammenhang Schreiben als „heuristischen Prozess“, bei dem man sich „schreibend über sich selbst und sein Verhalten zur Wirklichkeit klar“ wird. (Schuster 1995, 23). Schuster überlegt, wie poesietherapeutische Prinzipien über das als von ihm als „personal“ bezeichnete Schreiben für das schulische Schreiben aufbereitet werden können. In Anlehnung an Lutz von Werder (1986) sind für ihn wichtige Bezugspersonen, Anregungen zu Bildern des Unbewussten, Lebensprobleme, Widersprüche im Leben und tiefe Gefühle Schlüsselthemen. Dennoch sollen therapeutische Aspekte möglichst vermieden werden. Das kann beispielsweise über die Arbeit an literarischen Regeln erreicht werden (ebenda, 54).

Zu Poesiepädagogik und Kreativem Schreiben findet sich jede Menge Fachliteratur, die sich für die inhaltliche Ausgestaltung therapeutischer Schreibprozesse nutzen lässt und den Einstieg in diese Thematik breiten Kreisen überhaupt erst zugänglich macht.

Besonders bei Lutz von Werder ist eine enge Verknüpfung von Poesietherapie und Poesiepädagogik zu beobachten. Sein umfangreiches Werk umfasst Lehr- und Sachbücher zum wissenschaftlichen, kreativen, biografischen und therapeutischen

Schreiben. Konzeptuell und vom theoretischen Teil her in den einzelnen Disziplinen verortet, sind seine Methoden und Schreibimpulse in großen Teilen sehr ähnlich. Lutz von Werders Methoden erforschen und bearbeiten vielfach unbewusste und verdrängte Erinnerungen und Gefühle. Erinnern – Wiederholen – Durcharbeiten: diese Schlagworte tauchen sowohl beim therapeutischen als auch kreativen und biografischen Schreiben immer wieder auf.

Impulse zur Gestaltung von Schreibgruppensettings und Gruppenprozessen aus der Poesiepädagogik und kreativen Schreibearbeit sind auch in therapeutischen Zusammenhängen nutzbar (vgl. dazu v. Werder 1988, 1992, 1990; Girgensohn/Jakob 2010; Rees-Hartjes 2005).

Auch das autobiografische Schreiben hat in den letzten Jahren verstärkt an Bedeutung gewonnen. Neben den Impulsen aus der anthroposophischen Biografiearbeit finden sich auch hier immer mehr Anregungen, welche in das therapeutische Schreiben einfließen. Beispielhaft seien hier die Veröffentlichungen von Jutta Weber-Bock (2006) und Günter Waldmann (2000) genannt.

Ein besonderes Feld bietet zudem das Tagebuchschreiben - das sowohl im privaten Rahmen als Selbsttherapie als auch in angeleiteter Form eine wichtige Rolle spielt. Gisela Raffelsiefer (2003) hat die therapeutischen Wirkfaktoren des Tagebuchschreibens umfassend untersucht, die sich zu großen Teilen auf die Poesietherapie übertragen und für sie nutzen lassen.

Die Einflüsse aus angrenzenden Schreib- und Kreativfeldern sind immens und können hier nur beispielhaft umrissen werden. Es lässt sich aber daran ablesen, in welchem Umfeld Poesietherapie agiert und wie sich die einzelnen Felder aufeinander auswirken.

Im Rahmen eines interdisziplinären Arbeitsansatzes werden immer auch die Möglichkeiten der Kunst, Musik etc. genutzt, um einen effektiven und abwechslungsreichen Schreibprozess zu gestalten:

Impuls 4: Schreibformen aus der Literaturgeschichte

Ebenso wie Genres und literarische Formen bietet auch die Literaturgeschichte mit ihren unterschiedlichen Epochen, Schreibformen und Weltbildern eine Reihe von Sprach- und damit Schreibmodellen an. Sie werden als kreative Schreibimpulse genutzt und sind eine Fundgrube für therapeutische Interventionen.

Die romantische Schreibweise zum Beispiel, mit ihrer überbordenden Sprache, der Lust an Bildern und Gefühlsbeschreibungen kann gut tiefgehende Stimmungen aufgreifen und bändigen. Menschliche Sehnsucht, das Unendliche, Träume und die Natur als Landschaften der Seele sind Sujets, die sich in therapeutischen Fragestellungen gut einbinden lassen.

Geht es um schmerzhaft erlebte Erlebnisse, um Diskrepanzen, Wut oder Gefühle von Entfremdung, scheinen Sprachkonstrukte aus dem Expressionismus ein geeignetes Mittel des Ausdrucks zu sein. In der Vorstellung der Expressionisten muss Altes zugrunde gehen, damit ein *neuer Mensch* entstehen kann. Die erlebte Wirklichkeit wurde daher bedrohlich und hässlich dargestellt, sie wurde wortreich *zertrümmert*. Mit Pathos wurden apokalyptische Phantasien beschrieben. Reduktion der Personen auf hässliche Details, Personifizierungen, Wortverkürzungen, Wortveränderungen und Satzverkürzungen sind expressionistische sprachliche Mittel, die einer aggressiven, verletzten Stimmung eine adäquate Form geben können.

Ein dritter Ansatz kommt aus dem Surrealismus. Hier geht es vor allem um die Verarbeitung von Träumen, die Arbeit mit dem Unbewussten. Andre Bretons „Anleitung zum automatischen Schreiben“ (Breton 1984, 29f.) ist eine der am häufigsten genutzten Schreibregungen. Über das automatische Schreiben sollen surreale Bilder hervorgerufen und damit das Eindringen in das Unbewusste ermöglicht werden. Lutz von Werder fasst diese drei Epochen als Material für Poesie- und Bibliothherapie folgendermaßen zusammen:

„Das Lesen romantischer Texte bearbeitet melancholische Strukturen, das Lesen expressionistischer und surrealistischer Texte fördert die Auseinandersetzung mit Aggressions- und Zerstörungsphantasien.“ (Werder 1988, 13)

Lutz von Werder und seine Kolleg*innen am Institut für Kreatives Schreiben haben in ihrer „Kreativen Literaturgeschichte“ (1992) eine Fülle von Schreibregungen aus mehreren Literaturepochen zusammengefasst.

Hier wird deutlich, wie stark die einzelnen Ansätze ineinander übergreifen. Wenn konkrete literaturhistorische Schreibspiele empfohlen werden, um *Stimmungen zu erzeugen*, auf emotionale Befindlichkeiten zu reagieren, ins Unbewusste vorzudringen, ist das schon eine ziemliche Gratwanderung zwischen Selbsterkenntnis und Poesietherapie. Es zeigt aber auch, wie sehr die Poesietherapie von den hier beschriebenen Schreibansätzen profitieren kann.

Impuls 5: Expressives Schreiben nach J. Pennebaker

Ein verbindendes Glied zwischen den Schreibgruppen und schreibtherapeutischen Ansätzen stellt das Expressive Schreiben dar. James Pennebaker hat seit den 1980er Jahren die Auswirkungen von Schreibprozessen anhand von medizinischen Parametern untersucht. Er ging zunächst davon aus, dass sich das Zurückhalten von negativen Gedanken und Gefühlen langfristig negativ auf die Gesundheit auswirkt. Auch wenn Pennebaker seinen Erklärungsansatz inzwischen selbst um etliche Forschungen erweitert hat (vgl. Pennebaker 2010), war er mit diesem Experiment doch richtungsweisend für den Einsatz des therapeutischen Schreibens. 1986 führte er gemeinsam mit S.K. Beall

das erste Schreibexperiment durch, dessen Ergebnis den Grundstein für eine wesentliche Form der Schreibtherapie legen sollte: das „Expressive Writing“ (vgl. Pennebaker 2010, 7f.). Diese besondere Methode hat inzwischen in allen genannten Schreibsettings einen festen Platz eingenommen. Sie beruht darauf, besonders schmerzvolle Erlebnisse möglichst unzensiert aufzuschreiben, und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. (vgl. auch Abschnitt 3.2.)

Natürlich findet in der Praxis solch eine strikte Trennung der hier beschriebenen Ansätze selten statt. Schreibspiele aus der Literaturgeschichte und kreative Schreibspiele aus der Poesiepädagogik werden in kreativen ebenso wie in Selbsterfahrungsgruppen, in der Poesietherapie und im biografischen Schreiben eingesetzt. Erkenntnisse und Verfahren aus der Psychoanalyse finden sich sowohl in der Therapie als auch in der Selbsterfahrung und der kreativen Arbeit. Die Intensität der einzelnen Übungen sowie die Frage, ob sie zu analytischen Prozessen oder eher spielerischen Anregungen führen, unterliegen vielmehr dem Rahmen der Beteiligten: Welches Ziel verfolgen sie, welchen Hintergrund haben die Anleitenden/Therapeut*innen/Beratenden, so wie es Silke Heimes für die künstlerischen Therapeut*innen charakterisiert:

„Die Mehrzahl (...) bedient sich verschiedener Ansätze und wendet eklektisch die ihnen im Idealfall am sinnvollsten erscheinende Methode und Technik an, abhängig auch von der eigenen Berufsausbildung, die die individuelle therapeutische Haltung und Vorgehensweis beeinflusst.“ (Heimes 2010a, 33)

Poesietherapie und ihre Verbindung zur Medizin

Gabriele L. Rico entwickelte eine Methode, die sie als „Natürliche Schreibtherapie“ bezeichnete und in der sie sich auf Erkenntnisse der Neurochirurgie stützte: Man geht davon aus, dass das Großhirn aus zwei unabhängig voneinander arbeitenden Hälften besteht, die einerseits für das analytische, bewusste Denken und andererseits für das intuitive Denken verantwortlich sind. Rico strebt im Schreiben eine Verbindung beider Hirnhälften an, um das Bewusste mit dem Unbewussten in Kontakt zu bringen (vgl. Rico 1999).

Bahnbrechend ist das von ihr konzipierte Verfahren des „Clustering“. Sie entwickelte dabei die Methode der *freien Assoziation* weiter, die von Sigmund Freud praktiziert wurde. Die Schreibenden sollen unzensiert und ohne nachzudenken alle Ideen zu einem Thema notieren. Indem sie diese in einem grafischen System festhalten, können sie gedanklich problemlos hin- und herspringen und immer wieder an verschiedenen Stellen der Grafik ansetzen. Sie sollen so durch einen ununterbrochenen Ideenfluss dem Unbewussten auf die Spur kommen, sowie Schreibblockaden abbauen (vgl. Rico 2004.) Auch Ärzte nutzen inzwischen die Möglichkeiten der Poesietherapie, um ihre Patienten im

Heilungsprozess zu unterstützen (vgl. Heimes, 2012, Leitner 2008). Während einige bei ihren Texten an Patienten mit bestimmten Symptomen denken, gibt es auch die Anregung, Texte im Wartezimmer auszulegen, so dass sich jeder nach Bedarf Denkanstöße mitnehmen kann.

Felicitas Leitner nutzt Gedichte in ihrer Sprechstunde:

„Ich setze Gedichte häufig als Hilfsmittel ein, um mit Patienten über ihre seelische Befindlichkeit ins Gespräch zu kommen, ohne gleich auf die übliche Abwehrreaktion "in meiner Familie gibt's keine Probleme" zu stoßen. (...) Meine Aufgabe als Allgemeinärztin besteht darin, Patienten für den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele zu sensibilisieren. Durch den Einsatz von Versen sollen ihre Selbstheilungskräfte mobilisiert werden. Darüberhinaus möchte ich, wenn dies zur Heilung nicht ausreicht, mithilfe der Lyrik ihre Bereitschaft fördern, eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen." (Leitner 2008, 108-113)

Felicitas Leitner macht hauptsächlich bibliothераpeutische Angebote. Andere Ärzt*innen, geben ihren Patient*innen Schreibaufgaben mit nach Hause – wie aus Berichten von Teilnehmenden des Studienganges Kulturwissenschaften und Komplementärmedizin an der Viadrina hervorgeht.

2.2. Poesietherapie und Wissenschaft

Inwieweit Poesietherapie in Deutschland als eigenständige Wissenschaftsdisziplin zu betrachten ist, ist nach wie vor umstritten und hat wohl auch damit zu tun, dass erst in den letzten Jahren intensive Bemühungen um eine wissenschaftliche Beschreibung der Poesietherapie stattfinden. Ein Signal dafür ist die Anzahl der Veröffentlichungen zum Thema, die in den letzten Jahren rasant zugenommen hat. Das betrifft sowohl wissenschaftliche Studien als auch das Bestreben, Methodik und Berufsbilder in der Poesietherapie eindeutiger zu beschreiben.

Seit einigen Jahren gibt es auch wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit des Schreibens in Bezug auf die psychische und physische Gesundheit, von denen ich einige beispielhaft nennen möchte:

Studien zur Wirksamkeit des Schreibens

Seit Mitte des 20. Jahrhunderts untersucht man die Auswirkungen sowohl des gelesenen als auch des selbst geschriebenen Wortes auf das gesundheitliche Wohlbefinden. Einige Beispiele dazu:

- (1) James Pennebaker untersuchte die von ihm entwickelte Methode des „Expressive Writing“, in einem Projekt, bei dem zu einem belastenden (traumatischen) Ereignis mehrere Male hintereinander freie Texte geschrieben werden. Das führte

bei seinen Proband*innen zu einer psychischen Entlastung und einem positiveren Gesundheitsgefühl (siehe auch Abschnitt 3.3). Diese Methode wird inzwischen vielfach genutzt und weiter entwickelt, zum Beispiel in der Traumatherapie (vgl. Pennebaker 2010 und Maercker o.J.)

- (2) Koch/Keßler (1998a-c; 2002) und Gisela Raffelsiefer (2002) erforschten jeweils die Auswirkungen des *privaten* Schreibens, vor allem in Tagebüchern und Texten, die teilweise während psychischer Krisen geschrieben wurden. Beide Arbeiten kamen zu dem Schluss, dass die Betroffenen über das Schreiben zu einem tieferen Selbstverständnis kamen und persönliche Krisen besser bewältigen konnten.
- (3) Gisela Rest-Hartjes (2005) beschäftigte sich mit poesietherapeutischem Schreiben mit Schüler*innen und Erwachsenen. So arbeiteten Flüchtlingskinder in Gedichten traumatische Erlebnisse auf. Anhand von Fallbeispielen berichtet sie über die Effekte des Schreibens, die sie bei ihren Proband*innen beobachtete. Auch wenn diese Schrift nicht als wissenschaftliche Arbeit angelegt ist, gibt sie wichtige Auskünfte zur Frage, wie sich Schreibende mit der Umwelt auseinandersetzen und Konflikte bewältigen.
- (4) Im Rahmen der Hochschuldidaktik untersuchte Katrin Girgensohn (2007) den Einfluss des Schreibens auf das Lernverhalten und die Persönlichkeitsentwicklung der Studierenden. Diese Studie gehört zwar nicht in den therapeutischen Rahmen, bietet aber wichtige Einsichten in die Funktionen des Schreibens, vor allem in Gruppen. Ich werde daher in den Abschnitten 3.2 und 3.3. unter dem Gesichtspunkt der wissenschaftlichen Schreibforschung noch einmal gesondert darauf eingehen.
- (5) Im medizinischen Kontext führte die Klinik für Tumorbiologie in Freiburg in den Jahren 1995-1998 die umfangreichste Studie zur Poesietherapie durch. Sie erprobte verschiedene Angebote: offene Gruppen, Vorträge und ambulante Seminare für Patient*innen, Einzeltherapie, Gruppentherapie, wobei die Einzel- und Gruppentherapie den eigentlichen Schwerpunkt bildeten. Innerhalb dieser Gruppen gab es verschiedene Schreibangebote, die sich inhaltlich mit der Auseinandersetzung von Vergangenheit, Gegenwart und der Entwicklung von Zukunftsperspektiven beschäftigten. Zusammenfassend kommt das Forschungsteam zu dem Ergebnis, dass Poesie- und Bibliothherapie positive Effekte auf den Genesungsprozess hat. Allerdings trübe dies für eine „selektive Teilgruppe“ zu, da nicht jede*r bereit sei, sich auf einen solchen Prozess einzulassen. Außerdem betrachten sie die Poesie- und Bibliothherapie als ein Angebot innerhalb einer Palette von psychosozialen Maßnahmen, die alle gemeinsam auf den Heilungsprozess wirken. Den größten Nutzen sehen sie im Bereich der

medizinischen Rehabilitation (vgl. Weis, J et al. 2002).

Poesie- und Bibliotherapie greifen im medizinischen Kontext vor allem dort, wo körperliche Beschwerden mit psychischen Belastungen gekoppelt sind.

So erwähnten Ärzt*innen des o.g. Studiengangs Anwendungsmöglichkeiten bei Patient*innen mit Burn Out, Überlastungssymptomen, Patient*innen mit einem geringen Selbstwertgefühl, Motivationsschwierigkeiten und Patient*innen in seelisch belasteten Situationen. Für all diese Krankheitsbilder konnte beobachtet werden, dass sich die Patient*innen über das Schreiben möglicherweise mehr mit ihrer Situation auseinandersetzen, eine andere Perspektive auf ihre Situation bekommen, auch ihre Probleme mit einer Portion Humor betrachten und ihr Verhalten sowie bestimmte Gewohnheiten überdenken und ändern.

Weitere beispielhafte Projekte in der Forschung über Poesietherapie sind:

- Die Traumastudie „Lebenstagebuch“ war ein Gemeinschaftsprojekt des Behandlungszentrums für Folteropfer Berlin und der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald: Überlebende des 2. Weltkriegs konnten in diesem Projekt über das Internet ihre traumatischen Erlebnisse aus jener Zeit schreibend verarbeiten (<http://www.lebenstagebuch.de>, <http://www.bzfo.de>)
- Silke Heimes hat in ihrem Buch „Warum Schreiben hilft: Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie“ etliche Studien gesichtet, geordnet und bewertet. Sie hat sich dazu mit den Möglichkeiten, die Wirksamkeit des Schreibens im medizinischen Kontext nachzuweisen, kritisch auseinandergesetzt und Studien zu den unterschiedlichsten Krankheitsbildern zusammengetragen (Heimes 2012).

Poesietherapie – eine Wissenschaft für sich?

Wenn man all diese Impulse im Kontext sieht, wird deutlich, dass Poesietherapie als interdisziplinäre Methode anzusehen ist, die in unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen eine Rolle spielt, bzw. die aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Ansätzen heraus untersucht werden kann und sollte. Hier könnten Betrachtungen aus der Psychologie, der Schreibprozessforschung und der Neurologie im Zusammenspiel mit philosophischen und linguistischen Fragen in einer umfassenden Beschreibung zusammenfließen.

Mit Lutz von Werder in Berlin sowie Hilarion Petzold und Ilse Orth in Hückeswagen begannen in den 1970er Jahren die ersten Bestrebungen, für die Poesietherapie eine fachliche Grundlage zu erarbeiten. Von Werder ist einer der ersten deutschen Autoren, die Poesietherapie in Zusammenhang mit Wissenschaft bringen. Er spricht dabei von der „wissenschaftlichen Anwendung der Poesie für therapeutische Zwecke“. Petzold und Orth

boten in Hückeswagen die ersten Ausbildungsmodule für die Anleitung poesietherapeutischer Schreibgruppen an. In Hückeswagen gründete sich 1984 die „Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie e.V.“, die sich als Berufsverband für Poesietherapeut*innen in Deutschland etablierte. Inzwischen gibt es einige weitere Institutionen, die sich einer Ausbildung auf diesem Gebiet widmen. Auch wenn sich die DGPB um eine fachliche Standardisierung des Berufsbildes bemüht, gibt es bis heute keine einheitliche Ausbildung in Deutschland. Die Berufsbezeichnung der DGPB nennt sich demnach auch nicht einfach Poesietherapeut/Poesietherapeutin, sondern: „Zertifizierte Leiter/in für Schreibwerkstätten, kreatives Schreiben und Biographiearbeit auf der Grundlage der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie“ in der II. Aufbaustufe und – unter bestimmten fachlichen Zulassungsvoraussetzungen „Klinische/r Poesie- und Bibliothérapeut/in im Integrativen Verfahren“ (vgl. eag-fpi.com).

Damit einher geht auch die Herausforderung, sich sprachlich eindeutig zu positionieren, was im Übrigen auch allgemein auf geisteswissenschaftliche Diskurse, vor allem in der Psychologie zutrifft: Viele in der Psychologie genutzte Termini sind z.T. nicht scharf definiert und lassen, je nach Position der jeweiligen Wissenschaftler*innen, unterschiedliche Deutungen zu, wie es Rudolf Sponzel, klinischer Psychologe und Psychoanalytiker in Erlangen, treffend formuliert:

„Das terminologische Chaos in der Heilkunde, Psychopathologie, Psychologie und Psychotherapie hat leider zur Folge, daß die WissenschaftlerInnen nicht vernünftig aufeinander aufbauen können und ein großer Teil der Arbeit, Zeit und Energie mit Sprachexegesen und häufig wenig ergiebigen Worterklärungen verbracht wird. (...) Denn viele wichtige Fachbegriffe in der Psychologie sind zugleich Alltagsbegriffe oder auch Begriffe in anderen Wissenschaften. Man sieht es den Wörtern nicht an, in welcher speziellen Bedeutung man sie verwendet. Dies führt zu vielen Missverständnissen und Unklarheiten, die in der Wissenschaft unerwünscht sind und die beseitigt werden müssen.“ (Sponzel 2013, ohne Seitenangabe)

So wie die Psychologie operiert auch die Poesietherapie mit Begrifflichkeiten aus der Alltagssprache. Besonders die Interpretation von in der Poesietherapie häufig genutzten Begriffen wie beispielsweise *Seele*, *Unbewusstes* kann spirituell, philosophisch, (psycho-) analytisch oder metaphorisch ausfallen und ist immer auch abhängig vom theoretischen und anthropologischen Grundverständnis des jeweiligen Betrachters.

Fazit:

Die Poesietherapie hat Potentiale zu einer wissenschaftlichen Disziplin:

- Es gibt Untersuchungen, die wissenschaftlich fundiert die Wirksamkeit des therapeutischen Schreibens belegen.

- Es findet ein fachlicher Diskurs statt, der sich um eine theoretische Beschreibung der Methode und ihrer Anwendungen bemüht.
- Es gibt Bemühungen, eine Ausbildung zu etablieren, welche sowohl die psychologisch-therapeutischen Aspekte als auch die Ergebnisse der Schreibprozessforschung und ihre Methoden berücksichtigt.

Was ihr fehlt, ist ein grundlegendes theoretisches Konzept. Historisch bedingt fließen in ihrer Konzeption sehr unterschiedliche anthropologische und fachliche Ansätze zusammen. Hinzu kommt, dass sie in verschiedenen Fachbereichen wie Pädagogik, Medizin und Psychologie angewandt und untersucht wird – immer unter dem Schwerpunkt des jeweiligen Fachgebietes. Eine Verortung der Poesietherapie als eigenständige Wissenschaftsdisziplin unter Einbeziehung der Erkenntnisse aus komplementären Wissenschaftsbereichen erfordert demzufolge eine interdisziplinäre Verständigung. Ein integrativer Ansatz in der Beschreibung von Methoden und theoretischem Überbau, wie er vom Fritz-Perls-Institut in Hückeswagen verfolgt wird, muss einhergehen mit der Einbindung medizinischer Erkenntnisse und Untersuchungen und einem fachlichen Diskurs zwischen Mediziner*innen, Pädagog*innen, Psychotherapeut*innen, Linguist*innen, Schreibforscher*innen etc.

2.3. Poesietherapie - Therapie oder Methode?

Sonett 4: Poesietherapie

Dass der Seelenvogel spricht
Gehört zum Wesen der Therapie
Es gibt die Sprache der Poesie
Dem Innenleben ein Gesicht

Im therapeutischen Schreiben, sagt man
Lassen sich Konflikte benennen
Und festgefahrene Strukturen erkennen
Deren Lösung man sich erschreiben kann

Heilung der Seele, Katharsis genannt,
Erfährt man schreibend Stück für Stück:
Das Unheilvolle wird in Worte gebannt

Integriert als Teil eines Mosaiks
Wird zur Erfahrung im Lebensbestand
Ein Spiegelpunkt des Augenblicks

Das vorhergehende Kapitel hat die Zusammenhänge zwischen Poesietherapie und anderen, nicht-therapeutischen Formen des Schreibens deutlich gemacht und versucht, die Poesietherapie innerhalb der Wissenschaft zu positionieren. Es wurde sichtbar, dass Poesietherapie zwar aus vielen Fachrichtungen Impulse bezieht, aber bislang nicht als autonome Fachdisziplin mit einer ihr zugrunde liegenden Theorie geführt wird.

Ebenso verhält es sich mit der Etablierung der Poesietherapie als eigenständige Therapieform. Das wird vor allem an zwei Punkten deutlich: An der Wertigkeit der Berufsbezeichnung und an der Haltung der Krankenkassen gegenüber dieser Therapieform. Für Verwirrung sorgen zusätzlich die sprachlich differenzierten Regelungen zwischen *Psychotherapeut*in* und *Psychotherapie*.

Die Berufsbezeichnung „Psychotherapeut*in“ ist eindeutig definiert, ihre Nutzer bedürfen einer festgelegten Ausbildung und einer staatlichen Prüfung. Psychotherapeutisch arbeiten dürfen lt. Heilpraktikergesetz wiederum auch Personen, die keine Psychotherapeut*innen sind, denn:

„Zur Ausübung von Psychotherapie gehören nicht psychologische Tätigkeiten, die die Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben. „ (<http://www.heilpraktiker-psychotherapie.de>)

Grundlage dazu ist lediglich das Ablegen der Heilpraktikerprüfung Psych:

„Haben Sie die Prüfungen einmal bestanden und die Zulassung vom Gesundheitsamt erhalten, dürfen Sie eine Praxis eröffnen und Psychotherapie anbieten. Sie dürfen sich allerdings nicht Psychotherapeut nennen, da diese Bezeichnung für akademisch ausgebildete Psychotherapeuten vorbehalten ist. Mögliche Bezeichnungen sind aber z.B. Heilpraktikerin/Heilpraktiker (Psychotherapie) oder die Angabe der von Ihnen praktizierten Therapieform.“ (ebenda)

Demgegenüber ist *Poesietherapeut*in* kein geschützter Begriff und sagt nichts über die therapeutische Qualität der Ausbildung von Personen aus, die mit dieser Methode arbeiten. Was also würde therapeutisches Arbeiten beinhalten?

Geht man von fachlichen Definitionen aus, so beschreibt z.B. Pschyrembel Therapie als:

" Behandlung von Krankheit, Heilverfahren, umfasst alle mod. Maßnahmen (z.B. allg. Th., Pharmakotherapie, chir. Th., Physiotherapie, Psychotherapie), die geeignet sind, Symptome zu lindern u./od. Krankheiten zu heilen." (Pschyrembel 2011, 2053)

Hier wird zunächst Therapie ganz allgemein als *Heilverfahren* bezeichnet. Die Beschreibung zur kognitiven Therapie differenziert dies weiter und spricht von „Verfahren, die auf eine Veränderung von Wahrnehmungen, Einstellungen, Überzeugungen abzielen bzw. in der neue Gedanken und Selbstverbalisation erarbeitet“ werden sollen (ebenda). Nach dieser Definition kann das Verfahren sowohl den Aspekt der Heilung betreffen als auch ganz allgemein zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

Für die Psychotherapie spricht Pöhlke (2003, 86f.) von einem „komplexen Interaktionsprozess, durch den eine Erlebens- und Verhaltensänderung angestrebt wird“. Psychotherapie ist für ihn eine „Sammelbezeichnung für verschiedenste psychologische Behandlungsmethoden mit den unterschiedlichsten theoretischen und empirischen Grundlagen“ (ebenda).

Auf dieser Ebene ließe sich auch die Poesietherapie gut als Therapie einordnen, denn es findet ein Interaktionsprozess statt, bei dem Erlebtes, Wahrnehmungen, Einstellungen etc. bearbeitet werden.

Hilarion Petzold vom Institut für Gestalttherapie in Hückeswagen setzt Poesietherapie direkt in Bezug zu anderen Therapieformen und betont gleichzeitig, dass in der Poesietherapie wie bereits dargestellt unterschiedliche Psychotherapieansätze verfolgt werden:

„Es ist aber nicht nur diese tiefenpsychologisch orientierte Perspektive, die wir

bei vielen Poesie-Therapeuten finden, oder eine Position, die auf eine expressiv kathartische Vorgehensweise festgelegt wird: vielmehr wird der Selbstverwirklichungsaspekt humanistischer Psychologie von der Mehrzahl der Autoren betont." (Petzold 1995, 35f.)

Er beschreibt weiter, dass Poesietherapie, ebenso wie die Literatur an sich, dem Menschen hilft,

„sich selbst zu verstehen und emotional zu befreien, zu wachsen und sich selbst zu verwirklichen. Es geht um die Aufhellung des Unbewussten, um ein bewussteres Leben, - eine Integration von Emotion, Kognition und Bildwelt -, durch das ein persönlicher Sinn erhalten und gefunden wird." (ebenda)

Dennoch wird Poesietherapie als eigenständige Therapie nicht anerkannt. Im Gegensatz beispielsweise zur Kunsttherapie wird sie von den Krankenkassen nicht bezahlt und wird in klinisch-therapeutischen Behandlungssettings bestenfalls als ergänzende Therapieform genutzt.

Die Gründe dafür sind vielfältig. So wurde die Arbeit mit der Sprache im Gegensatz zu anderen psychologischen und künstlerischen Therapien erst viel später als therapeutisches Verfahren angesehen. Das mag auch daran liegen, dass man die *ersten Schritte* dazu nicht erst lernen muss: Man benötigt zunächst keine Ausbildung, um das Schreiben - zumindest für sich selbst - zu nutzen. Die wichtigste Grundlage lernt man mit sechs bis sieben Jahren - das Beherrschen der Schriftsprache. Dann kann man starten. So haben es die Menschen seit Jahrhunderten gemacht - in Tagebüchern, in Gedichten, in Briefen. Sie haben sich einfach hingesetzt und geschrieben und so bewusst oder unbewusst therapeutische Prozesse in Gang gesetzt. Das ist ein Faktor, in dem sich die Poesietherapie möglicherweise von anderen Therapieformen unterscheidet: Die Sprache ist unser ureigenstes Werkzeug, um die Welt und unser Innerstes zu beschreiben. In dem Moment, wo wir sie nutzen, stoßen wir Denkprozesse an, durch die uns Zusammenhänge klar werden, die unsere Wahrnehmung verändern können, mit denen wir uns selbst ein Stück näher kommen. Das betrifft das Reden, Lesen genauso wie das Schreiben. Der therapeutische Wert des Schreibens war also schon lange bekannt, bevor begonnen wurde, das Schreiben auch als Methode zu nutzen. Es wurde jedoch zunächst nicht als spezifische Form der Therapie entwickelt, sondern im Rahmen anderer Verfahren genutzt. Hilarion Petzold z.B. unterscheidet in der therapeutischen Sprache zwischen *Verfahren* und *Methode*. Als Verfahren betrachtet er z.B. die Psychoanalyse, das Psychodrama, die Gestalttherapie, die dadurch gekennzeichnet sind,

„(...) daß ihnen mehr oder weniger ausgearbeitete konsistente anthropologische Konzepte, Persönlichkeitstheorien, eine Gesundheits- und Krankenlehre, eine allgemeine und spezielle Theorie der Therapie zugrunde liegen." Diese Verfahren bedienen sich wiederum Methoden, als „in sich konsistente Strategien des Handelns zum Erreichen von Zielen und Metazielen, die von den theoretischen

Konzepten des Verfahrens und von den Bedingungen des Lebenszusammenhangs bestimmt werden." (Petzold 1995, 415)

Zu den *Methoden* zählt Petzold die Poesietherapie, die ähnlich wie andere therapeutische Methoden auf ein differenziert ausgearbeitetes Verfahren als „Überbau“ zurückgreifen muss:

„Dabei hat sich die *Methode* auf Vorgabe einer Basistheorie zu beziehen (...) So sind denn die meisten kreativ-therapeutischen und kunsttherapeutischen Ansätze auf die Psychoanalyse, die Jungsche Tiefenpsychologie oder die Gestalttherapie gegründet.“ (ebenda, 416)

Dennoch wird der Begriff Therapie in all diesen Bereichen verwendet, unabhängig, ob Therapie als Methode oder als Verfahren gemeint ist. Auch Petzold selbst macht keine Vorschläge zu einer begrifflichen Differenzierung.

Sylvia Winnewisser erkennt zwar die therapeutischen Effekte des Schreibens an, zählt die Schreibtherapie (der Begriff Poesietherapie wird von ihr nicht genutzt, aber ihre inhaltlichen Auseinandersetzungen lassen den Schluss zu, dass Poesietherapie und Schreibtherapie gleichgesetzt werden können) nicht zu den „Therapiemethoden im engeren Sinne“, sondern bestenfalls als „unterstützende“ oder Selbsttherapie (Winnewisser 2010, 12f.).

Auch Lutz von Werder schreibt:

„Poesietherapie wird als *Hilfstherapie* im Kontext anderer Therapieverfahren verwandt. Sie tritt aber auch als eigenständige Therapie auf und als poetische Selbsttherapie und Selbstanalyse.“ (von Werder 1998, 10; Hervorhebung - RJ)

Für Silke Heimes wiederum besteht die Poesietherapie aus mehreren unterschiedlichen Verfahren und zählt zu den künstlerischen Therapien:

„Unter Poesietherapie kann jedes therapeutische oder selbstanalytische Verfahren verstanden werden, das durch Schreiben den subjektiven Zustand eines Individuums zu bessern versucht. Die Poesietherapie zählt zu den expressiven und kreativen Therapien, die über Förderung der schöpferischen Potentiale, der Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit und der Einsicht in relevante lebensgeschichtliche Konflikte zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung beitragen.“ (Heimes 2010a, 85f.)

Auch hier werden beide Seiten der Poesietherapie betont: Heilung und Selbstanalyse, Persönlichkeitsentwicklung. Hervorzuheben sind in dieser Definition die Aspekte der Förderung der „schöpferischen Potentiale“ und der „Einsicht in lebensgeschichtliche Konflikte“ - was eine enge Beziehung zum kreativen Schreiben und zur Biografiearbeit impliziert. Tatsächlich schließt die Analyse des Selbst eine intensive Beschäftigung mit der eigenen Biografie ein. Die Fragen des *Woher komme ich?, Wohin gehe ich?, Was sind die Ursachen und Zusammenhänge meines Handelns?* sind Grundvoraussetzungen, um

sich selbst zu verstehen und daraus Konsequenzen für das eigene Handeln und die Bewertung von Ereignissen, Bedürfnissen etc. zu ziehen.

Persönlichkeitsentwicklung spielt aber auch im ganz normalen Alltag, ohne gesundheitliche Beeinträchtigung eine wesentliche Rolle. In etlichen Berufsfeldern, in denen soziokulturelle und/oder Bildungsarbeit stattfindet, kommt eine Fülle an Methoden und Strategien zur Anwendung, die sich aus der therapeutischen Arbeit ableiten lassen beziehungsweise dort ihren Ursprung haben. Dies würde bedeuten, dass dem Begriff *Therapie* heute ein größerer Handlungsspielraum zukommt, als im ursprünglichen Sinn des Wortes enthalten ist. Mit diesem Konflikt, der mich während meiner Arbeit immer wieder beschäftigt, setzt sich auch Steve de Shazer (2009) auseinander. Er nutze den Begriff „Therapie“ nur widerwillig, weil er selbst keine bessere Alternative zur Verfügung habe, dieses Wort aber nicht genau das ausdrücke, was er mit seiner Tätigkeit meine. Für ihn steht das Wort „Therapie“ in seiner ursprünglichen Bedeutung als Heilungsmaßnahme, bei der der Therapeut „auf einen Patienten oder Klienten einwirkt“ (ebenda, 20), in Widerspruch zur Auffassung einer „Therapie als Konversation“ (ebenda). Konversation aber bedeutet kein *Einwirken auf jemanden*, sondern ein *Austausch* von Worten, Gesten, Sprache, deren Verlauf und Ergebnis immer abhängig bleiben von Weltbild, Erfahrungen und Sprachverständnis der jeweiligen Teilnehmenden. Ein Austausch von Inhalten also, deren Bedeutungen sich immer wieder ändern können, weil die Betreffenden immer neue Erfahrungen hinzufügen, ihre Perspektiven ändern, ihre Einstellungen neu bestimmen. In diesem Sinne lässt sich auch poesietherapeutisches Handeln auffassen: als ein Gebrauch von Sprache im Austausch mit sich selbst und anderen.

Die Anwendungsgebiete der Poesietherapie sind somit sehr weit gefasst. Sie reichen von reiner Selbsthilfe über die Anleitung zur Selbstanalyse, als Teil kreativer und biografischer Schreibsettings, Schreiben zur Lösung von Konflikten, Kultur-, Jugend-, Sozialarbeit bis hin zur Therapie im eigentlichen Sinne. Auch dort wird ihr wieder unterschiedliche Bedeutung zugemessen, zum Beispiel als Bestandteil der Kunsttherapie, zur Unterstützung der Heilprozesse innerhalb von größeren Therapie- oder Reha-Maßnahmen bis in die ärztlichen Praxen hinein, in denen Gedichte vorgetragen werden oder zu Schreibübungen angeregt wird.

Betrachtet man all diese Begriffsbeschreibungen und -definitionen im Zusammenhang, so kristallisieren sich folgende Merkmale heraus:

Poesietherapie ist die Arbeit mit dem Wort, mit Sprache, die sowohl rezeptiv (das Lesen von Texten und der Austausch darüber) als auch produktiv (in der sprachlichen Gestaltung) genutzt werden kann, um die Wahrnehmung von sich selbst und der Umwelt zu verändern bzw. zu erweitern und geistige Entwicklungsprozesse in Gang zu setzen.

Auf der einen Seite ist Poesietherapie als Therapie im eigentlichen Sinne anzusehen. Sie zielt auf Heilung ab, auf psychische Entlastung und Stärkung und kann als stützende Therapie in sowohl medizinischen als auch psychischen Heilverfahren genutzt werden. Das beinhaltet auch den Aspekt der Selbsttherapie. Inwieweit die Poesietherapie sich als eigenständige Therapieform durchsetzen kann oder immer nur „ergänzender Teil“ einer therapeutischen Maßnahme bleibt, wird die Zukunft zeigen.

Andererseits findet sie als Methode ihre Anwendung in allen Arbeitsbereichen der Poesiepädagogik und Biografiearbeit, in denen es um die Entwicklung der Persönlichkeit, um Konfliktlösungen und um Selbsterkenntnis geht.

Beide Seiten bedingen einander, ergänzen sich gegenseitig und finden auch außerhalb therapeutischer Behandlungsräume in pädagogischen, biografischen, soziokulturellen und kreativen Settings statt. Wenn es also um die Wirkung poesietherapeutischer Maßnahmen geht, wird man auch das Schreiben in nicht-therapeutischen Zusammenhängen, vor allem das kreative und biografische Schreiben mit beachten müssen.

Für Matthias Marschik (1993, 15f.) unterscheiden sich Schreibtherapie und Schreibpädagogik

„weniger nach ihren Zielen oder Methoden, sondern vor allem nach der Qualität des Einlassens auf das Material der Sprache. Poesietherapeutische Verfahren ‚produzieren oft ungewollt so tiefe Phantasiregressionen, daß eine gute Integration von kreativen und therapeutischen Elementen oft die Supervision durch einen Profi erfordert‘ (v. Werder 1990, S. 108).“

Selbst für den schulischen Unterricht werden schreibtherapeutische Momente konstatiert, etwa wenn Gisela Reest-Hartje (2005) mit Flüchtlingskindern Gedichte schreibt oder Karl Schuster (1995, 54f.) poesietherapeutische Prinzipien für das schulische Schreiben aufbereitet. Letzterer möchte poesietherapeutische Ansätze nutzen, um Schüler*innen zu ihrer ganz persönlichen Ausdruckweise und zur Schilderung von Erfahrungen zu bewegen, die für sie persönlich bedeutsam sind. Allerdings stellt er gleich darauf literarische Regeln entgegen, welche den therapeutischen Aspekt im Unterricht vermeiden sollen. Auch für Matthias Marschik ist in diesem Rahmen Zurückhaltung unabdingbar (Marschik 1993, 15):

„Schreibpädagogische Vorgehensweisen bedeuten daher ein Bremsen der Gruppenaktivitäten an heiklen Punkten, sie bedeuten ein freiwilliges Zurücknehmen seitens der Gruppenteilnehmerinnen und eine stete Kontrolle durch den Gruppenleiter.“

Doch mitunter bleibt die Frage, ob die Abgrenzung in jedem Fall angebracht ist oder ob es nicht eher darum geht, die therapeutisch wirkenden Prozesse während einer Schreibhandlung herauszuarbeiten und zu nutzen.

Insofern ist Poesie- und Bibliothherapie wohl beides: eine Therapie und eine Methode.

Als Therapie ist sie ein Verfahren, welches die theoretischen Grundlagen und praktischen Anregungen aus Psychologie, Pädagogik, Literatur etc. in sich aufnimmt und für sich nutzbar macht. Als Methode fließt sie selbst in andere Fachgebiete ein und bereichert diese mit ihren persönlichkeitsfördernden Impulsen.

Trotz aller Unsicherheiten haben sich die Begriffe *Poesietherapie*, *Poesietherapeut*in*, oder auch Schreibtherapeut*in im deutschsprachigen Raum durchgesetzt. Es bleibt das Dilemma einer Berufsbezeichnung, deren Nutzer*innen - sofern sie nicht zusätzlich eine psychotherapeutische Ausbildung absolviert haben - sich kontinuierlich neu positionieren und abgrenzen müssen. Was durch Ausbildung und weiteres Lernen erreicht werden kann, sind Methoden und Verfahren, diese Prozesse intensiver zu gestalten und zu steuern. Was eine therapeutische Wirkung in einen therapeutischen Prozess im Sinne einer Heilung umwandelt, ist die Beziehung zwischen Schreibenden und fachlich qualifizierten Therapeut*innen.

3) Sprache und Schreiben; Ergebnisse der wissenschaftlichen Sprach- und Schreibforschung

3.1. Die Funktionen von Sprache

Sprache ist die wichtigste und entscheidende Möglichkeit, die Welt, wie wir sie wahrnehmen, in ein System zu fassen und sie uns selbst und anderen gegenüber zu vergegenständlichen. Sie ist das Medium, mit dem ich vorrangig arbeite und steht damit im Mittelpunkt meiner Untersuchung, während ich auf andere Möglichkeiten der Mitteilung und Wahrnehmung (zum Beispiel bildliche, taktile, akustische Formen) an dafür geeigneten Stellen verweise.

Das erste, was bei der Nutzung der Sprache auffällt, ist ihr äußeres Erscheinungsbild als gesprochener/geschriebener Text in der Kommunikation mit der Außenwelt. Diese Äußerung passiert nicht automatisch. Die Produktion und Rezeption von Sprache, die Übersetzung unserer Wahrnehmungen in Worte sind kognitive Leistungen. Andererseits wirken Worte auch zurück und lösen Emotionen, Assoziationen, Nachdenken, weitere sprachliche Reaktionen aus. Welches sprachliche Mittel dabei ausgewählt wird, wie und warum etwas zum Ausdruck gebracht wird, unterliegt wiederum einer Reihe von inneren und äußeren Einflüssen. Es besteht eine Wechselwirkung zwischen Sprache, Umwelt und Individuum, welche eine Vielzahl von bewussten und unbewussten Prozessen beinhaltet, bevor beziehungsweise während es zum sprachlichen Ausdruck kommt. Diese Vielschichtigkeit bedeutet, dass sich Sprache nicht in ihrer Funktion als Mittel des Ausdrucks und der Kommunikation sowie in der Beschreibung ihrer kognitiven Aspekte erschöpft.

Ein allumfassendes Modell zu Funktion und Wirkungsweise der Sprache ist schwer zu definieren; je nach wissenschaftstheoretischer Ausrichtung beinhaltet der Blick auf das Phänomen Sprache unterschiedliche Schwerpunkte. Um herauszufinden, wie die Ausdrucksformen der Sprache für eine Auseinandersetzung mit sich selbst genutzt werden können, werde ich mich auf einige Aspekte zu Funktions- und Wirkungsweise konzentrieren, die mir für diesen Bereich notwendig erscheinen. Für eine erste Übersicht über Funktionen der Sprache stütze ich mich im Wesentlichen auf Modelle aus der Kommunikationstheorie und auf Erkenntnisse der Sprachwissenschaft.

Eines der grundlegenden Sprach-Modelle ist das Organon-Modell von Karl Bühler (1934, 24-32). Für ihn ist, vereinfacht gesagt, die Sprache ein Mittel, um eine Kommunikation zwischen Sender*in und Empfänger*in in Abhängigkeit von der Außenwelt zu ermöglichen. Dem sprachlichen Zeichen kämen danach folgende drei „Sinnfunktionen“ (ebenda) zu:

- die Darstellung - jemand möchte „etwas über die Dinge" mitteilen = „Symbol"
- Appell – er/sie will etwas Bestimmtes beim Zuhörer bezwecken = „Signal"
- Ausdruck - man will seine Gefühle zum Ausdruck bringen = „Symptom" (Merkmal)
(vgl. Bühler 1934, 28)

Nach Bühler besitzt das sprachliche Zeichen einen Symbolgehalt für den Gegenstand oder den Sachverhalt, der mitgeteilt werden soll. Symbol heißt, es ist nicht deckungsgleich mit dem, was mitgeteilt werden soll. Der Weg zum Verständnis führt über eine Zuordnung des Symbols zum Gegenstand selbst aufgrund sprachlicher Konventionen. Hinzu kommen die appellativen und Ausdrucks-Ebenen, die in der Äußerung der*des Sendenden mitschwingen und auf die Ausdrucksweise Einfluss haben. Während die Signalwirkung für Bühler offensichtlich ist („Auf das dritte hin, auf eine exakte Appellfunktion, ist alles zugerüstet" – Bühler 1934, 32), ist die emotionale, die Ausdrucksebene der sprachlichen Äußerung nicht immer deutlich. Sie ist aber selbst bei sachlichen Texten vorhanden: „Denn ein Rest von Ausdruck steckt auch in den Kreidestrichen noch, die ein Logiker oder Mathematiker an die Wandtafel malt." (ebenda). Am explizitesten findet sich für ihn diese Ebene des emotionalen Ausdrucks in der Lyrik. All diese Faktoren wirken im Prozess der Kommunikation zusammen, werden vom Empfänger aufgenommen und entsprechend interpretiert. Ob also die Botschaft so verstanden wird, wie sie gemeint war, hängt auch von der Situation der Empfangenden ab und kann erst an ihrer Reaktion verifiziert werden.

Bühler bezieht sich in seinen Ausführungen fast ausschließlich auf Sprechakte, lautliche Zeichen etc., doch lassen sich diese Aussagen ebenso auf schriftliche Mitteilungen übertragen.

Etwas differenzierter finden sich diese Funktionen in dem von Schultz von Thun (2010) erarbeiteten Kommunikationsmodell wieder. Für ihn besteht jede Botschaft sowohl bei den Sendenden (mit „vier Schnäbeln") als auch bei den Empfangenden (mit „vier Ohren") aus vier Informationsebenen:

- „- eine Sachinformation (worüber informiert wird)
- eine Selbstkundgabe (was man von sich zu erkennen gibt)
- einen Beziehungshinweis (was man voneinander hält/wie man zueinander steht)
- einen Appell (was erreicht werden soll)" (Schultz von Thun 2010, 26ff.).

Während die Bühlersche „Darstellung" mit der Sachebene gleichgesetzt werden kann und auch der „Appell" in beiden Modellen berücksichtigt wird, wäre die Funktion des „Ausdrucks" hier in „Selbstkundgabe" und „Beziehungsebene" aufgeteilt. Der „Ausdruck" bezieht sich dann nicht mehr nur darauf, dass der*die Sendende etwas über seine beziehungsweise ihre Befindlichkeit offenbart. Er zeigt zugleich, dass er*sie den

Empfangenden - bewusst oder unbewusst - etwas darüber mitteilt, in welcher Beziehung er*sie ihnen gegenüber steht. Das kommt meines Erachtens nicht nur im Tonfall, sondern auch in der Stilistik zum Ausdruck - wählt eine Person besonders einfache Satzstrukturen, weil sie als Lehrende den Grundschüler*innen etwas erklärt, distanziert sie sich durch abgehobene Floskeln vom Gegenüber oder spricht sie in der Fachsprache mit Gleichgesinnten? Dieser Aspekt wäre ein Hinweis auf eine soziale Funktion von Sprache, die aber weder als solche definiert noch weiter ausgeführt wird.

Beide Modelle betrachten die Sprache im Zusammenhang mit Kommunikation, als Mittel zum Kontakt mit der Außenwelt. Der Ausgangspunkt der beschriebenen Modelle ist immer die Wirksamkeit einer kommunikativen Handlung, also die Frage, von welchen Bedingungen es abhängt, wie eine Mitteilung bei den Empfänger*innen ankommt und gedeutet wird.

Doch Sprache wirkt auch ohne direkte Kommunikation mit der Außenwelt. Dann hätte sie sowohl im schriftlichen als auch mündlichen Bereich weitere Funktionen, zum Beispiel im Gespräch mit sich selbst, zur Selbstverständigung, im Prozess des Lesens und Lernens etc.

David Crystal (1995) hat über die reine Kommunikation hinausführende Funktionen von Sprache aufgelistet. Seine Betrachtungsweise ist weniger auf den Aspekt der Kommunikation sondern eher auf die Funktion der Sprache für die Nutzer*innen gerichtet.

Demnach erfüllt Sprache folgende kulturelle, gesellschaftliche und persönliche Funktionen:

- *„Austausch von Fakten und Ansichten“*: Diese Funktion, die der allgemeinen Kommunikation dient, wurde bereits ausführlich erörtert und wird auch von Crystal nicht näher ausgeführt.
- *„Emotionaler Ausdruck“*: Sprache übermittelt nicht nur Emotionen, sie dient auch als Mittel zum Abbau innerer Spannungen, zum Beispiel über Ausdrücke und Flüche, aber auch positive Gefühlsäußerungen (vgl. Crystal 1995, 10).
- *„Soziale Interaktion“*: Sprache wird zur Aufrechterhaltung des zwischenmenschlichen Kontaktes genutzt, selbst wenn keine größeren Inhalte ausgetauscht werden, wie bei Begrüßungsformeln (vgl. ebenda).
- *„Die Macht des Klanges“* betrifft bei Crystal die rein klangliche Wirkung auf Sprechende und Hörende, zum Beispiel bei Litaneien, Rosenkranzrezitationen, Sprachspielen oder bei Reimen, um den Takt vorzugeben und ähnliches (ebenda, 11).
- *„Kontrolle über die Realität“ (performative Funktion)*: Beschwörungen, Gebete, Flüche, Schadenszauber sollen übernatürliche Kräfte wachrufen und die

Wirklichkeit beherrschen helfen (ebenda, 12). Meines Erachtens zählen auch imperative Ausdrücke wie Befehle dazu, welche auf ganz natürlichem Wege Einfluss auf die Realität nehmen sollen.

- *„Aufzeichnen von Fakten“*: Informationen werden für zukünftige Zwecke festgehalten, zum Beispiel Geschäftsbücher, wissenschaftliche Berichte, Datenbanken (ebenda, 12). Diese Funktion spielt auch eine entscheidende Rolle beim biografischen Schreiben.
- *„Werkzeug des Denkens“*: Sprache wird als verbaler Kommentar genutzt zu dem, was man denkt, zum Beispiel durch „Vor sich hin-Kommentieren“ der eigenen Handlung oder Überlegung oder beim Niederschreiben eines Entwurfs, um damit arbeiten zu können (ebenda, 13).
- *„Ausdruck von Identität“*: „Sprache signalisiert, wer wir sind und wo wir hingehören.“ Crystal unterscheidet dazu folgende Identitäten (vgl. ebenda, 17 ff.):
 - physisch: Hier geht es ihm hauptsächlich um die körperliche Verfassung bei lautlichen Äußerungen, die Assoziationen zur Physis eines Menschen hervorrufen: Stimmvolumen Stimmstärke, Sprechgeschwindigkeit etc. (ebenda, 18ff.).
 - psychisch: Mit diesem Aspekt verbindet Crystal vor allem den Zusammenhang zwischen Sprache und Intelligenz bzw. das Sichtbarwerden (und das Heraushören – RJ) von Persönlichkeitszügen durch sprachliche Äußerungen (ebenda, 22f.).
 - geografisch: Gemeint ist hier vor allem die Zugehörigkeit zu bestimmten Regionen aufgrund von Dialekten, Umgangssprachen etc. (ebenda, 24 ff.).
 - ethnisch/national: Die Identifikation mit „Gemeinschaften, in die man durch seine Vorfahren eingebunden ist“ (ebenda, 34), und die mit der nationalen Identität eng verknüpft ist, spielt vor allem bei ethnischen Minderheiten eine Rolle.
 - sozial: Sprachliche Formulierungen kennzeichnen auch die Zugehörigkeit zu sozialen, beruflichen und anderen Gruppen und Schichten (ebenda, 38 ff.).
 - kontextuell: Wir variieren unsere Sprachmuster abhängig von der Situation, in der wir kommunizieren. Nach Chrystal sind dabei folgende Faktoren entscheidend: der Rahmen (Zeitpunkt und Ort), die Teilnehmer, die Handlung (Debatte, Smalltalk...), das Medium (Sprechen, Schreiben, Trommeln), der Code (welche Form - Hochdeutsch, Englisch, Slang?) und die Form der Mitteilung (Genre, Sprachniveau, Thema etc. der sprachlichen Aktion) (ebenda, 48ff.).
 - stilistisch: Der „Stil“ wird von Crystal „als das System sprachlicher Merkmale

betrachtet, das Menschen voneinander unterscheidet - als Basis der persönlichen sprachlichen Identität jedes einzelnen". In diesem Zusammenhang spielt für ihn auch der literarische Stil eine besondere Rolle. (Chrystal 1995, 66 ff.)

Während Bühler und Schultz von Thun Sprache insbesondere im Hinblick auf Kommunikation, das heißt im Zusammenspiel mit der Außenwelt untersuchen, liegt Crystals Schwerpunkt auf den inneren Prozessen und Auswirkungen von Sprache. Beide Seiten sind wichtig, um die Potentiale der Sprache umfassend zu beschreiben.

Das bedeutet, dass für diese Arbeit die Funktionen von Sprache in Bezug auf kommunikative, emotionale, kognitive, und soziale beziehungsweise psychologische Funktionen betrachtet werden müssen:

3.1.1. Kommunikative Funktion

Zu dieser Ebene wurde bereits einiges gesagt: Sie beinhaltet den „Austausch von Fakten und Ansichten" (Crystal, 1995), wobei sich die Information meistens an Adressat*innen richtet. Die Botschaft der Sendenden enthält sowohl Angaben über einen Sachverhalt, einen Appell an die Empfänger*innen. Darüber hinaus aber gibt sie auch Informationen über die Sendenden selbst: den „Ausdruck" (Bühler, 1934) bzw. die „Selbstkundgabe" (Schultz von Thun, 1981). Zusätzlich beinhaltet diese Information nach Schultz von Thun auch einen Hinweis auf die Beziehung der Sendenden zu den Empfänger*innen. Über diese Informationen findet zugleich eine soziale Interaktion statt, Sender*in und Empfänger*in treten in Kontakt miteinander. Die Nachricht selbst wird auf dem Weg der Kommunikation „gefiltert": Wie eine Information verstanden, aufgenommen wird, hängt von der Situation sowohl der Sender*innen als auch der Empfänger*innen ab; das heißt, auch Empfänger*innen deuten die Nachricht auf der Ebene der Information, des Appells, der Beziehung und aufgrund ihrer eigenen Befindlichkeit. Der Punkt „Informationen über den*die Sender*in selbst" weist zugleich auf einen weiteren Aspekt von Sprache hin:

3.1.2. Emotionale Funktion

Sprecher*innen/Schreibende bringen über ihre Formulierungen Gefühle zum Ausdruck. Besonders im persönlichen Rahmen werden die eigenen Emotionen spürbar. Das geschieht nicht immer bewusst, oft ist diese Botschaft eher untergründig und wird zum Beispiel in Sachtexten vermieden. Sachlich und objektiv zu sprechen/zu schreiben heißt aber nicht, dass die eigene Person unsichtbar bleibt. Die Mitteilenden kommunizieren mit ihrer ganzen Persönlichkeit, welche Stil, Ton und Auswahl der Informationsinhalte beeinflusst.

Auf der anderen Seite ist Sprache ein wirksames Mittel, um Emotionen zu erzeugen. Dann führt Sprache zu einem Spannungsaufbau bei sich oder anderen, oder auch zum

Spannungsabbau, wenn über die sprachliche Äußerung eine emotionale Entlastung eintritt.

3.1.3. Die kognitive Funktion

Auch wenn Denken nicht allein über die Sprache abläuft, so ist diese doch ein wesentliches Instrument, sich Erfahrungen, Gefühle etc. bewusst zu machen, zu reflektieren, zu neuen Erkenntnissen zu kommen, sich mit sich selbst und der Wirklichkeit auseinanderzusetzen.

Einer der wichtigsten Funktionen ist damit die

- „*Sprache als Werkzeug des Denkens*“ (vgl. Crystal 1995, 13)

Sprache ermöglicht das Sichtbarmachen der äußeren und inneren Welt. Bereits Hegel äußerte:

„Wir wissen von unseren Gedanken nur dann, haben nur dann bestimmte, wirkliche Gedanken, wenn wir ihnen die Form der *Gegenständlichkeit*, des *Unterschiedenseins* von unserer *Innerlichkeit*, also die Gestalt der *Äußerlichkeit* geben, und zwar einer *solchen* Äußerlichkeit, die zugleich das Gepräge der höchsten *Innerlichkeit* trägt. Ein so innerliches Äußerliches ist allein der *artikulierte Ton*, das *Wort*.“ (Hegel 1817, §§ 462)

Worte sind für Hegel „ein vom Gedanken belebtes Dasein“, sie sind Voraussetzung, um das Innere nach außen zu bringen. Für Lew Semënovič Vygotskij ist das „sinnerfüllte Wort (...) der Mikrokosmos des menschlichen Bewusstseins“ (Vygotskij 2002, 467). Das Wort/die Sprache vergegenständlicht und symbolisiert unsere Wahrnehmungen, Vorstellungen, Reflexionen. Indem das geschieht, können wir sowohl eigene Informationen produzieren als auch fremde reproduzieren, gedanklich weiterentwickeln, neues Wissen aufnehmen. Über sprachliche Handlung lassen sich Fakten aufzeichnen und das eigene Gedächtnis aktivieren. Lernen, reflektieren, kommunizieren, erinnern - all das sind Prozesse, welche durch die Sprache möglich und sichtbar werden.

Doch Sprache vermittelt nicht allein Gedanken und Ideen. Der Prozess sprachlichen Formulierens kann zugleich der Entwicklung von Ideen, Einsichten, Gedanken dienen: Sprache ist auch *Denken über Begriffsbildung*. Indem wir die Sprache nutzen, lösen wir bereits Denkabläufe aus. Für Vygotskij ist das Wort nicht einfach nur da; das Bilden und Aneinanderreihen von Begriffen beinhaltet komplexe Prozesse:

„Die Beziehung des Gedanken zum Wort ist vor allem kein Ding, sondern ein Prozess - die Bewegung vom Gedanken zum Wort und umgekehrt vom Wort zum Gedanken. Diese Beziehung stellt sich im Lichte der psychologischen Analyse als ein sich entwickelnder Prozess dar, der eine Reihe von Phasen und Stadien durchläuft (...) - die Bewegung des Denkprozesses selbst vom Gedanken zum Wort ist Entwicklung. Der Gedanke äußert sich nicht im Wort, sondern vollzieht

sich im Wort. Man könnte deshalb vom Werden (als Einheit von Sein und Nichtsein) des Gedanken im Wort sprechen." (Vygotskij 2002, 399)

Das heißt, wir denken in Begriffen; wir produzieren Gedanken, indem wir Begriffe zueinander fügen, Sinneinheiten bilden – zum Teil noch während wir diese aussprechen.

Kleist empfiehlt sogar, eine Idee im direkten Gespräch zu entwickeln, wenn man für sich selbst nicht mehr weiterkommt: „Der Franzose sagt, l'appétit vient en mangeant, und dieser Erfahrungssatz bleibt wahr, wenn man ihn parodiert, und sagt, l'idee vient en parlant." (Kleist 1805, Kapitel 1) Er beschreibt, wie er seiner Schwester in solchen Situationen einfach seine Konzepte erzählt, und „so erfahre ich, was ich durch ein vielleicht stundenlanges Brüten nicht herausgebracht haben würde" (ebenda). Im Reden nachdenken ist für ihn produktiver als stundenlanges Grübeln:

„Aber weil ich doch irgendeine dunkle Vorstellung habe, die mit dem, was ich suche, von fern her in einiger Verbindung steht, so prägt, wenn ich nur dreist damit den Anfang mache, das Gemüt, während die Rede fortschreitet, in der Notwendigkeit, dem Anfang nun auch ein Ende zu finden, jene verworrene Vorstellung zur völligen Deutlichkeit aus, dergestalt, daß die Erkenntnis zu meinem Erstaunen mit der Periode fertig ist." (ebenda)

Das wichtigste, und das gilt sowohl für das Reden als auch das Schreiben, sei, dass man einen Anfang machen müsse, „ l'idee vient en parlant" – die Idee kommt beim Reden. Offensichtlich birgt die Situation, ein Gegenüber zu haben, einen starken Motivationsschub. Sich selbst muss man die innere Gedankenwelt nicht erklären. Die wird einfach „mitgedacht und bildet den Hintergrund des Bewusstseins" (vgl. Vygotskij, 2002, S.317). Der Gedanke sitzt noch zur Hälfte im Vorzimmer zum Bewusstsein; die Tür ist bereits geöffnet, man glaubt den Inhalt zu „spüren", aber er ist noch nicht ganz in das Bewusstsein vorgedrungen, nicht wirklich greifbar. Während man beim stillen Nachdenken möglicherweise im Vagen verbleibt, wird man gezwungen, in der wörtlichen Rede den Gedanken zu greifen, konsequent zu Ende und nach außen zu bringen. Im Materialisieren der Idee werden dann vielleicht Lücken sichtbar, die noch zum Verständnis fehlen. Man möchte aber, dass der Partner einen versteht und kommt schließlich dazu, die bisher unpräzisen Ideen zu konkretisieren und sie klar auszuformulieren.

Ein zweiter Erklärungsversuch hängt mit der Struktur von Sprache selbst zusammen: Die inneren Gedanken nach außen zu bringen bedeutet, sie in formale Strukturen zu binden, in grammatisch und semantisch korrekte Sätze. Diese formale Anforderung strukturiert möglicherweise auch den Inhalt, der zum Ausdruck gebracht werden soll. Das trifft für die Schriftsprache in noch wesentlich stärkerem Maße zu als für gesprochene Texte. Gisela Raffelsiefer (2003, 12) spricht in diesem Zusammenhang davon, dass „Gestaltungsregeln und die lineare Form der Schrift zusätzlich eine logische und

zusammenhängende Ordnung des Denkens" bewirken.

Man kann sogar noch ein Stück weitergehen. Wie bereits angedeutet, gibt es in Bezug auf die Funktion von Sprache sehr viele Gemeinsamkeiten zwischen gesprochener Sprache und dem Prozess des Schreibens. Wenn es möglich ist, über das Reden Gedanken zu formulieren und weiterzuentwickeln, dann sollte das auch beim Schreiben funktionieren. Hier ist zwar der*die Empfänger*in nicht direkt greifbar; aber doch vorstellbar - als Adressat*in eines Briefes, als Leser*in einer Publikation oder man steht sich im Zwiegespräch sich selbst gegenüber. Im Unterschied zum ausgesprochenen Satz werden die Gedanken jedoch hier auf dem Papier fixiert - man kann sie lesen, neu bedenken, weiterführen. Ulrike Scheuermann (2012) spricht in diesem Zusammenhang vom „Schreibdenken“. Diesen Aspekt werde ich in Abschnitt 3.3.2. genauer beschreiben.

3.1.4. soziale und psychologische Funktion:

Sprache ist ein Mittel der Persönlichkeitsentwicklung bzw. Identitätsbildung. Auch wenn ich in meinen weiteren Ausführungen auf diesen wichtigen Aspekt nicht mehr in all seinen Einzelheiten eingehen werde, spielt er doch beim Schreiben immer wieder eine Rolle. Ich möchte mich daher im Folgenden noch einmal auf wesentliche Unterpunkte zur Identitätsfunktion von Sprache bei Crystal beziehen und einige Gedanken dazu ergänzen.

- *„Ich bin ich“ - psychische Identität*

Crystal bezieht sich in seinen Ausführungen nur auf die stimmliche Wirkung der Sprechenden auf andere. So sind Akzente, Dialekte, Sprachstil von Werturteilen der Zuhörer*innen betroffen, die sowohl den Intellekt als auch die Persönlichkeit des Sprechenden betreffen, Crystal gibt als Beispiel an, dass Personen, die die „Standardsprache verwenden, schnell und flüssig sprechen und selten stocken“ ziemlich sicher als dynamische, kompetente Persönlichkeiten wahrgenommen werden (Crystal 1995, 23).

Diese Voreingenommenheit/Bewertung zeigt sich auch in der Rezeption schriftlicher Dokumente, wenn auch nicht so offensichtlich. Nach Hayes (1996, 19) beurteilen Lesende über den Text auch die Autor*innen und stufen sie entsprechend ein.

Es gibt aber auch die andere Seite: Menschen nutzen bewusst eine bestimmte Ausdrucksform, um ihre Identität hervorzuheben. Sie gebrauchen diese sowohl als Abgrenzung als auch zur Signalisierung von Zugehörigkeit zu einer bestimmten intellektuellen oder sozialen Gruppe (siehe auch: „soziale Identität“). Ratgeber zur Selbstvermarktung sind voll von Ratschlägen, wie man sich sowohl mit der eigenen Stimme als auch mit der Ausdrucksform angemessen darstellt. Auch die emotionale Expression kann eine Form der Identifikation mit der Persönlichkeit/Psyche sein, vor allem, wenn „geschriebene Sprache als Stütze im Identitätsprozess“ genutzt wird, wie Karl Schuster (1995, 33f.) es beschreibt. Dies werde

„entwicklungspsychologisch fassbar in der Pubertät als Phase der größten Identitätserschütterungen, wenn Tagebuch, bekenntnishaft Briefe und poetische Versuche mit der Tendenz der Selbstdeutung zum häufigsten Medium der Ich-Bewältigung werden.“ (ebenda)

Die Beschreibung der psychischen Befindlichkeit wird so zu einem Halt, einer „Selbstvergewisserung“, wie es Rose Ausländer nachvollziehbar benennt:

„Ich halte mich fest
an einem Blatt
an diesem Papierblatt“
(Ausländer 2001, 211)

- *„Wirrwarr, nu kummocke endlich!“ - regionale, ethnische und nationale Identität*

Crystal beschreibt regionale und ethnisch/nationale Identitäten in jeweils einer eigenen Rubrik. Ich fasse diese beiden Gruppen zusammen, da die Auswirkungen auf die Identität, welche Sprache in diesem Zusammenhang bietet, sehr ähnlich sind. Crystal geht es darum, dass diese beiden Gruppen aufgrund ihrer Dialekte, Aussprachemodi etc. einer konkreten Gegend beziehungsweise durch ihre Sprache bestimmten ethnischen Minderheiten oder Nationalitäten „zugeordnet“ werden.

Darüberhinaus aber geben diese Sprachen den entsprechenden Personen auch das Gefühl, selbst in einer bestimmten Bevölkerungsgruppe beheimatet zu sein; das betrifft sowohl die Verbundenheit mit einer Region über einen Dialekt als auch mit einem Land, einer Bevölkerungsgruppe aufgrund einer anderen Sprache. Besonders für nationale Minderheiten (Gastarbeiter*innen, Migrant*innen, aber auch zum Beispiel die Sorben in der Lausitz, die dänische Minderheit an der Nordseeküste) kann dies ein wichtiger Aspekt ihrer Persönlichkeit sein. Das kann dazu führen, dass eine Verbundenheit mit fremden Menschen auftritt, die dieselbe Sprache sprechen, ja sogar die Sprache selbst als „Heimat“ angesehen wird, wie Hilde Domin es in ihrer Erinnerung an die Zeit des Exils beschrieben hat (Wangenheim 2004, 202f.). Derselbe Effekt tritt auch ein, wenn es sich „nur“ um Dialekte handelt. Erinnerungen können wach werden, man drückt sich in dieser Sprache vielleicht anders aus als in der „offiziellen“ Sprache, man ist „näher an sich selbst dran“. Schramm/Wüstenhagen (2015, 176f.) berichten über Nabokov, wie er beim Schreiben seiner Memoiren über seine Muttersprache den Schlüssel zu Kindheitserinnerungen entdeckt, die ihm beim Schreiben auf Englisch – der Sprache, in der er seinen Roman verfasst hatte, nicht eingefallen waren. Man könnte dies auch als *Sprache der inneren Heimat* verstehen - ein wichtiges Werkzeug im Gepäck auf einer Reise ins eigene Innere, wie sie in biografischen und therapeutischen Schreibsettings stattfindet.

- *„Ich will dazugehören“ - soziale Identität*

Ebenso wie die Sprache Hinweise auf die nationale oder geografische Herkunft verraten kann, lässt sie Rückschlüsse auf die soziale Umgebung eines Menschen zu. Das meint zum einen die gesellschaftliche Schicht, betrifft aber auch die Zugehörigkeit zum Beispiel zu bestimmten Berufsgruppen. „Man muss kein Soziolinguist sein, um zu spüren, dass die Art und Weise, wie Menschen sprechen, etwas mit ihrer gesellschaftlichen Position oder ihrem Bildungsstand zu tun hat.“ (Crystal 1995, 38). Auch hier ist Sprache nicht nur ein Indikator, sondern gleichzeitig auch das Mittel, um sich selbst diese Identität zuzuweisen. Am deutlichsten wird das zum Beispiel in Slangs, in denen Jugendliche ihre eigenen Begrifflichkeiten entwickeln und sich so gegenüber Erwachsenen abgrenzen. Viele Menschen wechseln je nach Umgebung zwischen ihren sprachlichen Ausdrucksformen:

Crystal fasst „Sprachvarietäten“ mit „Sozialer Solidarität und Distanz“ zusammen:

„Sprachliche Variation ermöglicht es dem einzelnen, sich mit einer bestimmten gesellschaftlichen Gruppe zu identifizieren oder sich von ihr zu distanzieren. Die sprachliche Markierung von Solidarität und Distanz kann sich auf die Familie, das Geschlecht, die ethnische Zugehörigkeit und die Gesellschaftsschicht beziehen (...) Die Signale können aus einem einzigen Wort, einem Ausdruck oder einer besonderen Aussprache bestehen, aber auch die gesamte Sprache umfassen.“
(Crystal 1995, 42)

Da die meisten Menschen aber auch zwischen den Gruppen (zum Beispiel Beruf-Familie) wechseln, nutzen sie zugleich verschiedene sprachliche Variationen. Ein Lehrer wird in der Schule hochdeutsch sprechen, und in der Privatsphäre vielleicht eher mundartlich reden. Jugendliche werden mit ihren Eltern eher weniger in der Sprache ihrer Gang kommunizieren. Es kann aber auch passieren, dass eine Sprachvariante zugunsten einer anderen an Bedeutung verliert, weil – zum Beispiel aufgrund der sozialen Zugehörigkeit zu einer Berufsgruppe - auch in der Familie Hochdeutsch gesprochen wird.

Diese Nutzung sprachlicher Zugehörigkeiten oder Normen hat noch weitere Konsequenzen. Je mehr man sich in einer Struktur bewegt, desto mehr kann sich diese auch auf den gesamten Kommunikationsstil auswirken. In extremer Form kann das dazu führen, dass der Blick auf die Realität - und damit auch die Form der Auseinandersetzung mit ihr - langfristig davon beeinflusst werden kann. Eine Zeit der intensiven Arbeit an einem Fachartikel, einem sachlichen Bericht oder an der Steuerabrechnung kann dazu führen, dass die Sprache auf wissenschaftliche, sachliche, bürokratische ... Formulierungen ausgerichtet ist, in denen blumige Worte keine Nische finden. Wenn dann ein literarischer Text entstehen soll, kann es schwierig werden mit poetischen Einfällen und man braucht erst einmal eine gewisse Zeit, um sich wieder auf Poesie „umzuprogrammieren“.

- *kontextuelle und stilistische Identität*

Nicht nur die Herkunft, auch - wie bereits oben skizziert - die aktuelle Situation und individuelle Prägungen finden sich in der Sprache wieder.

Die Folgen dieser Faktoren zeigen sich ähnlich wie im Punkt *soziale Identität* - man variiert zwischen verschiedenen Sprachmustern, passt sie den Gegebenheiten an und operiert mit den sprachlichen Möglichkeiten, die einem zur Verfügung stehen. Zu erwähnen wäre hier, dass es Crystal in diesem Punkt aber nicht um dialektale etc. Varianten von Sprache geht, sondern um „formalisiertes“ Sprechverhalten beziehungsweise um Genres im schriftlichen Sprachgebrauch.

Dass der sprachliche Prozess ein Wechselspiel zwischen Aktion und Reaktion, Produktion und Rezeption ist, ist unumstritten. Die Beschreibung dieser Funktionen bezieht sich im Allgemeinen auf die Zeit während dieser Prozesse.

Doch damit ist die Wirkung der Sprache nicht erschöpft. Selbst wenn der sprachliche Akt an sich beendet und nicht durch weitere Reaktionen fortgeführt wird, wirkt Sprache immer noch nach. Man spürt es beim Lesen eines fesselnden Romans, wenn die Figuren im Gedächtnis weiterreden, oder bei einem berührenden Gedicht, bei dem die Worte weiterschwingen, man führt „stumme“ Gespräche mit einem Partner, über dessen Aussagen man sich immer noch ärgert - ja allein das Ärgern über diese Aussagen im Nachhinein zeigt, dass die Kommunikation nicht abgeschlossen ist sondern weiter arbeitet und die Emotionen nicht zur Ruhe kommen lässt.

Sprache löst so zu späteren Zeitpunkten Reaktionen und Gefühle aus, ruft weiteres Nachdenken hervor und bewegt im wahrsten Sinne des Wortes.

Das aber beinhaltet einen weiteren, bisher wenig beleuchteten Aspekt von Sprache: die sinnlichen, körperlichen Auswirkungen; Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit.

3.1.5. Sprache und Körperlichkeit

Mit Sprache kommunizieren wir und sie wirkt auf uns zurück: Sie drückt nicht nur Gefühle mit Worten aus, Worte lösen umgekehrt auch Gefühle aus. Und wenn Sprache dazu dient, Gefühle auszudrücken, um emotionale Spannungen zu lösen, kann sie andersherum Gefühle hervorrufen und Spannungen erzeugen. „Spannungen lösen“ impliziert eine geistige und zugleich eine körperliche Ent-Spannung, ebenso wie eine Anspannung möglich ist. Und tatsächlich hat Sprache Einfluss auf den Körper, sie drückt sich körperlich aus.

Silke Heimes (2008, 28) sagt dazu:

„Sprache, Körper und Handlung haben ein Näheverhältnis. Sprache entsteht im Körper und nutzt ihn zum Ausdruck. Sprache ist sinnlich, haptisch und rhythmisch und aktiviert Körper und Geist.“

Immer wieder werden Zusammenhänge zwischen Sprache, Gefühl und Körperlichkeit deutlich. Dazu folgende Beispiele:

- *Die Art, WIE wir über einen bestimmten Sachverhalt reden, mit welchen Worten wir etwas formulieren, wirkt nicht nur auf unser Denken und unser Urteil über eine bestimmte Sache.*

Schon einzelne Wörter genügen, um emotionale und körperliche Reaktionen hervorzurufen. Es gibt Kraftwörter in unserer Sprache und es gibt Worte, die uns Kraft nehmen: „Ich werde“ - „Jetzt!“ - „Wundervoll!“ - „Mist!!!“ sind starke Worte, die ein Gefühl, ein Vorhaben verstärken. „Ich könnte..., würde... vielleicht... ganz gern..., irgendwann...“ sind Formulierungen, die in ihrer Unbestimmtheit viel von dem, was gesagt werden soll, zurücknehmen. Das Gesagte fühlt sich zaghaft, unsicher an, und so wirkt es auch - sowohl auf die Empfänger*innen als auch auf die Sendenden selbst. Deutlicher wird diese Wirkungsweise noch in einer Untersuchung von J. Pennebaker mit Personen, die über ein tiefgreifendes Erlebnis schreiben sollten. Seine Untersuchung ergab, dass diejenigen am meisten vom Schreiben in bezug auf ihre Gesundheit profitierten, wenn sie relativ viele emotionale Wörter wie „glücklich“, „Freude“, „ich hoffe“ etc. in ihren Texten nutzten, eine „moderate Anzahl negativer emotionaler Wörter“ und vor allem eine vom ersten bis zum letzten Text wachsende Anzahl kognitiver Wörter. (vgl. Pennebaker 2010, 70ff.).

- *Sprache spricht bewusst und unbewusst alle Sinne an, indem sie innere Bilder hervorruft und unsere Vorstellungskraft aktiviert, bis hin zu körperlich spürbaren Reaktionen:*

Man stelle sich eine Zitrone vor: Gelb und fest, wenn sie aufgeschnitten wird, kann man die einzelnen sternförmig angeordneten Fasern und einzelne Kerne sehen. Der Saft tropft herab und perlt auf einen Teller.

Man stelle sich ein paar Tropfen auf der Zungenspitze vor ... Je intensiver die Zitrone beschrieben wird, desto mehr wird sie sich vor dem inneren Auge visualisieren. Doch es entsteht nicht nur das Bild, auch der Körper reagiert, indem der Mund trocken oder zum Speichelfluss angeregt wird, grad so wie beim Verzehr einer echten Zitrone. Im autogenen Training sagt man, dass die Arme, Beine ... schwer werden, und sie fühlen sich tatsächlich schwer an.

- *Es gibt viele sprachliche Ausdrücke für den Zusammenhang zwischen Fühlen und körperlichem Befinden. Häufig wird über körperliche Empfindungen psychisches Unbehagen definiert.*

Wir nutzen sprachliche Metaphern, wenn die Seele im Ungleichgewicht ist. Bei Kummer

„liegt uns ein Stein im Magen“. Das kann dazu führen, dass wir tatsächlich Bauchschmerzen verspüren. Wenn uns eine (seelische) Last zu schwer wird, können „es nicht mehr ertragen“ und bekommen Rückenschmerzen oder haben gerade „viel auf dem Buckel“. Die Psychosomatik kennt etliche Beispiele, bei denen die Ursachen von Krankheiten nicht organischer sondern psychischer Natur sind und deren Symptome symbolisch für die eigentliche Ursache stehen. Andersherum: Sind wir gerade gut gelaunt, fühlen wir uns leicht und beschreiben es mit einem „Schweben über den Wolken“. Wir beschreiben ein Gefühl mit einer Metapher, welche das Ganze verbildlichen soll. Dass eben diese Metaphern so oft mit entsprechenden körperlichen Symptomen korrelieren, zeigt den engen, wechselseitigen Zusammenhang zwischen Sprache, Sinneswahrnehmungen und Organen.

- *Wenn Crystal (1995, 12) in seinen Ausführungen zur Funktion von Sprache über „Kontrolle über die Realität“ spricht, geht er sogar noch ein Stück weiter: Zaubersprüche, Gebete und Flüche sollen übernatürliche Kräfte wachrufen.*

Nicht umsonst gab es schon zu Urzeiten Sprüche, die sich mit Schmerz und Heilung befassten. Es gab Zeiten, in denen auf die Verletzungen der Krieger mit Zaubersprüchen versehene Kräuter gelegt wurden. Auch heute noch werden Warzen und Furunkel besprochen. Zauberei oder Aberglaube – im wissenschaftlichen Rahmen ließe sich das mit einer suggestiven Kraft der Sprache beschreiben, wie sie in der modernen Welt nach wie vor zum Beispiel in der Werbung genutzt wird. Diese Kraft kann in therapeutischen oder Selbsterfahrungsgruppen gute Dienste leisten.

Sprache wirkt demnach sowohl im Unbewussten als auch in unserem Bewusstsein. Sie kann dem Denken, Handeln und Fühlen *und* dem körperlichen Befinden positive - oder auch negative Impulse geben.

3.2. Forschungen zu Funktionen und Auswirkungen des Schreibens – ein Studienvergleich

Bisher wurden die Funktionen von Sprache hauptsächlich aus einer allgemeinen Perspektive heraus beschrieben. Mit der Schreibforschung etablierte sich ein Wissenschaftszweig, der sich gesondert den Bedingungen, Prozessen und Funktionen der schriftlichen Sprachkultur widmet. Ich möchte drei Untersuchungen exemplarisch vorstellen, die sich dieser Thematik aus unterschiedlichen Blickwinkeln nähern.

3.2.1. Expressives Schreiben nach James Pennebaker

James Pennebaker ging davon aus, dass sich das Zurückhalten von negativen Gedanken und Gefühlen langfristig negativ auf die Gesundheit auswirkt. 1986 führte er gemeinsam mit S.K. Beall das erste Schreibexperiment durch, dessen Ergebnis den Grundstein für

eine wesentliche Form der Schreibtherapie legen sollte: das Expressive Writing. Einige Untersuchungen und Publikationen Pennebakers sind nachzulesen auf der Website seiner Hochschule in Texas. (vgl. Pennebaker (o.J.) (1) URL)

In seiner quantitativen Untersuchung wies Pennebaker zwei Gruppen von Proband*innen an, in einem Labor an fünf aufeinanderfolgenden Tagen für jeweils 15-30 Minuten über ein selbst erlebtes Trauma bzw. eine als schwierig erlebte Situation zu schreiben. Die erste Gruppe sollte dabei nur den Ablauf darstellen, wohingegen die zweite Gruppe ausschließlich die damit verbundenen Gefühle schildern sollte. Eine dritte Gruppe schrieb über beide Faktoren, und eine Kontrollgruppe schrieb einfach emotionslos über den Tagesablauf. Dabei wurde eine Art automatisches Schreiben praktiziert: Die Proband*innen sollten schnell und möglichst ohne kritisch nachzudenken ihre Gedanken notieren. Die Schreibphasen waren ungefähr 15-20 Minuten lang und wurden an mehreren Tagen hintereinander wiederholt. Die Proband*innen hatten im Anschluss an den Versuch kein Gespräch, anhand von Fragebögen und Untersuchungen wurde ihr Gesundheitszustand ermittelt und ausgewertet. Durchgeführt wurden die Schreibübungen in einem Labor. Es wurde lediglich ihr physischer und psychischer Gesundheitszustand über Fragebögen und ärztliche Untersuchungen analysiert. Nach einigen Wochen wurde ermittelt, dass die Gruppe, welche sowohl über den Ablauf des Traumas als auch über die Gefühle geschrieben hatte, weniger Arztbesuche aufzuweisen hatte als alle anderen Gruppen (Pennebaker 2010, 16ff.). Pennebaker erklärte die Ergebnisse damit, dass die Proband*innen ihre negativen Erfahrungen durch das Schreiben „ablegen“ konnten. Diese Entlastung der (zum Teil bislang unbewussten) Gefühle führte letztendlich zu einer Verbesserung der Gesundheitswerte. In weiteren Versuchen stellte er auch fest, dass die Schreibenden ihre Erlebnisse in den Texten nicht nur emotional sondern auch kognitiv verarbeiteten und es im Nachhinein oft zu Verhaltensänderungen bzw. zu Veränderungen im Lebensumfeld kam (Pennebaker 2010, 21-31). 1993 entwickelten Pennebaker et al. die erste Version des linguistischen Programms LIWC (vgl. Pennebaker (o.J.) (2) URL), um die Wirkung der Wortwahl auf die psychische und physische Gesundheit der Schreibenden zu erfassen. Im Ergebnis stellte sich heraus, dass die Verwendung emotionaler und kognitiver Wörter sehr bedeutsam ist, weil sie dazu führen, dass sich die Schreibenden ihren Gefühlen stellen und sie zu ihrem Erlebten eine „schlüssige Geschichte“ entwickeln. Sie lernen das Geschehen aus einer anderen Perspektive zu betrachten, Kausalitäten herzustellen und so das Erlebte zu verstehen und zu verarbeiten (vgl. Pennebaker 2010, 69-75).

3.2.2. Interviews mit Tagebuchschreibenden von Gisela Raffelsiefer (2003)

Gisela Raffelsiefer erforschte in einer qualitativen Studie psychologische und therapeutische Wirkungen des Tagebuchschreibens. In sechs Interviews mit 25-

45jährigen Erwachsenen untersuchte sie zunächst die Prozesse, die beim Tagebuchschreiben sichtbar wurden und fragte anschließend nach den Auswirkungen des Schreibens bei den Interviewpartner*innen. Sie fand heraus, dass die Motivation für das Schreiben vorrangig im Bedürfnis, etwas auszudrücken, zu klären und mitzuteilen besteht. Schreiben wird somit ein Ventil, über das sich die Befragten erleichtern. Die Schreibenden schätzen diese Tätigkeit auch deshalb, weil Schreiben das Denken verlangsamt und die Gedanken sich entwickeln können (ebenda, 157). Im Gegensatz zu mündlichen bzw. rein gedanklichen Assoziationen sind schriftliche Assoziationen sichtbar, der geschriebene Text gibt Impulse für weitere Ideen (ebenda, 161).

Die Schreibenden entwickeln Lösungsstrategien in einem geschützten Rahmen. Es wird deutlich, dass viele schreiben, um etwas zu dokumentieren und später nachlesen zu können. Auf diese Art kommen sie eindeutig in eine Phase der Reflexion und Objektivierung und verschaffen sich Klarheit und neue Einsichten. Tagebuchschreiben wird nach Raffelsiefer zum Festhalten von Ereignissen und entwickelt sich zu einem inneren Dialog mit sich selbst – vor allem dort, wo Ansprechpartner*innen nicht zur Verfügung stehen. Es wird dann häufig als Möglichkeit zur *Selbsttherapie* empfunden.

3.2.3. Schreiben als Schlüsselqualifikation - Hochschulerfahrungen von Katrin Girgensohn (2007)

Die Studie von Katrin Girgensohn befasst sich mit Schreibgruppenarbeit und Schreibdidaktik an Hochschulen. Im Rahmen dieser Untersuchung fand sie fünf Funktionen des Schreibens heraus, die innerhalb der Gruppen sichtbar wurden:

die persönlichkeitsfördernde Funktion des Schreibens, die heuristische Funktion, die hedonistische, die kommunikative und die rhetorische Funktion.

- *die persönlichkeitsfördernde Funktion:*

In dieser Funktion fasst Katrin Girgensohn die entlastenden Aspekte des Schreibens zusammen sowie „Schreibprozesse, die die Schreiberin unterstützen bei der Bewältigung von Erfahrungen und damit zur aktiven und selbstbestimmten Entwicklung beitragen.“ (ebenda, 178). Die Teilnehmenden fühlen sich durch das Schreiben und den Austausch in der Gruppe in ihrer Person bestärkt und ermutigt, persönliche Texte zu schreiben, in denen sie als Autor*innen erkennbar sind.

- *die kommunikative Funktion:*

Die kommunikative Funktion bezieht sich hier eindeutig auf den Austausch, das gemeinsame Tun, welches die Studierenden als positiv und als Bereicherung erleben. Sie erfahren Schreiben als „Gemeinschaftserlebnis“ und als „verbindendes Element“ (ebenda, 182). Sie haben die Chance, einander kennenzulernen, sich mitzuteilen und auszutauschen, miteinander in Beziehung zu treten.

- *die heuristische Funktion*

Schreiben wird als Mittel des Denkens genutzt: Es führt zu einer Bündelung von Erkenntnissen, indem es unter anderem der „Weiterverarbeitung eigenen Wissens dient“ (ebenda. 185). Schreiben generiert aber auch neues Wissen, indem sich Gedanken während des Schreibens ordnen, in neue Strukturen gebracht, schreibend weiterentwickelt werden und neue Ideen auf das Papier fließen.

- *die hedonistische Funktion*

Schreiben macht Spaß. Das wurde in den Interviews der Untersuchung sehr häufig genannt. Es stellte sich heraus, dass Schreiben nicht nur Kopfarbeit ist, sondern auch „Genuss“ - weil sich die Studierenden kreativ betätigen konnten, etwas Schöpferisches aus diesen Prozessen hervorging, weil sie etwas über sich selbst erfahren konnten und es gemeinsam mit anderen taten. All diese Faktoren trugen dazu bei, „Harmonie“, „Leichtigkeit“ zu erleben, die Studierenden empfanden die Schreibsettings als „belebend“ und „entspannend“ (ebenda, 190f.).

- *die rhetorische Funktion*

Schreiben dient - besonders im Hochschulkontext - der Vermittlung von Wissen an ein bestimmtes Publikum. Das bedeutet, die Schreibenden unterliegen beim Verfassen ihrer Texte meist bestimmten Normen wie Stilistik oder Textgenre - das Schreiben ist im Hochschulalltag stark produktorientiert. In der vorliegenden Untersuchung erlebten die Studierenden Schreibformen, welche sich am Prozess orientierten. Sie setzten sich mit verschiedenen kreativen und stilistischen Schreibaufgaben auseinander und nahmen damit - so wird in den weiteren Ausführungen deutlich - die Entwicklung ihrer Schreibkompetenz für sich wahr (ebenda, 194f.).

Besonders die Gruppenarbeit war in allen fünf Punkten ein wesentlicher Faktor: Sie bot einen geschützten Raum für das gemeinsame Arbeiten und wirkte gleichzeitig als Motivation während der Schreibprozesse, weil alle gemeinsam schrieben. Sie wirkte unterstützend und stärkend im anschließenden Austausch untereinander.

3.2.4. Übersicht der bisherigen Erkenntnisse:

Alle drei Untersuchungen befassen sich ausschließlich mit den Auswirkungen/Funktionen des Schreibens. Pennebaker richtete als einer der ersten Schreibforscher seinen Schwerpunkt auf die gesundheitlichen Auswirkungen des Schreibens. Katrin Girgensohn befasste sich mit den Funktionen des Schreibens im Zusammenhang mit Schreibgruppen an Hochschulen. Bei beiden Untersuchungen wurde der Schreibimpuls jeweils von außen gegeben.

Gisela Raffelsiefer ging am Beispiel von Tagebüchern der Frage nach, wie sich selbstinitiiertes Schreiben auf die Psyche der Autor*innen auswirkt. Während Pennebaker mit thematischen Vorgaben arbeitete und die Proband*innen über psychisch belastende

Ereignisse schreiben ließ, untersuchte Gisela Raffelsiefer Einzelpersonen, die von sich aus und weitestgehend ohne äußere Impulse zum Schreiben kamen. Beiden Untersuchungen gemeinsam ist die Beschäftigung mit psychisch belastenden Themen, sowohl bei Pennebaker als auch in den untersuchten Tagebüchern. Als Gegenpol sind die Schreibgruppen aus der Studie von Katrin Girgensohn zu sehen. Diese arbeiteten zwar auch nach vorgegebenen Schreibimpulsen, blieben aber unter sich autonom und überlegten sich ihre - eher im kreativen Bereich entwickelten Schreibimpulse - innerhalb der Gruppe selbst. Psychische Konflikte gehörten in diesen Gruppen nicht zum Aufgabenbereich.

Eine Schwierigkeit im Vergleich ergibt sich aus den unterschiedlichen Termini *Funktion* und *Auswirkung*: Wenn Katrin Girgensohn von der Funktion des Schreibens spricht, meint sie damit den Prozess, der mit dem Schreiben in Gang gesetzt wird. Im Ergebnis eines jeden Prozesses lassen sich aber die Auswirkungen auf die Schreibenden zuordnen, welche in den anderen beiden Untersuchungen genannt werden. Die heuristische Funktion zum Beispiel dient dem Erkennen von bestimmten Sachverhalten, dem Entdecken neuer Zusammenhänge. Diese *Funktion* des Schreibens, etwas zu erkennen, kann also zum einen als kognitiver Prozess aufgefasst werden, wie es Ulrike Scheuermann (2012) in ihren Ausführungen zum „Schreibdenken“ darstellt. Gleichmaßen kann die *Auswirkung* des Schreibens bedeuten, einen nachfolgenden Denkprozess auszulösen.

Gisela Raffelsiefer wieder spricht von *Auswirkungen*, die man ebenso gut als Funktion bezeichnen könnte: Wenn sie den *inneren Dialog* als eine Auswirkung bezeichnet, ist wieder ein Prozess gemeint: Schreiben führt zu einem Dialog mit sich selbst, es übt sozusagen die *Funktion* aus, mit sich selbst ins Gespräch zu gehen - auch hier ist eine klare Abgrenzung dieser Begriffe nicht sinnvoll. Ich habe mich daher in der Zusammenstellung der Ergebnisse für eine Gleichbehandlung der beiden Termini entschieden.

In ihren Ergebnissen lassen sich diese Untersuchungen mit den von Crystal herausgearbeiteten Merkmalen und Funktionen der Sprache gut in Beziehung setzen.

Funktion	Crystal (1995)	Pennebaker(2010)	Girgensohn (2007)	Raffelsiefer (2003)	eigene Erfahrungen
kognitiv	Werkzeug des Denkens Aufzeichnen von Fakten	Sinnsuche: "thinking words"	heuristische Funktion.: Erkenntnis	Objektivieren Vergleichen Einsicht und Klarheit "Probehandeln" Dokumentieren Reflektion	Schreiben als Denkprozess, Klarheit gewinnen Erfahrung durch Bilder
emotional	emotionaler Ausdruck	Gefühle äußern Trauma "ablegen", Entlastung "emotional words", Stimmungsveränderung	siehe unter persönlich- keitsfördernde Funktion: Entlastung	Entlastung: Gefühle äußern Distanz	Entlastung durch "Ablegen" und Verstehen Gefühle formulieren Distanz gewinnen
persönlich- keitsbildend	Ausdruck von Identität: psychisch sozial regional	Sinnsuche Verhaltensänderung im Anschluss: z.B. besseres Lernen (wird teilweise zurückgeführt auf die entlastende Wirkung); Lebensveränderung (aufgrund neu gewonnener Lebensansichten)	persönlich- keitsfördernde Funktion	Sinnsuche: Akzeptieren und Integrieren Selbsterkenntnis Stärkung im Selbstbild, "Selbsttherapie"	das Erlebte verstehen sich erklären, in einen Zusammenhang stellen Stärkung des Selbstbewusstseins
kommunikativ	Austausch von Fakten und Ansichten soziale Interaktion	Verbesserung der sozialen Kontakte im Anschluss an das Schreiben	rhetorische Funktion, Schreibkompetenz	Experimentieren mit Stil und Genre	
körperliche Auswirkungen; Wohlbefinden, Gesundheit		zum Beispiel: weniger Arztbesuche, Verbesserung einzelner Gesundheitswerte	kommunikative Funktion (nach außen)	sich (im Tagebuch) mitteilen, Rückzug innerer Dialog	"ins Wort kommen" Ausdrucksmöglichkeiten erweitern Gesprächsangebote Schöpferkraft entdecken Gemeinschaft der Gruppe, Zusammenspiel Psyche und Organismus, Selbstheilungskräfte mobilisieren
Klangl.	Macht des Klanges				Heilsprüche Reime, etc.

Tabelle 1: Vergleich Funktion der Sprache (Crystal) und Erkenntnisse der Schreibforschung

3.2.5. Die Besonderheiten beim Schreiben

Die Tabelle zeigt, dass alle Funktionen, welche in der mündlichen Sprache auftreten, auch im schriftlichen Bereich eine wichtige Rolle spielen. Das betrifft sowohl den Schreibvorgang selbst als auch die Möglichkeit, mit beziehungsweise an dem Text zu arbeiten.

Ausgehend von diesen Ansätzen ergeben sich für meine Arbeit folgende Kategorien, in denen ich die Funktionen von Sprache und Schreiben zusammenfasse:

- kognitive Funktion (Denken, Erinnern)
- emotionale Funktion (Ausdruck, Spannungsabbau und Spannungsaufbau)
- persönlichkeitsbildende Funktion/Identitätsbildung
- kommunikative Funktion (Austausch, soziale Interaktion)
- sinnliche, körperliche Funktion; Auswirkungen auf Wohlbefinden/Gesundheit

Im Folgenden möchte ich herausarbeiten, welche besonderen Auswirkungen die schriftliche Sprache gegenüber der mündlichen hat.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen beiden Sprachhandlungen liegt wohl darin, dass das Sprechen in der Regel spontaner erfolgt und das Wort, einmal ausgesprochen, nicht mehr festgehalten werden kann, wenn es nicht auf einem Tonträger aufgenommen wird.

Das Schreiben findet nicht spontan statt, sondern ist „von vornherein mit Bewusstheit und Absicht verbunden.“ (Vygotskij 2002, 441). Der Impuls, Begriffe zu verschriftlichen, ist immer eine bewusste Entscheidung. Man muss, um zu schreiben, zumindest kleine Vorbereitungen treffen: einen Stift und Papier in die Hand nehmen, den Rechner einschalten - diese Vorgänge setzen das *Vorhaben* voraus, zu schreiben. Dass im Schreibprozess selbst auch unbewusste Abläufe stattfinden, wird im Kapitel 3.3. noch genauer beleuchtet.

Schreiben verläuft langsamer als der Sprechvorgang. Beim Sprechen unterstützen zusätzliche Möglichkeiten des Ausdrucks wie Mimik, Gestik, Tonfall die Mitteilung. Häufig kann mit diesen Mitteln der Sprachvorgang deutlich verkürzt werden. Im Schreibvorgang fehlen diese Möglichkeiten. Vygotskij bezeichnet Schreiben als die „entfaltete Form des Sprechens“, bei der eine derartige Verkürzung nicht möglich ist (ebenda, 442). Bildlich gesehen hat das geschriebene Wort einen viel längeren Weg: Statt direkt aus dem Sprachzentrum über den Kehlkopf aus dem Mund zu schlüpfen, tritt es eine Wanderung durch den Arm, die Finger, das Schreibgerät an, um aus einer Linie zu einem Buchstaben, zu Worten zusammenzufließen, bis es schließlich eine Gestalt erhält, welche die Bedeutung des Gedankens offenbart. Und selbst wenn dieser Vorgang bei elektronischen Medien schneller geht - in jedem Fall wird die Aussage in Schrift „übersetzt“, bevor sie ihren Weg zu den Adressat*innen findet. Und diese wiederum müssen die Mitteilung erst lesen, bevor sie ihren Inhalt aufnehmen können, somit ist auch die Rezeption der

Mitteilung bewusst und absichtsvoll, selten spontan.

Schreiben materialisiert also den zuvor gefassten Gedanken, der nun etwas Beständiges erhält. Er kann nicht mehr einfach aus dem Gedächtnis verschwinden, es sei denn, man vernichtet ihn physisch bzw. drückt auf >Entf<. Das geschriebene Wort bleibt sichtbar, kann weggelegt und später wieder angesehen bzw. verändert werden. Schreiben eröffnet Möglichkeiten (und zugleich Probleme), die in der mündlichen Äußerung nicht oder nur in schwächerer Form vorkommen.

Daraus ergeben sich folgende Konsequenzen für die einzelnen Sprachfunktionen:

Kognitive Funktion

Wenn sich der Denkprozess verlangsamt, liegt das zum einen daran, dass Schreiben wesentlich komplexer ist als Sprechen. Will man sich der Außenwelt schreibend mitteilen, wird der innere Zensor aktiv. Schreiben beinhaltet in der Regel mehrere Denkprozesse – ein Vor- und Nachdenken, Überprüfen, Korrigieren, eventuell auch Neuschreiben – all das sind Abläufe, die gegenüber der mündlichen Rede zusätzlich bewältigt werden müssen.

Nicht nur, dass eine semantische Verkürzung der Information wie in lautlichen Äußerungen zu Informationsverlust führen würde, es müssen syntaktische und grammatische Regeln beachtet werden, um verstanden zu werden. Selbst wenn als Minimalvariante keine komplexen Sätze sondern nur einzelne Wörter formuliert werden, muss man, zusätzlich zur Auswahl des richtigen Begriffes, entscheiden, welche Buchstaben dieses Wort abbilden.

Im Grunde ist es eine erneute Transformation: Nicht nur der Gedanke findet zum Wort, sondern das Wort erhält nun konkrete Gestalt, es wird auf einem Blatt Papier oder im Computer schriftlich und in einer (vorgegebenen) Struktur (vgl. Raffelsiefer 2003, 37 und 40) visualisiert.

Daraus ergeben sich weitere Möglichkeiten, den Denkprozess zu organisieren:

Das Schreiben macht das Gedachte nachprüf- und entwickelbar. Assoziation bleiben sichtbar und können miteinander verknüpft werden. Man kann seine Gedanken fließen lassen ohne Angst, dass sie verlorengehen, denn man kann in seinen Gedanken „zurückgehen“, den Fluss der Gedanken nachverfolgen und daraus neue Ideen schöpfen (vgl. Raffelsiefer 2003, 161 und Schuster 1995, 33).

Man kann das Geschriebene lesen und neu bewerten. Man kann es weglegen und später, nach weiteren Überlegungen fortführen, verändern, weiterentwickeln. Man kann formale Änderungen vornehmen und den Text bezüglich grammatischer/orthografischer Aspekte, Genres, Stil etc. korrigieren. Dadurch erfolgt eine logische und zusammenhängende Ordnung des Denkens (Raffelsiefer 2003, 12), denn:

„Regeln der sprachlichen Gestaltung verleihen dem Denken klare Strukturen, denn die grammatischen Bezeichnungen lassen wenig Flexibilität zu und erfordern präzise Bezeichnungen und logische Verbindungen der einzelnen Elemente.“ (ebenda, 40)

Ein Prozess, in dem sich schreiben, lesen, reflektieren, korrigieren, verändern und neu schreiben abwechseln, kann zu neuen Wahrnehmungen und Bewertungen führen, wie bei einem Bild, dessen Farbe sich verändert und das damit eine andere Stimmung hervorruft, bestimmte Details neu hervorhebt oder zurückstellt. Wenn Vygotskij Schreiben als „gedanklichen Entwurf“ (Vygotskij 2002, 442) bezeichnet, weist das auf einen Prozess des Denkens hin. Für eine kurze Äußerung mag dieser „Entwurf“ dem endgültigen Text gleichkommen. Komplexere Texte entwickeln sich jedoch in der Regel während des Schreibens selbst, und man kann häufig vorher nicht sagen, wie der Text in seiner Endfassung aussehen wird. Damit führt Schreiben in seiner heuristischen Funktion (vgl. Girgensohn 2007, 185) zu neuer Erkenntnis, oder wie Lichtenberg es schon im 18. Jahrhundert in einem seiner „Sudelbücher“ formulierte:

„Zur Aufweckung des in jedem Menschen schlafenden Systems ist das Schreiben vortrefflich, und jeder, der je geschrieben hat, wird gefunden haben, daß Schreiben immer etwas erweckt, was man vorher nicht deutlich erkannte, ob es gleich in uns lag.“ (Lichtenberg 1789-1793)

In Anlehnung an Kleist betitelte Hermann Burger seine Frankfurter Poetikvorlesungen mit: „Die allmähliche Verfertigung der Idee beim Schreiben“ (Burger 1986). Aus dem Wissen um die heuristische Funktion des Schreibens heraus entwickelte Ulrike Scheuermann (2012) den Begriff und die Methode des „Schreibdenkens“, bei dem Schreiben und Denken „eine schöpferische Verbindung eingehen“ (ebenda, 18)

Analog zu dem Begriff „Sprechdenken“, bei dem man schon während des Sprechens den nächsten Gedanken im Voraus entwickelt, läuft nach Scheuermann auch während des schriftlichen Formulierens von Wörtern und Sätzen das Denken parallel zur nächsten Aussage hin weiter. Mit Hilfe der von ihr entwickelten Methode will Ulrike Scheuermann diese Fähigkeit bewusst nutzen und weiterentwickeln:

„Schreibdenken bezeichnet sowohl den Prozess des Weiterdenkens beim Schreiben als auch die Methode mit assoziativen, strukturierenden, reflektierenden, denk- und schreibfördernden, psychologisch reflektierenden sowie Text-Bild-interpretierenden Techniken (Scheuermann 2010; 2011). Schreibdenken zielt auf die Weiterentwicklung von Sachthemen, auf die Verbesserung der Schreibkompetenz und auf selbstgesteuertes Lernen; zudem auf die Reflexion eigenen Denkens, Fühlens und Handelns für das Selbstcoaching.“ (ebenda, 19)

Ulrike Scheuermann verknüpft dabei textliche und bildliche Darstellungen, inspiriert zur Suche nach den „Kerngedanken“ und verbindet assoziative, kreative Schreibtechniken

mit psychologischen Aspekten des Schreibens. Die Techniken, welche Ulrike Scheuermann zum „Schreibdenken“ zählt, weisen auf weitere kognitive Funktionen des Schreibens hin. Schreibdenken, also auch Schreiben, initiiert assoziatives, strukturierendes, reflektierendes Denken. Im Schreiben über sich selbst bedeutet dies: Das eigene Erleben wird erinnert, kann auf dem Papier *abgelegt* und damit *festgehalten* werden.

Der*die Schreibende gewinnt damit eine gewisse Distanz und kann das Geschehen aus neuer Perspektive betrachten. Es kann zur Neubewertung, Sinnggebung, Objektivierung und Ordnung des Erlebten kommen. Am Ende des Prozesses kann mehr Klarheit stehen, bis zu dem Punkt, dass man das Geschehen in sein Leben integriert und sich selbst gestärkt fühlt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass über das Schreiben folgende kognitive Schwerpunkte bearbeitet werden:

- die bewusste Auseinandersetzung mit dem Geschehen oder dem Konflikt und damit die Suche nach einer Lösung
- Gewinnen von Distanz, Betrachten des Erlebten aus einer anderen Perspektive
- Erkennen von Zusammenhängen
- einen Sinn, eine Bedeutung finden; die Situation, die eigenen Gefühle verstehen
- Schreiben auf eine positive Lösung hin
- über das Schreiben zur Selbstannahme, zu einem positiveren Selbstbild kommen

Der Tagebuchauszug einer Probandin bei Koch/Keßler verdeutlicht diese Vorgänge:

„Die Gedichte, die entstanden sind, „mußte“ ich schreiben, es war eine innere Notwendigkeit. Die Gefühle beim Schreiben waren wahrlich durchaus unterschiedliche. Mir sind aber zwei Hauptrichtungen in Erinnerung: Gefühle des Aufgewühltseins, des Kampfes um Bewußtsein, des Ringens um Klarheit und Widerstandsfähigkeit und, genau gegenteilig, Gefühle tiefer Ruhe, Freude, Dankbarkeit, Liebe, Freundschaft - also nicht mehr "Kampf", sondern "Hingabe", nicht mehr "Abwehr", sondern "Annahme". (Koch & Keßler 1998b, 39)

Nach einer Auseinandersetzung mit sich selbst, bei der die Autorin sich selbst verstehen will, nach einem Sinn für ihre Situation sucht und um eine Lösung ringt, empfindet sie die Situation schließlich nicht mehr als „Kampf“, sondern als „Annahme“. Hier werden sowohl kognitive Prozesse genannt wie „Ordnung finden“, „Abstand gewinnen“, „Ringens um Klarheit“ als auch emotionale Anteile des Schreibens, die durch die Begriffe „innere Notwendigkeit“, „Gefühle“ angedeutet werden.

Es wird deutlich, dass emotionale und kognitive Anteile während des Schreibens selten voneinander zu trennen, sondern eng miteinander verknüpft sind.

Emotionale Funktion:

Im folgenden Textausschnitt wird dieses Zusammenspiel zwischen „Schreibdenken“ und emotionaler Verarbeitung eindringlich beschrieben:

„Sie fanden sich langsam ein, die Worte, bildeten kleine Verschwörungen in den Windungen meines Kopfes. Erst war da ein Satz, ein Satz, der es wert war, am Anfang einer Geschichte zu stehen. Irgendwann formulierte sich ein Absatz, und schließlich schwirrte eine Idee in meinen Gedanken umher.

Das Ende vom Prozeß war eine schlaflose Nacht, und dann hieß die Geschichte "Der Traum vom Broadway". Ich widmete sie dem Fremden, der mir die Worte dafür geschenkt hatte. Worte, die so schnell aus mir herausgepurzelt waren, daß ich mit dem Schreiben kaum nachkam. Ich schrieb alles nieder, die Verzweiflung der Krankheit, die Wut darüber, daß mir niemand helfen konnte, das Gelähmtsein, die Flucht in Tabletten und Alkohol, das Zurückziehen in meine Phantasie. Es stand alles da, schwarz auf weiß. Niemand konnte es mehr leugnen. All das war mir geschehen. Es war empörend - und beendet. Mit dem Schlußpunkt der Geschichte waren auch die Wut, die Verzweiflung, die Angst aus meinem Innern gewichen. All diese Gefühle waren auf den Seiten meiner Geschichte gefangen, konnten mir nichts mehr anhaben. Es waren die Gefühle einer jungen Frau, die den Mut gefunden hatte, ihre Probleme auf ungewöhnliche Weise zu lösen." (Koch & Keßler 1998b, 19)

Im ersten Absatz zeigt sich, wie die Autorin um Ausdruck ringt, wie sie versucht, ihr Erlerntes in eine Struktur zu bringen. Die Idee zu der Geschichte wird im Schreiben selbst entwickelt, was schließlich in einer schlaflosen (Schreib-)Nacht endet. Schreiben bringt Schreiben hervor: Man könnte diesen Ausschnitt in Anlehnung an Pennebakers Theorie über das expressive Schreiben dahingehend interpretieren, dass das *Fließenlassen*, das *Herausschreiben* von negativen Gefühlen, das Aufschreiben erlebter Krisensituationen seelisch entlastet und damit zu einer besseren Gesundheit führt. Die Autorin zeigt hier ganz klar, dass für sie das Schreiben eine Befreiung ist, die negativen Gefühle wurden „abgelegt“ und sie findet zu einer Haltung, aus der heraus wieder neue Perspektiven möglich sind.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Arbeit mit dem Unbewussten. Gefühle, für die man (noch) keine Worte besitzt, können ein Unbehagen auslösen, die das Denken und die Handlungsfähigkeit blockieren können. Gisela Raffelsiefer spricht davon, dass „Wahrnehmungen einen Eindruck hinterlassen, registriert als „unsprachliches“ Empfinden, das (noch) unklar in seiner Bedeutung ist“ (Raffelsiefer 2003, 32). Beim Schreiben können diese unbewussten Gefühle/Blockaden gelöst und neue Handlungsperspektiven erarbeitet werden. Mit poetischen Mitteln wie Metaphern lassen sich Bilder finden für etwas, wofür es (noch) keine Worte gibt. *Das Unbeschreibliche beschreiben* ist in der

Schreibtherapie ein geflügeltes Wort und ein häufig genannter Impuls, um ins Schreiben zu kommen, mit dem Ziel, diese im Unterbewussten arbeitenden Gefühle nach außen zu bringen, sichtbar zu machen und sie zu verarbeiten.

Emotionale Anteile bei Schreiben finden sich damit

- im Sichtbarmachen, Ablegen, Loslassen bislang unverarbeiteter Gefühle
- in der Regulation der Emotionen, zum Beispiel Balance zwischen emotionaler Kontrolle und dem Zulassen/Ausleben von Gefühlen
- im (wiederholten) Aufschreiben der Situation und Gefühle, um das Erlebte ruhiger zu betrachten, Distanz zu gewinnen, das Erlebte zu integrieren

Das Zusammenwirken emotionaler und kognitiver Prozesse stärkt damit die Persönlichkeit der schreibenden Person. Diese Ansicht deckt sich auch mit Untersuchungen Pennebakers und anderer Schreibtherapieforscher, die in einer Nachbefragung ehemaliger Proband*innen heraus fanden, dass ihnen das Schreiben vor allem geholfen hat, ihre Situation zu verstehen und sie sich dadurch besser fühlten (vgl. Pennebaker 2010, 20 und 23f.).

Persönlichkeits- und identitätsbildende Funktion:

Aus dieser intensiven Auseinandersetzung mit Konfliktsituationen heraus können sich ein stärkeres Selbstbewusstsein und ein konstruktiverer Umgang mit dem Erlebten entwickeln. Erneut auftretende negative Emotionen können besser verarbeitet werden, wie es eine weitere Probandin bei Koch/Keßler formuliert:

„Längst hatte ich begonnen, noch vorhandene Konflikte niederzuschreiben. Ich ging nicht mehr zur Therapie und benutzte das Schreiben dazu, meine Seele zu erleichtern. So nach und nach bekam ich mit, dass es mir wesentlich besser ging, wenn ich mir meinen Kummer von der Seele geschrieben hatte. Ich ließ die beschriebenen Blätter so liegen, dass ich immer wieder darauf schauen konnte, setzte mich also immer wieder damit auseinander, und die Konflikte begannen sich zu ordnen. (...)

Bald war ich seelisch so gefestigt, daß ich Gefallen daran fand, meine spontan zu Papier gebrachten seelischen Ergüsse zu bearbeiten. Ich feilte um des Ausdrucks Willen an den Texten herum, und ich war stolz und glücklich, wenn ich treffendere Formulierungen gefunden hatte. Wie ich bald spürte, war das eine äußerst gesundheitsfördernde Arbeit, denn beim Überarbeiten der Texte mußte ich neu überdenken, und dadurch gewann ich oft neue Einsichten und vor allem den Abstand.(...) Ich gewann an seelischer Stabilität, mein Selbstbewusstsein, welches unter den immer wiederkehrenden Erkrankungen sehr gelitten hatte, erholte sich. Meine Lebensfreude kehrte zurück, ja ich hatte so viel zu tun, daß ich den kommenden Tag voller Spannung und Neugierde erwartete. "

(Koch & Keßler, 1998b; 188f.)

Vor allem in der Arbeit an der eigenen Biografie kann es für die Schreibenden zu wichtigen Rückschlüssen kommen: als Vergewisserung des eigenen Ich und weil „das lebensgeschichtlich gewonnene Selbst-Sein durch Strukturierung Gestalt gewinnen" kann (Schuster 1995, 33). Die Schreibenden lernen, das Geschehen zu akzeptieren und in ihr Leben zu integrieren. Besonders für ältere Menschen, die ihre oft von Kriegserlebnissen belasteten Erinnerungen aufschreiben, ist das ein schwieriger Prozess. Diese Erfahrung machte die Autorin gemeinsam mit Katrin Girgensohn während ihrer biografischen Schreibgruppenarbeit mit Senior*innen. Ausgehend von dem Impuls, ihre Erinnerungen weiterzugeben, „erhalten die aufgegriffenen Erfahrungen in lust- aber auch mühevollen Schreibprozessen eine neue Qualität und legen Spuren für die zukünftige Generation" (Jakob/Girgensohn 2005, 5f.). Pennebaker bemerkt, dass für viele seiner Proband*innen im Anschluss an das Schreiben eine Veränderung ihres Verhaltens sichtbar wurde, zum Beispiel besseres Lernen, aber auch grundsätzliche Veränderungen der Lebenssituation. er nannte beispielsweise den Berufswechsel, weil die Proband*innen über das Schreiben zu wichtigen Erkenntnissen über ihr Leben kamen und dadurch die entsprechenden Konsequenzen zogen (Pennebaker 2010, 32ff.).

Eine zweite Seite der Persönlichkeitsentwicklung betrifft die von Katrin Girgensohn benannte „rhetorische Funktion" (Girgensohn 2007, 194ff.) beziehungsweise die Entwicklung der Schreibkompetenz. Wenn Crystal unter Funktionen der Sprache die kontextuelle und stilistische Identität benennt, beinhaltet das, die Anforderungen an Sprach- und Textnormen, die in bestimmten Situationen festgelegt sind, zu beherrschen. So erfordern wissenschaftliche Texte andere Formulierungen als Geschäftsbriefe oder literarische Genres. Sich auf das Schreiben in Gruppen einzulassen ist eine andere Herausforderung, als sich einen Schreibraum zu Hause zu schaffen oder an einem öffentlichen Ort zu schreiben. Allen gemeinsam ist jedoch: Je häufiger, desto leichter fällt es, in den Schreibfluss zu kommen. Regelmäßiges Schreiben trainiert die Fähigkeit, all diesen Anforderungen gerecht zu werden. Zum einen werden dadurch Blockaden abgebaut, überhaupt mit dem Schreiben zu beginnen; das berühmte *weiße Blatt* verliert seine hemmende Wirkung. Die Schreibenden lernen, ihre innere Stimme wahrzunehmen und sie im Schreiben zu nutzen, sie lernen - vor allem in Gruppen - verschiedene Schreibformen auszuprobieren und erweitern damit ihre Schreibkompetenz. Denn Sprache und Ausdrucksfähigkeit ist für die Entwicklung eines jeden Menschen bedeutsam. Mit Hilfe des Schreibens kann jeder seine ganz individuelle Sprache und seine Art zu denken entwickeln, die sich selbst in einem festgelegten Sprachkontext von denen anderer unterscheiden können. Das ist nicht nur für Texte in Beruf und Studium hilfreich, sondern veranlasst auch im Schreiben über sich selbst mit Formen und Genres zu experimentieren und dabei neue Erfahrungen zu machen. Ein „erweitertes Ausdrucksvermögen unterstützt den schöpferischen Prozess der Selbstfindung", sagt

dazu Gisela Raffelsiefer (2003, 83).

In der Konsequenz werden die Schreibenden dazu ermutigt, ihren Text mit anderen zu teilen. Dann wirkt Schreiben als Bindeglied nach außen, als Angebot zur Kommunikation.

Kommunikative Funktion:

Die kommunikative Funktion des Schreibens richtet sich nach zwei Seiten: nach innen und nach außen. In den meisten Fällen wird ein Text geschrieben, damit ihn andere lesen. Es geht um eine Vermittlung von Informationen, Ansichten, Botschaften. Diese Orientierung haben das Reden und das Schreiben gemeinsam. Während der mündliche Dialog spontan verläuft und direktes Reagieren ermöglicht, erfolgt die schriftliche Kommunikation verzögert und ist „mit Bewusstheit und Absicht verbunden“ (Vygotskij 2002, 441). Soziale Interaktionen können direkt als Diskussion nach dem Lesen, als Antwort auf einen Brief, wissenschaftlicher Diskurs, als Meinungsforum im Internet oder als Rezension erfolgen. Reaktionen auf den Text sind aber auch indirekt, für den Schreibenden nicht wahrnehmbar, möglich, zum Beispiel in der privaten Rezeption der Lesenden, deren Meinung nicht öffentlich wird.

Etwas anderes ist es beim Schreiben für sich selbst. Hier heißt Kommunikation vor allem, mit sich selbst ins Gespräch zu kommen. Als Anlass zum Schreiben benennt Gisela Raffelsiefer unter anderem das „Bedürfnis nach Mitteilung“, da „Einsichten oder Lösungen im Dialog“ entstünden. Diese Aufgabe erfülle auch die Auseinandersetzung mit sich selbst. (Raffelsiefer 2003, 129). Ein Grund sei der Ersatz für mündlichen Austausch, wenn kein beziehungsweise nicht der*die gewünschte Ansprechpartner*in zur Verfügung steht (ebenda, 134). Dann ist die Kommunikation nicht mehr nach außen gerichtet, sondern besteht in einem Rückzug nach innen. Der große Vorteil dieses Schreibens für sich selbst liegt in der Möglichkeit zur „Selbstoffenbarung, die keiner Wertung unterliegt“ (ebenda, 135). Vor allem dieses zwanglose, wertungsfreie Schreiben befähigt die Schreibenden, ihren inneren Befindlichkeiten Ausdruck zu verleihen, ihre Sicht auf die Dinge zu prüfen und Probleme zu klären und sich schließlich durch das Schreiben zu entlasten. Vor allem Tagebücher sind in vielen Fällen ein Medium, das den inneren Rückzug ohne Rückkopplung zur Außenwelt beinhaltet. Auch das expressive Schreiben nach J. Pennebaker erfolgt ausschließlich für sich selbst. Es gab in seinen Schreibsettings weder im Anschluss noch später Gespräche mit den Proband*innen über ihr Geschriebenes. Dennoch konnte im Anschluss an das Schreiben eine Verbesserung der sozialen Kontakte festgestellt werden (Pennebaker 2010, 23f.).

Andere Formen des Schreibens finden zwar zunächst auch über eine Innenschau statt. Sie sind aber nicht ausschließlich nach innen gerichtet, sondern dienen im Verlauf des Prozesses als Kommunikationsangebot. Die Betroffenen nutzen dann das Schreiben, um ihre Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern bzw. um über den Text mit anderen ins

Gespräch zu kommen und erfahren darüber Zuspruch und Anerkennung: „Das eigene Erleben erhält einen neuen Wert, weil andere es miterleben dürfen" (Girgensohn/Jakob 2003, 9). Besonders beim Schreiben in Gruppen ergeben sich häufig soziale Kontakte, die über das Schreiben hinaus gehen. Das Feedback von anderen kann die Auseinandersetzung mit sich selbst intensivieren, was besonders für therapeutische Zwecke sinnvoll ist.

Schreiben als seelische Entlastung und als Mittel der Kommunikation; Schreiben als Weg zur Selbstfindung und Selbstvergewisserung - all das sind Faktoren, die zu psychischer Stabilität beitragen können:

„Es gab zwischendurch immer wieder mal Tage, wo mich meine Krankheit niederzog, aber ich wußte jetzt, daß ich aus den Tiefs wieder herauskam. Ich scheute mich nicht, meine spontanen Stimmungen in Worte zu kleiden und sie bei unseren Schreibtreffs vorzulesen. Ich lernte, welche Wirkung meine Erzählungen, die oftmals sehr in die Tiefe gingen, auf meine Zuhörer hatten. Ich lernte aus ihren Reaktionen Schlüsse für mein Leben zu ziehen.

Ich weiß, daß dieses Thema (sexueller Mißbrauch - RJ) niemals für mich erledigt sein wird. In mir werden immer wieder krankmachende Gefühle aufkommen. Doch ich hoffe sehr, sie mit den Mitteln der Literatur zu bekämpfen." (Koch & Keßler 1998b, 188ff.)

Wie in diesem Tagebuchausschnitt deutlich wird, hat Schreiben nicht nur psychische Auswirkungen, sondern kann auch das körperliche Empfinden beeinflussen und gesundheitsfördernd wirken.

Sinnliche, körperliche Funktionen, Auswirkungen auf die Gesundheit:

Schreiben ist eine körperliche Tätigkeit. Gehirnzellen werden in Bewegung gesetzt, die Motorik von Arm und Händen übernimmt die Übertragung der Gedanken in ein Schriftbild. Im Schreibprozess selbst lassen sich neben der Schreibhandlung direkte körperliche Reaktionen auf die Schreib-Inhalte beobachten (vgl. Tabelle Schreibprozesse am Ende des 3. Kapitels).

Doch zuvor hinterlassen Wahrnehmungen eine „körperlich gespürte Bedeutung" die sich nicht in Sprache ausdrückt. Das kann zu körperlicher „Anspannung" oder „Entspannung" (Raffelsiefer 2003, 32) führen, zu einem Impuls, sich diesem Phänomen schreibend zu nähern. Erst wenn wir dieses vage Gefühl symbolisieren oder ihm einen Namen geben, können wir uns damit gedanklich auseinandersetzen, kann sich auch diese Spannung lösen (vgl. ebenda, 32f.). Auch beim Schreibvorgang selbst treten unterschiedliche körperliche Spannungen auf. Viele Schreibende fühlen sich während ihrer Tätigkeit angestrengt, empfinden sie als „harte Arbeit".

Schreiben spendet aber auch Kraft, weil wir unsere Kreativität ansprechen. Denn

Kreativität macht glücklich. Es ist etwas Wunderbares, schöpferisch tätig zu sein. Wenn wir - selbst aus dem größten Schmerz heraus - etwas Schöpferisches geleistet haben, atmet die Seele auf. Auch das kann starke positive Prozesse in Gang setzen und geht über das *Sich-von-der-Seele-Schreiben* hinaus. Katrin Girgensohn bezeichnet diese Wirkung als „hedonistische Funktion“ (Girgensohn 2007, 190ff.). Besonders in Gruppen kommt diese Funktion zum Tragen - durch das gemeinsame Schreiben und den Austausch, durch gegenseitige Ermutigung und letztendlich auch den Spaß und die Freude, welche die Schreibenden miteinander teilen.

Über die direkt während des Schreibprozesses zu beobachtenden Reaktionen hinaus sind auch langfristige Veränderungen auf psychische und körperliche Befindlichkeiten nachweisbar. Die Ärztin Silke Heimes bemerkt dazu:

„Schreiben hat durch den Aspekt der Selbsterforschung und Selbsterkenntnis, gleich wie es benannt wird, immer auch therapeutischen bzw. selbsttherapeutischen Charakter und birgt, sowohl im Prozess, den es auslöst, als auch im Vorgang selbst, eine gewisse Nachhaltigkeit.“ (Heimes 2008, 17)

Wenn jemand durch das Schreiben seelische Entlastung erfährt, kann sich auch sein Gesundheitszustand stabilisieren. Tatsächlich haben Koch und Keßler in ihrer Untersuchung belegt, dass das Schreiben vielen Menschen - besonders bei psychischen Belastungen und Krankheiten sowie auch damit einhergehenden psychosomatischen Störungen - in ihrem Heilungsprozess eine wichtige Unterstützung ist (Koch/Keßler 1998a, 1998b).

Dieser heilende Aspekt wird in allen drei Studien hervorgehoben: Gisela Raffelsiefer spricht von „therapeutischen Effekten“ des Schreibens (Raffelsiefer 2003, 98).

Katrin Girgensohn ordnet das „Loslassen und Verarbeiten von Gedanken und Gefühlen“, „Entwicklung und Selbstreflexion“, das „Sich selbst besser Kennenlernen“ über das Schreiben zwar der persönlichkeitsfördernden Funktion zu, verweist aber auch darauf, dass in anderer Literatur diese Effekte als therapeutisch bezeichnet werden (Girgensohn 2007, 177).

Bei Pennebaker und weiteren Autor*innen finden sich sogar sehr konkrete Hinweise auf gesundheitliche Veränderungen durch das Schreiben, welche anhand unterschiedlicher Gesundheitsmarker untersucht wurden (vgl. Pennebaker 2010, 21 ff.; Smyth et al. 1999, Murphy et al. 2008, Niedtfeld et.al. 2008, Horn et al. 2004, Mogk et.al. 2006, Heimes 2012 u.a.). Marie Sommer erzählte 2007 in einer Veröffentlichung, wie sie schreibend ihre Essstörungen bewältigte.

Die untersuchten Texte zu diesen Forschungsberichten entstanden in der Regel ohne Vorgabe/Anregung von außen, meistens wurden freie Texte oder Tagebucheinträge produziert. Pennebakers Untersuchungen beruhen zwar auf Schreibimpulsen in einem

festgelegten Rahmen, aber auch sie geben „nur“ Auskunft darüber, wie sich das Schreiben von Fließtexten auf die Befindlichkeit der Probanden insgesamt auswirkt. Die Studie zur Traumabewältigung gab inhaltliche Anregungen, ließ in der Art des Schreibens aber ebenso freie Wahl. (Leider gibt es dazu noch keine Veröffentlichung. Die Informationen dazu habe ich von Teilnehmern der Studie.) Lediglich in den Studien von Weis/Seuthe-Witz und Girgensohn wurden konkrete Schreib-Settings aus dem kreativen Schreiben durchgeführt. Die Analyse von Weis/Seuthe-Witz gibt eine quantitative Aussage dazu, welche Übungen bevorzugt wurden. Sie sagt allerdings nichts darüber, was diese im Einzelnen bewirkt haben. Auch Girgensohn betrachtet in ihrer Arbeit die Wirksamkeit des Schreibens über die Gesamtheit des Schreibprozesses und fragt nicht nach Effekten spezieller Übungen.

Daher wird es folgenden Abschnitt noch einmal einen gesonderten Blick auf die Schreibprozessforschung geben: Wie läuft so ein Schreibprozess im Einzelnen ab, welche Teilprozesse lassen sich identifizieren? Welche Faktoren beeinflussen diese Prozesse? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für den Aufbau eines Schreibsettings? Ich möchte im folgenden Abschnitt verschiedene Schreibprozessmodelle vorstellen, um am Ende des Kapitels ein eigenes Modell zu entwerfen, das sich für den Aufbau von Schreibsettings nutzen lässt.

3.3. Schreibprozesse und ihre Wirkung - ein Ausflug in die wissenschaftliche Schreibprozessforschung

Sonett 5: Der Schreibprozess

Der Spiegelpunkt des Augenblicks
Kann ein Impuls zum Schreiben sein
Erinnerungen fallen ein
Momente der Trauer und des Glücks

Sind Grund, den Schreibprozess zu starten
Beim Clustering und Bilder ansehen
Beim Freewriting finden sich neue Ideen
Die auf ihren Ausdruck warten.

Wiederholen, redigieren
Und in Gruppendiskussionen
Das Geschriebne reflektieren

Ob biografisch oder in Fiktionen
Das Resultat heißt: Kommunizieren
Von Sinnsuche, Weltsicht, Emotionen

Die im letzten Abschnitt dargestellten Untersuchungen beschreiben vorrangig die Wirkung des Schreibens ganz allgemein auf die Persönlichkeit der Schreibenden. Sie fragen nach Effekten, die *das Schreiben* auslöst, nicht nach den Schreibprozessen selbst (Eine Ausnahme bilden hier Girgensohn und Raffelsiefer, vgl. Abschnitt 3.2.).

Doch wie funktioniert Schreiben überhaupt? Um zu erfahren, wie man zum Schreiben motivieren kann, mit welchen Mitteln jemand Zugang zum Schreiben erhält und was diese Tätigkeit bei den Schreibenden auslöst, ist es notwendig, sich genauer mit dem Prozess des Schreibens zu befassen. Der Schreibprozess beinhaltet nicht nur das Bewegen des Stiftes oder das Klappern der Computertasten, sondern umfasst alle Tätigkeiten, die zum Entstehen eines Textes führen - vom ersten Gedanken/Impuls bis hin zum letzten Punkt. Darüber hinaus fließt in diese Betrachtung die Zeit nach Abschluss des eigentlichen Schreibprozesses mit ein, um zu erfahren, inwieweit das Schreiben nachträgliche Effekte hervorbringt.

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Wissenschaft zunehmend mit Schreibprozessen und ihren Folgen befasst. Ausgehend von amerikanischen Forschungen und Publikationen hat sich auch in Deutschland ein Wissenschaftsgebiet etabliert, das vor allem Schreibprozesse in der Hochschuldidaktik und in der Pädagogik untersucht. Ich werde mich daher in meinen folgenden Ausführungen im Wesentlichen auf deutsche Publikationen beziehen, weil diese zum einen inzwischen einen hohen wissenschaftlichen Standard haben und zum anderen die US-amerikanischen Forschungsergebnisse ausführlich mit einbeziehen und beschreiben.

Für das Verständnis des Schreibens als Prozess sind zwei Betrachtungswinkel notwendig: Einerseits müssen die Faktoren beachtet werden, welche das Schreiben/die Schreibenden in irgendeiner Form beeinflussen. Andererseits geht es um den Ablauf des Schreibens selbst, der sich in unterschiedliche Phasen gliedert. Beides beinhaltet sowohl innere als auch äußere Faktoren. Schließlich gilt es auch die Effekte des Schreibvorganges auf kognitive, emotionale und körperliche Prozesse zu beschreiben. Vor allem zu kognitiven Aspekten gibt es detaillierte Untersuchungen und Modelle, die ich kurz skizzieren werde. Zu psychischen und physischen Effekten finden sich vor allem verallgemeinerte Darstellungen anhand von Beobachtungen zum Ergebnis des Schreibvorganges. Es wird jedoch weniger differenziert, welche die Effekte sich während der einzelnen Schreibphasen zeigen. Mir erscheint der Versuch einer solchen Differenzierung notwendig, um die einzelnen Abschnitte eines Schreibsetting zu begründen beziehungsweise planen zu können.

3.3.1. Was das Schreiben beeinflusst

Lesen und Schreiben sind Tätigkeiten, die frühzeitig erlernt werden und einem - soweit nicht gesundheitliche Schäden auftreten - ein Leben lang erhalten bleiben. Sie sind Bestandteil der alltäglichen Kommunikation und größtenteils Voraussetzung, um am sozialen Leben vollwertig teilzunehmen. Trotzdem stellt gerade das Schreiben in vielen Bereichen eine Herausforderung dar, die von den Betroffenen unterschiedlich gemeistert wird. Im Extremfall führen Schreibblockaden zur Aufgabe der Arbeit am Text, was unter Umständen gravierende Folgen wie beispielsweise einen Studienabbruch haben kann (vgl. Keseling 2006, 235 und Hjortshoj 2014, 227). Auf der anderen Seite der Skala mag es Autor*innen geben, denen das Schreiben leicht von der Hand geht, die einen Text in einem Zuge druckreif auf das Papier bringen. Worin liegen diese Unterschiede im Schreibzugang begründet? Die Meinung, dass Schreiben eine reine Talentfrage ist, ist lange widerlegt. Aber auch die Ansicht, dass das Verfassen von Texten eine rein handwerkliche Angelegenheit sei, die jeder erlernen kann, greift zu kurz.

Schreiben ist ein vielschichtiger Prozess, der den Menschen in all seinen Facetten und Fähigkeiten fordert und der zugleich eingebunden ist in äußere Rahmenbedingungen. Die

Art und Weise, wie und in welcher Qualität ein Text entsteht, hängt also von komplexen inneren sowie äußeren Faktoren ab. Auch die Funktion des Schreibens spielt eine Rolle für die Herangehensweise an das Schreiben: Soll der Text bestimmte Adressat*innen erreichen? Geht es um Selbsterfahrung oder eine wissenschaftliche Analyse?

Um diesen Prozess in seiner Gesamtheit zu erklären, gibt es in der Schreibforschung unterschiedliche Ansätze. In den meisten Fällen wird der Schreibprozess dabei anhand einzelner Phasen erläutert. Diese Phasenmodelle haben den großen Vorteil, die Schreibprozesse übersichtlich und verständlich zu beschreiben. Sie bleiben jedoch auch immer eine starke Vereinfachung, da die einzelnen Phasen in der Regel nicht wie auf dem Papier eine nach der anderen ablaufen, sondern rekursiv, mitunter auch parallel. Während zu einem Teil des Textes noch Material gesammelt wird, wird ein anderer Teil vielleicht bereits überarbeitet oder sogar noch einmal neu geschrieben.

3.3.2. Schreibprozessmodelle aus der Schreibdidaktik:

Kognition und Affekt (John Hayes)

Als eine Grundorientierung für den Ablauf des Schreibprozesses galt in der Schreibforschung lange Zeit das kognitive Modell von Hayes und Flowers (Hayes 1996; vgl. auch Hofer 2006, 87-91, Dreyfürst/Sennwald 2014, 35-86). In ihrem Modell von 1980 gliederten Hayes/Flowers den grundlegenden Schreibprozess in die Parameter *Planning*, *Translating* und *Reviewing*. (vgl. Hayes 2012, 370 und Hayes 1996, 2f.). Wie bereits an dieser Dreiteilung deutlich wird, war dieses Modell stark am Textprodukt orientiert. Die Vorgänge beim Schreiben wurden fast ausschließlich kognitiv betrachtet, die Beschreibung der einzelnen Phasen mutete fast wie eine Prozessbeschreibung aus dem Projektmanagement an. *Planning* meinte die Phase vor dem Schreiben, in der ein Text geplant, generiert, durchdacht und strukturiert wird. *Translating* bezeichnete den Akt des Schreibens selbst, also das Übertragen der Gedanken, des gesammelten Materials in ausformulierte, schriftliche Sprache - die Produktion des Textes. Beim *Reviewing* schließlich erfolgt eine Evaluation des Geschriebenen: der Text wird bewertet, überarbeitet und korrigiert (ebenda).

Ergänzend zu diesen drei Schreibphasen beschrieb Hayes mit den Begrifflichkeiten *Task Environment* und *Long-Term Memory* zwei Aspekte, welche Einfluss auf den Schreibprozess nehmen: *Task Environment* bezog sich demnach auf die physische Umgebung, das heißt auf alles, was an äußeren Rahmenbedingungen zur Verfügung steht: angefangen vom Schreibgerät bis hin zum Raum, in dem geschrieben wird. Zur physischen Umgebung gehören aber auch bereits vorhandene bzw. schon geschriebene Texte. Mit *Long-Term Memory* fasste Hayes all das, was Schreibende bereits zu Thema und Textkriterien, zu den Adressat*innen etc. wissen und in den Schreibprozess einfließen lassen, zusammen (ebenda).

In seinem weiterentwickelten Modell unterscheidet Hayes 1996 (in: Dreyfurst/Sennewald 2014, 54-86) nur noch zwei Hauptkategorien, die *Aufgabenumgebung* (das bereits beschriebene *Task Environment*) und das *Individuum*.

In der *Aufgabenumgebung* tritt zusätzlich zu den bisher genannten äußeren Bedingungen die soziale Komponente hinzu. Schreiben stellt sich nun deutlich als soziale Tätigkeit dar: Das Schreiben selbst mag zwar allein erfolgen, ist aber immer eingebunden in einen sozialen Kontext: über die Adressat*innen und den Austausch, aber auch über Texte anderer Autor*innen, die die Schreibenden lesen und die sie häufig stilistisch oder inhaltlich beeinflussen oder inspirieren.

Diese äußeren Faktoren lassen sich bei einer Schreibinteraktion gut einbinden. Gibt es zum Beispiel Unterstützung von außen oder eher Zeitdruck, eine angenehme Schreibumgebung, kann sich der*die Schreibende auf vorhandenes Wissen stützen oder muss er*sie sich alles neu erarbeiten? Das Schaffen einer vertrauensvollen Atmosphäre, schreiben lassen ohne Druck auszuüben, eine inspirierende Schreibumgebung können viel zum Gelingen des Schreibens beitragen.

In seiner Kategorie *Individuum* fasst Hayes das *Langzeitgedächtnis (Long-Term Memory)*, das *Arbeitsgedächtnis (Working Memory)* sowie die kognitiven Prozesse des Schreibens zusammen. Zusätzlich beschreibt er Einflüsse, die sich unter dem Aspekt *Motivation* auf das Schreiben auswirken:

Eine große Rolle spielt für ihn nach wie vor das Langzeitgedächtnis, aus dem heraus die Schreibenden ihr Wissen generieren, aber auch die Kenntnis von Aufgaben, Adressat*innen, Textmustern etc.

Gegenüber 1980 erweitert er sein Modell um den Aspekt *Motivation/Affekt*, der bislang nicht genügend beachtet wurde. Hier zeigt sich deutlich eine Weiterentwicklung im Hinblick auf die individuellen Gegebenheiten der Schreibenden. So ist die Schreib- und Lesekompetenz eine wichtige Grundlage: Abhängig davon, wie Schreibende einen Text bzw. die Aufgabenstellung lesen und verstehen, welche Emotionen sie dabei entwickeln, werden sie ihre eigenen Texte bearbeiten.

Motivation kann sich nach Hayes sowohl aus dem Ziel einer Schreibearbeit ergeben als auch aus der Einstellung gegenüber dem Schreiben. Das bedeutet, die Intentionen, mit denen jemand an das Schreiben herangeht und die Schreiberfahrung, aber auch die Frage, wie sich die Schreibenden selbst in ihrer Eigenschaft Autor*innen sehen sowie die Schreibstrategien, die den einzelnen zur Verfügung stehen, wirken sich auf das Schreiben aus. Das Wissen um diese inneren und äußeren Schreibfaktoren kann also Indikator sein für den Grad des Gelingens von Schreibinteraktionen

Auf kognitiver Ebene hat Hayes die bisherigen Prozesse *Planen (Planning)*, *Übersetzen (Translating)* und *Überarbeiten (Reviewing)* neu strukturiert und erweitert. Die Schreibenden haben nach seinem Modell drei Aufgabenbereiche zu bewältigen: Sie

müssen Texte produzieren, reflektieren und interpretieren. Diesen drei Komplexen ordnet er wiederum einzelne Teilprozesse zu: So gehört für ihn zum Beispiel zur Interpretation eines Textes das Lesen, das Zuhören und das Erfassen von Inhalten. Der Reflexion ordnet er neben Prozessen wie Problemlösen, Entscheidungsfindung und Schlussfolgern auch das Planen eines Textes zu.

Damit will Hayes deutlich machen, dass diese Phase nicht nur eine einfache Planung beinhaltet. Aus meiner Sicht berücksichtigt er damit neben der Planung des Textaufbaus und -inhaltes den Gesamtumfang des Schreibprozesses. Dieser umfasst beispielsweise auch die zeitliche Planung, einzelne Arbeitsschritte, Entscheidungen für bestimmte Sekundärliteratur etc. Die Textproduktion wiederum beinhaltet alle Teilprozesse, die zum Generieren des konkreten Textes führen - vom geschriebenen Teilsatz über erneutes Durchlesen, Beenden des Satzes bis hin zum vollständigen Text.

Bereits diese kurze Charakteristik der kognitiven Prozesse zeigt, dass sich ein solcher Prozessablauf nicht linear beschreiben lässt. Die drei Bereiche umfassen Tätigkeiten, die beim Schreiben parallel und sich wiederholend ebenso wie aufeinander aufbauend ablaufen: Lesen, Ideen sammeln, schreiben, den Textteil wieder lesen, ihm neue Erkenntnisse hinzufügen, ihn überarbeiten, strukturieren, neu schreiben, und so weiter, bis das Ergebnis vorliegt.

Direct/open ending writing (Peter Elbow/Gerd Bräuer)

Eine andere Perspektive auf die Schreibprozesse findet sich bei Gerd Bräuer (1998, 45ff.). Er unterteilt die Vorgehensweise beim Schreiben in zwei Varianten und bezieht sich dabei auf Peter Elbow (1998), der diese Schreibweisen mit *direct writing* (aufsteigendes Schreiben) und *opening ended writing* (absteigendes Schreiben) bezeichnet:

Das *aufsteigende Schreiben* ist im Wesentlichen mit den Ansätzen von Hayes vergleichbar und ist nach Bräuer stark regelorientiert: Es folge dem „Konstruktionsprinzip“: Fakten und Einzelteile werden zusammengestellt und bilden die Grundlage zur Entstehung des Textes.

Die entgegengesetzte Herangehensweise sieht Bräuer im eher inhaltszentrierten, *absteigenden Schreiben*: Es entsteht ein Erstentwurf, der wieder zerlegt, geprüft, geändert und eventuell neu geschrieben wird. Dieser Vorgang wiederholt sich so lange, bis der Text fertig ist. Hier kommen kreative Schreibmethoden zur Anwendung, das Nachdenken und die Entwicklung des Textes erfolgen während des Schreibens, Struktur und formale Korrektheit werden erst am Ende des Schreibprozesses geprüft.

Dieser zweite Ansatz lenkt den Blick nicht auf das Erstellen eines Produktes, sondern fokussiert die inneren Abläufe und deren Einflüsse während des Schreibens. In diesen Modellen, die zum Beispiel Christian Hofer (2006, 92f.) unter dem Begriff „expressiv

orientierte Schreibprozessmodelle" zusammenfasst, geht es vor allem um den Schreibprozess als komplexen Vorgang, der die Bedeutung des Schreibens als Lernmedium beziehungsweise für die Persönlichkeitsentwicklung sowie die Einflüsse von Unterbewusstsein und Emotionalität auf das Schreiben berücksichtigt. Dieser Blick auf die inneren Prozesse birgt nach Hofer allerdings das Problem, dass das Schreiben von jedem Menschen auf seine Weise empfunden und bewerkstelligt wird, was zur Folge habe, dass das Schreiben ein sehr „persönlicher Entfaltungsprozess“ (ebenda, 92) sei. Verallgemeinerungen über den Ablauf und die Wirkungsweise von Schreibprozessen seien also immer mit der konkreten Person in Verbindung zu bringen, Patentrezepte für *das Schreiben* gebe es nicht. Dem folgen auch andere Schreibwissenschaftler: „Die Vorstellung von einem uniform vermittel- oder aneignbaren Schreibprozeß bleibt Illusion.“ (Bräuer 1998, 54) Dennoch lassen sich meines Erachtens Grundmuster erkennen, die als Orientierung dienen können.

In Bezug auf das von ihm als „expressiv orientiertes Modell“ bezeichnete Konzept betont Hofer, dass Planung und Ideensammlung bereits Bestandteile des Schreibprozesses sind. Für Gerd Bräuer beginnt der Schreibprozess bereits lange vor dem eigentlichen Schreiben, als zum Teil unbewusster Vorgang: Es stelle sich

„ein diffuses Gefühl ein, das sich später verdichtet, an Stoßkraft und Gerichtetheit zunimmt und sich, vielleicht nach Tagen oder Wochen, als starkes Ausdrucksbedürfnis manifestiert. Es kann aber auch ein Wort sein, von irgendwoher aufgenommen, das mir für eine Weile im Kopf herumgeht und schließlich ein Ausdrucksbedürfnis initiiert.“ (Bräuer 1998, 20)

Es kann also sein, dass man mit einem bestimmten Gedanken oder Gefühl längere Zeit *schwanger geht*, bevor es zum eigentlichen Schreibimpuls kommt.

Schreibdenken (Ulrike Scheuermann)

Demgegenüber steht die Variante, dass sich die eigentlichen Inhalte eines Textes erst im Schreibprozess selbst ergeben, berücksichtigt man die Idee des *Schreibdenkens* nach Ulrike Scheuermann (2012). Daraus lässt sich schlussfolgern, dass ein Schreibimpuls genau das anstoßen kann: Was einen im Vorfeld bereits beschäftigt oder sich im Schreibprozess als wichtiges, bereits bestehendes Anliegen herauskristallisiert, wird nun durch eine konkrete Anregung in eine bestimmte Form gebracht. Diesen Prozess „vor dem eigentlichen Schreiben“ als Bestandteil des Schreibprozesses zu betrachten, ist für therapeutisches Schreiben und/oder zur Selbsterfahrung von großer Bedeutung, geht es doch gerade hier darum, genau solche *diffusen* Gefühle, Ahnungen etc. zu bearbeiten. Dieser Aspekt ist auch deshalb so wichtig, weil das Eigeninteresse an einem Text, die Bedeutung des Textes für den Schreibenden das Schreiben stark beeinflussen.

Zirkuläres Schreiben und Freewriting (Gerd Bräuer, Peter Elbow)

„Schreiben heißt sich selbst entdecken“ (Barry Lane 1993), „Schreiben heißt, sich selber lesen“ (Max Frisch, Tagebuch 1946 - 1949) - Zitate dieser Art gibt es viele, von bekannten Autor*innen und in zahlreichen Spruchsammlungen. Sie alle betonen, dass Schreiben zur Selbsterkenntnis beiträgt. Darüber hinaus ist Schreiben ein Weg zum Erkenntnisgewinn schlechthin, schreibend erschließen sich die Autor*innen neues Wissen. Sie gewinnen, je nach Textsorte und Schreibintention neue Einsichten in bestimmte Zusammenhänge, erarbeiten sich Handlungsalternativen und neue Perspektiven.

Entscheidend für die Effektivität des Lernens und den Schreibprozess selbst ist die innere Beteiligung: Ist der Text persönlich bedeutsam, kann das Schreiben zur Selbstverwirklichung beitragen. (vgl. Hofer 2006, 93; Bräuer 1998, 42; Kruse 2003, 231).

Für Gerd Bräuer (1998, 43f.) ist dies aber nur eine Seite der Medaille. „Schreiben wie einem der Schnabel gewachsen ist“ drücke zwar die Individualität der Schreibenden aus, sei authentisch und individuell bedeutsam, erfülle aber nicht zwangsläufig die kommunikative Funktion des Schreibens. Denn die bedeute, sich anderen mitzuteilen, vom Adressat*innen verstanden und, besonders im wissenschaftlichen Bereich, akzeptiert zu werden.

Dazu müssen „kommunikative, mitunter gesellschaftlich sanktionierte Regeln“ (ebenda) beachtet werden, was möglicherweise die Freiheit des Schreibens einschränken und zu Blockaden führen kann. Gleichzeitig betont er aber auch, und das ist für den Ansatz dieser Forschung wichtig, dass Regeln eine Orientierung bieten können. In diesem Zusammenhang nennt er Peter Elbow, der unter dem Begriff „loop writing process“ beide Pole – innere Beteiligung und vorgegebene Regeln - vereine. *Loop Writing Process* (Elbow 1998, 59ff.) meint nichts anderes als ein zirkuläres Vorgehen beim Schreiben, bei dem der Text immer wieder neu behandelt wird. In einer ersten Phase kann es darum gehen, im freien Schreiben die ersten Ideen zu notieren, noch vor dem Lesen zusätzlicher Literatur, um so die eigenen Gedanken ohne Zensur zu formulieren. Anschließend kann der Text den Regeln entsprechend formuliert werden. Er empfiehlt innerhalb des Schreibprozesses mehrere Methoden anzuwenden, um Blockaden aufzubrechen, zum Beispiel könne man seine Vorurteile zum Thema aufschreiben, einen Dialog darüber verfassen, die Perspektive von Zeit, Zielgruppe, Schreibenden wechseln und andere Übungen durchführen.

Nach Bräuer (1998, 47) erreicht Elbow damit eine Verbindung zwischen Kreativität und Kontrolle und schafft so auch von außen vorgegebenen Themen einen individuellen Zugang. Der Text erhalte eine persönliche Bedeutsamkeit, was eine wichtige Motivation beim Schreiben sei. Wird das Schreiben zu einem inneren Bedürfnis, bekommt es eine persönliche Wertschätzung und die Gedanken fließen leichter.

Mit dem Ansatz des *Freewriting* (1973) und seinem Eingehen auf die *innere Stimme* beim Schreiben („inner voice“, 1998) hat Peter Elbow der Schreibprozessforschung wichtige Impulse gegeben: für die Betonung des Subjektes, die Betrachtung der emotionalen, unbewussten Anteile im Schreibprozess und den Nutzen des Schreibens für Lern - und Selbsterfahrung. *Freewriting*, also zunächst absichtsloses, einfaches „Drauflosschreiben“ ist schon in den 1920er Jahren unter dem Begriff des *Automatischen Schreibens* im europäischen Raum publik gewesen (vgl. Kapitel 2). Ziel dabei ist, den inneren Zensor auszuschalten und zunächst den Gedanken freien Raum zu geben.

Ob in Schulen oder Hochschulen, in kreativen und Selbsterfahrungsgruppen oder in therapeutischen Settings – das *Freewriting* ist eine der häufigsten Methoden, um Material zu sammeln, und in den Schreibprozess einzusteigen. Der Gedanke des persönlich bedeutsamen Schreibens ist an vielen Stellen zu einer wichtigen Motivation geworden. Spielerisches, absichtsloses Schreiben wird auch an Hochschulen genutzt, um Schreibblockaden zu beseitigen und den Schreibprozess zu fördern. Damit haben auch kreative Schreibmethoden in die Schul- und Hochschuldidaktik Einzug gehalten.

Zusammenfassung zur Schreibprozessforschung an Hochschulen

Nicht alle Teilaspekte kommen in jedem Schreibprozess zum Tragen, auch die Reihenfolge der Abläufe kann variieren. In vielen Fällen laufen diese Prozesse zudem unbewusst oder zumindest unreflektiert ab. In bestimmten Zusammenhängen jedoch zeigt sich, dass das Schreiben in seinen Teilprozessen auch gelernt werden kann beziehungsweise gelernt werden muss, um zum Beispiel schulischen und universitären Leistungsanforderungen zu entsprechen. Das erfordert eine bewusstere Auseinandersetzung mit dem Schreiben, ein Experimentieren mit verschiedenen Strategien, ein bewusstes Einsetzen von Teilprozessen an bestimmten Stufen. Wenn man dieser Logik folgt, heißt das auch, dass Schreibprozesse bewusst initiiert und die Strategien zum Erreichen eines gewünschten Ergebnisses genutzt werden können. Wenn also ein Lernergebnis, oder beim Coaching vielleicht eine Erkenntnis, eine Fähigkeit auf bestimmte Art und Weise einen Lösungsweg für ein Problem zu finden, erreicht werden sollen, könnte man einen bestimmten Teilprozess mithilfe einer Schreibübung verstärkt initiieren - über *expressives Schreiben* oder *Freewriting* könnten Gefühle ausgedrückt werden, die Kontrolle und das Überarbeiten eines Textes helfen möglicherweise, um tiefer in eine Problematik einzusteigen.

Und einzelne Schreibprozessabschnitte könnten als Grundlage dienen, die eigene Arbeit in einem therapeutischen Prozess zu strukturieren.

Insofern profitiert das kreative und therapeutische Schreiben von den Erkenntnissen der Schreibprozessforschung. Es lohnt sich also, die einzelnen Ansätze der Schreibprozessforschung miteinander in Beziehung zu setzen.

Aus der Hochschuldidaktik scheint mir dazu das Schreibprozessmodell des *Schreibdenkens* von Ulrike Scheuermann (2012) am geeignetsten. Ausgehend von dem Grundmodell nach Hayes/Flowers (1996 und 2012) und aufbauend auf den neueren Erkenntnissen der Schreibforschung entwickelte sie ein Modell, das sich in sieben Phasen gliedert: *Einstimmen – Ideen entwickeln – Strukturieren – Rohertexten – Reflektieren – Überarbeiten – Veröffentlichen*.

Im Vergleich zu Hayes transferiert sie äußere Faktoren wie beispielsweise Motivation und Umgebung direkt in Handlungen, die im Schreibprozess permanent zu bewältigen sind. „Einstimmung“ heißt demnach, sich eine ansprechende Schreibumgebung zu verschaffen, sich das Ziel des Schreibens vor Augen zu führen und sich positiv auf den Schreibprozess einzustimmen. Auch der Schreibprozess selbst sollte zeitlich und organisatorisch geplant werden. Für sie sind das Rahmenbedingungen, unter denen der Text entstehen soll. Das Sammeln von Ideen ist ebenfalls noch keine direkte Textarbeit. In Anlehnung an Peter Elbow empfiehlt Ulrike Scheuermann hier, mit kreativen Methoden eigene Ideen zum Text, eigenes Wissen und Fragen ohne inneren Zensor zusammenzutragen, und zwar bevor diese Ideen durch das Studium von Fachliteratur überdeckt werden. Auch diese Phase dient der Motivation (Entwicklung einer eigenen Beziehung zum Text) und zudem der Aktivierung des Langzeitgedächtnisses, aus dem heraus sich Ideen generieren, weil der*die Schreibende vielleicht schon länger bestimmte Vorstellungen zum Thema mit sich herumgetragen hat. Sie stimuliert zugleich die Entwicklung neuer Denkansätze, die es zu verfolgen gilt, und die, wenn man sich erst einmal in das Fahrwasser anderer Meinungen begibt, möglicherweise gar nicht erst zum Vorschein kommen würden. Frühestens im Anschluss an diese Phase sollte mit der Strukturierung des Textes begonnen werden. Manche Schreibende, so Scheuermann, fangen jedoch auch erst einmal mit dem Rohertexten an, bevor sie ihre Arbeit strukturieren. Insofern sieht sie ihre Prozessabschnitte auch nicht als feststehendes Gebilde. Die Reihenfolge kann sich verändern, oft wiederholen sich einzelne Schritte. Aber unabhängig von den individuellen Schreibstrategie wird sich jeder Schritt im Schreibprozess insgesamt wiederfinden. Nach dem Rohertexten sollte es eine kurze Phase des „Reifens“ geben, um eine gewisse Distanz zu schaffen, die eine Überarbeitung des Textes möglich macht. Auch ein frühes Feedback von anderen sei dazu geeignet. Dass am Ende des Schreibprozesses die Veröffentlichung steht, deutet darauf hin, dass das Ziel des Schreibens das Produkt, der fertige Text ist. Bis es aber dahin kommt, wird viel Augenmerk auf den Prozess selbst gelenkt. In diesem prozessorientierten Teil der Beschreibung wird dieses Modell vergleichbar mit dem Schreiben im kreativen und therapeutischen Bereich.

3.3.3. Das therapeutische Schreibprozessmodell nach Lutz von Werder

Lutz von Werder hat ein Modell entwickelt, das sich in der therapeutischen, aber auch kreativen Schreibforschung etabliert hat. In seinem Lehrbuch „Schreiben als Therapie“ (von Werder 1988, 27f.) fasst er therapeutische, pädagogische und kreative Elemente zusammen und unterscheidet dabei jeweils vier Schritte in den vier Phasen: *Arbeitsphasen* (pädagogischer Schreibprozess), *Kreativitätsphasen* (künstlerische Kreativität), *Vermittlung von Text und Person* (literaturpsychologisches Erleben) sowie *therapeutische Schritte* (therapeutischer Prozess).

Sein pädagogischer Schreibprozess ist ähnlich wie das zuvor beschriebene Modell aus der Hochschuldidaktik aufgebaut: Nach einer Schreibanregung erfolgt das Schreiben des *Ur-Textes*, vergleichbar mit dem Rohtext, anschließend wird der Text überarbeitet. Die Phasen *Ideen sammeln* und *Reflexion* werden hier allerdings nicht explizit beschrieben. Und während das Ergebnis im Hochschulkontext eine Veröffentlichung sein sollte, liegt bei Lutz von Werder der Schwerpunkt auf Selbsterfahrung, Selbstveränderung, weshalb seine letzte Phase die *Textdeutung* beinhaltet.

Seine vier Kreativitätsschritte bezeichnet er mit *Inspiration*, *Incubation*, *Illumination* und *Verifikation*. Analog dazu ließen sich die Schritte „Ideen sammeln“ als ersten, „Ur-Text“ schreiben im Sinne von „Textproduktion“ „Überarbeiten des Textes“ sowie „Textdeutung“ als Entsprechungen an den pädagogischen Prozess anlegen.

Im therapeutischen Kontext lehnt sich Lutz von Werder stark an die psychoanalytisch geprägten Prozesse *Erinnern – Wiederholen – Durcharbeiten* (vgl. Freud, 1914 und List 2009, 265) an. Danach werden unbewusste Themen über das Gespräch mit den Therapeut*innen indirekt, assoziativ, auch interpretativ erschlossen:

„Durch Übertragen, Assoziation und sprachliche Deutung werden subjektiv bedeutsame Erinnerungsspuren in der aktuellen Beziehung zum Analytiker zu Inhalten, über die nachgedacht werden kann.“ (ebenda)

Für das therapeutische Schreiben bedeutet das, sich über das Verfassen von Texten eben jenen Inhalten zu nähern, sie zu bearbeiten, sich damit selbst besser zu verstehen. Ängste, Komplexe, Blockaden sollen überwunden und notwendige Veränderungen herbeigeführt werden (vgl. v. Werder 1988, 28). Die Beziehung zum Analytiker wird dabei durch das Festhalten der Gedanken auf dem Papier und die anschließende Arbeit mit der Gruppe über die Textdeutung und Interpretation substituiert.

Für Lutz von Werder spielt die Phase der *Einstimmung*, die vor dem eigentlichen Schreibprozess stattfindet, keine explizite Rolle. Ich betrachte diese aber als wesentlich, um den therapeutischen Prozess zu verstehen. Diese Phase der Einstimmung, die in einer Gruppe mit einer Warm-Up-Übung erfolgen kann, die aber durchaus auch aus einem diffusen, andauernden Gefühl, das nach außen drängt, bestehen kann, ist für mich der eigentliche Impuls, um ins Schreiben zu kommen. Insofern würde ich sie im Vergleich zu

von Werder der schreibtherapeutischen Phase der Erinnerung, der pädagogischen Phase des Anregens und auch der kreativen Phase der Inspiration voranstellen.

Auch wenn die Poesietherapie über die Freudsche Theorie hinausgeht und noch andere therapeutische Konzepte – je nach Intentionen, Fachwissen und Hintergrund der jeweiligen anleitenden Personen – beinhaltet, und auch wenn kognitive Schreibprozesse andere Intentionen verfolgen als das Schreiben im kreativen Bereich, so lassen sich die einzelnen Prozessphasen auf die hier besprochenen Grundformen zurückführen: Es bedarf immer eines äußeren und/oder inneren Impulses, um sich mit einem Thema zu befassen. Zu diesem Thema werden zunächst Ideen gesammelt, es wird Material zusammengestellt, bevor es an die Rohfassung eines Textes geht. Dieser wird anschließend reflektiert, diskutiert und überarbeitet, bevor er veröffentlicht und mit der Außenwelt in Beziehung gesetzt wird, beziehungsweise die Erkenntnisse daraus in das eigene Leben integriert werden. Daraus folgend aber können Erkenntnisse aus der didaktischen Schreibforschung das Verständnis therapeutischer Prozesse ergänzen und umgekehrt.

3.3.4. Schlussfolgerungen

In folgender Tabelle fasse ich noch einmal die einzelnen Schreibmodelle zusammen und ergänze sie schlussfolgernd durch ein eigenes Modell in Bezug auf die Schreibgruppenarbeit, wie ich sie durchführe.

Die Phasen im Schreibprozess und ihre Wirkungen

Phasen:	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Scheuermann (2012)	Einstimmen	Ideen entwickeln	Strukturieren	Rohtexten	Reflektieren	Überarbeiten	Veröffentlichen
von Werder (1988)		Inspiration, Textanregung, Erinnern Präparation Materialsammlung		Incubation, Textproduktion (Ur-Text), Wiederholen	Illumination, Textarbeit, Durcharbeiten	Verifikation, Textdeutung, Interpretation	
(Künstler.) therapeut Prozess (RJ)	Bedürfnis nach Ausdruck	Impuls: Erinnern	Elemente aufgreifen, Material sammeln	kreativ-künstlerisches Bearbeiten wiederholen	Gespräch evtl. weiteres kreatives Tun Durcharbeiten	erneute Bearbeitung/Gespräch, neue Handlungsstrategien, Perspektiven entwickeln Integration	
Schreib- gruppen- arbeit: (RJ)	Inspiration/Einstimmung von innen: diffuses Gefühl, Schreibgruppe: Thema klären, Warm up-Übung	Material sammeln, Bilder finden	erste Reflektion, evt. Austausch in der Gruppe -> Konkretisierung des Themas, strukturieren	Text schreiben, Bilder (weiter-) entwickeln	Lesen, Austausch, Deutung	evtl. weitere Arbeit am/mit dem Text Abschlussübung, Integration	

beobachtete Effekte des Schreibens während der Schreibphasen:

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(7)
kognitiv	Unklarheit, Grübeln, etwas drängt nach außen	erste Auseinandersetzung mit/Annäherung an das Thema, man geht evtl. noch eine Weile damit schwanger	man fängt an, die Dinge zu benennen, evtl. bereits nach verschiedenen Richtungen zu suchen (Cluster)	Emotionalisierung/ Rationalisierung, schreibend "Probehandeln" -> Konfliktbearbeitung, Unsagbares sagen, Bewusstwerdung	Kontakt mit der Außenwelt, Erkennen von Zusammenhängen, Sinnegebung	Distanz, Perspektivwechsel, neues Verständnis, neue Handlungsperspektiven
emotional	zum Beispiel Unruhe, Konzentrationschwäche Tagträume, Depression ...	Anspannung, vielleicht Freude, aber auch Ängste und Blockaden sind möglich	siehe (2)	Traurigkeit, evtl. Entlastung, Schaffensfreude, positive Anspannung, Ablegen, Loslassen unbearbeiteter Gefühle	positiveres Selbstgefühl, Ich-Stärkung, Wahrnehmung durch andere	Entlastung, emotionale. Stabilität, Nähe zu sich selbst und dem eigenen Körper, offener für die Außenwelt
organisch	zum Beispiel psychosomatische Störungen			Müdigkeit (Schreiben ist Arbeit) wenn man etwas loslässt, kann man sich danach "leer" und kraftlos fühlen - oder gestärkt	Anspannung (aufgrund der Unsicherheit, "sich preiszugeben")	physische Stärkung, Verringerung von Stresssymptomen

Tabelle 2: Schreibprozessmodelle im Vergleich

3.4. Lyrik, sprachliche Bilder und Metaphern – ein interdisziplinärer Umgang mit sprachlichen Begriffen

Sonett 6: Metaphern

Von Sinnsuche, Weltsicht, Emotionen

Hat die Menschheit ungezählte

Allgemein akzeptierte, ausgewählte

Und ganz subjektive Konzeptionen

Wie soll man diese Themen auch fassen

Wenn der Blick auf die Welt sich nicht gleicht

Die rationale Sprache nicht reicht

Mit der sich Gefühle ins Wort bringen lassen

Ein Glück für den, der in Metaphern spricht

Der Räume schafft für Assoziationen

Die eine Wahrheit gibt es nicht:

Es gibt verschiedene Positionen

Über offene Bilder nähert man sich

In temporären Konstruktionen.

Zur Bedeutung von Metaphern, sprachlichen Bildern und Gedichten und deren edukativer und therapeutischer Wirkung gibt es ein breites Literaturangebot:

- aus dem Blickwinkel der Bildung zum Beispiel Waldmann (2013), Bräuer (1998), Kruse (2003)
- aus linguistischer Perspektive, zum Beispiel Lakoff/Johnson (2007), Haverkamp (1990)
- aus therapeutischer Sicht bei Petzoldt (1995), von Werder (1988), Leitner (2008), Mohl (2013)
- im Zusammenspiel mit psychologisch-neurologischen Betrachtungen wie beispielsweise bei Schrott (2011) und Hüther (2004)
- aus literarischer Perspektive bei Domin (1988, 1995) Kunert (1991), Kurz (1997).

Allen Ansätzen gemeinsam ist die Annahme, dass der poetischen Sprache eine Kraft zugesprochen wird, die sich von der Alltagssprache unterscheidet, deren Wirkung sich insbesondere emotional entfaltet, dass sie häufig unbewusste Gedankengänge initiiert

und die Zuhörenden oder Lesenden zur Identifikation einlädt (vgl. Mohl 2006, 4). Worte voller Symbolkraft und poetische Verse wurden bereits seit Menschengedenken zitiert, um Emotionen zu erzeugen, Problemlösungen zu „beschwören“, psychische und physische Krankheiten zu heilen (vgl. u.a. Schlaffer 2012, Ridder 2008). Häufig werden diese Effekte mit der von Aristoteles beschriebenen Katharsis in der griechischen Tragödie verglichen, die über das Hervorrufen von Emotionen wie *Mitleid, Jammer oder Schauer* Reinigung von schädlichen Leidenschaften bzw. *Läuterung* erzielt (vgl. z.B. Petzold/Orth 1995, S. 22-25).

Poesie schafft Vorstellungsräume, in denen sich die Rezipient*innen über die Sprache in ein Bild begeben, welches die innere Welt symbolisiert. Sie verweilen dort ein wenig, halten inne im Strom der Zeit und im Fluss der aufkommenden Gedanken, verschaffen sich selbst eine Atempause.

Sprachliche Verdichtung, aber auch ein einzelnes Bild können Teile eines Ereignisses oder Gefühls besonders ins Bewusstsein rücken. Hilde Domin spricht von einer zweckfreien Dichtung, die den Menschen dazu veranlasst, sowohl innezuhalten als auch nach innen zu schauen:

„Nur im Innehalten, nur wenn die programmierte Zeit still steht, kann der Mensch zu sich selber kommen, zu jenem Augenblick der Selbstbegegnung, der im Gedicht auf ihn wartet: "auftaubar". Für diesen Augenblick muß er bereit sein. (...)

Dichtung ist zweckfrei. (...) Der Mensch tritt in eine andere Zeit, eben in das "zweckfreie Innehalten". - Nicht in den Elfenbeinturm, den es nicht gibt, sondern in das Kraftzentrum, von wo aus er selber sein und damit auch auf andere einwirken kann." (Domin 1995, 12)

Lyrik lebt davon, dass sie einen kurzen Einblick in eine Erkenntnis, eine Stimmung gewährt, ohne dass das gesamte Spektrum der näheren Umstände dazu erläutert wird. Der*die Autor*in vermittelt über verschlüsselte Bilder Gefühle, die den Lesenden für sich selbst, aber auch in Kommunikation mit anderen die Möglichkeit zu Assoziationen bieten. Anderen Personen gegenüber könnte man sich so über die angebotenen Bilder mitteilen, ohne sich konkret ausdrücken zu müssen. Im Gegensatz zur literarischen Analyse ist es im therapeutischen Zusammenhang nicht zwingend nötig, einen Text auf seinen realen Hintergrund hin zu untersuchen und die Intention des/der Autor*in zu verstehen, sondern die Bilder auf eigene Art zu interpretieren. Verena Kast spricht davon, dass der*die Therapeut*in diese Metaphern hüte und im richtigen Moment, mit neuen Assoziationen versehen, wieder einbringe (Kast 2006, 6). Man interpretiert sie, indem man aus eigenen Erfahrungen schöpft, die Impulse mit eigenen Empfindungen in Beziehung setzt. Ein plastisches Beispiel dazu ist eine Leserunde mit an Demenz erkrankten Menschen, die folgendes Gedicht hörten:

„Nebel
Du, trüber Nebel, hüllest mir
Das Tal mit seinem Fluß,
Den Berg mit seinem Waldrevier
Und jeden Sonnengruß.

Nimm fort in deine graue Nacht
Die Erde weit und breit!
Nimm fort, was mich so traurig macht,
Auch die Vergangenheit!“ (Niklaus Lenau, zitiert aus Leitner 2005, 72)

Das Einzige, was an diesem Text biografisch belegbar sein mag, ist das Grundgefühl der Melancholie. Mit Sicherheit hat Lenau beim Verfassen des Gedichtes nicht an ein Schwinden seiner intellektuellen Fähigkeiten gedacht, jedenfalls ist aus seiner Biografie darüber nichts bekannt. Für die Seniorinnen aber war sofort klar: „Ja, genauso ist es“. Für sie war der Nebel ein Symbol dafür, was sie nicht mehr sehen konnten, der Nebel hat ihre Erinnerungen geschluckt. Sie fühlten sich aufgehoben, verstanden in ihrer Situation, die für sie mit so starken kognitiven Verlusten und Einschränkungen behaftet ist und die sie selbst nicht beschreiben konnten. Das Mitfühlen mit den gelesenen Worten im Zusammenhang mit eigenen Empfindungen war für sie eine seelische Erleichterung (vgl. dazu Jakob 2011, 86f.).

Eine andere Auseinandersetzung mit dem Thema Verlust ist folgendes Gedicht:

„Heimweh
nach den Wolken über dem Garten in Papenburg
nach dem kleinen Jungen der ich gewesen bin
nach den schwarzen Torfschuppen im Moor
nach dem Geruch der Landstraßen als ich 17 war
nach dem Geruch der Kommissspinde als ich Soldat war
nach der Fahrt mit der Mutter in die Stadt Leer
nach den Frühlingnachmittagen auf den Bahnsteigen der Kleinstädte
nach den Spaziergängen mit Lilo Ahlendorf in Dresden
nach dem Himmel eines Schneetages im November
nach dem Gesicht Jeanne d’Arcs in dem Film von Dreyer
nach den umgeschlagenen Kalenderblättern
nach dem Geschrei der Möwen
nach den schlaflosen Nächten
nach den Geräuschen der schlaflosen Nächte

nach den Geräuschen der schlaflosen Nächte“
(Weißbüttel 2000)

Hier werden sehr konkrete Erinnerungen verarbeitet. Doch gerade damit entfaltet dieser

Text seine poetische Kraft. Das Assoziieren funktioniert über Schlüsselworte wie „Garten“, „Geruch der Landstraßen“, „Fahrt mit der Mutter“, die zum eigenen Erinnern und damit zur poetischen Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie einladen.

Hilde Domin beschreibt diesen Prozess als eine Interaktion zwischen Leser*in und Text, bei dem auch der Text seine Bedeutung und Interpretationsmöglichkeiten ändert, wenn eine andere Sicht hinzukommt:

„Auch die Erfahrung der sich verändernden Wirklichkeit wird, insofern Dichtung nur das Modell, den Kern der Erfahrung wiedergibt, einfach hinzu assoziiert. Deswegen wandelt sich ein lebendiges Gedicht und wird immer neu und anders, sogar für den Autor, der es anders lesen kann als am Tage, da er es schrieb.“
(Domin 1988, 52)

Poesie beinhaltet somit eine Erweiterung der Perspektive, einen Erkenntniszuwachs beginnend mit dem Moment, in dem man sich auf die Bilder und den Assoziationsfluss einlässt und es gelingt, diese mit den eigenen Erfahrungen, Wünschen, Sehnsüchten in Beziehung zu setzen. Dieser Erkenntniszuwachs setzt sich fort, wenn neue Erfahrungen weitere Interpretationen zulassen.

3.4.1. Zum Verständnis des Begriffs „Metapher“

Problematischer ist dagegen der Gebrauch von Begriffen wie *Metapher*, *sprachliche Bilder*, *poetische Texte*, welche im interdisziplinären Kontext unterschiedlich verwendet werden und sich nicht immer klar voneinander abgrenzen lassen.

Während meiner Studien zum Thema wurde deutlich, dass der Begriff *Metapher* je nach Wissenschaftszweig verschieden definiert wird. Das kann bei der Beschäftigung mit Entstehung und Funktion von Metaphern zur Verwirrung führen, weil die unterschiedlichen Konzepte zwar in grundlegenden Aspekten übereinstimmen, sich aber nicht passgenau wie eine Schablone übereinander legen lassen.

In ihrer einfachsten Beschreibung sind Metaphern (griechisch *metaphora* = Übertragung) bildliche Ausdrücke oder Wortwendungen, deren ursprüngliche Bedeutung auf einen anderen Sachverhalt, eine andere Erscheinung übertragen werden. Abstraktes und Diffuses kann so konkretisiert und erfahrbar gemacht werden: Die *Zeit* zum Beispiel *verändert* sich nicht. Was sich *verändert*, ist unsere Wahrnehmung von Abläufen innerhalb eines bestimmten Zeitintervalls. Allgemeines wird spezifiziert: Begriffe wie *Stroh*, *Sauerkraut* oder auch *Löwenmähne*, *Lockenpracht* lassen sehr differenzierte Bilder über die Beschaffenheit menschlicher Haartracht zu. Diese Begriffsdefinition findet sich in den gängigsten Lexika, Stilratgebern, Unterrichtsmaterialien.

Befasst man sich genauer mit den Merkmalen von Metaphern, kommt man – je nach Wissenschaftszweig – unterschiedlichen Erklärungen der Metapher auf die Spur.

In der Literaturtheorie wird die Metapher als stilistische Figur begriffen, bei der,

verallgemeinert gesagt, die Erwartungshaltung in Bezug auf die Bedeutung eines Wortes/einer Wortgruppe enttäuscht wird. Diese Enttäuschung

„entsteht dadurch, daß an diesem Wort nicht nur eine erwartete Hauptbedeutung aufgefaßt wird, sondern vor allem eine Nebenbedeutung, und diese sehr stark und intensiv“ (Waldmann, 2013, 164)

Häufig sind damit bildliche Sprachfiguren gemeint, aber auch ungewöhnliche Wortkombinationen, welche neue Assoziationen hervorrufen, weil sie im üblichen Sprachgebrauch so nicht vorkommen, beispielsweise „stromlinienförmiger Mensch“ (ebenda, 163). In der Literaturtheorie steht die Metapher neben anderen Stilmitteln wie Metonymie, Allegorie etc. (vgl. Waldmann 2013, 165ff., Kurz 1997). Eine derartige Abgrenzung macht für diese Forschungsarbeit wenig Sinn, da sie weder im sprachlichen Umgang mit den Proband*innen eine Rolle spielt, noch für eine Beschreibung der Effekte des Schreibens hilfreich ist.

In der Linguistik wird die Metapher als sprachliches Konstrukt betrachtet, welches unser Denken differenziert und strukturiert:

Lakoff und Johnson als häufig zitierte Vertreter in der Linguistik gehen von metaphorischen Konzeptsystemen aus, welche unser gesamtes Denken und Handeln beeinflussen (vgl. Lakoff/Johnson 2007). Danach baut sich das gesamte Sprachsystem auf Metaphern auf, die sich aus körperlichen, kulturellen und sozialen Erfahrungen heraus entwickelt haben. Das kann bereits auf einzelne, vor allem abstrakte Worte zutreffen, hinter denen sich ein ganzes Konzeptsystem verbirgt, wie es Lakoff am Beispiel „Zeit“ verdeutlicht: Dieser Begriff beinhaltet unter anderem das „Subkonzept“ „Zeit ist Geld“, welches einen bestimmten Assoziationsraum für die *Wertigkeit* von „Zeit“ freilegt. (vgl. Lakoff/Johnson 2007, 15ff). Im Subkonzept „Zeit ist Bewegung“ liegt der Schwerpunkt dagegen auf *temporären* Eigenschaften wie Vergänglichkeit, vorher-nachher etc. Diese „konventionalisierten“ Metaphern sind allgemeingültig und von jedem verstehbar, der denselben kulturellen Hintergrund hat (ebenda, 161). Viele dieser Metaphern sind bereits so fest im alltäglichen Sprachgebrauch verankert, dass sie allen verständlich sind und keinen neuen Erkenntniswert mehr bieten. Demgegenüber sieht Lakoff „unkonventionalisierte“ Metaphern, „die der individuellen Phantasie und Kreativität entspringen“ (ebenda, 161) beziehungsweise die noch nicht in die Alltagssprache eingegangen sind. Unkonventionalisierte, also der Allgemeinheit noch unbekannt Metaphern können bestehenden Sichtweisen neue Aspekte hinzufügen. Je nach kulturellem Hintergrund kann ein und dieselbe Metapher den Erfahrungshintergrund des einen Menschen erweitern oder auch nicht.

Ein wesentliches Merkmal der Metapher ist nach Lakoff, dass sie „Vernunft und Imagination vereint“. Mit Vernunft meint Lakoff die rationalen Vorgänge des Kategorisierens, der Ableitung und der Schlussfolgerung. Imagination ist für ihn die

Wahrnehmung eines Phänomens in Bezug zu einer anderen Art von Phänomen, letztendlich also die Übertragung von Eigenschaften einer Erscheinung auf eine andere, wie es bei bildlichen Vergleichen in poetischen Texten geschieht. Für ihn ist das gleichzusetzen mit „metaphorischem Denken“ (ebenda, 220).

Metaphorisches Denken ist für Lakoff ein Denkprozess, bei dem „die Sprache das Medium [ist - R]], mit dem neue konzeptuelle Metaphern kreiert werden“ (ebenda, 269).

Im Vergleich zur konzeptuellen Theorie Lakoffs lenken Therapie und Coaching ihren Blick direkt auf die Arbeit mit Bildern/Geschichten als Instrument zur Sicht auf die Welt und zur Problembewältigung.

Der Schwerpunkt im Verständnis des Metaphernbegriffs wird in der Therapie allgemein auf die Symbolisierung eines Sachverhalts über Bilder und Geschichten gelegt, wie zum Beispiel der Systemiker Stefan Hammel in seinem Blog beschreibt:

„In der systemischen Beratung wird Metapher oft in einem weiteren Sinn gebraucht für komplexe Sprachbilder wie Gleichnisse und Fabeln und für ganze Begriffsfelder („metaphorische Konzepte“). Die klassische Abgrenzung zwischen Metaphern und Begriffen wie „Symbol“, „Allegorie“, „Metonymie“ und „Parabel“ wird hier vielfach aufgegeben.“ (Hammel 2012, URL)

Der Schnittpunkt zwischen beiden Ansätzen liegt in der Ansicht, dass Metaphern – aus welcher Perspektive heraus sie auch definiert werden – unser Denken und Handeln beeinflussen können. Alexa Mohl als systemische Beraterin begreift Metaphern eher als methodisches Werkzeug (vgl. Alexa Mohl 2013):

„Wenn eine Geschichte erzählt wird in der Absicht, einen Lernprozess zu erreichen, nennt man diese Geschichte eine Metapher.“

Für Mohl ist Metapher eine „Ersatzgeschichte“, ein „bildlicher Vergleich für das eigentliche Problem“. Jorge Bucay (2012) beschreibt in seinem Buch „Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“ sehr anschaulich einen therapeutischen Prozess, der ausschließlich daraus besteht, dass der Therapeut den Problemen des Protagonisten gleichnishafte Geschichten entgegensetzt.

3.4.2. Die Termini Gedicht, Lyrik, Poesie

Auch für das *Gedicht* gibt es keine einheitliche Definition. Nach Otto Knörrich wird Lyrik und Gedicht in den meisten Fällen synonym gebraucht, zumindest wenn es sich nicht um fachspezifische Abhandlungen der Literaturtheorie handelt. Andererseits fasst er Lyrik als Gattung auf, während er das Gedicht als Textsorte bezeichnet. (vgl. Knörrich 2005, XII). Noch verwirrender wird es, wenn es um die Verwendung rhythmischer Sprache geht; dann gebe es seinen Äußerungen zufolge neben lyrischen auch epische und dramatische Gedichte. Lyrische Prosa in Form von Prosagedichten wiederum stelle eigentlich kein Gedicht dar, weil sie nicht rhythmisch stilisiert sei (vgl. ebenda, 74). Dieses

unterschiedliche Verständnis von Begrifflichkeiten macht eine klar umrissene Trennung zwischen Gedicht – poetischer Prosa – Lyrik problematisch.

In meinen Ausführungen werde ich mich daher auf übliche formelle Merkmale von Gedichten beschränken: *Gedichte* sind in dieser Arbeit als sprachlich verdichtete Texte zu verstehen, die Verse und/oder Zeilenumbrüche und damit einhergehend eine rhythmische und sprachliche Strukturierung erkennen lassen. *Sprachliche Bilder* können, müssen aber nicht zwangsläufig enthalten sein. Im Gegensatz dazu verkörpert lyrische oder *poetische Sprache* den Einsatz bildhafter Elemente in einem Text. Daraus können Gedichte entstehen, es kann sich aber auch um kurze, poetisch gefasste Prosatexte handeln.

All diesen sprachlichen Konstrukten ist gemein, dass sie sich stark von der Alltagssprache unterscheiden. Die folgende Abbildung soll die Verknüpfung zwischen den einzelnen sprachlichen Formen verdeutlichen:

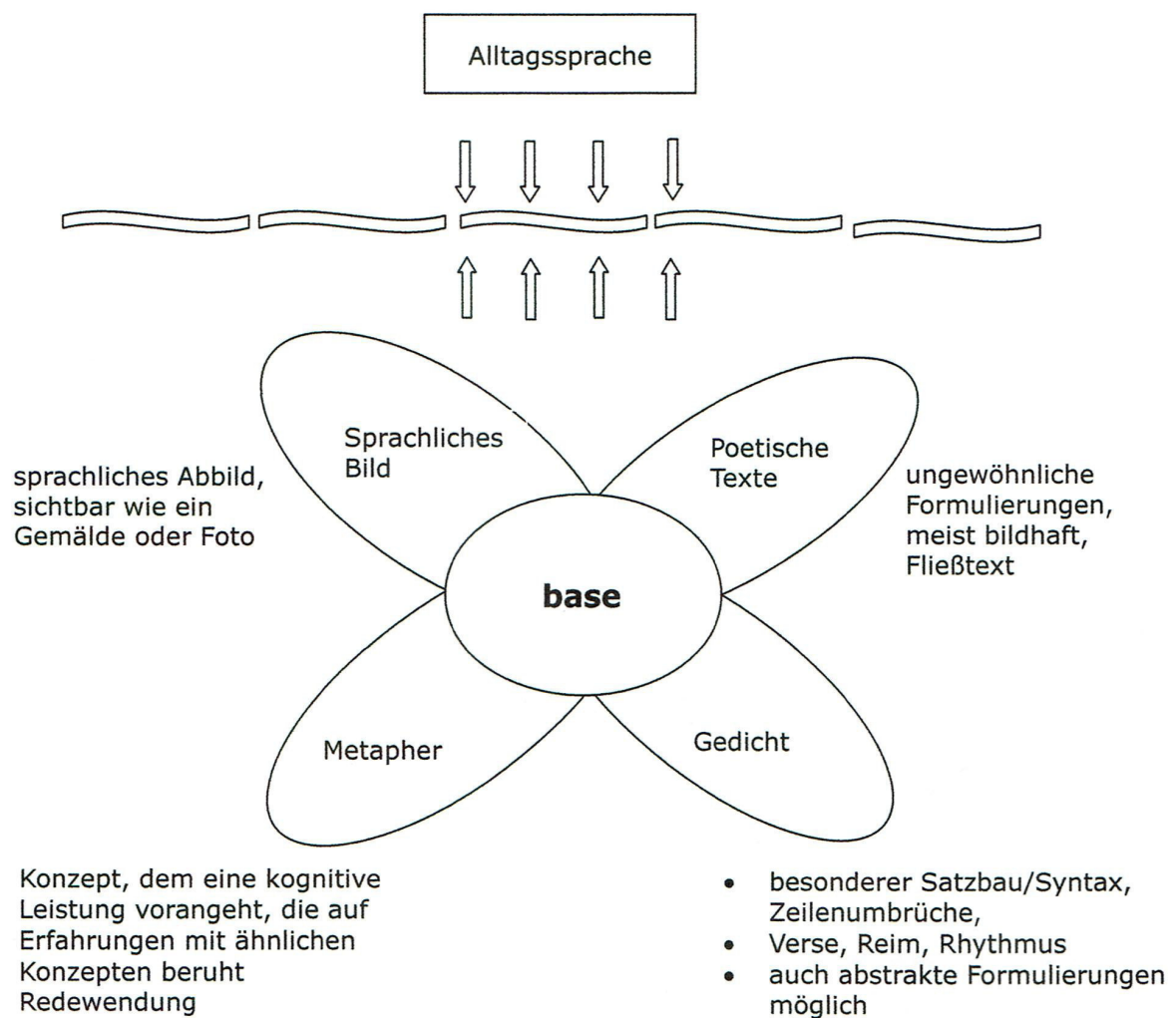


Abbildung 1: Bild – Metapher - Gedicht

Trotz aller Unterschiede zeigt sich im Mittelfeld dieser Abbildung ein Pool an gemeinsamen Eigenschaften, die in der Abbildung kurz als **base** zusammengefasst sind. Damit sind die

- **b**ildlichen,
- **a**ssoziativen,
- **s**ymbolhaften und
- **e**motionalen Elemente

gemeint, die über das geschriebene Wort Bezüge zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit der Schreibenden herstellen.

In dieser Arbeit geht es nicht um eine sprach- oder literaturtheoretische Analyse, bei der es auf eine genaue Unterscheidung der Termini in fachspezifischem Sinne ankommt. Wesentlich ist die Frage, welche Effekte die Verwendung der oben aufgeführten Sprachmittel auf die Schreibenden ausübt. Daher werde ich die Begrifflichkeiten „Metapher“, „sprachliches Bild“, „Bildsprache“ etc. weitestgehend gleichwertig nutzen. Das Material, welches mir die Teilnehmer*innen des Forschungsprojektes zur Verfügung stellten, und worüber sie in den Interviews sprachen, besteht nicht ausschließlich aus Gedichten. Deshalb gebrauche ich zusätzlich den Begriff „poetische Texte“. Damit sind kurze Texte gemeint, die sprachlich sehr dicht sind, Bilder hervorbringen, eine besondere Sprache einsetzen und so inhaltlich/stilistisch den Gedichten nahestehen. Für Gerd Bräuer (1998, 89) gehören poetisches Schreiben und metaphorisches Schreiben zusammen:

„Das Wesen poetischen Schreibens liegt in der Formierung metaphorischer Sprache. (...) Metaphorik, die ich hier meine, ergibt sich aus dem Einschließen (Rico sagt framing) komplexer Qualitäten individueller Existenz in seed words: Wünsche, Träume, Emotionen, Vorstellungen, Ängste, Hoffnungen etc. - keinem anderen Material also, aus dem auch der Stoff der Literatur gewebt ist.“

Genau darum geht es in der Untersuchung: um die individuelle Existenz der Schreibenden und ihre Bezüge zur Umwelt.

Andererseits ergibt sich die Frage, ob und wie sich über die Arbeit mit Metaphern und sprachlichen Bildern oder Gedichten Lösungen und neue Sichtweisen „herbeischreiben“ lassen, welchen speziellen Einfluss die einzelnen Textformen auf die Schreibenden möglicherweise ausüben. In diesen Fällen werde ich auf die Besonderheiten einzelner Konstrukte differenzierter eingehen.

4) Poesiecoaching

Sonett 7: Poesiecoaching

In temporären Konstruktionen
Gilt es, den Standort zu bestimmen
Sich auch wieder frei zu schwimmen
Doch mitunter fehlen Visionen

Coaching hilft mit Poesie
Die inneren Farben neu zu finden
Sie in den Alltag einzubinden
Als Teil der Lebensgalerie

Über Bilder und Gedichte
Entwickelt sich, das ist der Trick,
Die starke Seite der Geschichte

Es entsteht ein frischer Blick
Trägt die Lösung erste Früchte
Ist das der Grund fürs Dichterglück

4.1. Poesietherapie und Poesiecoaching; kreatives und biografisches Schreiben: Schreibgruppenansätze in ihrem Wechselverhältnis

Kreatives Schreiben, (auto)biografisches Schreiben, Schreibtherapie, Graphotherapie, Poesiearbeit, literarisches Schreiben, creative writing, kreative Bibliothherapie, poetische Selbstanalyse - im deutschsprachigen Raum kursieren die unterschiedlichsten Termini für das Schreiben und die Arbeit mit Schreibgruppen. Es gibt keine einheitlichen Festlegungen, was einzelne Schreibangebote wirklich beinhalten. Es kennzeichnet zugleich den Wunsch der Anbieter*innen, sich selbst in ihrer Arbeit zu positionieren und abzugrenzen. Gerade bei den eher unüblichen Termini wie zum Beispiel „Graphotherapie“ (Schmuecker 2007) oder „Kreative Bibliothherapie“ (Vollmer 2002) wird der Versuch deutlich, eine eigene Arbeitsmethode herauszustellen.

Für meine Arbeit stütze ich mich jedoch auf die gängigen Begrifflichkeiten, mit denen zugleich auch die wichtigsten Strömungen zusammengefasst werden können:

Biografisches Schreiben, kreatives Schreiben, literarisches Schreiben, therapeutisches Schreiben/Poesietherapie. Alle vier Schreibformen kommen sowohl privat, in Einzelarbeit als auch in Gruppen zur Anwendung. Im privaten Rahmen mag der Schreibprozess sehr unterschiedlich aussehen, je nach Schreibertyp und Intentionen, die jemanden zum Schreiben bringen. In den Schreibgruppen erfolgt die Schreibarbeit in der Regel über Anleitungen, die bestimmten Prozessen und Methoden unterliegen. Dabei sind die Grundstrukturen in den Gruppen, so unterschiedlich sie in ihrer Ausrichtung auch sein mögen, sehr ähnlich. Sowohl die Prozesse innerhalb einer Gruppensitzung als auch die Form der Schreibaufgaben lassen sich für alle Schreibformen gleichermaßen nutzen. Die Anleitung zum Schreiben erfolgt über eine thematische oder genrebezogene Initialzündung. Meist gibt es Warm-Up-Übungen und Aufgaben zur Materialsammlung, danach eine Phase des Schreibens, gefolgt von einer Austausch- und Reflexionsphase, schließlich eine Abschlussübung, die die Teilnehmer*innen wieder zurück in den Alltag entlässt. Wie bereits in Abschnitt 2.1. beschrieben, stellt die kreative und literaturgeschichtliche Methodik einen Riesenfundus an Schreibaufgaben zur Verfügung, die für alle Bereiche genutzt werden.

Die vier Ebenen Pädagogik, künstlerische Kreativität, Literatur und Therapie bzw. Selbsterfahrung, welche Lutz von Werder (vgl. v. Werder 1988, 27f.) für den therapeutischen Schreibprozess definiert (vgl. Abschnitt 3.3.3.), sind auch in den anderen Schreibgruppenformen zu finden:

- Der pädagogische Schreibprozess ergibt sich durch die Auswahl der Aufgaben, die Schreibanleitung sowie die zeitliche Gliederung der Schreib- und Textarbeit.
- Der Prozess künstlerischer Kreativität (Inspiration, Incubation, Illumination, Verifikation) findet seine Umsetzung durch das schöpferische Tun.

- Das literaturpsychologische Erleben (die Vermittlung zwischen Text und Person) erfolgt über den Austausch in der Gruppe und die Arbeit am Text, auch in Kombination mit pädagogischen Elementen wie dem Erlernen von Schreibtechniken und neuen literarischen Formen.
- Der therapeutische bzw. selbsttherapeutische Prozess (Selbstanalysen-> Erinnern, Durcharbeiten, Verarbeiten, Korrigieren) kommt zum Tragen, indem die Schreibenden Gefühle und Erlebnisse zu Papier bringen, sich darüber entlasten, das Geschriebene reflektieren und zu einer Lösung finden.

All diese Prozesse finden während der Schreibgruppensettings statt und bedingen sich gegenseitig. Der Unterschied zwischen den Formaten der Schreibgruppen besteht in der Intensität, in der die jeweiligen Prozesse wirksam werden. Diese ergibt sich aus der Zielsetzung, mit der die Teilnehmenden eine Gruppe besuchen.

Im Gegensatz zur Therapie werden in der *Poesiepädagogik* Abläufe geplant und strukturiert, es geht um „Lernziele“ und „Kompetenzentwicklung“ - Inhalte, wie sie für pädagogische Prozesse typisch sind. Es gibt Lernende und Lehrende, der Schwerpunkt liegt auf dem Aspekt der Bildung. Lutz von Werder bezeichnet dies als „unstete kulturelle Bildungsarbeit.“ (v. Werder 1990, 292) Als methodische Grundlage dient das kreative Schreiben, das sowohl literarische, spielerische und (persönlichkeits-) bildende Ebenen bedient:

„In kreativen Schreibgruppen gelten folgende literarische und soziale Lernziele, auf deren Erreichung der Leiter sein Handeln zu richten hat:

- a. Veränderung der Sprach- und Ausdruckskompetenz
- b. Entwicklung von Schreib- und Spielkompetenz
- c. Verbesserung der interpersonellen Kommunikation
- d. Ausbau der Selbsterfahrung, Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung“

(von Werder 1988, 316)

In *literarischen* Schreibgruppen steht eindeutig die Produktion *guter literarischer Texte* im Vordergrund. Hier wird der Schwerpunkt auf handwerklichen Übungen und Textkritik, auf fiktionalem Schreiben liegen. Persönliche Befindlichkeiten haben im Vergleich zu den anderen Schreibgruppen weniger Raum.

In *kreativen* Schreibgruppen spielt meines Erachtens die *literarische Geselligkeit* eine wesentliche Rolle. Man kommt zusammen, um sich auszuprobieren und zwanglos mit dem Schreiben zu experimentieren. Schreibspiele haben hier ebenso Platz wie Übungen, die zum Erfahrungsaustausch über das Leben als Ganzes führen, auch die Selbsterfahrung hat hier ihren Spielraum. Auch wenn es in kreativen Schreibgruppen sehr flache Hierarchien gibt, sind sie vorhanden und die Schreibgruppenleitung trägt einen Großteil der Verantwortung für den Ablauf eines Kurses.

Beim *biografischen* Schreiben geht es mehr als bei den anderen Schreibgruppen um

Selbsterkenntnis. Auch hier kommen zur Materialsammlung und als Schreibanregung, aber auch um Gedanken zu bündeln und sie mit neuer Perspektive zu betrachten, kreative Methoden zum Einsatz. Doch die Teilnehmer*innen wollen eher *Rückschau* auf ihr Leben halten, festhalten was gewesen ist. Sie wollen *Zeugnis ablegen* über ihr Leben, indem sie ihr Leben Revue passieren lassen. Sie arbeiten ihre Erfahrungen und Erlebnisse auf, was mitunter sehr schmerzhaft sein kann. Das rückt diese Gruppenform in die Nähe therapeutischer Schreibgruppen, ohne jedoch den Anspruch auf eine Therapie zu erheben.

In *therapeutischen* Schreibgruppen liegt der Fokus auf dem *heilenden* Faktor des Schreibens. Mitunter finden solche Gruppen in einem bestimmten Bezugsrahmen statt, die sich einem ganz bestimmten Schwerpunkt widmen, der den Teilnehmerinnen *auf der Seele liegt*, wie es bei der Schreibgruppe mit Tumorpatient*innen der Fall war (vgl. Abschnitt 2.2., Studie 5). Die Schreibaufgaben kommen auch aus dem kreativen Bereich. Sie richten sich inhaltlich aber mehr nach innen, spüren Potentiale auf, die die Persönlichkeit stärken und unterstützen. Je nach Ausrichtung kann es sich verstärkt um biografische Aufarbeitung, um Selbstanalyse oder um Bewältigungsstrategien für einen konkreten Konflikt handeln, wobei sich auch hier die einzelnen Ebenen und Ansätze überlappen und gegenseitig beeinflussen.

Gleichwohl lassen sich die Grenzen zwischen kreativem, biografischem und therapeutischem Schreiben nicht immer eindeutig ziehen. Aus meiner über 20jährigen Erfahrung als Schreibgruppenanleiterin weiß ich, dass selbstanalytische und therapeutische Elemente in jeder Schreibgruppe mitschwingen.

Es ist eher selten, dass in einer kreativen Schreibgruppe die Arbeit mit eigenen lebensgeschichtlichen Elementen ausgeschlossen wird. Es ist auch völlig selbstverständlich, dass in biografischen Schreibgruppen kreative Methoden genutzt werden. Die Unterscheidung zwischen den einzelnen Schreibgruppenformaten ist abhängig von den Interessen und Kompetenzen der einzelnen Anbieter*innen von Schreibgruppen. Der Charakter der Schreibgruppen selbst kann sich aber auch im Verlauf des Gruppenprozesses wandeln. Während beispielsweise in kreativen Schreibgruppen anfangs das spielerische Element und in biografischen Gruppen das Erinnern im Vordergrund stehen, so kann es durchaus geschehen, dass sich das Interesse der Teilnehmenden verlagert. Die Ansprüche an die Texte können zum Beispiel wachsen und das Erlernen von literarischem Handwerk eine immer größere Rolle spielen. In den meisten Arbeitsansätzen werden verschiedene Theorien und Methoden zusammenwirken, sofern es sich nicht um methodisch eindeutig definierte Therapieformen handelt. Eine spezifische Beschreibung der Schreibgruppenarbeit ist vor allem dann notwendig, wenn es darum geht, den professionellen Rahmen des*der Anleiter*in abzustecken. Denn

während klassische Therapie die „... Behandlung von Krankheit, Heilverfahren“ beinhaltet, welche „eine medizinische und/oder psychotherapeutische Ausbildung“ voraussetzt (vgl. Pschyrembel 2011, 2053), sind im Alltag die Begriffe *Therapie* beziehungsweise *Poesietherapie* auch für Aktionen in nichttherapeutischen Zusammenhängen geläufig.

Aus dieser Problematik heraus, mit der ich mich bereits in Abschnitt 2.3. intensiver auseinandergesetzt habe, entwickelte ich das Konzept des Poesiecoachings.

4.2. Beschreibung des Konzeptes „Poesiecoaching“

Ausschlaggebend für das Konzept des Poesiecoachings sind meine beruflichen Qualifikationen und Erfahrungen, welche sowohl pädagogisch-didaktische als auch therapeutisch-beratende Tätigkeiten beinhalten. Als ausgebildete Deutschlehrerin liegt mir die Vermittlung von fachlichen Kenntnissen, literarischen und Schreibkompetenzen nahe. Als Autorin mache ich meine eigenen Erfahrungen mit Schreibprozessen und ihren Wirkungen, die ich weitergeben möchte. In meiner Tätigkeit als Sozialpädagogin sehe ich mich in der Funktion der Beratung und Begleitung anderer Menschen gefordert.

In meiner jahrelangen Tätigkeit als Schreibanleiterin für biografisches und kreatives Schreiben sind mir zunehmend Situationen aufgefallen, in denen sich während der Schreibkurse therapeutische Tendenzen entwickelten. Das hatte Ausbildungen in Poesie- und Schreibtherapie sowie die Prüfung zur Heilpraktikerin (Psych) zur Folge – einerseits, um poesietherapeutische Methoden kennen zu lernen und nutzen zu können, andererseits um mich auch rechtlich abzusichern und abzugrenzen.

Dieses Wissen und die Erfahrungen aus verschiedenen Berufsfeldern bilden das Fundament für das Poesiecoaching.

Poesiecoaching vereint für mich die persönlichkeitsfördernden und lernenden Aspekte von Poesietherapie und Poesiepädagogik. Es zielt auf die Hilfe zur Selbsthilfe, die Beratung und Unterstützung in persönlichen Konflikten mit Hilfe des Schreibens.

Dabei kommen in einem schöpferischen Prozess neben alltagssprachlichen insbesondere Textformen zur Anwendung, die sich literarischer, fiktionaler, bildhafter, also im weitesten Sinne poetischer Mittel bedienen. Die Teilnehmer*innen erhalten Schreibimpulse, die dazu anregen, sich mit bestimmten Themen auseinanderzusetzen. Sie erfahren/erschreiben dadurch etwas über sich, die Umwelt, über Kausalitäten und Veränderungsmöglichkeiten. Das soll sie darin unterstützen, aktuelle und zukünftige Situationen zu bewältigen, stärkende Faktoren zu nutzen, ihr Selbstbewusstsein zu fördern.

Ich empfinde meine Arbeit als Wegbegleitung, Kooperation und auch als Bildungsarbeit,

wenn es beispielsweise um Wahrnehmungsprozesse und die Entwicklung von Schreibkompetenzen und Selbsterkenntnis geht. Diese Inhalte werden mit dem Begriff *Coaching* meines Erachtens gut erfasst. Viele Teilnehmer*innen empfinden die Gruppe aber auch als therapeutische Hilfe. Hier findet eine Überschneidung mit therapeutischen Ansätzen statt, welche neben (Selbst-) Erkenntnis auch eine Veränderung von Handlungsweisen beinhalten und auf eine *Entlastung der Seele* ausgerichtet sind.

In meiner Tätigkeit als Sozialpädagogin habe ich mich mit mehreren Therapie- und Beratungsmodellen befasst, von denen ich einige wesentliche Erkenntnisse und Methoden in meine Arbeit übernommen habe:

In meinen Settings nutze ich zum Beispiel den Ansatz Victor Frankls, dass die Suche nach dem *Sinn* des Lebens ein wichtiger Motor für die Bearbeitung und Bewältigung biografischer Zusammenhänge ist, denn:

„Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewußtsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.“ (Viktor Frankl zitiert nach Lukas 2013, 18)

Diese Suche nach Sinn bedeutet, sich in Beziehung mit seiner Umwelt zu setzen. In der systemischen Beratung spielt dieser Gesichtspunkt eine zentrale Rolle. Dabei wird der Mensch nicht als Einzelwesen betrachtet, sondern als Teil eines Systems, mit dem er wechselseitig in Beziehung steht. Als solcher konstruiert er die Wirklichkeit immer als subjektive Realität, welche einer individuellen Interpretation unterliegt, abhängig von sozialen, kulturellen, familiären Erfahrungen und Bedeutungszusammenhängen. Die Berater*innen können daher keine vorgefertigten Lösungen anbieten, sondern bestenfalls Impulse geben und mit Ratsuchenden gemeinsam innere Ressourcen freilegen. Die Ratsuchenden haben innerhalb dieses Systems immer Handlungsoptionen, die sie zum Beispiel durch Perspektivwechsel und lösungsorientierte Fragen selbst erweitern beziehungsweise herausfinden sollen. Ratsuchende werden als ihre eigenen Expert*innen für die Lösung ihrer Probleme wahrgenommen. Dieser lösungsorientierte Ansatz sowie die Würdigung eigenen Handelns wird auch mit Hilfe von Schreibsettings verfolgt. Petra Rechenberg-Winter/Renate Haußman (2015) konstatieren, dass (kreatives) Schreiben einen „violdimensionalen Entwicklungsraum“ eröffne (ebenda, 18). Ressourcen wie persönliche Ausdrucksfähigkeit und die Fähigkeit, schöpferisch mit sich selbst ins Gespräch zu kommen, werden gefördert und kombiniert mit der Chance, über das Schreiben einen Perspektivwechsel zu erreichen und aus einer neuen Betrachtungsweise heraus für sich Lösungen zu erarbeiten (ebenda, 19 und 29). Sie haben die Funktion des Schreibens auch für den systemischen Beratungskontext untersucht. (Haußmann/Rechenberg-Winter 2013).

Eine weitverbreitete Methode in der systemischen Beratung ist zudem das Erzählen von Geschichten, welche das entsprechende Problem als Metapher darstellen, um im Gespräch mit den Ratsuchenden zu einer Lösung zu finden (vgl. Mohl 2013; Jorge, 2008).

Ganz im Sinne des Schreibens auf eine positive Perspektive hin lassen sich hier die Forschungsergebnisse Pennebakers nutzen, der der Wirkung einzelner Wörter nachging: Wie stark sich die Wortwahl auch körperlich und psychisch auswirkt, konnte James Pennebaker in einem Versuch nachweisen: Bereits 1997 entwickelte er mit seinem Team ein Computerprogramm (Linguistic Inquiry Word Count LIWC), welches die Texte auf ihren Wortgehalt hin untersuchte (vgl. ULR: <http://www.liwc.net/>). Im Ergebnis fanden sie heraus, dass die Wahl bestimmter Wörter im Text Einfluss auf den Gesundheitszustand der Schreibenden hat (vgl. Pennebaker 2010, 70ff.):

- *„Emotional Words“*:

Positive Wörter wie Liebe, lachen, glücklich, zufrieden ... führten zu einem besseren Gesundheitszustand. Negative Emotionswörter wie verärgert, verletzt, hässlich führten, wenn sie mäßig verwendet wurden, auch zu einer Verbesserung. Wenn jedoch nur sehr wenig/gar keine oder sehr viel negative Emotionswörter genutzt wurden, dann führte dies zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes.

Viel wesentlicher aber war, inwieweit die Teilnehmer*innen in ihren Texten zum Ausdruck brachten, dass sie sich kognitiv mit der Thematik auseinandersetzen.

- *„Thinking Words“*

sind Begriffe, die darauf hindeuten, dass nach Ursachen und Zusammenhängen des Geschehens gesucht wurde und dass der*die Schreibende das Ereignis verstehen will und darüber reflektiert. „Thinking Words“ können Wörter sein, die auf kausale Zusammenhänge, das Verstehen hinweisen oder Wörter, die eine Selbstreflexion andeuten, zum Beispiel: *weil, warum, deshalb, Ursache, Wirkung, deswegen, um ... zu, Grund, Frage nach ... verstehen, realisieren, wissen, überlegen, nachdenken, überdenken, bewusst, im Nachhinein...*

James Pennebaker und seine Kolleg*innen fanden unter anderem heraus, dass sich die Anzahl der verwendeten „Thinking Words“ auf den Gesundheitszustand auswirkt: Je mehr dieser Worte verwendet werden, desto eher tritt eine Verbesserung des Gesundheitszustandes ein. Offensichtlich macht das Schreiben in diesem Fall auch die Ressourcen bewusst, mit denen ein schwieriges Problem gelöst, eine belastende Situation gemeistert wurde, was möglicherweise zu einer Stärkung des Selbst und damit zu einer Stabilisierung der Gesundheit führt. Diese Erkenntnisse lassen sich gut in Schreibimpulse einbinden.

Für das individuelle Schreiben unter dem Aspekt des Selbstcoaching gibt es inzwischen eine große Auswahl an Ratgeberliteratur, wie zum Beispiel Ulrike Scheuermann (2013),

Silke Heimes (2014) ganz allgemein zum Aspekt der Lebenshilfe, aber auch spezielle Themen wie das Schreiben zur Bewältigung von Kriegserfahrungen (Kathlen Battke 2013) sind im Angebot. Dennoch hat das Selbstcoaching einen Nachteil: Man bleibt mit all den Auseinandersetzungen, Fragen etc. größtenteils sich selbst überlassen.

4.3. Poesiecoaching in der Gruppe

In einem Studienvergleich arbeitete Martina Merten, Fachjournalistin für Gesundheitspolitik heraus, dass von ausgebildeten Therapeut*innen angeleitete poesie- und bibliothераapeutische Programme weitaus effektiver sind, als wenn Patient*innen lediglich die Anleitung zum selbständigen Schreiben erhalten (Merten 2002, 558). Das betrifft natürlich auch das Schreiben. Ein zusätzliches Potential sehe ich in der Arbeit mit Gruppen. Das ist deshalb bedeutsam, weil neben der Beziehung zwischen Berater*in/Anleiter*in und den Schreibenden der Kontakt zu weiteren Menschen hinzutritt.

Anstatt für sich allein zu grübeln und zu philosophieren, gehen die Teilnehmenden in einen aktiven Austausch miteinander. Sie finden Gleichgesinnte, denn alle haben sich ja mit dem Vorsatz, zu schreiben oder ein bestimmtes Thema zu bearbeiten, getroffen. Sie können sich gegenseitig stärken. So erfahren die therapeutischen Effekte, die das Schreiben beinhaltet, eine wesentliche Verstärkung durch die Gruppe. Es schafft soziale und emotionale Bindungen, die über die Gruppe hinaus wirken.

Schreibarbeit in Gruppen beinhaltet im Vergleich zur Einzelarbeit in verstärktem Maße:

- einen Schreibprozess, der durch Inszenierungen und Ermunterung gezielt ausgelöst wird und weitaus intensiver ist als in Einzelarbeit
- Inspiration, Weitergabe und Austausch von Erfahrungen in der Gruppe; Erweiterung des eigenen Horizonts und gegenseitige Wahrnehmung/Wertschätzung
- die Reflexion des eigenen Lebens/der eigenen Konflikte im Vergleich zu äußeren sozialen, historischen, ökologischen und politischen Bedingungen
- die Möglichkeit, eine neue Perspektive zu den eigenen Erfahrungen zu entwickeln durch den Austausch mit anderen, die vielleicht Ähnliches erlebt haben
- Kompetenzerweiterung im Lösen von Konflikten
- Entwicklung/Erhöhung von Toleranz und sozialer Kompetenz
- Bewusstmachung und Aufbrechen eingefahrener Verhaltensmuster; Entwicklung von Handlungsalternativen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Verbesserung der eigenen Ausdrucksfähigkeit, Erweiterung der persönlichen

stilistischen Möglichkeiten und damit Freisetzen schöpferischer Kräfte

- mögliche Neu- und Zukunftsorientierung

Grundsätzlich ist voranzustellen, dass sowohl bei Schreibgruppen als auch im Einzelcoaching vor dem Start des eigentlichen Coachings Methoden und Regeln vereinbart werden, wie zum Beispiel Freiwilligkeit im Schreiben/Lesen, wertschätzendes Feedback in Gruppen etc. Die wichtigste Voraussetzung ist in jedem Fall die Freiwilligkeit der Teilnehmenden, die Schreibimpulse aufzunehmen und damit zu arbeiten. Dabei gilt das Prinzip der Achtsamkeit gegenüber sich selbst, um der Gefahr entgegenzuwirken, dass das Schreiben negative Prozesse auslöst, die nicht mehr kontrollierbar sind. Pennebaker (2010) gibt in seiner Anleitung zum expressiven Schreiben einen wichtigen Hinweis, der sich auf andere Schreibimpulse übertragen lässt:

„Es gibt keinen absolut richtigen Weg zur Überwindung einer emotionalen Krise, und auch beim Schreiben gibt es keinen absolut richtigen Wegweiser. Bleiben Sie bei dem, was für Sie funktioniert, und lassen Sie das, was Ihnen eher ungeeignet erscheint. Vertrauen Sie vor allem Ihrer eigenen Intuition, um zu entscheiden, ob die Reise in die richtige Richtung geht.“ (ebenda, 12)

Das klingt zunächst banal, aber zielt letztendlich auf die Fähigkeit des Schreibenden, für sich selbst zu entscheiden, was gut ist. Schreibimpulse sind immer Angebote an die Teilnehmenden, mit kreativen Mitteln zu experimentieren ohne den Zwang, etwas nach Vorschrift produzieren zu müssen. Die Teilnehmenden haben das Recht, die Impulse ihren Bedürfnissen entsprechend anzupassen – sowohl thematisch als auch formal, wenn ihnen die Aufgabe inhaltlich zu nahe geht oder sie sich von ihr blockiert fühlen. Im Gruppen-Alltag handelt es sich meist um eine Mischung aus den unterschiedlichsten Settings. Tagebuch in verschiedensten Formen, Dialoge mit sich selbst, das Auffinden innerer Bilder sind nur einige mögliche Methoden. In kreativen und poesietherapeutischen Settings werden besonders gern Gedichte, insbesondere Formen der Kurzlyrik (zum Beispiel Elfchen, Haikus, Aphorismen) genutzt. Durch ihre eng gefassten Formvorgaben erleichtern sie den Schreibprozess, der meistens nicht sehr lang ist, aber immer ein Ergebnis bringt. Ein wahrer Motivationsbonbon zur Einführung in ein Thema, als Materialsammlung oder auch als Gruppenübung.

Mit dem Bearbeiten und Umformulieren spontan entstandener Texte in Gedichte, poetische Texte, aber auch Geschichten können sowohl eine neue Distanz zu den eigenen Befindlichkeiten als auch eine größere Tiefe erreicht werden. Das geschieht beispielsweise über Verdichtung, über Deutungsmöglichkeiten zu den entstandenen Bildern, über die Chance, sich anderen mitzuteilen. Denn über Bilder und Metaphern können die Schreibenden in Kommunikation miteinander treten und Dinge erfahren, die man real und „nackt“ nicht sagen kann - weil man es nicht will oder aber weil man es selbst vorher gar nicht wusste.

Poesiecoaching bedeutet schöpferisches Handeln mit Mitteln der Poesie und die anschließende Arbeit mit dem Text.

4.4. Poesiecoaching – der Prozess

Die Prozesse im Poesiecoaching sind im Wesentlichen adäquat zu denen, wie sie für künstlerische Therapien und die Schreibgruppenarbeit bereits definiert wurden. Es hat sich bewährt, mit dem Aufbau von Schreibsettings der Grundstruktur zu folgen, die dem Coachingprozess zugrunde liegt. Dazu muss gesagt werden, dass diese Phasen immer als Modell zu verstehen sind. Auch im Coaching werden diese Phasen selten genau nach diesem Muster ablaufen, sind sie doch immer abhängig von den Ratsuchenden und ihrer aktuellen Situation. Sie können in ihrer Reihenfolge wechseln und sich wiederholen. Je nach Komplexität der Fragestellung können sich diese Phasen auch auf mehrere Einzeltermine aufteilen, die sich dann wiederum in ihrer Struktur in die einzelnen Abschnitte aufgliedern.

Phasen:	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) & (7)
künstlerisch-therapeutischer Prozess (RJ)	Bedürfnis nach Ausdruck	Impuls: Erinnern, Imaginieren	Elemente aufgreifen, Material sammeln Reflexion	kreativ-künstlerisches Bearbeiten Wiederholen	Gespräch:, evtl. weiteres kreatives Tun Durcharbeiten	erneute Bearbeitung/ Gespräch, neue Strategien, Perspektiven Integration
Schreibgruppenarbeit: (RJ)	Inspiration/ Einstimmung (diffuses Gefühl, Themenvorgabe) Warm up-	Material sammeln Bilder finden	erste Reflexion, Austausch in der Gruppe Konkretisieren	Text schreiben, Bilder (weiter-) entwickeln	Lesen, Verdichten Austausch, Assoziieren Deutung Durcharbeiten	evtl. weitere Arbeit am/mit dem Text Abschlussübung Integration
Prozess im Poesiecoaching	Auftragsklärung-> Ziel Warm up -> Inspiration	Erinnern Material und Bilder sammeln	erste Reflexionsphase	Wiederholen Text schreiben	Lesen, Verdichten Austausch, Assoziieren Deutung Durcharbeiten	Reflexion, evtl. Textarbeit Integrieren/ Verändern/ Neuorientieren

Tabelle 3: Schreibprozess und Poesiecoaching

- *erste Phase: Auftragsklärung/Ziel; Warm up; Inspiration*

Im Einzelcoaching wird man mit der Klärung des Auftrages beginnen: Welche Fragestellung liegt vor, welches Ziel beinhaltet das Coaching. Eventuell werden Teilziele festgelegt. Das kann mit einer kleinen Schreibübung passieren, aber auch im Gespräch

erläutert werden. In der Gruppe findet zu Beginn eine Warm-up-Übung statt, um alle Teilnehmenden auf das Schreiben einzustimmen und an das Thema heranzuführen. Dieses kann sich im Vorfeld aus einer „Wunschliste“ der Teilnehmenden ergeben oder zu Beginn der Sitzung gemeinsam bestimmt werden.

- *zweite Phase: Erinnern/Material sammeln*

Das Thema ist klar, jetzt geht es an die erste Schreibübung. Mit Hilfe von Meditation, Bildimpulsen, Clustern und weiteren kreativen Methoden wird Material gesammelt, werden Erinnerungen und Ideen zum Thema erarbeitet.

- *dritte Phase: erste Reflexionsphase*

Es empfiehlt sich, an diese erste Schreibübung einen kurzen Austausch anzuschließen. Wie geht es den Schreibenden mit dem Thema, die Teilnehmenden können sich, wenn gewünscht, gegenseitig noch Tipps bezüglich Ideen und Struktur geben. Diese Übung findet häufig paarweise oder in Kleingruppen statt.

- *Vierte Phase: Wiederholen/Text schreiben*

Das vorhandene Textmaterial (und mit ihm die gedanklichen Inhalte) werden nun künstlerisch bearbeitet. Bilder werden gestaltet oder weiterentwickelt, der Text erhält eine (erste) Form. Durch verschiedene Schreibübungen nähern sich die Schreibenden den Fragestellungen und ersten Lösungsansätzen, zum Beispiel über Perspektivwechsel, Verdichtung etc.

- *fünfte Phase: Durcharbeiten*

Im anschließenden Gespräch tauschen sich die Teilnehmenden sowohl über ihre Schreiberfahrungen als auch ihre Texte aus. Hier steht besonders die Wertschätzung der schreibenden Person im Vordergrund. Inhaltlich können Assoziationen zu den Texten gebildet werden und die Schreibenden treten in einen Erfahrungsaustausch über das angesprochene Problem. So können sie ihre Sicht auf die Wirklichkeit mit der der anderen vergleichen und daraus ihre Schlussfolgerungen ziehen, eventuell gemeinsam neue Handlungsstrategien entwerfen und sich gegenseitig stärken. Manche Themen werden den Teilnehmenden durch den Austausch erst einmal selbst bewusst. Die Wahrnehmung der eigenen Person durch andere Teilnehmer*innen stärkt so in jedem Fall die Eigenwahrnehmung.

In dieser Phase kann noch einmal eine erneute Bearbeitung der Texte folgen – und diskutiert werden. Das kann vor allem über eine literarische Verdichtung, über Biografiearbeit oder die Arbeit mit Schlüsselwörtern geschehen.

- *sechste Phase: Reflexion*

Im letzten Teil der eigentlichen Schreibgruppenzeit bietet sich noch einmal eine Reflexion auf der Meta-Ebene an: Wie geht es den einzelnen Teilnehmenden jetzt? Zu welchen Erkenntnissen sind sie gekommen? Sind die Ziele erreicht? – Das sollten sich die Teilnehmenden in jedem Fall noch einmal bewusst machen. Gibt es offene Wünsche, die

in der Folgesitzung beachtet werden sollten? Mitunter gibt es „Hausaufgaben“, die zum nächsten Mal mitgebracht oder besprochen werden. Besonders, wenn die Thematik emotional belastend war, sollte die Stimmung zum Ende hin wieder etwas aufgelockert werden – entweder durch die Diskussion oder durch ein Gruppenschreibspiel.

- *siebente Phase: Integrieren/Verändern/Neuorientieren*

Der Poesiecoaching-Prozess ist damit meistens nicht abgeschlossen. Je nach Komplexität muss man der Lösung eines Problems, einer Veränderung oder gar Neuorientierung der betreffenden Person Zeit geben. Die Schreibübungen und die damit verbundenen Denkprozesse wirken nach, neue Fragen schließen sich vielleicht an, häufig erfolgt eine Veränderung in kleinen Schritten. Diese Schritte zu begleiten, sie bewusst als stärkendes Moment wahrzunehmen – auch das ist Teil des Poesiecoachings.

Inhalt oder Form – die Schreibimpulse

Um Erinnerungen, Befindlichkeiten, Konflikte aufzuschreiben und zu bearbeiten, bietet die Sprache unendlich viele Möglichkeiten. Manchmal schleichen sich emotionale Verarbeitungstexte bereits in simple Schreibaufgaben aus dem kreativen Bereich ein, einfach weil das Thema eine Seite angestoßen hat, die gerade eine - verdeckte oder offen liegende - Konfliktsituation verbirgt. Dann wird aus einer normalen Geschichte plötzlich ein therapeutischer Text. Man kann aber auch gezielt Prozesse anregen, die zur Verarbeitung drängen. Ein Elfchen zum Beispiel kann zunächst einmal ein ganz normaler kreativer Schreibimpuls sein. „Formuliere ein Gedicht aus elf Worten!“ Diese Aufgabe kann als Einstieg in ein Schreibsetting dazu dienen, Ideen zu einem Thema zu sammeln – sie kann aber auch als Schlusspunkt gesetzt werden, um die Gedanken zu bündeln. Das heißt, sie kann das Schreibsetting sowohl eröffnen als auch zusammenfassen. Ergänzt man die formale Aufgabenstellung mit einer inhaltlichen Anregung z.B.: „Beschreibe deine aktuelle Lebenssituation als Landschaft!“ werden Assoziationen gebildet, die bereits eine kognitiv-emotionale Auseinandersetzung mit seelischen Konflikten, Problemstellungen etc. auslösen können:

formale Vorgabe	Beispiel für die Ankommensrunde	inhaltliche Vorgabe: Lebensbildelfchen	Beispiel
1. Zeile 1 Wort	Heute	Farbe	Mondene
2. Zeile 2 Worte	bin ich	Landschaft	Wiese, mein
3. Zeile 3 Worte	wieder beim Kurs	was ist dort	Pferd, das weiße
4. Zeile 4 Worte	ich freue mich aufs	wie ist es (wie bin ich)	scharrt mit dem Huf
5. Zeile 1 Wort	Schreiben	zusammenfassender Begriff für die Stimmung	Ungeduld!

Der Effekt einer Schreibübung entfaltet sich selten aus der Art des Impulses allein,

sondern immer im Wechselspiel zwischen Inhalt und Form einer Schreib Anregung sowie der aktuellen Situation der Schreibenden. Man kann durchaus ganz normale Schreibübungen als therapeutisch erfahren; ebenso kann das gewünschte Ergebnis in einer Coaching-Sitzung ausbleiben, wenn es gerade nicht passt. Das kann sich über eine Schreibblockade oder auch über eine Verweigerungshaltung der Ratsuchenden bemerkbar machen. Hier zeigt sich die oben beschriebene Rekursivität des Coachingprozesses: Es kann eine erneute Auftragsklärung oder eine wiederholte Materialsammlung notwendig sein, auch eine Reflexion über das bisher Geschriebene mit einem anschließenden neuen Schreibansatz kann den weiteren Schreibprozess beeinflussen.

Dennoch gibt es Tendenzen, nach denen sich einzelne Schreibimpulse didaktisch nutzen lassen, sowohl auf inhaltlicher Ebene als auch über Genre und formale Textstrukturen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

Um die Schreibaufgaben thematisch zu gestalten, ist eine Fokussierung auf die Lebenssituation der jeweiligen Person bzw. der Schreibgruppenmitglieder notwendig. Dazu können biografische Eckpunkte wichtige Hinweise liefern. Dazu bieten sich je nach weltanschaulichem Interesse der Schreibenden verschiedene Modelle an. Zum Beispiel können die Sieben-Jahres-Phasen der Anthroposophie oder das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung nach Erik H. Erikson als grobe Orientierung dienen. Die Lebensabschnitte unterliegen auch den spezifischen Bedingungen, Lebenserfahrungen, dem Umfeld und den konkreten Konflikten, die die Teilnehmenden in das Schreibgeschehen mit einbringen. Die ältere Generation wird in ihren Erinnerungen sehr weit zurück gehen. Die Kriegs- und später folgenden Aufbauzeiten, eventuell Fluchterlebnisse, Verluste von Familienmitgliedern, Widerstand und/oder Leben im Naziregime werden wichtige Themen sein. Für manche wird es unter Umständen das erste Mal sein, dass sie noch einmal derartig ausführlich und intensiv in jene Jahre eintauchen und es können ehemalige Ängste, aber auch Wut und Trauer (neu) ausgelöst werden. Genau diese Trauer aber kann der unbewusste Grund für das Unbehagen sein, das inneren Druck auslöst. Jahrzehntelange Verdrängung, oftmals auch die Unmöglichkeit darüber reden zu können, führt dazu, dass gerade in den letzten Jahren der Bedarf an biografischen/therapeutischen Interventionen zunimmt. Ein Beispiel für diese Arbeit ist das Projekt „Lebenstagebuch“, über das in Abschnitt 2.2. berichtet wurde. Auch in meiner eigenen Praxis habe ich diese, häufig sehr emotionalen, Auseinandersetzungen mit jener Zeit erlebt (vgl. Jakob/Girgensohn 2002 und 2005; Girgensohn/Jakob 2003). Die Schreibenden berichteten immer wieder, dass sie sich über das Schreiben und das Reden danach mit ihrem Schicksal aussöhnen, ihre schrecklichen Erfahrungen verarbeiten konnten (vgl. Girgensohn/Jakob 2003, 8).

Bei Teilnehmer*innen der mittleren Generation wird die Gegenwart eine größere Rolle spielen. Natürlich werden auch sie über Kindheitserlebnisse zu erzählen haben, aber der berufliche Werdegang, die Entwicklung in der Familie, die eigene Suche nach einem Lebensziel sind noch nicht abgeschlossen. Diese werden mit Sicherheit in das Schreiben einfließen und thematisiert. Für etliche dient in dieser Phase das Schreiben auch als Mittel, sich neu zu orientieren, aktuelle Konflikte zu lösen, die Frage nach dem Sinn des Lebens noch einmal neu zu stellen.

Für Jugendliche wiederum spielt die Gegenwart eine große Rolle, aber auch die Zukunft. Schreiben mit Jugendlichen ist wesentlich mehr nach vorn gerichtet, der Blick zurück dient eher dem Selbstverständnis, warum die Dinge um sie herum so sind wie sie sind. Sie stehen am Anfang ihrer Identitätsfindung, und Schreiben kann dabei eine wichtige Unterstützung sein.

Interessant ist auch - so es möglich ist - der Versuch einer intergenerativen Arbeit. Das kann besonders bei Familienkonflikten hilfreich sein. Es ist bei weitem nicht so, dass die Älteren dann die jüngeren nur belehren und die Jüngeren mit ihrer „geringeren“ Lebenserfahrung kritiklos wären. Ganz im Gegenteil: Ich habe die wundervolle Erfahrung gemacht, dass alle Generationen voneinander profitieren können, dass die Älteren einen neuen Bezug zur Gegenwart erhalten und ihnen auch die Schwierigkeiten der nachfolgenden Generation sichtbar werden. Die Jüngeren können die Erfahrungen der Älteren besser annehmen, wenn sie sie - vielleicht als Geschichte - vermittelt bekommen. Sie hören genauer zu, fragen nach, bilden sich ihre eigene Position und fühlen sich weniger als „Jungvögel“ denn als Partner*innen, wenn sie mit den Älteren in einen Austausch über Texte gehen. Der besondere Effekt liegt dann möglicherweise in dem Gefühl, gegenseitig voneinander zu lernen, von den Erfahrungen der anderen zu profitieren und sich besser zu verstehen.

Auswahlprinzipien für Schreibimpulse:

Besonders um Alternativen zu den eigenen Schreib- und Denkgewohnheiten zu entwickeln, können unterschiedliche Textsorten ausprobiert werden: Jemand, der lyrisch gerne ausufert, kann durch Kurzgeschichten lernen, konkret zu werden und so den Tatsachen ins Gesicht zu sehen. Schreibend lassen sich verschiedene Lösungsstrategien ausprobieren. Jemand, der eher sachbetont nüchtern schreibt, erfährt durch die Lyrik eventuell eine Erweiterung seiner Sprachkompetenz, wird anschaulicher, sinnlicher, bekommt einen (neuen) Zugang zu seinen Gefühlen. Auch hier gibt es wieder spezielle Textsorten, die bestimmte Prozesse besonders fördern.

Ein sehr wichtiges Instrument ist dabei der Perspektivwechsel.

Dieser ermöglicht den Schreibenden eine neue Sicht auf ihr Problem, ihr Handeln, ihre Person. So brechen sie bisherige Denkstrukturen auf und können neue Wege suchen, sich

selbst neu verorten, bekommen ein erweitertes Verständnis von sich und für andere.

Geeignete Schreibimpulse sind beispielsweise:

- *Dialoge:*

In einem fiktiven Dialog wird der/die Schreibende dazu gezwungen, die eigene Perspektive zu verlassen und eine fremde einzunehmen und findet auf diesem Wege möglicherweise neue Ansätze im Umgang mit sich selbst oder der angesprochenen Person.

- *Briefe, die nicht abgeschickt werden,*

haben einen ähnlichen Effekt. In diesen Briefen kann man sich nachträglich von Personen verabschieden, man kann *offene Rechnungen* begleichen, sagen, was schon immer gesagt werden sollte aber nicht kommunizierbar war ... Besonders wirkungsvoll wird diese Form des Schreibens, wenn man auch in diesem Briefwechsel in einen Dialog tritt und den*die Adressat*in antworten lässt. Diese Übung ist vor allem hilfreich, wenn man sich mit zwischenmenschlichen Problemen herum schlägt, die in der Realität nicht (mehr) lösbar sind.

Tagebücher und Briefe können jederzeit genutzt werden, um sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

- *Geschichten:*

In einer Erzählung aus der Ich-Perspektive bleibt man sehr nah am Geschehen, kann sich ganz den inneren Konflikten widmen und diese schreibend *ablegen*. Beim Erzählen in der dritten Person hingegen entwickelt man eine größere Distanz zum belastenden Thema. Man erzählt eher *von außen* und stellt Zusammenhänge her.

Ein besonderes Potential bieten die

- *Poetisierung von Konflikten und Gedichte*

Über poetische Bilder lässt sich eine Distanz zum Geschehen herstellen. Emotionale, nicht aussprechbare Gedanken lassen sich über Bilder zum Ausdruck bringen. Lyrik in ihrer für andere verschlüsselten Form schützt vor Seelenstriptease und ist zugleich Mitteilung über sich selbst, der poetische Ausdruck hilft, emotional Belastendes abzulegen.

Weiterarbeit mit Texten:

Die Weiterarbeit an dem vorliegenden Material kann sich sehr unterschiedlich gestalten. Bei einem Wechsel der Perspektive bekommt der Text zum Beispiel eine andere Dimension. Manchmal ändert sich einfach die Distanz zum Geschehen, manchmal erscheint das beschriebene Problem in einem anderen Licht. Daraus lässt sich ein neuer Text verfassen. Eine andere Möglichkeit ist, das Genre zu wechseln. Was passiert, wenn aus einem Fließtext ein Gedicht wird, bei dem nur noch die wichtigsten Worte stehen bleiben? Was, wenn aus einem Tagebucheintrag eine Geschichte entsteht?

Ein problembeladener Text kann verändert werden, indem möglichst viel positive *Emotional Words* eingebracht werden. Das laute Lesen eines Textes kann zudem diese Veränderungen stärker spürbar machen.

Betreuung der Schreibenden - für und wider

Ob eine direkte Betreuung der Schreibenden während des Schreibens beziehungsweise danach erforderlich ist, ist umstritten. In vielen Fällen wird es notwendig sein, die Proband*innen in ihren Schreibprozessen zu begleiten - um sie psychisch zu stützen, einen Austausch und eine Reflexion zu gewährleisten und damit einen Erkenntnisprozess überhaupt erst in Gang zu setzen. Andererseits gibt es zahlreiche Beispiele aus der Literatur(-Geschichte), und auch das Projekt von Koch/Kessler (1998 a und b) beweist, dass viele Menschen das Schreiben ohne Begleitung nutzen; für sich allein, um ihre Probleme zu bewältigen. Auch ohne anschließende Gespräche ziehen diese Autor*innen einen großen Gewinn aus dem Schreiben.

Im Coachingprozess und für die Schreibgruppen ist das anschließende Gespräch fester Bestandteil. Das kann ein Austausch über Befindlichkeiten sein wie auch über die Texte selbst. Im Gruppengespräch erfahren die Teilnehmenden noch einmal etwas darüber, wie andere ihre Worte verstehen, erhalten unter Umständen Tipps zur Weiterarbeit mit Texten und können noch einmal ihre Eigenwahrnehmung an der ihrer Umwelt spiegeln, korrigieren, stärken.

4.5. Anfangshypothesen

- (1) Poesietherapie ist eine Methode, die über das Schreiben zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen kann.
- (2) Poesietherapeutisches Handeln steht in enger Wechselbeziehung mit anderen Schreibansätzen wie Poesiecoaching, kreativem und biografischem Schreiben: Auch wenn das Schreiben nicht therapeutisch ausgerichtet ist, können therapeutische Effekte beim Schreiben auftreten.
- (3) Inwieweit und in welche Richtung das Schreiben wirksam wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Dazu gehören beeinflussbare Aspekte, wie die Form der Aufgabenstellung, der Gesprächsführung, der Gestaltung des (Schreib-)Umfeldes, aber auch Aspekte, die in den Prozess mit hineingebracht werden: die Persönlichkeit der Schreibenden, deren aktuelle Situation und ihr Umfeld.
- (4) Schreiben ist ein Denkprozess. Es kann zu neuen Erkenntnissen führen, Dinge können erklärt und in einen Zusammenhang gebracht werden. Wenn Ereignisse/Erfahrungen über das Schreiben einen Sinn, eine Kausalität erfahren, kann das zu einer emotionalen Entlastung führen.

- (5) Damit löst Schreiben auch emotionale Prozesse aus: Im einfachsten Fall bedeutet das, dass belastende Ereignisse *abgelegt* werden. Darüberhinaus fördert die kreative Arbeit mit der Sprache eine schöpferische Energie, die zu einem positiven Lebensgefühl führt.
- (6) Mit der Sprache der Poesie lassen sich Bilder finden für etwas, wofür es (noch) keine Worte gibt. Unbewusste Gefühle/Blockaden können gelöst und neue Handlungsperspektiven erarbeitet werden. Das kann dazu führen, dass Autor*innen in bestimmten Situationen das Schreiben von Gedichten als innere Notwendigkeit empfinden.
- (7) Schreiben fördert die Kommunikation mit der Außenwelt. Besonders der Austausch über Lyrik und poetische Texte führt zu einer intensiven, intimen Gesprächsatmosphäre.
- (8) Gedichte und poetische Texte unterscheiden sich in ihrer Struktur und Wortwahl grundsätzlich vom alltäglichen Gebrauch der Sprache:
- a. Gedichte sind meistens sehr kurz und folgen einer eigenen Syntax und einem eigenen Rhythmus.
 - b. Sprachliche Bilder erzeugen vielfältige Assoziationen und sind meistens nicht eindeutig auslegbar.
 - c. Geht man davon aus, dass Sprache und Denken eng miteinander verknüpft sind, so müssen diese Aspekte Konsequenzen für die Schreibprozesse und Effekte auf das Denken, Fühlen und Handeln der Schreibenden haben.
- (9) Das Wissen über die in Punkt (1) – (8) aufgeführten Zusammenhänge kann im Poesiecoaching eine wichtige Unterstützung sein, um Schreibaneignungen besser auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden auszurichten.

5) Forschungsdesign und -methoden

5.1. Die Ursprungsidee:

Seit über zwei Jahrzehnten leite ich kreative, biografische und Selbsthilfeschreibgruppen an. Mit verschiedensten Schreibmethoden und Genres entdecken die Teilnehmenden nicht nur, dass es einfach Spaß macht zu schreiben, sondern dass sie viel über sich selbst und ihre Sicht auf die Welt erfahren. Meine besondere Leidenschaft lag dabei schon immer darin, mit den Schreibenden Gedichte und kleine poetische Texte zu verfassen, in denen sie ihre persönlichen Stimmungen zum Ausdruck brachten. Mir fiel auf, dass in diesen Momenten eine ganz besonders intensive und einander zugewandte Atmosphäre zustande kam. Das fand ich spannend. Ich wollte herausfinden, was das Schreiben mit den Teilnehmer*innen macht und wie sie das Schreiben selbst erleben. Zunächst konzentrierte ich mich dabei noch ganz allgemein auf die Effekte des Schreibens, im Zuge der Arbeit fokussierte ich meinen Schwerpunkt aber immer mehr darauf, was mich wirklich bewegte: Welche Effekte erleben die Autor*innen, wenn sie Gedichte und poetische Texte schreiben, was führt zu dieser besonderen Atmosphäre, was macht sie aus?

Inhaltlich wurde mir schnell klar, dass ich mich damit auf einem Gebiet bewegte, das mehrere Fachdisziplinen berührt. Poesiepädagogik, biografisches Schreiben, Poesietherapie, – sie alle gehen von unterschiedlichen Zielstellungen aus und arbeiten doch mit derselben Methode: Schreibimpulse als Ausgangspunkt der Auseinandersetzung mit bestimmten Themen/Fragestellungen. Das aber bedeutet, die vorhandene Fachliteratur interdisziplinär zu sichten. Die Erfahrungen, wissenschaftliche Arbeiten und Methoden aus Poesietherapie und Poesiepädagogik mussten mit Ergebnissen der Schreibdidaktik/Schreibprozessforschung und Expertisen aus der therapeutischen und Beratungspraxis verglichen und in Beziehung gesetzt werden.

5.2. Verortung und Eingrenzung des Untersuchungsgegenstandes:

Da es keine wissenschaftliche Beschreibung zum Poesiecoaching gibt, stützte ich mich in meinem theoretischen Teil zunächst auf Erkenntnisse und Forschungsergebnisse der Poesietherapie, der Poesiepädagogik und der Schreibdidaktik. Alle drei Bereiche beschäftigen sich - aus jeweils unterschiedlichen Perspektiven - mit Schreibprozessen und fließen mit ihren Methoden und Impulsen in meine Schreibsettings ein.

In meinen praktischen Schreibsettings arbeitete ich mit Fragestellungen, wie ich sie aus meiner Beratungstätigkeit und meiner biografisch-kreativen Schreibgruppenarbeit kenne. Diese Settings waren nicht therapeutisch angelegt. Dennoch kam es immer wieder auch

zu Effekten, die von den Teilnehmenden selbst als therapeutisch empfunden wurden. Hier zeigte sich, wie fließend die Übergänge zwischen Therapie und Selbsterkenntnis sind, aber auch wie unscharf die Begriffe *Therapie* und *therapeutisch* von den meisten Menschen wahrgenommen und genutzt werden. Ich bin überzeugt, dass sich die Ergebnisse dieser Arbeit zumindest teilweise auf therapeutische Prozesse übertragen lassen, eben weil die Grenzen zwischen Selbsterkenntnis und seelischer Heilung fließend sind, und weil es in beiden Fällen auch um psychische Stabilität und die Entwicklung der Persönlichkeit geht.

5.3. Entwicklung des Forschungsdesigns

Methodisch suchte ich nach einem Verfahren, das möglichst offen gegenüber der Fragestellung, aber auch gegenüber der Art und Weise des Umgangs mit der vorhandenen Literatur und dem zu generierenden Datenmaterial wäre.

Grundsätzlich besteht bei der Frage, wie sich ein Schreibprozess auf den*die Autor*in auswirkt, die Schwierigkeit, allgemeingültige Aussagen zu formulieren. Schreiben ist ein sehr individueller Prozess. Wie Hayes in seinen Arbeiten darlegte, haben eine Menge Faktoren darauf Einfluss, was und wie jemand schreibt und welche Erkenntnisse er*sie aus dem Schreibprozess zieht (vgl. hierzu auch die Aussagen zu Hayes in Abschnitt 3.3.). Da man psychische Befindlichkeiten einer Person nicht einfach an einem Gerät messen kann, lässt sich nur auf subjektive Aussagen der Betroffenen zurückgreifen.

Innere Prozesse, wie sie beim Schreiben ausgelöst werden, entziehen sich damit einer sofortigen klaren Strukturierung: zum einen, weil sie individuell erlebt werden, zum anderen auch, weil sie individuell geäußert werden, das heißt die Daten liegen nicht offen vor und sind nicht direkt messbar. Sprachliche Äußerungen werden teilweise unterschiedlich verstanden (vgl. Abschnitt 3.1.) und müssen zunächst interpretiert, mit anderen Aussagen verglichen und in Beziehung gesetzt werden.

5.3.1. Eine erste Orientierung

Um mir methodische Vorgehensweisen anzueignen, recherchierte ich zunächst zu Forschungen, die sich mit ähnlichen Fragestellungen befasst haben. Erste Anregungen zu meinem methodischen Ansatz gaben mir die Untersuchungen von Katrin Girgensohn und Gisela Raffelsiefer, die der Wirkung des Schreibens mit unterschiedlichen Fragestellungen auf der Grundlage von Interviews nachgehen (vgl. Girgensohn 2007; Raffelsiefer 2003). Für beide ist die Komplexität des Vorganges *Schreiben* ausschlaggebend, die qualitative Forschungsmethode zu nutzen. Gisela Raffelsiefer betont dabei vor allem das Ziel der qualitativen Forschung, die Wirklichkeit aus dem subjektiven Erleben einer Person heraus zu verstehen (vgl. Raffelsiefer 2003, 104). Ihre Herangehensweise gründet auf

Forschungsmethoden der beschreibenden Psychologie nach Mayring und Dilthey, die über eine „phänomenologische Beschreibung“ und den „hermeneutischen Zirkel“ eine „wissenschaftlich nachvollziehbare Interpretation der Ergebnisse“ gewährleisten sollen. Ausgangspunkt dabei sei „das unmittelbare Erlebnis des seelischen Zusammenhangs“ (Raffelsiefer 2003, S. 105). Die zirkuläre Analyse ihrer Forschungsergebnisse bezieht sich im Wesentlichen auf die gesammelten Daten, das heißt auf „die Entwicklung von ersten Annahmen und Thesen zu differenzierten Kenntnissen“ beziehungsweise in einem zweiten Vorgang auf „das Verstehen von Teilen [gemeint sind Interpretationen einzelner Aussagen – RJ] im Verhältnis zum Ganzen“ (ebenda 108f.). Damit bezeichnet sie die Einordnung des „Gesagten“ in den persönlichen Kontext, um das „Gemeinte“ herauszufiltern.

Für Katrin Girgensohn ist der Prozesscharakter der Wirklichkeit wesentlich. Sie bezieht sich dabei auf Ausführungen von Flick et al., der in seinen „Grundannahmen qualitativer Forschung“ Wirklichkeit als „gemeinsame Herstellung und Zuschreibung von Bedeutungen“ bezeichnet. Beide betonen entsprechend den Prozesscharakter und die Reflexivität von Wirklichkeit. Sie unterstreichen dabei die Konstruktion von Wirklichkeit durch interaktives Handeln und Kommunikation, welche die qualitative Forschung zu „rekonstruieren“ versucht (Girgensohn 2007, 104, Flick et al. 2004, 22f.). Diesem Gedanken folgend, ist also auch der Forschungsprozess selbst eine Konstruktion von Wirklichkeit, die aus der Interaktion zwischen Forscher*in und Untersuchungsteilnehmer*in resultiert und somit denselben Anforderungen an Reflexion und Beschreibung unterliegt. Das führt zu dem Schluss, dass auch Forschungsmethoden und mit ihnen gewonnene Erkenntnisse immer wieder neu auf ihre Angemessenheit und ihren „Wahrheitsgehalt“ überprüft und gegebenenfalls korrigiert werden müssen.

Auch Katrin Girgensohn verwendet in ihrer Untersuchung ein *zirkuläres Vorgehen*, welches allerdings auf der *Grounded Theory* basiert. Grundsatz der *Grounded Theory* ist die Entwicklung der Theorie aus den Daten heraus. Für sie gibt es keine Anfangshypothesen. Zunächst wird zu einem zu erforschenden Thema ein (geringer) Teil an Daten erhoben und analysiert. Das Resultat dient der Bestimmung der weiteren Vorgehensweise. Die entdeckten Daten „müssen sich an den Daten bewähren“. Die gewonnene Theorie wird anhand neuer Daten verifiziert oder wieder in Frage gestellt, das Forschungsdesign wird in diesem „Datenerhebungskreis“ entwickelt und konkretisiert (vgl. Hildenbrand 2004, 33). Der Vorteil dieser Methode besteht in der Methodenvielfalt, mit der die Forschung durchgeführt werden kann und einer großen Offenheit gegenüber dem Thema: Die Forscher*innen sollen möglichst unvoreingenommen, „unwissend“ an die Fragestellung herangehen. Corbin & Strauss ermuntern die Forscher*innen dazu, möglichst vielfältige Wege zu beschreiten und Methoden zu nutzen, die dem Forschungsgegenstand angemessen erscheinen: „Der Forschungsprozess leitet den

Forscher, alle potentiell lohnenden Wege zu Verstehen zu gehen:" (Corbin & Strauss o.J., zitiert nach: Hildenbrand 2004, 33). Entscheidend ist für sie das Ineinandergreifen von Datenerhebung, Datenanalyse, Theoriebildung und Entwicklung des Forschungsdesigns. Ausgehend von diesen Vorüberlegungen schloss sich ein umfangreiches Literaturstudium zu qualitativen Forschungsmethoden an, in dem ich mich mit unterschiedlichen Ansätzen vertraut machte und meine eigenen Vorstellungen über das Vorgehen mit den vorgeschlagenen Forschungswegen abglich.

5.3.2. Die Rolle der Forscherin

Problematisch erscheint mir die Anforderung der *Grounded Theory* an die Forscher*innen, völlig unvoreingenommen und ohne Ausgangshypothesen an das Thema heranzugehen. Ich halte das für eine Illusion, denn wie bereits oben beschrieben, bringt jede/r Forscher*in ein Grundwissen mit, das in die Forschung einfließt. Bei aller *Unbefangenheit* werden also Vorannahmen zu einem Thema, bewusst oder unbewusst, eine Rolle spielen. Genau dieser Punkt wird auch in den neueren wissenschaftsmethodischen Diskussionen kritisiert.

Meinefeld plädiert sehr stark für eine Offenlegung des Vorwissens, weil gerade damit eine Abweichung des Feldes vom Erwarteten erkenn- und protokollierbar wird - unter der Voraussetzung, dass die Erwartungen bewusst gemacht wurden (vgl. Meinefeld 2004, 273).

Jede Person, somit auch der*die Forscher*in, stellt seine*ihre eigene Konstruktion von Wirklichkeit her, die in biografische, soziale und kulturelle Zusammenhänge eingebunden ist. Das führt zu Grundhaltungen und Grundannahmen, die eine bestimmte Blickrichtung auf die Wirklichkeit und damit den Forschungsgegenstand vorgeben. Mit Veränderungen des sozialen Gefüges, kulturellen und gesellschaftlichen Erfahrungen, in der Kommunikation mit anderen können sich Einstellungen und Ansichten erweitern, ändern, möglicherweise auch wieder einschränken. Das Bild von der Wirklichkeit ist also wandelbar, die Erklärungsmodelle werden den jeweils neu gewonnenen Erkenntnissen angepasst. Das geschieht im Alltag ebenso wie in den Wissenschaften. Ohne diese Prozesse wäre eine Entwicklung kaum denkbar.

Auch das Wissen der Forschenden ist somit zunächst als Ausschnitt aus einem größeren, über den eigenen Blick hinausgehenden Wissenskomplex zu betrachten. Es gibt kein absolutes Wissen über einen Gegenstand, zumal wenn es sich um menschliche Prozesse handelt, die zum Teil individuellen Gesetzmäßigkeiten folgen. Doch dieser Wissensausschnitt bestimmt zunächst auch den Blick der Forschenden auf ihren Untersuchungsgegenstand. Meinefeld nennt dies den „Wissensvorrat“, mit dem die Forschenden sich in ihre Untersuchung begeben. Unter erkenntnistheoretischen Gesichtspunkten sei eine „identische Wirkung von Hypothesen und Vorwissen in Bezug

auf die Strukturierung des nachfolgenden Forschungshandelns" zu berücksichtigen, denn:

„Man muss die grundsätzliche Einschränkung akzeptieren, dass jede Wahrnehmung nur unter Rückbezug auf die je eigenen Deutungsschemata Bedeutung gewinnt, also das Vorwissen unsere Wahrnehmung unvermeidlich strukturiert und somit als Grundlage jeder Forschung anzusehen ist." (Meinefeld 2004, 271).

Das aber hat zur Konsequenz, dass genau dieses Vorwissen reflektiert und dargestellt werden muss, weil es den Nährboden zur Entwicklung des Forschungsdesigns bildet. Dieses Vorgehen entspricht auch neueren Grundsätzen in der qualitativen Forschung, die besagen, dass das Vorwissen der Forschenden in der Untersuchung berücksichtigt und reflektiert werden muss (vgl. ebenda, 269ff.).

5.3.3. Auswahl der Methoden

Wie bereits oben dargestellt, verändert sich die Wahrnehmung der Wirklichkeit stetig. Dieser Fakt betrifft nicht nur die Person der Forschenden, sondern auch die Sicht auf den Forschungsgegenstand. Etwas zu erforschen bedeutet ja vor allem, sich auf die Suche nach etwas Unbekanntem zu begeben, also bewusst nach neuen Wahrnehmungen zu fahnden und nicht nur die alten zu bestätigen. Es bedeutet, eine neue Sicht auf einen Gegenstand, auf eine Handlung zu entwickeln.

Ein zweiter wichtiger Aspekt ist die Vielschichtigkeit des Forschungsmaterials.

Daher sollte sich das Forschungsdesign permanent während der Forschungsarbeit entwickeln, somit flexibel sein für unerwartete Wendungen und Reaktionen. Das betrifft sowohl die Fragestellungen und Hypothesen als auch das methodische Vorgehen: Möglicherweise werden einige Annahmen in Frage gestellt oder müssen neu formuliert werden. Oder eine Forschungsmethode erweist sich als unzureichend und muss überarbeitet oder gegen eine andere Methode ausgetauscht werden.

Um diesen Aspekten gerecht zu werden, bietet sich die qualitative Forschung sowohl von ihren Forschungsansätzen als auch von ihren Methoden her an, die sich gegenseitig ergänzen.

Das Ziel der qualitativen Forschung ist, „Lebenswelten von innen heraus“ aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben" (vgl. Flick 2004, 14). Es geht ihr darum, soziale Wirklichkeit zu verstehen. Das kommt meinem Ansatz sehr nahe. Zum einen aufgrund des Erklärungsversuches von Wirklichkeiten aus der „Lebenswelt von innen heraus". Zum anderen bedeutet *Verstehen* für mich, einen komplexen (auch empathischen, intuitiven) Zugang zu dem untersuchten Gegenstand zu finden und neben der Analyse von Fakten den Deutungsmustern und nicht immer offensichtlich werdenden Prozessen nachzuspüren. Genau das ist mein allgemein gefasstes Forschungsziel: Das Aufspüren von *inneren Prozessen* beim Schreiben.

Wesentlich für die qualitative Forschung ist der Prozesscharakter der Forschung selbst. Nach Flick definiert sich der qualitative Forschungsprozess „als eine Abfolge von Entscheidungen“. Das Forschungsprojekt durchläuft nach seiner Definition mehrere Etappen, die vorab geplant werden können:

- die Formulierung des Forschungsziels und der Forschungsfrage,
- die Form der Datenerhebung und -auswertung
- und schließlich die Frage, wie Ergebnisse dargestellt werden.

Dieser „Projektplan“ dient zunächst als grobes Gerüst, welches in den einzelnen Etappen verschiedene Alternativen zulässt. Das Forschungsdesign ist also kein statisches Gebilde. Uwe Flick charakterisiert in diesem Zusammenhang die Entscheidungen des Forschers wie folgt:

„In diesen Entscheidungen realisiert er das Design seiner Studie in doppelter Hinsicht – ein vorab geplantes Design wird in konkrete Vorgehensweisen umgesetzt, bzw. durch die Entscheidungen für die jeweiligen Alternativen wird das Design im jeweiligen Prozess konstituiert bzw. modifiziert.“ (Flick 2004, 257).

Das Vorwissen der Forschenden wird über Hypothesen beziehungsweise Vorannahmen transparent gemacht und unterliegt der ständigen Überprüfung und Neugenerierung. Das erfordert Offenheit gegenüber den bestehenden Annahmen und vorläufigen Ergebnissen sowie die Bereitschaft, diese auf eine neue Grundlage zu stellen sowie eventuell geplante Vorgehensweisen auf ihre Wirksamkeit zu prüfen und gegebenenfalls anzupassen. Qualitative Forschung bietet die Chance, das Forschungsdesign während des gesamten Forschungsprozesses weiter zu entwickeln. Sie lässt einen Abgleich der geplanten Forschungsmethoden mit den aktuellen Bedürfnissen des Forschungsprozesses immer wieder zu und ermöglicht so notwendige Änderungen in der Vorgehensweise.

Die Arbeit an diesem Projekt erfolgt daher prinzipiell auf zwei Ebenen: Zum einen habe ich entlang des Forschungsplanes meine Daten generiert und ausgewertet. Während des gesamten Forschungszeitraumes widme ich mich zusätzlich dem Literaturstudium, das mein Wissensspektrum erweitert. Das ist vor allem auch dem Umstand geschuldet, dass die Forschungsarbeit aufgrund des zur Verfügung stehenden Zeitbudgets über mehrere Jahre erfolgt. In diesem Zeitraum ist die Fachliteratur zum Thema Schreiben, vor allem auf dem Gebiet der Poesietherapie, geradezu explodiert und es wäre fahrlässig, diese – sowohl für die tägliche Arbeit als auch für die Forschung – unberücksichtigt zu lassen. Nicht zuletzt ist das Schreiben der Arbeit, also der direkte Prozess der Textproduktion selbst als Erkenntnisprozess zu betrachten (vgl. auch Girgensohn 2007, 130, Scheuermann 2012).

Um mein Vorgehen und die Analyse meiner Daten zu objektivieren, ist daher eine fortlaufende Reflexion auf der Metaebene erforderlich. Der kontinuierliche Austausch mit

Fachkolleg*innen beinhaltet neben der Reflexion über Inhalte der Arbeit neue Einsichten und eine Ergänzung des methodischen Repertoires. Daneben führe ich ein Forschungstagebuch, in dem ich regelmäßig meine Arbeit reflektiere, mich sozusagen selbst beobachte. In 14tägigen Chats mit dem Netzwerk *AQUA*, einer internetbasierten qualitativen Forschungsgruppe der FU, diskutiere ich regelmäßig Teilergebnisse der Analyse und kann auftretende Fragen und Probleme während der Forschungsarbeit besprechen.

5.4. Die Planung der Forschungsmethoden im Einzelnen

Meine Arbeit wird in zwei wesentlichen Etappen durchgeführt: Zunächst geht es um eine umfangreiche Beschreibung der Entwicklung und der theoretischen Hintergründe der Poesietherapie, Poesiepädagogik und Schreibdidaktik. Das beinhaltet eine ausführliche Darstellung der bisherigen Forschungsergebnisse zu allgemeinen Schreibprozessen, wie sie bereits angedeutet wurden.

Für den qualitativen Forschungsprozess orientiere ich mich an der „inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse“ von Udo Kuckartz (2012), mit der er die einzelnen Teilprozesse der qualitativen Inhaltsanalyse sehr anwendungsbezogen und strukturiert erläutert.

5.4.1. Der Plan für die ersten Forschungsschritte:

Aus oben genannten Erkenntnissen heraus entwickelte ich folgenden vorläufigen Forschungsplan:

Die Vorarbeit:

- theoretische Aufarbeitung der bereits vorhandenen Erkenntnisse
- Vorverständnis und Erhebung deduktiver Kategorien, Darstellung der Vorannahmen
- Durchführen der Schreibgruppen und Erhebung der ersten Daten (Gruppendiskussionen, Fragebögen)

Datenanalyse Teil 1:

- qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring, erste Codierung anhand der Aussagen aus den Gruppendiskussionen und den Fragebögen
- Entwicklung themenzentrierter Interviewleitfäden nach Witzel unter Berücksichtigung der bisherigen Daten und der daraus entstehenden Fragen
- Durchführen von Einzelinterviews,

Datenanalyse Teil 2:

- qualitative Inhaltsanalyse: Spezifizierung, Validierung und eventuell Erweiterung des Materials; Bildung von zusammenfassenden Kategorien

Diskussion der Ergebnisse:

- Herausarbeiten der speziellen Erkenntnisse in Bezug auf die Forschungsfrage.

Im Folgenden möchte ich die geplanten Einzelschritte kurz erläutern:

5.4.2. Vorverständnis und Erhebung deduktiver Kategorien:

Das Literaturstudium sowohl im Vorfeld, als auch während des Forschungsprozesses erfolgt grundsätzlich interdisziplinär. Um das theoretische Umfeld des kreativen/therapeutischen Schreibens und des Konzeptes zum Poesiecoaching zu beschreiben, ziehe ich Fachliteratur heran, die sich sowohl mit kreativem und therapeutischem Schreiben im engeren Sinne befasst, aber auch Schriften und Forschungsstudien aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik, Coaching und Therapie. Über Funktionen von Sprache und Schreiben sowie über Schreibprozesse informiere ich mich zusätzlich anhand wissenschaftlicher Literatur aus der Hochschuldidaktik, der Linguistik sowie auch aus der Belletristik, sofern sie Aussagen zu meiner Forschungsfrage anbieten.

Im Ergebnis der Studien sollen sich einige wenige deduktive Kategorien über die Funktionen des Schreibens herauskristallisieren, welche einerseits das Vorwissen in Bezug auf die Forschung in konzentrierter Form transparent machen und als Grundmuster für die nachfolgende Untersuchung dienen könnten. Nach Udo Kuckartz ist es möglich, das Kategoriensystem für die Forschungsfrage zunächst deduktiv, aus einer Bezugstheorie zu bestimmen (Kuckartz 2012, 69). Die Kategorien dienen als Ausgangspunkt, als „eine Art Suchraster“ für eine erste grobe Strukturierung des Materials, das dann in weiteren Schritten subkategorisiert werden soll.

5.4.3. Durchführen der Schreibgruppen und Erhebung der Daten:

Um in der ersten Phase der Datengenerierung möglichst praxisnahes Material zu erhalten, sind zunächst zwei Schreibgruppen vorgesehen, welche sich an Schreibsettings sowohl in einer Gruppe als auch über das Internet beteiligen. Die Reflexion der Schreibprozesse soll in der Gruppe in Form einer anschließenden Diskussion erfolgen, welche mit einem Diktiergerät aufgenommen wird. Die Internet-Schreibenden erhalten zu ihren Schreibübungen einen Fragebogen, in dem sie zu jeder Schreibübung skizzieren, wie sie sich beim Schreiben gefühlt haben und welche Effekte sie an sich beobachten konnten.

5.4.4. Datenanalyse Teil 1:

Zu den einzelnen Gruppensitzungen werden jeweils kurze Protokolle angefertigt, um Situation, Anwesende, Schreibaufgaben und die Beobachtung, wie die Teilnehmenden damit umgegangen sind, zu einem späteren Zeitpunkt rekonstruieren zu können. Die

Gruppendiskussionen werden transkribiert. Dabei erweisen sich die vereinfachten Transkriptionsregeln von Kuckartz (2012, 136) als hilfreich (siehe Abschnitt 6.2.2).

Bereits diese erste Transkription beinhaltet eine erste Sichtung des Materials, bei dem einzelne Textstellen zu ersten Ideen führen und entsprechend gekennzeichnet werden können (vgl. Kuckartz 2012, 97).

Nach Kuckartz können die Hauptthemen bereits aus der Forschungsfrage abgeleitet werden und wirken somit als eine Art Leitfaden bei der Erhebung der Daten beziehungsweise der Sichtung des erhobenen Materials (ebenda, 97). Die deduktiven Kategorien sind dabei als ein erstes Gerüst anzusehen. Die erste Codierung des Materials erfolgt entlang der Forschungsfrage, wobei die deduktiv erstellten Kategorien erneut auf ihre Anwendbarkeit gegenüber dem vorhandenen Material geprüft und gegebenenfalls ergänzt oder geändert werden. Die Erkenntnisse aus den Fragebögen werden genutzt, um die Relevanz einzelner Kategorien zu verdeutlichen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass das Material noch nicht vollständig ist. Das bedeutet, dass diese erste Datensichtung zunächst als Orientierung aufgefasst werden muss, die zur weiteren Strukturierung der folgenden Arbeiten dient. Kuckartz empfiehlt dazu folgende Regeln:

„Das Kategoriensystem sollte

- in enger Verbindung zu den Fragestellungen und Zielen des Projektes gebildet sein
- nicht zu feingliedrig und nicht zu umfangreich sein
- eine möglichst genaue Beschreibung der Kategorien enthalten
- mit Perspektive auf den späteren Ergebnisbericht formuliert sein (...)
- an einer Teilmenge des Materials getestet worden sein“

(Kuckartz 2012, 81)

In einem weiteren Schritt werden die Fundstellen aus dem Material in den Hauptkategorien zusammengefasst und induktive, die Hauptkategorien differenzierende Subkategorien bestimmt (vgl. ebenda, 83).

5.4.5. Entwicklung problemzentrierter Interviewleitfäden nach Witzel unter

Berücksichtigung der bisherigen Daten und der daraus entstehenden Fragen

Im Laufe der Forschung soll ein Leitfaden für Einzelinterviews entwickelt werden. Nach Andreas Witzel zielt ein problemzentriertes Interview darauf ab, das individuelle Handeln und die subjektive Wahrnehmung der Interviewten zu erfassen (vgl. Witzel 2000, Abschnitt 1). Im „diskursiv-dialogischen Verfahren“ werden die Befragten als „Experten ihrer Orientierungen und Handlungen“ wahrgenommen (ebenda, Abschnitt 2), indem sie zu einer tieferen Reflexion ihrer Schreibprozesse angeregt werden. Auch hier sollen zu Zwecken der späteren Nachvollziehbarkeit ein Präskription (Wer sind die Interviewpartner*innen, was erwarte ich von ihnen?) und im Anschluss ein Postskriptum

(Wie verlief das Interview? Gab es „Überraschungsmomente“?) angefertigt werden. Ziel der Interviews ist eine Ergänzung und Vertiefung der Aussagen aus den Gruppenprotokollen, wozu auch nach Effekten gefragt wird, die über das Schreiben in der Gruppe hinausgehen bzw. erst eine Zeit nach dem Schreiben auftreten, also innerhalb der Gruppenzeit nicht sichtbar wurden.

5.4.6. Durchführen von Einzelinterviews:

Mit den Interviews rückt das subjektive Erleben nochmals in den Mittelpunkt der Datenerhebung. Die Interviewpartner*innen sollen über den Kreis der Teilnehmer*innen, die bereits an den Schreibübungen mitgewirkt haben, hinaus gehen. Das ist wichtig, um auszuschließen, dass die Ergebnisse als Folge einer bestimmten Schreibsituation gesehen werden – in diesem Fall als Produkt der durch die Forscherin angeleiteten Schreibsettings. Mit einer größeren Bandbreite an Interviewpartner*innen können zugleich Erfahrungen aus verschiedenen Perspektiven (Anleiter*in, Schreibkursteilnehmer*in, Schreiberfahrene/Schreibunerfahrene etc.) erfasst und die Ergebnisse objektiver gestaltet werden. Die Interviews werden ebenfalls nach Kuckartz transkribiert und analysiert.

5.4.7. Datenanalyse Teil 2, qualitative Inhaltsanalyse:

Im zweiten Teil der Datenanalyse erfolgt eine umfassende Weiterbearbeitung des gesamten vorhandenen Materials. Die Daten und ihre Zuordnungen werden durch die Aussagen aus den Interviews validiert, erweitert, und spezifiziert; die entwickelten Kategorien und Subkategorien werden auf ihre Tauglichkeit hin überprüft, den neuen Erkenntnissen angepasst und schließlich in einem dem Untersuchungsgegenstand angemessenen System beschrieben (vgl. Kuckartz 2012, 88). Sie sollen im Ergebnis über die anfänglichen Kategorien hinausgehen und Auskunft geben über verallgemeinerbare Erfahrungen und Prozesse, die durch die „poetischen Schreibanregungen“ ausgelöst werden.

5.4.8. Diskussion der Ergebnisse, Herausarbeiten der speziellen Erkenntnisse in Bezug auf die Forschungsfrage

Im abschließenden Arbeitsschritt werden die Ergebnisse zusammengefasst und diskutiert. Kuckartz empfiehlt dazu neben anderen Auswertungsmöglichkeiten die „Kategorienbasierte Auswertung entlang der Hauptkategorien“ (vgl. Kuckartz 2012, 93f.). Demzufolge sollen die Ergebnisse für jede Hauptkategorie thematisch beschrieben und interpretiert werden. Auch die Subkategorien werden dargestellt. Die Reihenfolge der Beschreibungen soll sich so anordnen lassen, dass sie einen sinnvollen Aufbau der Argumentation ergibt. Dabei kommt es ihm nicht nur auf die Häufung genannter

Themen, sondern vor allem auf die inhaltlichen Ergebnisse der Untersuchung an, was auch Vermutungen und Interpretationen sowie das Zitieren prototypischer Beispiele einschlieÙe (ebenda). In dieser Phase wird der Schwerpunkt auf den neu erfassten Kategorien zum Schreiben von Gedichten liegen. Im Ergebnis sollte eine Darstellung der besonderen Effekte erfolgen, welche beim Schreiben von Gedichten auftreten.

In einem Fazit wird noch einmal konkret auf die Forschungsfrage eingegangen: Ist die Forschungsfrage hinreichend beantwortet worden? Gibt es offene Stellen, eventuell neue Fragen, weiteren Forschungsbedarf? Welche Erkenntnisse gibt es in Bezug auf die anfänglich geäuÙerten Vermutungen/Hypothesen?

5.5. Zirkuläres Vorgehen

Um die einzelnen Phasen des Forschungsprozesses verständlich zu machen, wurden sie oben linear skizziert. Gleichwohl laufen sie nicht linear ab, sondern überlagern und beeinflussen sich gegenseitig. In der qualitativen Forschung wird das mit dem Verfahren des *hermeneutischen Zirkels/der hermeneutischen Spirale* deutlich gemacht (vgl. dazu Raffelsiefer 2003, 106; Mayring 2002, 30; Kuckartz 2012, 31). Demzufolge gilt, dass ein erstes Verständnis eines Textes vom bereits vorhandenen Wissen und von Erwartungshaltungen, also dem Vorverständnis der Forschenden geprägt ist. Mit Aneignung des Textes erweitert sich dieses Vorverständnis, was sich auf eine erneute Beschäftigung mit dem Text auswirkt. Diese Entwicklung setzt sich mit jedem Durchgang weiter fort und führt so zu neuen Erkenntnissen. Sie lässt sich ebenso gut auf den Forschungsprozess übertragen (siehe Abbildung 2). Das Vorwissen der Forscherin ist zunächst ausschlaggebend für die Forschungsfrage. Es muss transparent gemacht werden, um zugleich Erwartungshaltungen zu klären sowie die Ausgangsposition in der Betrachtung des Forschungsgegenstandes (BF) sowie den Verlauf des Erkenntnisprozesses deutlich zu machen. Mit dieser Ausgangsposition werden nun die Daten erhoben und analysiert (DA). Was im ersten Lese-Durchgang als Sammlung einzelner Teile erschien, kann nun in seiner Gesamtheit wahrgenommen und kategorisiert werden. Weiterhin findet während des Forschungsprozesses ein fortlaufendes Literaturstudium statt. Die Erkenntnisse aus der ersten Datenanalyse sowie der hinzugekommenen Literatur (Li) verändern nun in einem zweiten Durchgang den Blick auf das vorhandene Material, einzelne Sequenzen erscheinen jetzt wichtiger als andere, das Kategoriensystem kann sich verschieben. Es entsteht ein neues Verständnis für den Forschungsgegenstand. In Anlehnung an eine häufig dargestellte Form der hermeneutischen Spirale (vgl. Raffelsiefer 2003, 106; Mayring 2002, 30; Kuckartz 2012, 31) könnte dies für den Forschungsprozess folgendermaßen aussehen:

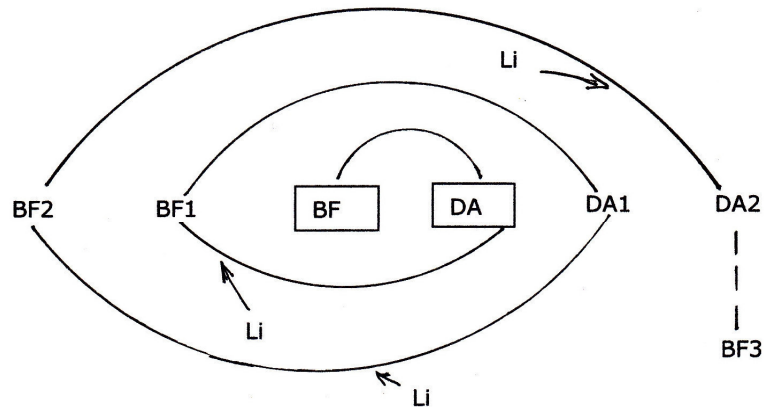


Abbildung 2: Hermeneutischer Zirkel in der Forschung

5.6. Qualitätssicherung

Um die Forschungsarbeit nachvollziehbar zu gestalten, die methodische Vorgehensweise und die inhaltlichen Befunde abzusichern, werden folgende Maßnahmen angestrebt (vgl. dazu Kuckartz 2012, 167ff.):

- Zusammenfassungen der Schreibsettings und der Interviewabläufe sowie die Transkriptionen der Interviews und Gruppendiskussionen im Anhang, Dokumentation des gesamten Forschungsprozesses über Memos und ein Forschungstagebuch
- „Peer debriefing“: regelmäßiger Austausch mit Fachkolleg*innen
- „Member checking“: die Forschungsteilnehmenden selbst werden zu den Ergebnissen befragt und erhalten die Möglichkeit einer Rückmeldung
- kontinuierlicher Austausch im Chat mit *Aqua*, einer qualitativen Forschungsgemeinschaft, um Methoden und Zwischenergebnisse zu reflektieren bzw. Interpretationen zur Diskussion zu stellen
- Teilnahme am Forschungskolloquium der *Viadrina* in Frankfurt/Oder

Verwaltung der Daten, computergestütztes Arbeiten:

Um die Daten systematisch aufarbeiten zu können, ohne den Überblick zu verlieren, habe ich mich für die Nutzung des Computerprogrammes MAXQDA entschieden. QDA-Software gehört inzwischen standardmäßig zur Arbeit in der qualitativen Forschung (vgl. Mayring 2003, 101; Kuckartz 2012, 123). Für MAXQDA entschied ich mich, weil es zur richtigen Zeit einen Anwendungsworkshop gab, und weil das Programm sehr benutzerfreundlich ist. Damit ist es möglich, die Daten einzelnen Kategorien zuzuordnen, diese miteinander zu vergleichen, in Hauptkategorien und Subcodes zu unterteilen, sowie Textstellen aus allen Dateien, die zu einer Kategorie gehören, zusammenzufassen (vgl.

Kuckartz 2012, 145). Innerhalb der Texte lassen sich die Zuordnungen kenntlich machen und Anmerkungen können an den entsprechenden Textstellen abgelegt werden: Dazu ein Beispiel:

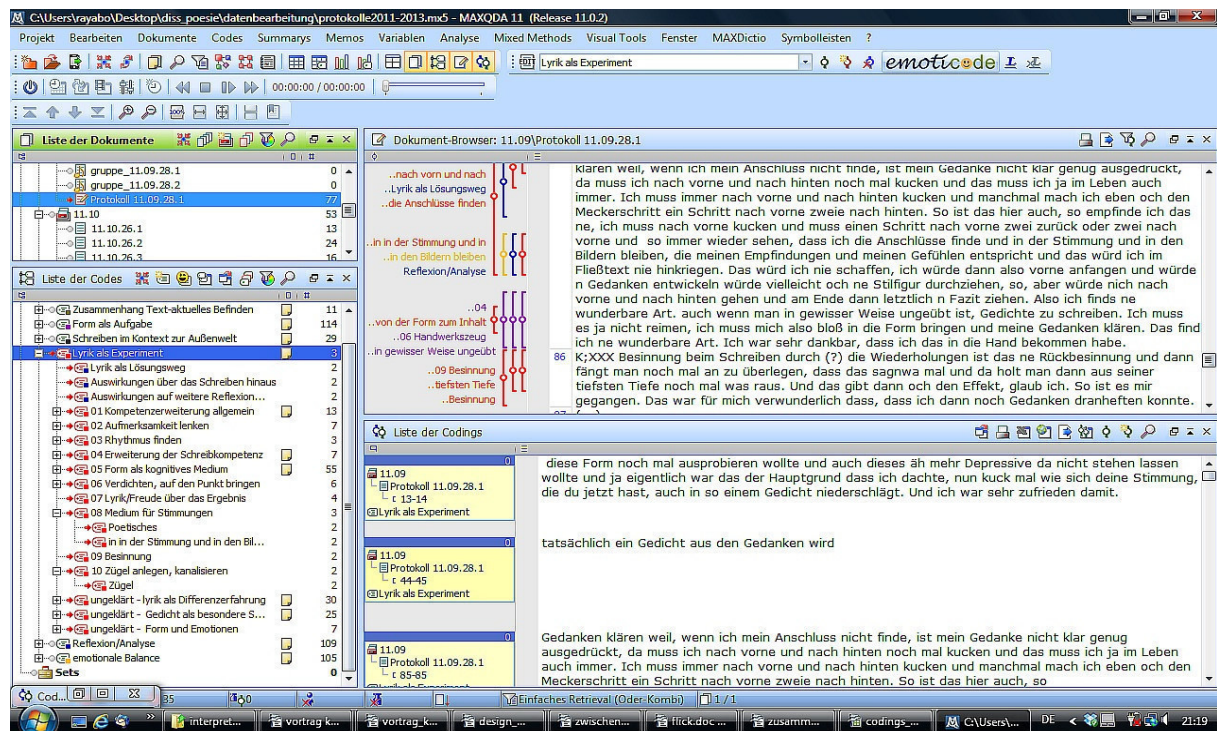


Abbildung 3: Screenshot MAXQDA

Ich betrachte diese Arbeit mit dem Computer auch als Beitrag zur Qualitätssicherung, weil damit die Gefahr, Daten aufgrund der großen Textmengen zu vergessen, stark reduziert wird und zudem eine strukturierte Arbeit von Anfang an möglich ist. So habe ich bereits die Gruppenprotokolle mit diesem Programm transkribiert und konnte meine ersten Gedanken gleich an den entsprechenden Stellen festhalten.

5.7. Die Modifizierung der Forschungsmethoden im Laufe der Arbeit

In der qualitativen Forschung sollen der Forschungsprozess selbst wie auch die Ergebnisse in ihrem Prozesscharakter beschrieben werden. Ein Forschungsdesign, was bereits von Beginn an feststeht und nicht mehr variierbar wäre, würde meiner eigenen Forschungsweise nicht gerecht, da sich im Laufe der Arbeit an Theorie und empirischem Material immer wieder Notwendigkeiten ergeben, den Kurs ein Stück weit zu korrigieren und das Vorgehen den im Prozess der Forschung neu gewonnenen Erkenntnissen anzupassen. In dieser Arbeit war bereits die Konstruktion der Forschungsfrage Teil des Forschungsprozesses. Sie hat sich im Laufe der Zeit entwickelt und wurde von einer allgemeinen Formulierung auf die endgültige Form hin spezifiziert und eingegrenzt:

Zur allgemeinen Funktion des Schreibens gab es zum Zeitpunkt meiner Untersuchung

bereits etliche Arbeiten, die ich in Kapitel 3 erläutert habe. Zu Beginn der Forschungsarbeit war das noch nicht so deutlich. Zum einen, weil mein Literaturstudium zu dem Zeitpunkt noch nicht so breit angelegt war und sich eher auf Veröffentlichungen zu kreativen und therapeutischen Schreiben bezog; zum anderen aber auch, weil gerade in den letzten Jahren eine Vielzahl an neuerer Literatur zu Schreibprozessen wie von Stephanie Dreyfürst/Nadja Sennewald (2014), zum therapeutischen Schreiben, zum Beispiel von Silke Heimes (2012, 2014), aber auch zu neurologischen Untersuchungen hinzugekommen ist (vgl. Schrott/ Jacobs 2011). Es kam hinzu, dass ich mich in dieser Zeit auch selbst immer intensiver mit der Frage beschäftigt habe, was eigentlich der Kern meines Interesses ist. Das alles hatte zur Folge, dass sich sowohl meine Forschungsfrage als auch mein methodisches Herangehen im Laufe der Arbeit den neuen Bedingungen entsprechend entwickelt und definiert haben. Während meine Forschungsfrage anfangs viel allgemeiner gehalten war, hat sie sich letztendlich auf die Frage nach den Effekten und Funktionen des Schreibens speziell von Gedichten konkretisiert. Diese Korrektur der Forschungsfrage zog die Notwendigkeit nach sich, die Ergebnisse der Untersuchung von den Aussagen der textformübergreifenden Schreibforschung abzugrenzen und die Funktionen des Schreibens von Gedichten als spezifische Textarbeit herauszukristallisieren. Es zeigte sich, dass ich eine weitgehend offene Forschungsmethode brauchte, mit der ich Daten bearbeiten konnte, die auf subjektiven Äußerungen beruhten. Zugleich erschien es mir notwendig, als Forscherin auf mein Vorwissen und meine eigenen Erfahrungen zurückzugreifen. Die Erkenntnisse aus dem fortlaufenden Literaturstudium während des Forschungszeitraumes gaben der Arbeit zusätzliche Impulse. Ich suchte also nach einem Weg, um sowohl den Stand der Forschung einzubinden und gleichzeitig auch möglichst „unbefangen, mit frischem Blick“ und genügend Spielraum für eigene Beobachtungen nach neuen Erkenntnissen zu forschen. In der Konsequenz hat sich die Vorgehensweise gegenüber dem ursprünglichen Plan modifiziert, was in der nachfolgenden Beschreibung des Forschungsablaufes deutlich wird.

6). Die praktische Untersuchung

6.1. Von der ersten Idee zum endgültigen Konzept:

Die Entwicklung der Forschungsfrage

Wie ich bereits im ersten Teil der Arbeit dargestellt habe, ergab sich die Motivation zu dieser Forschung aus meinen praktischen Erfahrungen. Begonnen hatte ich meine Tätigkeit als Schreibanleiterin mit Kursen zum kreativen Schreiben. Was mit gemischten Gruppen an Volkshochschulen begann, setzte sich fort in Schreibgruppen an Hochschulen sowie mit speziellen Zielgruppen, zum Beispiel Jugendliche mit Suchtproblemen, Senior*innen, Stadtteilarbeit mit psychisch belasteten Personen. Mit der Zusammensetzung der Gruppen änderten sich auch die Inhalte der Schreibsettings. Die Biografiearbeit nahm einen immer größeren Rahmen ein, die Bewältigung von Konflikten stand zunehmend im Mittelpunkt der Texte. Um dem Rechnung zu tragen, bildete ich mich auf dem Gebiet der Poesietherapie fort und absolvierte schließlich im Jahre 2008 die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2009 gebe ich mein Wissen über poesietherapeutisches Arbeiten an Studierende des Masterstudiengangs *Kulturwissenschaften und Komplementärmedizin* bei der INTRAG/Viadrina weiter. Dieses Seminar eröffnete mir nochmals einen neuen Blick auf die Anwendungsmöglichkeiten der Poesietherapie im medizinischen Kontext. Eine der größten Unsicherheiten der Studierenden bestand in der Befürchtung, nicht zu wissen, was die von ihnen angeregten Schreibprozesse bei den Patient*innen auslösen könnten. Tatsächlich gab es in der mir zu jener Zeit bekannten Forschung wenig Aussagen, welche psychischen Prozesse durch einzelne Schreibaufgaben in Gang gesetzt werden. Die Beschreibung von Auswirkungen des Schreibens auf Psyche und Organismus ging mit Ausnahme des *Expressiven Schreibens* nach Pennebaker nicht auf konkrete Schreibprozesse zurück, sondern blieb immer im Allgemeinen auf *das Schreiben* bezogen. Ich aber wollte es konkreter wissen. Ich wollte am Ende beschreiben können, in welchem Zusammenhang es ratsam ist, ein Märchen zu schreiben oder ein Gedicht, oder wann vielleicht eher ein Tagebuch zielführend ist.

Aus diesen Zusammenhängen heraus entwickelte sich bei mir der Wunsch, die vielfältigen Möglichkeiten der Poesietherapie wissenschaftlich zu beleuchten und mit einem *Poesiekompass* eine Art Leitfaden für die Praxis zu entwickeln. Anhand von beispielhaften Schreibsettings mit Patient*innen wollte ich die Effekte verschiedener Schreibformen im Heilungsprozess untersuchen und in Wirkungsgruppen zusammenstellen.

Die zentrale Forschungsfrage zu Beginn dieser Arbeit lautete also für mich:

- Welche kognitiven, emotionalen und gesundheitlichen Prozesse werden durch welche Schreibanregungen ausgelöst? Daraus ergab sich folgende Struktur:

- Versuch einer Kategorisierung von Schreibaufgaben
- Erfassen von Tendenzen, in welche Richtung diese Kategorien wirken
- Erstellen eines „Poesiekompasses“ mit Empfehlungen, wie Schreibaufgaben sinnvoll in einen Heilprozess eingebunden werden können

Literaturstudium:

Wie bereits dargestellt, hat sich die Poesietherapie in der Vergangenheit nicht als einheitliche Methode entwickelt, die einer bestimmten Wissenschaftstheorie folgt. Ihre inhaltlichen und methodischen Grundlagen resultieren aus unterschiedlichsten Interessen und Strömungen, von der Selbsthilfe und Selbsterkenntnis über Maßnahmen zur Konfliktlösung und psychischen Stärkung bis hin zur Anwendung im medizinischen Bereich. Als Schreibanleiterin befasste ich mit kreativen, pädagogischen und psychologischen Prozessen, mit Schreibdidaktik, Schreibforschung, anthropologischen Fragen und immer wieder auch mit den Funktionen von Sprache und Literatur. Aus diesem Grund war mein Literaturstudium von Beginn an interdisziplinär angelegt, um die theoretischen Grundlagen des Forschungsgegenstandes möglichst umfassend zu berücksichtigen.

Für die praktische Durchführung plante ich zunächst drei Schreibgruppen:

In einer Gruppe sollten sich Proband*innen ohne gesundheitliche Probleme aus Lust am Schreiben und zur Selbstverständigung regelmäßig treffen und die Wirksamkeit von Schreibsettings testen. Dieselben Schreibsettings wollte ich mit einer zweiten Gruppe über das Internet erproben um herauszufinden, ob sich diese Effekte auch einstellen, wenn sich die Proband*innen ohne Gruppenanbindung, auf sich allein gestellt, den Aufgaben widmen. Eine dritte Gruppe wollte ich unter dem Blickwinkel der heilenden Wirkung des Schreibens mit Patient*innen durchführen. Diese Gruppe sollte unter ärztlicher oder psychotherapeutischer Begleitung stattfinden, um die fachliche Qualität im Sinne der Zielgruppe beziehungsweise der gesundheitsspezifischen Aspekte zu gewährleisten.

Die ersten beiden erstgenannten Gruppen konstituierten sich relativ schnell. Aus meinem großen Pool ehemaliger Schreibgruppenteilnehmer*innen und Personen aus meinem Bekanntenkreis bzw. Personen, die durch diesen vermittelt wurden, fanden sich bereitwillig genügend Teilnehmer*innen. Wie sich die Arbeit mit diesen Gruppen gestaltete, werde ich im folgenden Abschnitt ausführlicher darstellen.

Die Patient*innengruppe konnte so nicht verwirklicht werden. Sie scheiterte vor allem daran, dass keine Kooperation mit einer Fachkraft aus dem medizinischen Umfeld zustande kam. Dazu ein Ausschnitt aus meinem Forschungstagebuch vom 26.10.2012, nach einem Gespräch in einer Klinik:

„Das Gespräch war ernüchternd. Ich weiß noch nicht, wie ich das einordnen soll. Ich hatte mich so gut darauf vorbereitet. Ein Konzept in Kurzform, wo ich mein Vorhaben und die entsprechenden Rahmenbedingungen dargelegt habe. (...) Plötzlich tauchten Fragen auf: nach einem Studienprotokoll mit genauen Hypothesen, therapeutischer Methodik, theoretischem Hintergrund und -design. -> damit war nicht die Poesietherapie gemeint, sondern „echte“ therapeutische Konzepte (???)“

Desweiteren wollten sie Einschluss-/Ausschlusskriterien wissen, eine Ethikkommission müsste das Ganze absegnen (weil mit Patienten gearbeitet werden soll), es müsste sowohl qualitative als auch quantitative Forschung (mit entsprechenden Kennzahlen) eingebunden sein, Datenschutzkriterien, rechtliche Durchführbarkeit, Sinnhaftigkeit müssten gesichert sein. (...) Ich fühle mich deprimiert, ausgebremst und mutlos. Hab keine Ahnung, wie ich das jemals bewältigen soll.“

Ich spürte, dass ich mit dem Anspruch einer medizinischen Begleitung nicht weiterkam. Zudem erschien just zu diesem Zeitpunkt ein Buch von Silke Heimes, in dem sie die „Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie“ darlegte (Heimes 2012). Sie machte in ihrem Buch evidenzbasierte und qualitative Studien zur Wirksamkeit des Schreibens zugänglich und beschrieb sowohl Wirkfaktoren des Schreibens als auch Indikationen, bei denen das Schreiben als unterstützende Therapie genutzt werden kann. Bei der Lektüre wurde mir klar, weshalb ich in meinem oben aufgeführten Gespräch auf keinen gemeinsamen Nenner mit den anwesenden Ärzt*innen gekommen bin. Wir hatten einfach viel zu unterschiedliche Sichtweisen darüber, wie eine Forschung zu diesem Gebiet aussehen könnte. Ich bin keine Medizinerin und mit den Methoden aus diesem Fachgebiet nicht vertraut. Selbst in Kooperation mit einem/einer Mediziner*in würde es mir schwerfallen, den Kriterien dieses Metiers zu genügen.

Uwe Flick (2004, 258) postuliert, dass die Fragestellungen „im Laufe des Projektes immer wieder konkretisiert, fokussiert, weiter eingegrenzt und revidiert“ werden und dass sie dem jeweiligen Stand der bisherigen Forschung neu angepasst werden. In meinem Fall stand ich vor dem Problem, dass ein Teil meiner Forschungsfrage, die Wirksamkeit des Schreibens im Heilverfahren, nicht weiter verfolgt werden konnte.

Betrachtet man Poesietherapie als „ganzheitliches Therapieverfahren“, das multiple Lebensbereiche berührt“ (Heimes 2012, 41), so ließen sich Aussagen zum Forschungsgegenstand auch in anderen Schreibgruppen finden. Ich konzentrierte mich daher auf meine Kernkompetenzen, Sozialarbeit und Beratung und beschloss nach einer Gruppe zu suchen, welche zwar keine ärztliche Betreuung in Anspruch nahm, aber dennoch Konflikte zu bewältigen hatte, wie es in Selbsthilfegruppen der Fall ist.

Aus diesem Ansatz heraus entwickelte ich das Konzept des *Poesiecoachings* (vgl. Kapitel 4). Damit konnte ich meine Arbeit als Schnittstelle zwischen Therapie und

biografisch-kreativem Schreiben positionieren: In meiner Funktion als Beraterin und Schreibanleiterin sehe ich Schreiben als Weg zur Selbsterkenntnis und Konfliktbewältigung, in dem poesietherapeutische Mittel einen zentralen Raum einnehmen, ohne den Anspruch an eine Psychotherapie zu erheben.

In der Selbsthilfe-Gruppe wollte ich gezielt mit im Vorfeld herausgearbeiteten Schreibsettings emotionale und kognitive Auswirkungen erforschen, also mögliche Veränderungen im Selbstwertgefühl und in der Fähigkeit, Konflikte zu bewältigen sowie Erlebtes zu verarbeiten.

Meine Forschungsfrage dazu war nun, welche psychischen und kognitiven Effekte konkrete Schreibaufgaben haben. Im Vergleich der Schreibsettings wollte ich zudem herausfinden, welche Auswirkungen das Schreiben auf die Personen hat, wenn sie sich nicht allein dem Schreibfluss überlassen, sondern formale Vorgaben erhalten, wie das Einhalten einer bestimmten Textform: Was passiert, wenn die Betroffenen dazu angeregt werden, ihre Alltagssprache zu verlassen und Gedichte zu schreiben?

Im Ergebnis der Untersuchung wollte ich wissen, wie Schreibsettings aufgebaut sein müssen, um die in der Schreibgruppe angestrebten Ziele zu erreichen und welche Rolle dabei die Arbeit sowohl mit der Form als auch mit sprachlichen Bildern spielt.

Ich versuchte also, unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen mein Angebot zu offerieren, weil ich hoffte, damit gezielter inhaltlich arbeiten zu können. Das erwies sich leider als Trugschluss. Die einzige Gruppe, die auf mein Anliegen reagierte, war eine „Gruppe pflegender Angehöriger“ der Volkssolidarität, der ich mein Projekt vorstellte und aus der sich auch tatsächlich einige Personen daran beteiligen wollten. Allerdings stellte sich sehr schnell heraus, dass diese Frauen zwar gerne zum Schreiben kamen und ihre Texte sogar zu Hause weiter schrieben, aber auf keinen Fall über ihre aktuelle Situation schreiben und auch nicht über das Geschriebene oder den Schreibprozess selbst reflektieren wollten. Sie suchten in der Gruppe eher eine angenehme Beschäftigung, was ich keinesfalls abwerten möchte. Was aber das Schreiben für sie bedeutete und in welcher Weise es für sie einen Unterschied machte, ob sie in Prosa- oder Gedichtform schrieben, blieb weitestgehend meinen eigenen Beobachtungen und Vermutungen überlassen, die ich nicht validieren konnte.

Letztendlich entschloss ich mich, bei den beiden bereits bestehenden Schreibgruppen ohne therapeutischen Hintergrund zu bleiben. Nach meinen bisherigen Erfahrungen mit Schreibgruppen konnte ich, auch wenn diese keinen therapeutischen Ansatz verfolgten, beobachten, dass bestimmte Schreibsettings auf die Teilnehmer*innen therapeutisch zu nennende Effekte hatten. So hatten sie mitunter schmerzvolle Erfahrungen schreibend verarbeitet. Mehr als einmal kamen Sätze wie: „Darüber hätte ich sonst nie geschrieben, weil es mir viel zu nahe geht. Aber jetzt geht es mir besser.“ (Girgensohn/Jakob 2003, 8). Sie fühlten sich nach dem Schreiben entlastet, sagten aus, dass ihre

Kopfschmerzen wie durch ein Wunder verschwunden seien oder gaben an, durch die Schreibprozesse mehr Selbstbewusstsein zu haben. Für die Beantwortung meiner Forschungsfrage konnte ich demnach auch in Gruppen ohne therapeutischen Ansatz mit auswertbaren Ergebnissen rechnen.

Aber ich musste noch einen zweiten Schritt gehen: Die erste Durchsicht der Daten ergab, dass die Forschungsfrage noch viel zu weit gegriffen war. Durch die Arbeit mit den Gruppen und daraus resultierenden Erfahrungen wurde mir bewusst, dass eine Beschreibung aller Effekte, die ein Schreibsetting hervorrufen konnte und eine anschließende Einteilung von Schreibsettings in bestimmte Effektgruppen diese Arbeit überfordern würde. Darüberhinaus hatte ich die Randbedingungen, die eine Schreibgruppe ausmachen, unterschätzt: Was bei einer Gruppe „nach Plan“ funktionierte, konnte in einer anderen Gruppe eine ganz andere Richtung einschlagen – je nach Motivation der Teilnehmenden, ihren aktuellen Befindlichkeiten und Fragestellungen.

Hinzu kam, dass in den letzten Jahren das Angebot an Fachliteratur zum Thema Poesietherapie und biografisches Schreiben geradezu explodiert ist: Silke Heimes (2010a/b, 2012), Sylvia Winnewisser (2010), James W. Pennebaker (2010), Ulrike Scheuermann (2012), Renate Haußmann/ Petra Rechenberg-Winter (2013, 2015) sind nur einige Beispiele für Autor*innen, die ihre Sichtweisen auf poesietherapeutische und Schreibprozesse in der Zeit während meiner Forschungsarbeit in Buchform veröffentlicht haben und auch Vorschläge zu Schreibsettings unterbreiteten.

Ich musste also meine Forschungsfrage dringend erneut überdenken und eingrenzen. Dazu reflektierte ich nochmals den Ablauf der Schreibsettings unter dem Gesichtspunkt, welche Situationen und Äußerungen mir besonders im Gedächtnis geblieben waren und warum. Mir fiel auf, dass es immer zu einem äußerst intensiven Austausch zwischen den Schreibenden kam, wenn sie Gedichte geschrieben hatten. Die Atmosphäre war dann sehr intim. Da ich selbst auch am liebsten Gedichte schreibe, hat mich diese Beobachtung besonders berührt. Und plötzlich wusste ich, was mich an meiner Forschung am meisten, vom Inneren her, wirklich interessiert: Was macht dieses Schreiben von Gedichten, von poetischen Kurzformen zu solch einem außerordentlich spannenden Prozess, was passiert dabei mit den Autor*innen?

Diese Überlegungen führten schließlich zu meiner neuen Formulierung der Forschungsfrage:

„*Poesiecoaching* - poetisches Schreiben als Weg zur Selbsterkenntnis und Konfliktbewältigung“:

- Welche besondere Rolle spielt das Schreiben von Gedichten und poetischen Bildern im Prozess der Bewältigung des Lebensalltags und in der Arbeit an der eigenen Biografie?
- Welche Unterschiede bestehen dabei zum Schreiben von anderen Textsorten?

Wie sich die Untersuchung selbst gestaltet, und wie sich dabei auch die Forschungsmethoden entwickelten, werde ich im Folgenden Abschnitt darlegen.

6.2. Ablauf der Datenerhebungen und Auswertungsprozesse

6.2.1. Durchführen der Schreibgruppen

Als Ausgangspunkt für meine Datenerhebung schien es mir am günstigsten, selbst Schreibaktionen durchzuführen und die Autor*innen direkt nach ihren Erfahrungen damit zu befragen.

Sampling der Forschungsproband*innen:

Im Nachhinein erwies sich die Entscheidung für eine Schreibgruppe mit psychisch unbelasteten Proband*innen auf der Ebene der Selbsterfahrung als Vorteil. Ich gehe mit einer offenen Fragestellung in die Gruppen hinein und muss sie auf den Forschungsweg *mitnehmen* können. Die Teilnehmer*innen wissen von Anfang an über das Ziel der Forschung und damit den Zweck der Schreibarbeit Bescheid und unterstützen dieses Projekt.

Sie müssen sich auf einen Prozess einlassen können, in dem sie sich schreibend mit sich selbst konfrontieren. Zusätzlich zur Arbeit an Texten sollen sie über die Aufgabenstellung und den Schreibprozess selbst reflektieren, diesen auch kritisch hinterfragen.

Menschen, die wirklich psychologische Unterstützung brauchen, könnten mit dieser Komplexität schnell überfordert sein.

Neben den Reflexionen zu Schreibprozessen und einem relativ hohen Zeitaufwand war auch die Bereitschaft zu *Experimenten* in Form von Schreibaufgaben notwendig. Insofern bot es sich an, mein Netzwerk zu nutzen, das sich von beruflichen Kontakten zu Schreibanleiter*innen, Schreibtherapeut*innen und Schreibwissenschaftler*innen, Sozialpädagog*innen über Autor*innen und literarisch Interessierte bis hin zu ehemaligen Kursteilnehmer*innen knüpft. Etliche dieser Personen haben bereits Erfahrungen in den Bereichen Schreibberatung, Poesietherapie oder biografisches Schreiben - und waren im Idealfall selbst an den Ergebnissen der Forschung interessiert. Die restlichen Interessent*innen fanden sich über die sogenannte „Schneeballmethode“, also die Empfehlung und Vermittlung durch bereits akquirierte Teilnehmer*innen (vgl. Merrens 2003, S. 293).

Es meldeten sich für die beiden Gruppen jeweils sieben bzw. zwölf Interessent*innen an, von denen fünf bzw. sechs bis zum Schluss dabei blieben. Gegenüber der Internet-Gruppe erwies sich die Schreibgruppe mit persönlichen Treffen als die stabilere, was sicher auch den festen Terminen und dem Gruppenzusammenhang zu verdanken war. Die

Motivation zur Teilnahme aber war bei beiden Gruppen gleich: die Lust, etwas über sich selbst zu erfahren, (wieder) ins Schreiben zu kommen sowie das Interesse am Thema und meiner Arbeit.

Philipp Mayring (2002, 32) betont in seinen Grundregeln der qualitativen Forschung die „Interaktivität in der Datenerhebung“, das heißt er sieht Forscher*innen und Beforschte als Partner*innen. Dieser Sichtweise stimme ich absolut zu. In meinem Forschungsprozess geht es nicht darum, Schreibende schlicht zu beobachten und die Ergebnisse zu notieren. Ich sehe es vielmehr als einen gemeinsamen Prozess, bei dem alle Beteiligten ihren Gewinn daraus ziehen. Die genannten Motivationspunkte sagen viel über das Verhältnis zwischen mir als Forscherin und den Teilnehmer*innen der Gruppen - und später auch der Interviewpartner*innen - als zu Beforschte aus: Auch wenn ich diejenige war, welche fragte und die Ergebnisse auswertet, wenn also der Zweck der Gruppe und der Interviews die Datenerhebung für meine Arbeit war, so standen wir uns dennoch als gleichberechtigte Partner*innen gegenüber. Mit all diesen Personen schloss ich eine schriftliche Vereinbarung, in der sie das Ziel meiner Forschungsarbeit zur Kenntnis nahmen und mir gestatteten, ihre Aussagen über das Schreiben und eventuelle Beispieltex te für meine Arbeit zu verwenden.

Das Schreibkonzept

Um die unterschiedlichen Schreibprozesse vergleichen zu können, stellte ich - unabhängig vom Thema - die Schreibaufgaben in Anlehnung an die von mir erläuterten Schreibphasen immer nach demselben Schema zusammen.

Dabei knüpfte ich konzeptionell an den Grundaufbau von Schreibsettings an, den ich über Jahre hinweg in verschiedenen Kontexten mit Schreibgruppen entwickelt habe. Er beinhaltet das Aufgreifen eines Themas über einen Impuls und die anschließende Materialsammlung, das Formulieren eines ersten Textes und schließlich dessen Transformation in einen neuen Zusammenhang. Anschließende Diskussionen dienten dazu, je nach Situation das Geschriebene zu verarbeiten, die Meinungen und Erfahrungen an denen der anderen Gruppenmitglieder zu spiegeln und in einen größeren Kontext zu bringen, sich gegenseitig Vorschläge zur weiteren Textbearbeitung zu machen und sich gemeinsam über entstandene Texte zu freuen, sich zu ermutigen.

Dieser Aufbau findet sich so oder ähnlich auch in der Fachliteratur für Schreibgruppen (vgl. Abschnitt 3.3., Tabelle Schreibprozesse und Abschnitt 4.4.). Beispielhaft sei hier Lutz von Werder genannt, in dessen Ausführungen sich dieser Aufbau am konkretesten nachvollziehen lässt. In Anlehnung an therapeutische Prozesse benennt er die Teilprozesse eines Settings mit *Erinnern*, *Wiederholen*, *Durcharbeiten*, *Integrieren* (vgl. ebenda sowie v. Werder 1988, 28).

Inhaltlich konnte ich auf ein breites Spektrum von Schreibimpulsen zurückgreifen, die ich

im Laufe meiner Arbeit mit Schreibgruppen entwickelt und erprobt hatte (vgl. hierzu auch Girgensohn/Jakob 2010).

In zehn Sitzungen sollten die Teilnehmer*innen zu verschiedenen Themen schreiben. Die Themen wollte ich so gestalten, dass sie einerseits nah an den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen und somit persönlich bedeutsam wären, andererseits aber auch die Reflexion eigener Handlungen/Befindlichkeiten/Verhaltensweisen herauslockten und sie dazu anregten, Lösungen bzw. neue Sichtweisen zu erproben.

Aufgrund der breitgefächerten Interessen und Lebenssituationen der Proband*innen musste ich die Inhalte der Schreibaufgaben wesentlich allgemeiner fassen, als ich es mir zu Beginn vorgestellt hatte. Das hatte zur Folge, dass jede*r relativ frei in der Entscheidung sein musste, inwieweit er*sie sich inneren Konflikten oder Fragen stellen wollte. Der Ausgang der Schreibübung war also wesentlich offener, als es in einer an einem speziellen Thema arbeitenden Gruppe gewesen wäre.

Es gab keine konkreten *Wunschthemen* der Teilnehmer*innen und schon gar keine gemeinsame Themengruppe, und ich konnte nicht genau wissen, in welcher persönlichen Situation sich die Teilnehmenden gerade befanden. Die Wünsche, welche die Teilnehmenden auf meine Fragen hin von sich aus äußerten, waren ebenso allgemein. Somit war ich auf meine eigenen Kenntnisse angewiesen und stellte Aufgaben, die zwar auf sehr persönliche Erfahrungen abzielten, aber je nach Intention der Schreibenden auch in spielerischer beziehungsweise, wie beim Thema *Zeit*, in abstrakt-philosophischer Form gelöst werden konnten. Das immer wiederkehrende Element dabei war ein Text in Gedichtform am Ende der Schreibübung, der manchmal direkt vor Ort, manchmal aber auch erst zu Hause entstand.

Die Teilnehmer*innen sollten darüber reflektieren, welchen Sinn es macht, die Gedanken in die (vorgegebene) Form eines Gedichtes zu bringen. Sie sollten Vergleiche zwischen den Schreibprozessen beim Fließtext und bei Gedichten ziehen und ihre Erfahrungen damit beschreiben. Für die Schreibgruppe gab es nach jeder Schreibaufgabe eine kleine Gruppendiskussion zum Schreibprozess, die ich mit einem Diktiergerät aufnahm. Für eine nachträgliche Reflexion des gesamten Schreibabends bekamen sie jeweils einen kleinen Fragebogen mit nach Hause, den ich in der folgenden Sitzung entgegennahm. Die Internetgruppe sollte im Anschluss an die Schreibarbeit ebenso einen Fragebogen ausfüllen, in dem sie über ihre Schreibprozesse reflektierte. Diese Fragebögen hatte ich zuvor in meiner Netzwerkgruppe *AQUA* zur Diskussion gestellt und auf Verständlichkeit der Fragen sowie ihre Angemessenheit gegenüber dem Forschungsgegenstand geprüft.

Im Folgenden möchte ich den Verlauf der Gruppen darlegen und zwei Beispiele für Schreibsettings geben, wie sie in beiden Gruppen durchgeführt wurden.

Die poesietherapeutische Gruppe im Kiezladen

Die Schreibgruppe vor Ort bestand aus fünf Teilnehmer*innen. Das waren zwei Frauen und drei Männer zwischen 50 und 70 Jahren, zwei davon noch berufstätig, die anderen stark ehrenamtlich beschäftigt. Zwei davon kannten sich bereits aus einer früheren (biografischen) Schreibgruppe, die anderen waren sich bis dahin unbekannt. Wir trafen uns ca. einmal monatlich über einem Zeitraum von einem Jahr.

Der Vorteil dieser Gruppe bestand vor allem darin, dass ich mich mit meinen Schreibsettings dem Rhythmus und den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen unmittelbar anpassen konnte. Im Anschluss an jede Übung gab es eine Diskussionsrunde, in der sich die Teilnehmer*innen über ihre Befindlichkeiten und ihre Erfahrungen austauschen konnten, sich gegenseitig stärkten und Feedbacks gaben. Wie bereits in anderen Gruppen beobachtet, nahm der Bedarf nach solchen Anschlussdiskussionen immer mehr Raum ein. Dazu kam der Wunsch, sich Schreibaufgaben mit nach Hause zu nehmen, so dass die Folgesitzung mit einer Lesung und Diskussion begann, was den ursprünglich geplanten Ablauf veränderte. Das tat aber der Schreibeinheit selbst keinen Abbruch. Im Gegenteil, es führte zu einer stärkeren Motivation, sich mit den Texten zu beschäftigen.

Für die Teilnehmenden selbst betrachte ich das als äußerst wichtig. Es ist erfahrungsgemäß ein großes Bedürfnis, sich im Anschluss an das Schreiben über die Inhalte auszutauschen, sich gegenseitig darüber zu erzählen und die Meinungen der anderen aufzunehmen. Das gehört für mich zu einem Selbstfindungsprozess in der Gruppe unbedingt dazu. Tiefergehende Analysen über den Schreibprozess selbst konnten allerdings mit fortlaufendem Kurs in den Gruppendiskussionen immer weniger gewonnen werden.

Die Intentionen der Teilnehmer*innen lagen nach den Schreibaufgaben auch aufgrund des gewachsenen Vertrauens untereinander zunehmend im Austausch über ihre Erlebnisse und Erfahrungen, weniger in der Analyse ihrer Schreibprozesse. Ich hatte das Gefühl, zu keinem befriedigenden Ergebnis zu kommen, wenn ich nicht stärker auf einer Reflexion der Schreibprozesse selbst bestünde. Doch ein ständiges Nachfragen hätte den Gruppenprozess gestört, denn ich hätte dann das Bedürfnis der Beteiligten nach Austausch über Lebensfragen abwürgen müssen. Ein klassischer Interessenkonflikt zwischen Forscherin und Feld? Um die Gruppen nicht für meine Zwecke zu instrumentalisieren, musste ich ihren Wünschen Rechnung tragen und von meinen Erwartungen an die Ergebnisse der Gruppendiskussion Abstriche machen.

Beispielhaft hier eine Reflexion über das Schreibsetting 3 (weitere Reflexionen befinden sich im Anhang):

3. Sitzung: 25.05.2011

Thema: „Der Buckelkobold - Normen und Regeln aus der Kindheit und im Erwachsenenleben

(„Die Stimme des Gewissens wäre ein besserer Berater, wenn wir ihr nicht immerzu soufflieren würden, was sie sagen soll.“ Jean Anouilh)“

Teilnehmer*innen: H, K, M, B.

1. Einführung: Vorlesen der Geschichte vom Buckelkobold
2. Kurze Diskussion darüber, Überleitung zu Schreibaufgabe 1:
3. Materialsammlung: *Schreibt eine Liste mit Normen und Geboten aus eurer Kindheit, die für euch heute noch eine Rolle spielen.*
4. Schreibaufgabe 2:
Notiert eine Situation, in der ihr ein schlechtes Gewissen habt, weil eine Regel verletzt wird/worden ist bzw. weil euch diese Regel immer noch als „Buckelkobold“ im Nacken sitzt!
5. Schreibaufgabe 3: *Beschwörung des Buckelkoboldes in Form einer Villanelle*

Auswertung nach der Sitzung:

„Die Sitzung verlief in sehr motivierter Atmosphäre, das Thema hat alle sehr bewegt und zu einem intensiven Nachdenken angeregt. Offensichtlich konnte das Bild des Buckelkobolds nicht direkt zur Auflockerung der Stimmung beitragen, weil es an schwierige Situationen im Leben erinnerte. Dennoch empfanden die Tn die Sitzung als entlastend und lehrreich, therapeutisch, weil sie über bestimmte Strukturen in ihren Lebensläufen/ihrer Kindheit geschrieben haben. Besonders die Gedichtform mit ihren Wiederholungen führte zwar zunächst zu Fragezeichen, sprach die Tn an im Sinne von, na wir probieren es mal.“

(Anhang: 1. Beschreibung Ablauf der Gruppensitzungen/Internetgruppen)

Als Gesamteinschätzung der Schreibgruppe „Kiezladen“ im Nachblick mag ein Auszug aus dem Forschungstagebuch dienen:

„27.04.2012

Die Stunden waren ausgefüllt und anregend. Ich hab nicht wirklich das erreicht, was ich - in Bezug auf meine Diss - erfahren wollte, nämlich die Auswirkungen von Fließtext und Gedichten im direkten Vergleich. Aber ich habe auch nicht in allen Sitzungen Gedichte schreiben lassen. Vielleicht war ich dazu nicht systematisch genug, und konsequent im Aufbau der Stunden, in der Auswahl der Übungen. Vielleicht liegt es aber auch in der Sache selbst, dass sich nicht alles so vorausplanen lässt, und nicht alle Dinge lassen sich in Gedichte binden. Jedenfalls schien es nicht immer Sinn zu machen (z.B. bei dem Thema „Vorfahren“).

Und dennoch hat dieser Kurs nicht nur mir Spaß gemacht, die Tn haben dessen Ende bedauert. Aber irgendwie hatte ich auch das Gefühl, dass es schwierig ist, eine

Struktur zu finden, die auf etwas aufbaut. Es gab ja kein allgemeines Thema, welches Stück für Stück abgearbeitet wurde, sondern ein Sammelsurium an Lebensfragen, die aufgeschrieben wurden.

Was ich gemerkt habe, war, dass die Aufgaben nach Formvorgabe dankbar angenommen wurden. Mögliche Gründe dafür könnten sein:

- Eingrenzung, Konkretisierung der Schreibaufgabe
- dem Ganzen einen Rahmen bieten, an den man sich halten kann
- Lust auf die Herausforderung, mit Sprache zu arbeiten, dabei eine „Formel“ zur Hand zu haben und etwas für sich Neues zu erarbeiten
- natürlich auch, mir einen Gefallen zu tun?

Ich bin gespannt, was die Auswertung der Daten aus den Protokollmitschnitten ergibt.“

Die Schreibsettings im Internet

An der Internetgruppe nahmen sieben Frauen im Alter zwischen 25 und 80 Jahren teil, die sich regelmäßig mit ihren Schreibebeiten zurückmeldeten. Bis auf die ältere Person, die über weitere Kontakte zu der Gruppe stieß, kannte ich alle über das Netzwerk persönlich, sie waren berufstätig und hatten bereits Schreiberfahrungen. Letzteres hat sicher auch dazu geführt, dass sie die Arbeit auf sich genommen haben. Weitere Aspekte waren nach ihren Aussagen Neugier, auf das was dabei rauskommt und Lust auf das Schreiben.

Der Vorteil in dieser Gruppe bestand darin, dass die Teilnehmenden absolut selbständig arbeiteten. Sie hatten keine zeitliche Beschränkung. Auch wenn ich für die einzelnen Schreibaufgaben Zeitangaben machte, mussten diese nicht zwingend berücksichtigt werden, manche benötigten wesentlich mehr Zeit, manche teilten sich die Aufgaben auf mehrere Tage auf - das alles ist in Gruppentreffen so nicht möglich.

Über den Fragebogen gaben sie ein Feedback zu ihren Befindlichkeiten während des Schreibens.

Der Nachteil dieser Arbeitsform bestand in einer zwangsläufig geringeren Kommunikation zwischen den Teilnehmerinnen und mir im Vergleich zur Kiezladengruppe. Sowohl bei der Themenwahl als auch in der Auswertung konnte ich wenig auf jede einzelne direkt eingehen, auch untereinander bestanden diesbezüglich keine Austauschmöglichkeiten. So war in dieser Gruppe jede auf sich gestellt, was neben der zeitlichen Belastung vermutlich auch ein Grund war, dass sich nicht alle Probandinnen bis zum Schluss beteiligten.

Im Gegensatz zu den Gruppensitzungen verliefen die Schreibaufgaben und deren Rückläufe in größeren Zeitabständen und nur für fünf Settings. Diese waren ähnlich aufgebaut wie die thematisch entsprechenden Aufgabenstellungen in der Gruppe im Kiezladen; ich habe jedoch nicht alle Themen aufgegriffen und mich auf einzelne

Problemstellungen beschränkt. Bei einigen Zuschriften habe ich ein Feedback gegeben, wenn ich das Gefühl hatte, dass es für die Teilnehmenden notwendig war. So war es mir zum Beispiel bei einer Teilnehmerin wichtig, auf ihre Gefühle während und nach dem Schreiben noch einmal einzugehen. Sie war unzufrieden mit ihrem Text, weil sie bestrebt gewesen war, alles *richtig* zu machen. Ich machte ihr daraufhin noch einmal deutlich, dass es kein Richtig oder Falsch gibt, sondern dass es einzig und allein darauf ankäme, was sie selbst zu einem Thema zu sagen hätte. Zugleich machte ich ihr noch einmal die Stärken ihres Textes bewusst:

„(...) Du schreibst, dass dir die Villanelle schwer gefallen ist, weil es ein neues Reimschema war. Ich finde aber, das ist dir sehr gut gelungen! Mir kommt es vor, als hätte das die wichtigsten Punkte noch einmal sehr präsent gemacht und dass du deine Arbeit zu schätzen weißt. Das ist ein ganz wichtiger Punkt, um selbstbewusst in Verhandlungen zu gehen!“ (vgl. Internetgruppe Mail 09.08.2011 an AW.)

Das hat sie für die folgenden Aufgaben sichtlich befreit, sie konnte daraufhin kreativer mit den Aufgaben umgehen und diese auf ihre jeweiligen (Schreib-)Bedürfnisse anpassen.

Die Schreibsettings in der Internetgruppe beinhalteten folgende Themen:

Aufgabe 1: Lebensringe (vgl. 5. Sitzung Kiezladen)

Aufgabe 2: Buckelkobold (vgl. 3. Sitzung Kiezladen, siehe unten)

Aufgabe 3: Lebensorte - ein Ort aus der Kindheit

Aufgabe 4: Jahresrückblick (vgl. Hausaufgabe aus der 8. Sitzung Kiezladen)

Aufgabe 5: Meine Zeit (vgl. 10. Sitzung Kiezladen)

Die Rückläufe zu den Schreibaufgaben waren mitunter etwas sporadisch, nicht alle Teilnehmerinnen meldeten sich nach jeder Aufgabe zurück. Dafür waren die Texte mitunter länger und die Fragebögen intensiver ausgefüllt als in der Kiezladen-Gruppe.

- *Beispielsetting: Zweites Schreibsetting - Der Buckelkobold*

„Liebe Schreiberinnen,

vielen Dank für eure Zuschriften, Texte und Meinungen zum ersten Teil. Vor allem Danke für euer Vertrauen und die Bereitschaft, sich auf die Aufgaben einzulassen, auch wenn es erst mal nicht so einfach ist. Ich merke, dass es gar nicht so leicht ist, die ganzen Gedanken, die dabei kommen, zu bündeln und in den nachfolgenden Aufgaben zu berücksichtigen. Eigentlich müsste ich jetzt für jede ein Extra-Programm entwickeln, das aber übersteigt meine Kapazitäten. So werde ich versuchen, die Themen herauszugreifen, die bei den meisten durchschimmern und daran weiterarbeiten.

Zum Thema:

Beim Lesen einiger Texte bzw. der Antworten im Fragebogen habe ich überlegt, welche Fragestellung sich an das letzte Schreiben gut anschließen könnte. Mir ist aufgefallen,

dass bei den Widerständen gegen bestimmte Vorhaben oder auch in Situationen in denen man sich anders verhält, als man eigentlich will mitunter „Kräfte“ am Werk sind, die wir aus unserer Vergangenheit mit uns herumtragen - Verhaltensregeln, die berühmten „ewigen Sprüche“ und Ermahnungen, was man tun und lassen soll, wir kennen das alle: „Erst die Arbeit, dann“, „Bescheidenheit ist...“, „Lügen haben...“

In der Lausitz erzählt man sich zum Beispiel die Geschichte vom Buckelkobold, der einem gern auf den Rücken springt, falls man vom rechten Wege abkommt, naja, ich hab sie ein wenig umgeschrieben ;-):

Der Buckelkobold

Da ist es einmal einem Mädchen aus Görlitz übel ergangen. Sie war nicht gerade faul, aber fleißig war sie auch nicht. Die täglichen Aufgaben in Haus und Hof langweilten sie und ermüdeten sie schnell, so dass sie sich häufig in einem Heuschaber verkroch und in einer ihrer Ritterromanzen las, während die anderen ihre Arbeit mit verrichteten. Wenn diese dann über sie murrten, gelang es ihr aber immer, sie mit liebevollen Worten zu besänftigen, sie erzählte ihnen an den langen Abenden die spannendsten Geschichten - und machte sich im Stillen ein wenig lustig darüber, wie sie alle ohne Pause schufteten und am Abend kaum noch Muße für die schönen Dinge des Lebens hatten. Eigentlich würde sie am liebsten in die Welt hinaus ziehen, wie es die Burschen taten, und diese wilden Abenteuer, von denen sie las, selbst erleben.

Eines Tages suchte sie gemeinsam mit den anderen Mädchen Heidelbeeren in der Nähe der Landeskronen und als sie ihre Körbchen voll hatten, war es Mittag und die Mädchen liefen zurück in die Stadt. In der zweiten Tageshälfte nämlich sollte die Ernte von einigen Mädchen am Markt feilgeboten werden, während die anderen die restlichen Arbeiten am Haus erledigten. Unsere Magd aber war erschöpft und legte sich unter einem großen Baum nieder. „Ein kleines Nickerchen kann nicht schaden, dachte sie, „danach geht es gleich viel leichter. Die anderen können auch ein paar Minuten warten.“

Wie sie eben die Augen zudrücken wollte, rief es hinter ihr: „Kakerakak!“ Mit einem Satz war das Mädchen aufgesprungen und sah sich um. Da aber war nichts. Ein paar Blätter taumelten durch die Luft, eine Libelle schwebte davon, sonst war alles ruhig. Doch direkt über ihr im Geäst bewegte sich was. Ein Rabe, schwarz wie die dunkelste Nacht mit einem Schnabel so spitz wie ein Dolch durchbohrte sie mit funkelndem Blick. Doch die Maid ließ sich nicht kirren machen. „Du Satansbraten“, rief sie, „ich lass mir doch von dir keine Angst einjagen“ und schlug mit dem nächstbesten Ast nach ihm. Daraufhin zeterte der Rabe laut und flatterte davon.

Kaum aber hatte sie sich wieder hingelegt, da hörte sie erneutes Gekrächze: „Kakerakak!“ Die Magd ergriff ihren Stock und wollte schon zuschlagen, allein sie konnte den schwarzen Vogel nirgends sehen. Sie musste mehrere Stunden geschlafen haben, denn die Sonne stand schon tief in den Wipfeln der Bäume. Es war unheimlich still an dem Ort, nichts regte sich mehr, nicht einmal die Blätter.

Da wurde der Magd doch recht bang. Sie packte in aller Eile ihr Körbchen und machte

sich auf den Weg nach Görlitz. Doch kaum trat sie aus dem Gebüsch, sprang ihr etwas in den Nacken. „Kakerakak! Kakerakak!“ Die Magd hüpfte auf und ab, schüttelte sich kräftig, warf sich auf den Boden, es half nichts. Wie ein Buckel hing das Untier ihr auf dem Rücken, und so blieb ihr nichts weiter übrig, als ihre Last Richtung Stadt zu schleppen. Endlich waren die Türme der Stadt und die Kirchspitzen zu sehen. Froh, den Weg bald geschafft zu haben, richtete sich das Mädchen auf. Da, plötzlich, fiel die Last wie ein Klumpen von ihrem Rücken ab. Atemlos rannte sie den Rest des Wegs. Voll Schauder und dennoch erleichtert machte sie sich an die liegengebliebene Arbeit im Haus, während die anderen Mädchen sich bereits zur abendlichen Kirmes schmückten. Seit diesem Tag hat man sie nicht mehr beim Faulenzen sehen können. Auch die Zeit der Ritterromane und der geselligen Runden war damit vorbei. Sie fand einen netten Mann, bekam mit ihm viele Kinder und besorgte gewissenhaft Haus und Hof; und noch viele Jahre später, wenn eines ihrer Enkel unter der Mühsal des Tages verzweifeln wollte, erzählte sie ihm die Geschichte vom Buckelkobold.

Ist doch sehr sittsam und edel von der Maid, oder?

Ich möchte euch bitten, diesen „Normen“ mal auf den Zahn zu klopfen und zu überlegen, welchen Wert oder Unwert sie heute für euch haben.

Schreibaufgabe 1:

Fertige eine Liste von 10 Normen/Grundsätzen an, die du aus deiner Kindheit kennst. (Elternhaus, Schule, Verwandtschaft...)

Kennzeichne die Normen mit (+) - sie sind heut noch gültig und ok; und (-) - sie werden zwar befolgt, sind aber eher lästig.

Schreibaufgabe 2:

Notiere eine (aktuelle) Situation, in der sich der Buckelkobold dir in den Weg stellt - verschaff dir Klarheit über Vor- und Nachteile deines Verhaltens und die Konsequenzen!

Schreibaufgabe 3:

Beschwöre deinen inneren Buckelkobold in Form einer Villanelle:

Sage ihm, dass er verschwinden soll, dass er fehl am Platze ist oder triff mit ihm eine Vereinbarung ... Vorschlag für Refrain 1: das Vorhaben benennen

Vorschlag für Refrain zwei: eine klare Ansage an den Buckelkobold machen

Alternativ: Schreibe einen Text in Form einer Sage, in der du den Buckelkobold besiegst bzw. dich mit ihm - zu deinen Gunsten!!! arrangierst.

- Natürlich ist es freigestellt, beide Formen auszuprobieren :-)

Textform Villanelle – so wird's gemacht:

= italienische Gedichtform, deren Ursprünge ins 16. Jahrhundert zurückreichen.

- sechs dreizeilige Strophen:
- Die erste Zeile der ersten Strophe wird als Refrain am Ende der zweiten und vierten Strophe eingesetzt.
- Die letzte Zeile der ersten Strophe wird als Refrain am Ende der dritten, fünften und sechsten Strophe.
- Refrain kann leicht variiert werden
- die strenge Form wird außerdem gereimt: A1bA2 abA1 abA1 abA2 abA1A2:

Zeile	Aufbau	Reim	Beispieltext
1.		A1	den tagen geht das licht aus
2.		b	und eine stunde dauert zehn minuten.
3.		A2	die bäume spielten ihre letzten farben.
4.		a	am himmel wechselt man die bühnenbilder
5.		b	zu rasch für das kleine drama in jedem von uns:
6.	wie 1	A1	den tagen geht das licht aus.
7		a	dein grauer mantel trennt dich von der luft,
8		b	ein passepartout für einen satz wie diesen:
9	wie 2	A2	die bäume spielten ihre letzten farben.
10		a	eisblaue fenster - auf den wetterkarten
11		b	der fernsehgeräte die daumenabdrücke der tiefs.
12	wie 1	A1	den tagen geht das licht aus,
13		a	dem leeren park, dem teich: die enten werden
14		b	an unsichtbaren fäden aufgerollt.
15	wie 2	A2	die bäume spielten ihre letzten farben
16		a	und einer, der sich mit drei sonnenblumen
17		b	ins dunkel tastet, drei schwarzen punkten auf gelb:
18	wie 1	A1	den tagen geht das licht aus.
19	wie 2	A2	die bäume spielten ihre letzten farben.

(Gedicht aus: Jan Wagner (2001) Probohrung im Himmel. Berlin Verlag)“

6.2.2. Die erste Übersicht der Daten

Ich begann mir als erstes eine grobe Übersicht über die Datenlage zu verschaffen.

Zunächst einmal schien mir die bisher gewonnene Datenlage gefühlsmäßig recht dünn: Die Fragebögen, die ich an die Teilnehmer*innen der Kiezladen-Gruppe im Anschluss verteilt hatte, kamen selten zurück. Aber auch die Antworten aus den Fragebögen der Internetschreibgruppe blieben für mich zu sehr an der Oberfläche. Die transkribierten Gruppendiskussionen enthielten auf den ersten Blick größtenteils Aussagen über Lebenserfahrungen der Teilnehmer*innen und nur wenige Reflexionen zu den Schreibprozessen. Wie weit würde ich damit kommen?

Die Auseinandersetzung mit meiner Forschungsgruppe und Gespräche mit Kolleg*innen, halfen mir, diesen Konflikt als Herausforderung zu sehen, nach einer genaueren Untersuchung des vorhandenen Materials nötigenfalls meine Methoden zu überdenken und nach einer Lösung zu suchen.

Ich transkribierte die Protokolle aus den Gruppensitzungen nach den vereinfachten Regeln nach Udo Kuckartz (2012) und Philipp Mayring (2002). Diese gestatten, den Verlauf der Diskussionen im normalen Schriftdeutsch wiederzugeben, „wenn die inhaltlich-thematische Ebene im Vordergrund steht.“ (Mayring 2002, 91). Um der Lesbarkeit willen habe ich zudem auf die Wiedergabe von reinen Dialekten oder dem übermäßigen Gebrauch von Füllwörtern verzichtet.

In Annäherung an Kuckartz (2012, 136) habe ich folgende Regeln aufgestellt:

- keine lautsprachliche, sondern eine wörtliche Transkription
- leichte Glättung bei einer Häufung von Füllworten und Silbenwiederholungen, um die Verständlichkeit zu gewährleisten
- Sprechpausen wurden mit ... gekennzeichnet
- Aussagen, die nicht transkribiert wurden, sind mit [...] gekennzeichnet.
- Unverständliches wird mit Kreuzchen in Klammern geschrieben: (xxx)
- Die Gruppenleiterin bzw. die interviewende Person wurde mit I: gekennzeichnet
- Die Gruppenteilnehmer*innen und die Interviewpartner*innen wurden mit einem eindeutigen Kürzel, K:, JZ: gekennzeichnet
- Jeder Sprechbeitrag wird als eigener Absatz transkribiert

Nicht alle Textteile waren verwertbar. Da in den Diskussionen über viele Passagen hinweg eher biografische Einzelheiten besprochen wurden, konzentrierte ich mich von vornherein auf die Ausschnitte der Diskussionen, in denen es um Schreibprozesse und ihre Wirkung ging (siehe Transkriptionsregeln). Ich traf also zunächst eine Auswahl über das zu untersuchende Textmaterial und legte unter dem Aspekt ihrer Aussagefähigkeit gegenüber Schreibprozessen innerhalb der Gruppenprotokolle Auswahleinheiten fest, die in der Datenanalyse berücksichtigt werden sollten (vgl. Kuckartz 2012, 46).

Udo Kuckartz (2012, 53) empfiehlt als ersten Analyseschritt die sogenannte „Initiierende Textarbeit“: eine erste, intensive Befassung mit dem Material, um sich einen Überblick zu verschaffen. Ich überprüfte die transkribierten Protokolle auf schwerpunktmäßige Aussagen zu Schreibprozessen und deren Effekten, notierte meine Ideen und Eindrücke zu den einzelnen Abschnitten und kennzeichnete bereits erste Ankerbeispiele.

Zu jedem Protokoll schrieb ich eine kurze Einschätzung, bei der ich mir folgende Fragen stellte:

Fragen an die Diskussionen:

- Was ist das Hauptthema der Diskussion?
- a) Schwerpunktmäßige Aussagen zum Schreiben und aussagekräftige Zitate
- b) Schwerpunktmäßige Aussagen zum Gedichteschreiben

Dazu als Beispiel ein Ausschnitt aus der Auswertung der Sitzung vom 28.09.2011:

- Hauptthema: Vortrag der Villanelles zum Thema „Lebensringe“

Auswertung Gruppenprotokoll 28.09.2011

- a) Schwerpunktmäßige Aussagen zum Schreiben

Abhängigkeit des Textes von der aktuellen Befindlichkeit (Frage, ob nicht doch besser unter c)	H: aber wie gesagt wenn wir noch mal eins schreiben würden, würden wir wahrscheinlich uns darauf auch beziehen aber dass es so geworden ist hat also mit auch ein bisschen, mit unserem Erschöpfungszustand zu tun und weil es so sehr gemenschelt hat um uns rum-	H in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 53
aus dem Kurs Lernen fürs Leben	H: (...) haben die Reden zusammen geschrieben, die wir zu reden hatten. Und da ist also sozusagen ganz viel so gekommen so an Reflexion und und diese Reflexion, die hätten wir wahrscheinlich anders gemacht, wenn wir hier nicht bei dir nicht bei euch gewesen wären.	H in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 55
Zufriedenheit, sich der Aufgabe trotz schlechter Stimmung gestellt zu haben	I: Ist natürlich ganz schön mächtig mit den Wiederholungen. Wie gings dir danach, nach dem Text, nachdem du das geschrieben hast? B: Ähm also erst mal war ich befriedigt, dass ich das überhaupt gemacht habe und da es meiner Stimmung da entsprochen hat ähm ja ich war wirklich auch auch damit zufrieden,	I + B in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 8f.

- b) Schwerpunktmäßige Aussagen zum Gedichteschreiben

Stimmung in eine Form gebracht, kanalisiert, Tiefer sinken vermieden Gegenpol: positives Villanelle: damit Vergleich von Stimmungen möglich	B: (...) eins geschrieben, da war ich aber vor vielleicht zehn Tagen war ich eher in einer Stimmung in der ich ziemlich unten war aber das merkt man diesem Villanelle auch an. (...) B: Ähm also erst mal war ich befriedigt, dass ich das überhaupt gemacht habe und da es meiner Stimmung da entsprochen hat, war ich wirklich auch auch damit zufrieden, B: dass ich das zu Papier gebracht hab - ja in ne Form gebracht hab ähm B: vielleicht war das sogar etwas was durch das Kanalisieren vielleicht n Tiefer sinken auch noch vermieden hat. B: Zwei Tage später hab ich aber noch eins geschrieben, das möcht ich jetzt als Kontra vorlesen. (...) wo die Stimmung sichtbar gestiegen war und ich hab geschrieben: Ein schöner Herbsttag lächelt mir zu (...)	B in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 6 Z. 9-12
vorgegebene Form genutzt, um ins Gedichteschreiben hineinzukommen Formvorgabe = Stimulierung	I: Also du sagst, dass es dir jetzt schwerfällt, in so eine Form zu gehen, also K: Ja, ja. Also ich hab, weil ich so mehr mathematisch begabt bin mir diese Zeilen sehr genau ausgekuckt, wo sich die Wiederholungen ergeben und dann bin ich reingekommen.	I+K in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 35/36
Staunen über das Ergebnis, "dass ein Gedicht aus den Gedanken wird" es hat etwas „Poetisches“ -> Diff. zur Alltagssprache?	K: Ich staune . Ja, dass es irgendwie n gewissen Sinn gibt, denk ich. I: Also du könntest es ja auch einfach so runterschreiben als Fließtext. (...) K: Das geht nicht. I: Warum nicht? K: Ja, Gott ich habs ja so runtergeschrieben, aber wenn man ein schönes (xxx) Eckchen besucht und (xxx) sollt es sehr gut gehen ne	K,I, B+M in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 38-46

	M: ... Stimulierung? K: Ich bin stimuliert und irgendwie wollt ich ja och wat zustande bringen, nich? B:Ja es kriegt ja auch durch diese ... Form was Poetisches. K:Jaaa, das ist erstaunlich.	
den Gedanken Zügel anlegen, zur Ruhe kommen	I:Und trotzdem noch mal die Frage: Wie ist es dir mit dem Villanelle selbst gegangen? Das Schreiben dieses Textes? H: Na das ist eine wunderbare Art diesen Gedanken ein bisschen Zügel anzulegen. Und dieses Zügel anlegen find ich insofern gut, weil man wie K. schon gesagt hat, man muss ja die Anschlüsse finden. Ist ja wie ein Domino-Spiel.	I+H in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 95/96
Form zwingt zum klaren Ausdruck	H: Und dieses Anschlüsse finden heißt ja dann auch, Gedanken klären weil, wenn ich mein Anschluss nicht finde, ist mein Gedanke nicht klar genug ausgedrückt, da muss ich nach vorne und nach hinten noch mal kucken und das muss ich ja im Leben auch immer. Ich muss immer nach vorne und nach hinten kucken und manchmal mach ich eben och den Meckerschnitt ein Schritt nach vorne zweie nach hinten.	H in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 97
Stimmungsbild	H: So ist das hier auch, so empfinde ich das ne, ich muss nach vorne kucken und muss einen Schritt nach vorne zwei zurück oder zwei nach vorne und so immer wieder sehen, dass ich die Anschlüsse finde und in der Stimmung und in den Bildern bleiben, die meinen Empfindungen und meinen Gefühlen entspricht und das würd ich im Fließtext nie hinkriegen.	H in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 98
(...)	(...)	

Tabelle 4: Auswertung Schreibeffekte Beispiel 1

Im Anschluss habe ich die einzelnen Tabellen zusammengefasst und die Stichpunkte weiter abstrahiert, um sie schwerpunktmäßig in eine Ordnung zu bringen. Dabei folgte ich den Empfehlungen von Udo Kuckartz, der für eine inhaltlich strukturierende Analyse empfiehlt, sich zunächst eine grobe Übersicht über die Daten zu verschaffen, um anschließend „thematische Kategorien“ zu bestimmen, „mit denen der erste Codierungsprozess beginnen soll.“ (Kuckartz 2012, S. 79ff.)

So fügte ich der zusammenfassenden Tabelle eine weitere Spalte hinzu, in die ich die abstrahierten Begriffe eintrug, um sie für eine Zuordnung der bisherigen Fundstellen in ein erstes Raster zu nutzen, als Grundlage für die darauf folgende Kategorienbildung. Dabei blieb ich der ersten Entscheidung treu, von vornherein die Aussagen zum Gedichteschreiben extra zu erfassen, um diese im Sinne der Forschungsfrage explizit untersuchen zu können.

Hierzu wieder zwei beispielhafte Ausschnitte:

- a) Allgemeines:

Hauptstichwort	Abstraktion zu Bemerkungen aus den Protokollen	Anmerkungen	Zitate	Quelle
aktuelles Befinden	Abhängigkeit des Textes von der aktuellen Befindlichkeit	Das Schreiben (Inhalt) wird von der aktuellen Situation beeinflusst (Frage, ob nicht doch besser unter c)	H: aber wie gesagt wenn wir noch mal eins schreiben würden würden wir wahrscheinlich uns darauf auch beziehen aber dass es so gewornd ist hat also mit auch ein bisschen mit unserm Erschöpfungszustand zu tun und weil es so sehr gemenschelt hat um uns rum	H in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 53
Außenweltwirkung	Veränderungen im Umfeld nicht wahrhaben wollen - sich dies eingestehen	Veränderungen im Verhalten zur Außenwelt	I: und das ist jetzt durch das Schreiben erst ma H ja I: hervorgetreten H: Ja . Das ist ganz klar also ich habs bloß äh nicht wahrhaben wollen.	I/H in: Gruppenprotokoll 11.10.1, Z. 15-18
emotionaler Erleben	Zufriedenstellender Faden, freundlicher Abschluss	Gefühl der Freude, Ausgeglichenheit	K Das wirkt für mich natürlich positiv. Wobei ich natürlich auch sagen muss, in sonem gesetzten Alter also da so einen freundlichen Abschluss mal zu finden für sein ganzes Leben	K in: Gruppenprotokoll 11.08, Z. 49
Reflexion	neue Zusammenhänge finden Einordnen in das große Ganze Schreiben hilft Ordnen, analysieren	Klärung, Lösungssuche, Analyse	D: darum insofern mach sowat immer wieder gern und freue mich auch immer, wenn ich wieder auf neue Erkenntnisse komme, weil die Erkenntnisse hören nie auf. D: So und das is schon auch wichtig, was jetzt hier och Thema war, wenn mans dann mal niedergeschriebr hat, ist es noch was anderes, als wenn man mal plötzlich übern Gedankenblitz da drüber nachgedacht hat und dann wieder zur Tagesordnung übergeht. Man muss es mehr ordnen und dann auch näher analysieren, man wird gezwungen dadurch, wenn mans niederschreibt.	D in: Gruppenprotokoll 11.08, Z. 56/57
...

- b) Gedichteschreiben

Be-sinnung langsamer schreiben	Form erweitert über „Besinnung“ das Nachdenken	Erweiterung der Gedanken durch die Besinnung beim Schreiben	K: (xxx) Besinnung beim Schreiben, durch die Wiederholungen ist das ne Rückbesinnung und dann fängt man noch mal an zu überlegen, dass das sagnwa mal und da holt man dann aus seiner tiefsten Tiefe noch mal was raus. Und das gibt dann och den Effekt, glaub ich. So ist es mir gegangen. Das war für mich verwunderlich dass, dass ich dann noch Gedanken dranheften konnte.	K in: Gruppenprotokoll 11.09, Z.100
Form als kognitives Medium	Form zwingt zur Suche nach dem richtigen Wort -> damit tieferes	Form zwingt zum klaren Ausdruck	H: Und dieses Anschlüsse finden heißt ja dann auch, Gedanken klären weil, wenn ich mein Anschluss nicht finde, ist mein Gedanke nicht klar genug ausgedrückt, da muss ich nach vorne und nach hinten	H in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 97

	Nachdenken		noch mal kucken und das muss ich ja im Leben auch immer. Ich muss immer nach vorne und nach hinten kucken und manchmal mach ich eben och den Meckersschritt ein Schritt nach vorne zweie nach hinten.	
Gedicht als besondere Sprachform	Poesie in Abgrenzung zum Alltag	es hat etwas „Poetisches“ -> Differenz zur Alltagssprache?	B:Ja es kriegt ja auch durch diese ... Form was Poetisches. K:Jaaa, das ist erstaunlich.	B+K in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 45f.
...	

Tabelle 5: Auswertung Schreibeefekte Beispiel 2

Auswertung der Internetgruppe:

Grundlage zur Auswertung der Internetgruppe bildeten vor allem die Fragebögen, welche die Teilnehmerinnen zu den Aufgabenstellungen zurückgemailt hatten. Diese Fragebögen machten aufgrund der Fragestellungen und der teilweise vorgegebenen Antwortmöglichkeiten vor allem Häufigkeiten von bestimmten Effekten des Schreibens deutlich und stützen damit die bisher ermittelten Daten eher quantitativ. Ein Problem in dieser Gruppe war, dass mit jeder neuen Aufgabe immer weniger Rückläufe kamen, Die Ursache sehe ich vor allem darin, dass die Schreibaufgaben am Ende doch zeitaufwändig waren und viele der Teilnehmerinnen in einem relativ ausgefüllten Arbeitsalltag stehen - zumindest war das die Begründung einiger von ihnen. Ein weiterer Grund mag in der losen Bindung zwischen Autorin und Forscherin liegen: Die Teilnehmerinnen hatten sich zwar auch aus Interesse am Schreiben und am Projekt zum Mitmachen bereit erklärt, bei den wenigsten lag aber ein akutes Interesse oder die Notwendigkeit vor, über die Schreibsettings ein bestimmtes Problem zu lösen bzw. ihre aktuelle Lebenssituation zu verändern. Das hatte auch zur Folge, dass ich mit meinen Schreibaufgaben sehr offen und in allgemeinen Fragestellungen bleiben musste, so dass die Teilnehmerinnen sich in einem möglichst großen Rahmen für ihr individuell passendstes Teilthema entscheiden konnten. Für eine weitere, inhaltlich sinnvolle Fortsetzung dieser Reihe wären Anknüpfungspunkte, welche die aktuellen Bedürfnisse der Schreibenden berücksichtigten, notwendig gewesen. Aus diesen beiden Gründen entschloss ich mich, es bei fünf Schreibaufgaben zu belassen und diese zur Auswertung zu nutzen.

Zusammenfassung der Ergebnisse aus den Fragebögen:

Auch hier ging ich zunächst tabellarisch vor: Ich stellte für jede Schreibaufgaben die Antworten auf den Fragebögen in einer Tabelle zusammen und verdichtete sie durch zusammenfassende Begrifflichkeiten, anschließend wurden die Ergebnisse der einzelnen Schreibsettings miteinander verglichen und zusammengefasst. Im Ergebnis wurden

folgende Effekte sichtbar:

Anfangsstimmung (Wie ging es dir, bevor du mit der Schreibaufgabe angefangen hast?):

- gestresst vom Alltag, angespannt, müde, lustlos
- nachdenklich, neugierig, Freude auf das Schreiben

Entwicklung; Stimmung am Ende (Wie ging es dir während des Schreibens, wie hat sich deine Stimmung am Ende verändert?):

1 x ohne Veränderung

mitunter angestrengt, erschöpft, in einigen Fällen Unzufriedenheit wg. der Aufgabe
überwiegend: gute Laune, Befreiung, Zufriedenheit und Entspannung, aufgelöste
Widerstände/Stimmungen durch die Gedichte, froh, die Aufgabe gelöst zu haben

Welche Emotionen wurden durch die Schreibaufgabe ausgelöst?

- allgemein: Entwicklung häufig in positive Richtung: Wut, Ärger -> „Schreibrausch“, Gedankenfluss -> Stolz, Hoffnung,
- Gedicht -> Leichtigkeit, Freude an Kreativität und Überraschung über die Ergebnisse
- bei schwierigen Aufgaben (Liste, bestimmte Gedichtform) mitunter Abwehr, aber am Ende Erleichterung und Stolz

Welche Denkprozesse wurden durch die Schreibaufgabe ausgelöst?

- Cluster/Listen (Materialsammlung): Erinnerung, Assoziationen, Blockaden, Kopfzerbrechen, Bewusstwerden von Sachverhalten, Handlungsmustern und Zusammenhängen
- freie Texte:
runterschreiben, sammeln, den Gedankenfluss laufen lassen/Gedankenschwall, nachdenken, erinnern, schreibend bereits reflektieren, neue Zusammenhänge, -> Übergang auf Metaebene -> dadurch Klarheit -> Rückkehr auf Metaebene
- Gedichte:
das Wesentliche auf den Punkt bringen (bei fast allen Gedichtschreibaufgaben genannt!), fokussieren, den wichtigsten Punkt umkreisen (Rondell, Villanelle), Gedanken abgleichen, bis es passt, „Zwang zur Verfolgung der eigenen Emotionen“, langsames Nachdenken vs. Ideensprudel, Entscheidungen treffen, neue Zusammenhänge, knifflig, spielerischer Umgang, Visualisierung -> innere Bilder, Schreibkompetenz

Wie empfandest du die Gliederung der Aufgaben?

- Impuls/Materialsammlung -> freie Textform -> Gedicht wirkte wie Steigerung; Gedichte löste ursprüngliche Ängste auf, kniffliger Schluss: Herausforderung, Schreibkompetenz, Stolz, konzentrierter Abschluss

Welche Schreibaufgabe war für dich am effektivsten?

- Liste:
Offenlegen alter Botschaften
- freier Text:
Gedankenfluss, gut für Erinnerungen/freies Erinnern, von der Leber wegschreiben ohne Zensor, Gedanken einfach laufen lassen, Anregung/Impuls -> Klärung
- Gedicht:
man muss überlegen, fördert das Denken in Bildern, anderer Blick,
 - Wiederholung von Zeilen: gutes Einprägen,
 - auf den Punkt kommen, das Wesentliche herausfinden
 - spielerisches Element: es macht Spaß
 - Einschränkung (Blockade -> Überwindung), aber auch positiv für Reflexion
 - Konzentration auf Form -> einstellen von Bildern und Worten
 - -> „Klarer Schlüsselauftrag“: Zusammenfassen, in einen Kontext stellen

Welche Aufgabe machte dir die größten Schwierigkeiten?

Liste:

zu wenig Spielraum

Gedicht:

Auflösung hat nicht funktioniert/positiver Effekt trat nicht ein, wenn das Thema selbst noch zu wenig bearbeitet wurde bzw. die eigenen Ansprüchen und Wünschen an das Ergebnis zu hoch waren

Welche Effekte siehst du für dich beim Schreiben von: (hier gab es Punkte zum Ankreuzen)

Liste/Cluster	freier Text	Gedicht
Entlastung (1x) nicht entlastend (1x)	Entlastung (4x) nicht entlastend (1x) „Erinnerungen abarbeiten“ (1x) Erinnerungen festhalten (1x)	Entlastung (8x) nicht entlastend (1x) Erinnerungen festhalten (2x) Erkenntnis (1x) Freude (3x) Handlungsstrategie (10x) Herausforderung (1x)
Klärung (4x)	Klärung (8x)	Klärung (8x) man ist mehr bei sich selbst (1x)
neue Perspektive (1x)	neue Perspektive (1x) Persönlichkeit (4x) Spaß gemacht (1x)	neue Perspektive (5x) Persönlichkeit (15x) Selbstakzeptanz (1x) Spaß gemacht, gute Laune (1x) spielerischer Umgang (Ernst aus der Sache genommen) (1x) als therapeutischer Effekt wahrgenommen: auf den Punkt kommen (1x) Eintauchen in Kindheitsdialekt (1x) Sperrvor Aufgabe überwunden (1x) Themenübernahme in aktuelle persönl. Therapie (1x)
Sonstiges: mühsam (1x)	therapeutisch: Eigenständigkeit bei Interpretation „offizieller“ Texte (1x) therapeutisch: inneres Sortieren (1x) Sonstiges: Verstehen (1x) vom Unmut freischreiben (1x) Freischreiben (1x)	wunde, verborgene Stelle wurde überschrieben (1x) Unmut und Auflösung (1x)

Tabelle 6: quantitative Ergebnisse für Schreibeefekte

Welche allgemeinen Auswirkungen hatte das Schreiben auf dich? (Liste mit Punkten zum Ankreuzen)

Inspiration (9x)
Reflexion (12x)
Wahrnehmung(7x)
Schöpferkraft (7x)
Neuorientierung (4x)
Selbstbewusstsein (5x)
soziale Kompetenz (2x)
Handlungsalternativen (5x)
Bewusstwerden von Verhaltensmustern (9x)
Erweiterung des eigenen Horizonts (2x)
Konfliktlösung (1x)

6.2.3. Erste Ergebnisse aus der Datenanalyse:

Nach Kuckartz (2012, 79) sind die zunächst aus der Forschungsfrage abgeleiteten Hauptthemen bei der ersten Erhebung der Daten leitend. In diesem Fall korrespondierten sie eng mit den deduktiven Funktionsgruppen/Kategorien aus der Theorie (vgl. Kapitel 3) Die deduktiven Kategorien gliederten sich in:

- die kognitive,
- die emotionale,
- die persönlichkeitsbildende,
- die kommunikative Funktion
- und die Funktionen des Klangs sowie Effekte auf das körperliche Befinden.

Indem ich diese Kategorien mit den Inhalten der gesammelten Daten aus der ersten Erhebungsphase in Beziehung setzte, konnte ich zunächst die in der Theorie beschriebenen Effekte auch in dieser Untersuchung identifizieren.

Um die Unterschiede zwischen der Arbeit an Fließtexten und dem Schreiben von Gedichten/poetischen Texten herauszuarbeiten, taugt diese Gliederung jedoch nur bedingt, weil sie in ihren Beschreibungen für alle Textsorten gilt. Ich habe mich daher, auch im Sinne eines möglichst vorurteilsfreien qualitativen Forschungsansatzes, entschlossen, die oben genannten Kategorien anhand der erhobenen Daten zu modifizieren. Nach Kuckartz (2012, 79) kann sich durch eine intensive Lektüre des Materials herausstellen, „dass sich weitere – zunächst nicht erwartete – Themen in den Vordergrund schieben“, somit die ersten Kategorien „verfeinert und ausdifferenziert“ und neue Kategorien gebildet werden können (ebenda, 52).

In diesem Fall war es so, dass der Aspekt „Gedichte schreiben“ zu wenig zum Tragen kam und stärker herausgearbeitet werden musste. Auch die Frage nach Aufgabenstellungen in einer Schreibgruppe bekam einen größeren Stellenwert. Die allgemein für das Schreiben gültigen Aspekte wurden nun in größeren Gruppen zusammengefasst. Sie wurden auch in dieser Studie von den Teilnehmer*innen immer wieder benannt, wobei es jedoch häufig keine Zuordnung zu bestimmten Textsorten gab, sondern eher vom Schreiben allgemein gesprochen wurde. Um die Forschungsfrage in den Mittelpunkt zu stellen, entschloss ich mich Daten, welche sich direkt auf Gedichte beziehen, gesondert zu behandeln, denn der Schwerpunkt der Forschung liegt genau in der Abgrenzung von lyrischen Schreibprozessen und ihren Effekten gegenüber denen von Fließtexten. Daher sollen hier spezielle Aspekte der Lyrik mehr Gewicht erhalten und detaillierter beschrieben werden.

Somit ergaben sich in dieser ersten Phase folgende Hauptgruppen:

- Reflexion/Analyse
- Emotionales Erleben
- Schreiben im Kontext zur Außenwelt
- Lyrik als Experiment

Die folgende Charakterisierung der einzelnen Gruppen diene mir im späteren Verlauf als Kodierleitfaden.

- *Code Reflexion/Analyse*

Schreiben führt dazu, gegebene Situationen und Erlebnisse kognitiv zu bearbeiten:

Ausnahmslos alle Beteiligten empfanden das Schreiben als Denkprozess, unabhängig vom Genre der Texte. In den Diskussionen wurde deutlich, dass sie das Schreiben nutzten, um Klarheit zu gewinnen. Anhand der Schreibaufgaben reflektierten sie bestimmte Situationen ihres Lebens, suchten nach Erklärungen für Erlebtes, sahen ihre Erfahrungen unter neuen Gesichtspunkten, erarbeiteten sich Lösungswege bei Konflikten, schärften ihre Wahrnehmung. Häufig sprachen sie selbst von einer *Analyse* bestimmter Lebensabschnitte oder einzelner Erlebnisse/Handlungen und fühlten sich gestärkt in ihrem Selbstbild. Schreiben, so kam zum Ausdruck, könne Grübeleien beenden und den Roten Faden des eigenen Lebens sichtbar machen.

- *Code Emotionales Erleben:*

Dieser Code beschreibt Aussagen, in denen das Schreiben zum Ausdruck von Stimmungen etc. benutzt wird und auf den Gefühlszustand der Betroffenen eingeht.

In dieser Kategorie habe ich auch jene Aussagen berücksichtigt, die sich auf körperliches Befinden beziehen. In den meisten Fällen lassen sich Beschreibungen des körperlichen Befindens auf psychische Reaktionen zurückführen bzw. sind Ausdruck dessen. Dass sich körperliches Befinden über psychische Stabilität sowie über positive wie auch negative Gefühle beeinflussen lässt, schließt diese Einschätzung nicht aus. Sie ließ sich zu diesem Zeitpunkt aber nicht konkret und in ausreichendem Maße nachweisen. Es geht hier vor allem darum, das Schreiben als Mittel zur Psychohygiene zu nutzen, die Gefühle im Wort, über das Wort auszubalancieren.

- *Code Schreiben im Kontext zur Außenwelt:*

Dieser Punkt beschreibt, welche Effekte das Schreiben bzw. die Poesie auf das weitere Leben der Autor*innen bzw. die zwischenmenschliche Kommunikation haben.

Das betrifft zum einen die Auseinandersetzung in der Gruppe, welche für alle ganz wesentlich war. Zum anderen werden Einflüsse beschrieben, die sich im Nachhinein auf die Handlungen und Reflexionen der Teilnehmer*innen auswirken, bei denen also gewisse Lerneffekte und Erkenntnisse künftiges Handeln ändern bzw. bestimmen. Zusätzlich werden Effekte deutlich, die das Schreiben selbst bestimmen: aktuelle Befindlichkeiten zum Beispiel, oder äußere Faktoren wie die Gruppe.

- *Untercode Zusammenhang Text - aktuelles Befinden:*

Welchen Einfluss hat das aktuelle Befinden auf die Entstehung eines Textes? Damit zusammenhängend werden häufig Bewertungen des Textes seitens der Autor*innen abgegeben.

- *Code Lyrik als Experiment:*

Lyrisches Schreiben löst Prozesse aus, die sich von denen anderer Textformen unterscheiden. Diese Prozesse sollen hier im Zusammenhang mit Aufgabenstellung und *Formzwang* ausgelotet werden.

Was ist nun das wirklich Besondere an Gedichten und poetischen Bildern im Vergleich zu anderen Texten? Wie wirken sich die sprachlichen Besonderheiten von Gedichten auf die Prozesse des Schreibens, aber auch auf das Denken und die Gefühle aus? Kann man Unterschiede zu Fließtexten beschreiben? Die Schwierigkeit, darauf konkrete Hinweise zu bekommen, besteht darin, dass bei den meisten Teilnehmer*innen, selbst wenn sie *Gedichte im Auftrag* schreiben, die Schreibprozesse eher unbewusst ablaufen. Es stellt sich am Ende vielleicht ein Gefühl ein, was man beschreiben kann und in der Diskussion mit anderen lassen sich vielleicht inhaltliche Schwerpunkte erkennen. Aber was dabei wirklich im Kopf abläuft - und wie sich das möglicherweise von den anderen Schreibformen unterscheidet - darüber denken die wenigsten nach.

Über die Gruppendiskussionen ergab sich also ein erster Überblick zum Untersuchungsgegenstand. In einer nochmaligen, intensiveren Durchsicht der vorhandenen Daten prüfte ich speziell, inwieweit sich Aussagen zu Schreibprozessen und deren Auswirkungen ausschließlich auf das Schreiben von Gedichten bezogen und wo sie doch eher allgemeinen Schreibprozessen zuzuordnen waren. Alle nichteindeutigen Aussagen sortierte ich den übergreifenderen Kategorien zu. Das konnte ich tun, weil mir in den Diskussionen die Aufgabenstellungen und deren Ergebnisse bekannt waren und ich so die Aussagen den Textarten anhand der Schreibübungen zuordnen konnte. Trotzdem wurde vor allem deutlich, wie schwierig eine Abgrenzung zwischen Schreibprozessen allgemeiner Natur und den Prozessen beim Schreiben von Gedichten ist. In den Gruppendiskussionen gab es dazu häufig nur unzureichende, teilweise nicht differenzierte Aussagen.

Auch wenn die Ergebnisse aus den Protokollen der Gruppenarbeit und -diskussion auf den ersten Blick nicht so ergiebig erschienen, boten sie im genaueren Analyseprozess genügend Stoff, um die erfassten Daten im Sinne des zirkulären Vorgehens als Ausgangspunkt für eine erneute Befragung zu nutzen.

6.2.4. Themenzentrierte Interviews + Textbeispiele

In der qualitativen Forschung dient unter dem Stichwort „Triangulation“ die Nutzung verschiedener Datenquellen und Erhebungsverfahren der Qualitätssicherung (vgl. Mayring 2002, 147). Ich beschloss, die Gruppendiskussionen als erste Beschreibung stehen zu lassen und als Ausgangspunkt zu nehmen, um über Einzelinterviews weiter in die Tiefe zu gehen. Witzel erklärt in seiner Übersicht zum problemzentrierten Interview:

„Die Gegenstandsorientierung betont die Flexibilität der Methode gegenüber den unterschiedlichen Anforderungen des untersuchten Gegenstands. Daher wurde das PZI in den Zusammenhang einer Methodenkombination gestellt, innerhalb derer das Interview das wichtigste Instrument bildet. So kann es etwa sinnvoll sein, sich auf Interviews mit einer neuen Forschungsthematik dahingehend vorzubereiten, dass man zunächst eine Gruppendiskussion durchführt, um einen ersten Überblick über Meinungsinhalte in der zu untersuchenden Stichprobe zu bekommen.“ (Witzel 2000, Abschnitt 4)

Im Laufe meiner Schreibgruppen und der Gruppendiskussionen hatten sich die Vorstellungen darüber konkretisiert, in welchem Umfang und in welcher Form diese Interviews gestaltet werden könnten. Dabei dienten mir die bisherigen Analyseergebnisse beziehungsweise *die offenen Stellen* als Ausgangspunkt, um einen Leitfaden zu erstellen:

Ich musste die Fragen im Interview schärfer auf das Gedichteschreiben zuspitzen, um eine Antwort auf meine konkrete Forschungsfrage zu erhalten. Das hieß zugleich, die Interviewpartner*innen als Expert*innen ihrer Schreibprozesse zu betrachten, die über reflexive Fragen den Weg der Erkenntnis mit mir gemeinsam gehen wollten.

Diskussion im Chat der AQUA-Gruppe: Erweiterung des Kreises

Anfänglich wollte ich nur die Beteiligten der beiden Schreibgruppen um ein Gespräch bitten, mit dem ich sie zu einer nachträglichen Reflexion der Schreiberfahrungen anregen wollte. Mit den Chatteilnehmer*innen von *AQUA* diskutierte ich zunächst den zu erarbeitenden Leitfaden, um ihn auf seine Aussagekraft hinsichtlich der Forschungsfrage zu testen. In diesem Zusammenhang wurde deutlich, dass der geplante enge Kreis eine Fehlerquelle in sich barg: Ich könnte Ergebnisse erhalten, die aufgrund der besonderen Situation meiner Schreibsettings entstanden und damit nicht verallgemeinerbar wären. Ich beschloss, das Sampling der Interviews wesentlich zu erweitern.

Als spannenden Gegenpol erhoffte ich mir zusätzlich Reflexionen und Erfahrungen von weiteren Autor*innen sowie von der „anderen Seite“ der Schreibcommunity, also von Personen, die ebenso wie ich Schreibgruppen anleiten, aber mit sehr unterschiedlichen Ansätzen und Zielen arbeiten: Wie denken Personen, die sich professionell mit diesem Thema beschäftigen, über Schreibprozesse nach, wie setzen sie bestimmte Genres und Schreibanregungen ein?

Interviewleitfaden 1: Autor*innen

- „Poesiecoaching - poetisches Schreiben als Weg zur Selbsterkenntnis und Konfliktbewältigung“

Ziel: Ich möchte herausfinden, welche besondere Rolle selbst geschriebene Gedichte und poetische Bilder im Prozess der Lösungssuche bei aktuellen Konflikten und in der Arbeit

an der eigenen Biografie spielen können und unter welchen Bedingungen diese Prozesse zum Tragen kommen.

Präscriptum: Wer ist mein/e Interviewpartner*in? Was erwarte ich?

Interviewinhalte:

Teil 1 Warm up, Einführung ins Thema:

- Wie bist du zum Schreiben gekommen?
- Was bedeutet es für dich allgemein?
- In welcher Form schreibst du am liebsten?

Teil 2 Wenn es Schreibimpulse in der Schreibgruppe bzw. per E-Mail gab:

- was hat dich motiviert
- Wie war es für dich, in der Gruppe/via Internet zu schreiben?
- Wie ging es dir im Anschluss an die Schreibübungen? (körperlich, emotional, gedanklich)
- Worauf legst du Wert bei Schreibimpulsen von außen?/Schildere einen Schreibimpuls, der dir besonders in Erinnerung ist; warum?
- Wie kreativ gehst du mit Schreibaufgaben um?/Bist du schon mal von der eigentlichen Schreibaufgabe abgewichen? Warum?
- Welcher Unterschied besteht für dich zwischen dem Schreiben zu Hause und dem Schreiben in der Gruppe?
- Wie ist es für dich, den Text in der Gruppe vorzutragen? (Bist du geerdet, nervös...)

anschließend beziehungsweise bei allen andern Interviewpartner*innen:

Teil 3 Fragen zum Schreiben von Gedichten und poetischen Bildern:

- Welcher Unterschied besteht für dich beim Schreiben zwischen Prosatexten und Gedichten?
- Unter welchen Voraussetzungen würdest du Gedichte schreiben? Versuche zu beschreiben, wie du dabei vorgehst!
- Ist es schon mal passiert, dass du ein Gedicht schreiben wolltest, es aber nicht geklappt hat? Kannst du die Situation kurz schildern?
- Was ist für dich das Besondere am Schreiben von Gedichten?
- Wenn du das Ergebnis liest (oder vorträgst), wie fühlst du dich dabei? Warum?
- Was bedeutet es für dich, wenn du den Effekt xy bemerkst, herausarbeitest?
- Mit welcher Gedichtform arbeitest du am liebsten? Warum?
- (Beeinflusst die Vorgabe einer bestimmten Form - Versmaß, Reimform ... dein Schreiben? Wie wirkt sich das auf den Inhalt aus?)
- Hast du beim Schreiben auch poetische Bilder gefunden? Wie geht es dir damit?
- Kannst du ein Beispiel nennen? Wie ist das Bild zu dir gekommen? Warum erinnerst du dich gerade an dieses Bild? Wie bist du im Folgenden damit

umgegangen? (Lässt du es für sich stehen, arbeitest du weiter daran ...)

- Welche Auswirkungen hatte das Schreiben/der Text auf deine Situation/den Umgang mit dem Konflikt ...?

Teil 4 Abschluss:

- Gibt es „Nachwirkungen“ der Schreibgruppe/der Schreibimpulse via Internet, die für dich von Bedeutung waren? Haben die Schreibimpulse im Nachhinein, also im Rückblick noch etwas ausgelöst, was gleich im Anschluss an das Schreiben noch nicht zu bemerken war?
 - -> Erzähle über ein Erlebnis/einen Schreibimpuls, das/der dich besonders nachhaltig emotional berührt hat/dich gedanklich nicht losgelassen hat -> wie ging es dir damit?
- Welche Anregung nimmst du für dein künftiges Leben (in Bezug auf das Schreiben, auf deinen Alltag?) mit?
- Gibt es etwas, was du noch ergänzen möchtest, was dir in unserem Gespräch noch gefehlt hat?

Postscriptum:

Wie ist das Interview verlaufen? Wie geht es mir jetzt? Wo wurde ich überrascht?

Interviewleitfaden 2: Experten*innen/Schreibgruppenleiter*innen

Ziel: s.o.

Präscriptum:

Wer ist mein/e Interviewpartner*in? Was erwarte ich?

Teil 1 Warm up, Einführung ins Thema

- Wie bist du zum Schreiben gekommen?
- Was bedeutet es für dich allgemein?
- In welcher Form schreibst du am liebsten?

Teil 2 Fragen zum Konzept von Schreibgruppen

- Mit welchem Ziel leitest du Schreibgruppen (poesitherapeutisch) an? (persönliche Motivation)
- Kannst du grob beschreiben, nach welchem Konzept du arbeitest? (Schwerpunktsetzung, poesitherapeutische Ausrichtung, wann ist für dich eine Schreibsitzung besonders positiv gelaufen - Beispiel?)
- Wie bereitest du dich auf eine Sitzung vor?/Wonach wählst du Schreibübungen aus?

Teil 3 Fragen zum Schreiben von Gedichten (siehe auch Leitfaden für Autor*innen)

- Wann/Warum setzt du das Schreiben von Gedichten ein?
- Nach welchen Gesichtspunkten wählst du eine bestimmte Gedichtform als Schreibimpuls??

- Mit welcher Gedichtform arbeitest du am liebsten? Warum?
- Welcher Wert liegt deinem Erachten nach in poetischen Bildern der Schreibenden? Was würdest du ihnen empfehlen, damit zu tun?

Was kannst du an den Teilnehmer*innen beim Vortrag beobachten? Wie ist es für sie, den Text in der Gruppe vorzutragen (geerdet, nervös...)?

- Welche Reaktionen, auch Veränderungen, beobachtest du bei deinen Teilnehmer*innen während bzw. nach diesen Schreibprozessen?

Teil 4 Abschluss:

- Gibt es etwas, was du noch ergänzen möchtest, was dir in unserem Gespräch noch gefehlt hat?
- Wie siehst du deine Arbeit perspektivisch? Was wünschst du dir diesbezüglich für die Zukunft?

Danke, Händeschütteln :)

Postscriptum:

Wie ist das Interview verlaufen? Wie geht es mir jetzt? Wo wurde ich überrascht?

Zur Auswahl der Interviewpartner*innen:

Um eine möglichst breite Palette von Ansichten zu meiner Forschungsfrage zu bekommen, habe ich die Auswahl meiner Interviewpartner*innen zunächst an folgende Parameter geknüpft:

- Die zu Befragenden schreiben regelmäßig bzw. haben in der Vergangenheit regelmäßig (das meint auch punktuell in belastenden Situationen) geschrieben.
- Sie nutzen/nutzten das Schreiben, um über eigene Erfahrungen/Erlebnisse zu reflektieren, sie zu verarbeiten.
- Sie schreiben für sich selbst, Ansprüche an literarische Veröffentlichungen stehen in diesen Gesprächen nicht zur Debatte. Das bedeutet nicht, dass sich professionelles Schreiben ausschließt, hier wäre aber noch einmal genau zu untersuchen, wie ein literarisches Schreiben das Schreiben zur Selbstverständigung beeinflusst und inwieweit die Daten für diese Arbeit verwendbar bleiben.
- Die Autor*innen sind bereit und in der Lage, über ihre Schreibprozesse zu reflektieren.
- Die Expert*innen sind zusätzlich bereit, offen über ihre Arbeit mit Schreibgruppen zu sprechen.

Um diesen Reflexionsprozess zu gewährleisten, ist ein gewisses Vertrauensverhältnis unabdingbar. Über Schreibprozesse zu reflektieren, die dem Selbstverständnis dienen, bedeutet auch, über konkrete Ereignisse nachzudenken, die Grundlage/Impuls für das Schreiben waren und unter Umständen über sehr persönliche Fragen zu sprechen.

Bei Teilnehmer*innen aus den beiden Schreibgruppen konnte ich direkt an die Ziele der Gruppen anknüpfen und mir waren ihre Schreibarbeiten bekannt. Um auszuschließen, dass ich nur Ergebnisse erhalte, die aufgrund der Zielsetzung in den Schreibsettings „vorprogrammiert“ waren, suchte ich im Kontrast dazu nach weiteren geeigneten Personen: Schreibinteressierte und Autor*innen, mit denen ich über unterschiedliche Projekte und Interessenkreise Kontakt halte. Vor allem bei den Schreibgruppenleiter*innen ist grundlegendes Vertrauen nötig. In einer Branche, bei der es auch um Konkurrenz geht, eigene Konzepte die Grundlage für den Erfolg einer Arbeit bilden, muss man sich aufeinander verlassen können, um sich bezüglich eigener Ideen, Arbeitsweisen und Konzeptionen zu öffnen. Aus diesem Grund befragte ich Kolleg*innen aus meinem Netzwerk, wo bereits eine Basis für einen fachlich-konzeptionellen Austausch besteht. Dazu zählen der Arbeitskreis Schreibdidaktik Berlin-Brandenburg (vor allem Schreibdidaktiker*innen und Schreibberater*innen an Hochschulen) und der Arbeitskreis Poesietherapie als Regionalgruppe des DGPD

Abgesehen von diesen Eckdaten war die Zusammensetzung der Interviewpartner*innen sehr unterschiedlich - sowohl regional, als auch altersmäßig und beruflich. Im Vergleich der Daten ließen sich damit, Ergebnisse, die in einer gewissen Häufigkeit auftreten, besser verallgemeinern.

Zum Ablauf der Interviews:

Die Befragten äußerten ganz individuelle Erfahrungen und Meinungen zu einem Thema, das anhand der Leitfäden zu bestimmten Schwerpunkten gebündelt wurde. Ein wesentliches Kriterium war für mich, die Meinungsbildung nicht bereits durch die Fragestellung und die Haltung der fragenden Person unbewusst in eine, der Interviewerin genehme Richtung zu lenken. Deswegen hatte ich im Vorfeld die Leitfäden mit der AQUA-Gruppe ausführlich diskutiert. Zudem ermunterte ich die Befragten, möglichst von sich aus erzählen und nutzte die Leitfäden mehr als Gedankenstütze.

Tatsächlich verliefen die Interviews überwiegend eher als angeregte Diskussion, bei der sich die Befragten herausgefordert fühlten und erstmals intensiver über ihr eigenes Schreiben nachdachten. Sie kamen in diesem Prozess selbst zu neuen Erkenntnissen. Viele Fragen des Leitfadens haben sie allein dadurch beantwortet, indem sie einfach über ihre Schreibbiografien, ihre Schreiberfahrungen berichteten. Insbesondere in Bezug zu den Unterschieden zwischen dem Schreiben von Prosa und dem Schreiben von Gedichten musste ich dann weitere, tiefergehende Nachfragen stellen, um konkretere Aussagen zu erhalten. Das lag vor allem daran, dass die meisten sich genau diese Frage bisher nie gestellt hatten. Sie wählen normalerweise intuitiv die Schreibformen, zu denen sie gerade Lust haben, die ihnen just aus der Hand fließen, in denen sie sich aus „unerklärlichen“ Gründen am besten aufgehoben fühlen. Oder aber, sie schreiben diese Gedichte, weil sie

dazu aufgefordert wurden, angeregt durch einen Schreibimpuls. Warum sie gerade diese Form verwenden, was das Schreiben bei ihnen auslöst - mit diesen Fragen wurden sie das erste Mal konfrontiert. Es war spannend zu sehen, wie sie sich während des Interviews damit auseinandersetzten und zu teilweise verblüffenden Antworten kamen. Diese Vorgehensweise entspricht den Anregungen Witzels, die „Befragten als Experten ihrer Orientierungen und Handlungen“ zu schätzen, „die im Gespräch die Möglichkeit zunehmender Selbstvergewisserung mit allen Freiheiten der Korrektur eigener oder der Intervieweraussagen wahrnehmen können.“ Dazu zählt nach Witzel auch das Nachfragen durch die Interviewerin, um den „Erkenntnisfortschritt zu optimieren“ (Witzel 2000, Abschnitt 11).

Teilweise entwickelten sich diese Interviews mit zunehmendem Verlauf zu regelrechten „Fachgesprächen“. Je mehr die Interviewten ins Nachdenken über ihre Schreibprozesse kamen, desto detaillierter und facettenreicher wurden ihre Antworten.

Besonders bei den Schreibgruppenleiter*innen kam es zusätzlich zu einer Reflexion über ihre Position als Anleitende, zum Beispiel als es um den Einsatz bestimmter Schreibformen ging. Ich selbst habe mich während der Interviews mit eigenen Standpunkten fast immer zurückgehalten. Das ist mir - auch im Sinne einer Anregung zur tieferen Reflexion - mitunter sehr schwer gefallen. Doch die Gefahr, dadurch die Antworten mit meinen Standpunkten einzufärben, erschien mir zu groß. Allerdings gab es im Anschluss an das Interview fast immer noch eine kurze Auswertung des Gesagten. Überraschenderweise kam es in diesen Nach-Gesprächen dazu, dass die Interviewten sich häufig am Ende bei mir für die spannenden Fragen bedankten. Sie seien selbst über ihre Ergebnisse erstaunt, fänden die Erkenntnisse, die sie im Laufe des Gespräches aus sich selbst heraus gewonnen hätten, spannend, und freuten sich darüber. In diesen Abschlussfeedbacks konnte ich dem Gesagten noch einmal eigene Erfahrungen, Meinungen, Beobachtungen gegenüberstellen, ohne das Gefühl zu haben, die Befragten damit zu beeinflussen.

6.2.5. Die zweite Phase der Datenauswertung

Einige grundsätzliche Überlegungen zur Auswertung:

Bei der Auswertung der Daten orientierte ich mich wieder an den Vorgaben von Udo Kuckartz (2012) zur systematischen Abfolge der einzelnen Schritte zur Inhaltsanalyse.

Eine Grundgefahr der Verzerrung der Analyse besteht darin, dass die Auswertung der Daten von meinem Bild über die Person überlagert wird. Das heißt, weil ich die Person kenne, glaube ich vielleicht zu wissen, was sie mit dem Gesagten meint und deute Hintergründe in eine Aussage hinein, die gar nicht geäußert wurden. Hier hilft nur, immer wieder Distanz zu den gewonnenen Daten aufzubauen. Dazu nutzte ich unter anderem

die Notizen, die ich vor und nach den Interviews angefertigt hatte (s. Anhang) und an denen ich die Interpretationen der Aussagen validieren konnte. Eine weitere Möglichkeit bestand darin, Interviewausschnitte in der Forschungsgemeinschaft *AQUA* genau zu diskutieren und die eigene Interpretation zu überprüfen.

Während mehrtägigen Offline-Treffens der Gruppe am im November 2013 in Köln kam es dann zu einer intensiven Diskussion über einzelne Interviewausschnitte.

Zunächst fasste ich die Interviews jedes für sich zusammen, um einen groben Überblick über die Schwerpunkte zu bekommen. Anhand des Kodierleitfaden aus der ersten Datensammlung begann ich nun mit der weiteren Codierung der Daten aus den Interviews. Sequenzen, die ich nicht eindeutig zuordnen konnte, kennzeichnete ich extra, um sie in einem zweiten Schritt noch einmal zu bewerten bzw. zu ergänzenden Kodiergruppen zusammenzufassen. Während dieser Phase gab es immer wieder einen Austausch im *AQUA*-Chat, was auch inhaltliche Fragen einschloss. Auch Begrifflichkeiten wurden auf ihre Bedeutung hin befragt, was sich für die Arbeit als äußerst hilfreich erwies, da es gemäß des zirkulären Vorgehens (vgl. Abschnitt 5.5.) immer wieder auch zu einem Rückgriff auf die theoretische Ausarbeitung führte. In einem Chat wurde zum Beispiel nach der Bedeutung des Wortes *poetisch* gefragt. Dazu ein Auszug aus dem Chat vom 27.11.2014 (Aus Datenschutzgründen verwende ich in den Textauszügen des Chats nur die Anfangsbuchstaben für die Namen der Teilnehmerinnen. Tippfehler, die im Chat gemacht wurden, habe ich in dieser Kopie aus dem Chatprotokoll nicht verändert):

„**RP:** habe über "poetische Gedanken" (S.2) nachgedacht 27.11.2014 20:54:59
MEZ

RJ: Aber ich kriege jetzt langsam etwas Struktur durch eure Fragen. 27.11.2014
20:55:05 MEZ

RJ Wie meinst du das, R.? 27.11.2014 20:55:31 MEZ

RP: bezieht sich "poetisch" nicht nur auf die Gestaltform, sondern auch auf den Inhalt? Was ist poetischer Inhalt: Gefühle? 27.11.2014 20:55:55 MEZ

RJ: Mit poetisch ist die SArt der Sprache gemeint, in Bildern, in besonderen Wörtern sich auszudrücken. Sollte ich vielleicht noch mal definieren, dachte immer, das wäre klar. 27.11.2014 20:56:42 MEZ

J: Ja, auf jeden Fall definieren, was du mit "poetisch" meinst. Vor allem, wenn es mehr als die Textform Gedichte umfasst. 27.11.2014 20:57:25 MEZ

RP: Wird nicht vielleicht auf logische Sprache von Bildern begleitet? Was sind poetische Bilder? 27.11.2014 20:57:29 MEZ

(...)

J:: Zunächst mal sind es ja einfach nur Metaphern... 27.11.2014 20:59:50 MEZ

S:: @definition: Ja, poetisch zu definieren ist bestimmt hilfreich - wenn das geht ;)
Ansonsten vielleicht das eigene Verständnis von poetisch beschreiben 27.11.2014 21:00:10 MEZ"

Für mich war diese Fragestellung wichtig, weil ich davon ausgegangen war, dass der Begriff „poetisch“ allgemein verständlich sei. Infolge des Chats befasste ich mich noch einmal genauer mit den Begrifflichkeiten *Poesie, Gedicht, sprachliches Bild* und *Metapher* und überarbeitete das entsprechende Kapitel im theoretischen Teil (Abschnitt 3.4.). Im Ergebnis dessen und in weiteren Diskussionen mit Fachkolleg*innen ergab sich daraus eine wesentlich differenziertere Beschreibung des Abschnittes *Magisches Erleben: Metaphern, Bilder, innere Sprache als Geschenk des Unbewussten* in der abschließenden Auswertung. Ich erwähne das hier, weil dieser Vorgang noch einmal die Zirkularität und Hermeneutik des gesamten Forschungsprozesses deutlich macht. Immer wieder haben sich Rückfragen an das Material, Literaturstudium und Analysetätigkeit gegenseitig beeinflusst und sich auf den Forschungsprozess ausgewirkt.

Code Lyrik als Experiment

Ich begann mit der zweiten Phase der Datenanalyse unter dem bereits erstellten Code *Lyrik als Experiment*. So habe ich den Code deshalb genannt, weil dieser Begriff mehrere Assoziationen mit einschließt:

- Zum einen war es für die Schreibgruppenteilnehmer*innen per se ein Experiment, verschiedene Gedichtformen auszuprobieren. Sie haben sich darauf eingelassen, weil sie es als Herausforderung, als Experiment begriffen, dessen Ausgang offen sein durfte. Dass dabei gewisse Regeln vorgegeben wurden, war nicht nur eine Einschränkung, wie man zunächst meinen könnte.
- Diese Regeln boten zugleich auch einen Rahmen, innerhalb dessen sich ein Text entwickeln konnte und der gerade dadurch seine inhaltlichen und formellen Besonderheiten bekam. Das hatte Auswirkungen auf die Sprache, das Denken bis hin zu emotional-körperlichen Reaktionen.

Dennoch war ich mit den Ergebnissen nicht zufrieden. Die beschriebenen Effekte waren immer noch zu unkonkret und ähnelten zu sehr den vorhandenen Kategorien zum allgemeinen Schreiben.

Je tiefer ich mich nochmals und nochmals in die Interviews einlas und die Aussagen in die oben aufgeführte Ordnung zu bringen versuchte, desto verworrener wurde diese. Die Ideen sprangen hin und her, das eine ließ sich vom anderen nicht trennen, es gab Wiederholungen in den Abschnitten und Aussagen, die mir wichtig schienen, aber einfach nirgendwo hineinpassten. Ich bemerkte, dass ich in meiner Lesart immer noch zu sehr mit bereits bekannten, wenig differenzierten Befunden befasst war. Und so besann ich mich auf meine eigene Methode, Schreibblockaden durch Schreiben zu lösen. Hier das Ergebnis:

Ich hatte nicht mit meiner Hauptakteurin Poesie gerechnet:

Ha, kam da die Stimme aus dem Off, hast du wirklich geglaubt, mich einfach so greifen zu können? Mit gängigen Ordnungen? Wo bleiben meine Besonderheiten gegenüber Prosa, Narrationen, Alltagssprache? Was meinst du denn, wer ich bin? Ja, Herrgott, wer bist du? Sag es mir!

Ich bin die, die alte Strukturen aufbricht, die sich den Schubläden entzieht. Ich komme spielerisch, in harter Arbeit oder einfach, wenn ich will, ich bin mal so mal so, ich bin allumfassend. Und du willst mich in ein starres Kategoriensystem pressen?

Na mach mal halblang, du gibst doch auch Struktur, gerade du mit deinen Versmaßen und Reimen und Hebungen und Senkungen ...

Ich bin nicht einfach da, ich bin ein Werdendes, sich ständig Wandelndes. Und ich bin auch nicht plötzlich wieder weg, ich klinge nach. Ja, und gerade das ist es doch, Hebungen, Senkungen, siehst du das nicht? Ich bin die Dreieinigkeit aus Sprache, Malerei und Melodie, ich bin Rhythmus, ich bin Bewegung! Mach was du willst damit, aber versuch nicht, mich in ein Korsett zu sperren! - und verschwand.

Da saß ich nun über meinen Aufzeichnungen mit diesem merkwürdigen Disput im Ohr, und plötzlich fiel mir auf, dass all diese Worte auch bei meinen Gesprächspartner*innen immer wieder gefallen waren: Melodie, Malerei, Rhythmus - und vor allem das Letzte – *Ich bin Bewegung!* - ging mir nicht aus dem Kopf. Das schien der Schlüssel: Die Poesie, die Lyrik nicht als System zu beschreiben sondern als Prozess. Und auf einmal hatte ich die Vision, dass ich damit meinem Thema viel näher kommen würde. In der Bewegung war viel mehr Raum für die verschiedenen Aspekte, wie die Ranke einer Pflanze könnte der Prozess des Schreibens beleuchtet werden mit all seinen Verzweigungen und Verwurzelungen.

Um mich von der oben beschriebenen Blockade zu lösen, entschloss ich mich zu einem Perspektivwechsel. Uwe Flick (2004, 315) bezeichnet dieses Vorgehen mit „Systematische Perspektiven-Triangulation“. Dabei werden „gezielt verschiedene Forschungsperspektiven qualitativer Forschung miteinander kombiniert, um deren Stärken zu ergänzen und Grenzen wechselseitig aufzuzeigen“ (ebenda). Für ihn ist diese Methode ein Weg zu zusätzlichen Erkenntnissen (ebenda, 315). Die Lösung lag schließlich in der Betrachtung der Schreibprozesse: Wenn sich das Schreiben von Lyrik tatsächlich so stark vom Alltäglichen, Bekannten unterschied, müsste das auch in den Schreibprozessen sichtbar werden. Dazu noch einmal ein kurzer Ausschnitt aus dem Forschungstagebuch:

„Gestern das Gespräch mit St. brachte mich an den Punkt, vom dem aus ich wirklich weitermachen kann, strukturiert und mit einem Plan. Ich hatte bisher

immer nur Einzelaussagen vor Augen und hab mich gewundert, warum ich das alles so schlecht sortiert bekomme, ich meine ohne was wirklich Neues zu finden. Dabei bin ich doch selbst immer so eine Verfechterin von Prozessen und Zusammenhängen. Ich hätte wissen können, dass es sich lohnt, mal genauer auf den Schreib-PROZESS zu gucken, wie kommt so ein Gedicht in die Welt, wie gehen die Leute damit um? Ich hab doch genug Aussagen dazu, ich muss sie „nur“ noch mal neu ordnen!“ (Forschungstagebuch vom 11.02.2015)

Ich untersuchte daraufhin das Material ein weiteres Mal mit Blick auf die Besonderheiten während der Schreibprozesse und stellte diese zusammen. In einem axialen Datenvergleich entlang dieser Prozesse konnte ich schließlich die Effekte herauskristallisieren, welche Erkenntnisse für das Schreiben von Gedichten bedeutsam waren. Das übergreifende Ergebnis war die Feststellung, dass das Schreiben dieser Texte immer im Gegensatz zu Alltagserfahrungen stand: sprachlich, emotional, kommunikativ. *Lyrik als Differenzerfahrung* löste den Code *Lyrik als Experiment* ab, weil er mir konkreter und im Sinne der Forschungsfrage zielführender schien. Unter dieser Überschrift gelang es schließlich, klare Kategorien herauszuarbeiten, in denen sich das Schreiben von Gedichten gegenüber anderen Textformen unterscheidet. Die Ergebnisse dazu sind in im Kapitel 8 dargestellt.

7) Beschreibung und Analyse der Daten

7.1. Erste Analysephase:

Gegenüberstellung der generierten Daten mit den deduktiv ermittelten Funktionen des Schreibens

Eines der Hauptprobleme der Auswertung bestand in der häufig nicht präzisen Abgrenzung der Effekte beim Schreiben von Gedichten gegenüber Effekten, die beim allgemeinen Schreiben auftreten. Selten denken die Autor*innen darüber nach, warum sie welches Schreibgenre nutzen. Besonders im privaten Schreibumfeld fällt die Entscheidung intuitiv, es wird nicht überlegt, ob aus dem Text ein Gedicht oder eine Geschichte werden soll, es wird einfach geschrieben. Die meisten Autor*innen reflektierten während der Interviews zum ersten Mal bewusst über diese Frage und darüber, worin für sie der Unterschied zwischen den jeweiligen Schreibprozessen bestehen könnte.

Ein erwartbares Ergebnis der Untersuchung war demzufolge, dass viele Aussagen die bereits in den deduktiven Kategorien genannten allgemeinen Schreibeffekte enthielten. Um die Arbeit nicht mit bereits bekanntem Wissen zu überfrachten, habe ich mich entschlossen, zunächst die deduktiven Kategorien von fünf auf drei zusammenzufassen und mit den Aussagen der Interviewten in Beziehung zu setzen.

Die *allgemeingültigen* Aussagen lassen sich demnach in drei Kategorien zusammenfassen:

- *Reflexion/Analyse (kognitive und persönlichkeitsbildende Funktion)*
- *emotionales Erleben (emotionale und körperlich spürbare Funktionen)*
- *Schreiben im Kontakt zur Außenwelt (kommunikative Funktion)*

Anschließend arbeitete ich die Besonderheiten beim Schreiben von Gedichten und poetischen Texten separat heraus. Die dazugehörige Kategorie betitelte ich zunächst mit

- *Lyrik als Experiment.*

7.1.1. Kategorie: „Reflexion“

Diese Kategorie umfasst z.T. sehr komplexe Prozesse, die alle damit zu tun haben, dass die Schreibenden in eine tiefere Auseinandersetzung mit innerem und äußerem Geschehen kommen, wie es D. zusammenfasst:

„D: (...) wenn mans dann mal niedergeschrieben hat, ist es och noch was anderes, als wenn man plötzlich übern Gedankenblitz da drüber nachgedacht hat und dann wieder zur Tagesordnung übergeht. Man muss es mehr ordnen und dann auch näher analysieren, man wird gezwungen dadurch, wenn mans niederschreibt.“ (Gruppenprotokoll 11.08., Z. 57)

In dieser Aussage finden sich gleich mehrere Ansatzpunkte, welche für das Schreiben relevant sind. Das Aufschreiben ermöglicht zunächst einmal ein *Festhalten* von Gedanken/Erlebnissen, die nicht wieder im Alltagsgeschehen untergehen können. Damit werden sie sichtbar, sie lassen sich betrachten wie ein Bild und fordern dazu heraus, sich näher damit zu beschäftigen. Gleichzeitig schafft die Schriftform eine Distanz, die es mitunter überhaupt erst ermöglicht, das Erlebte genauer zu betrachten:

„KF: Man explodiert, man platzt, und dann ist dieses Schreiben eine gute Methode, erst mal das niederzuschreiben, um sich darüber klar zu werden, was war denn überhaupt, das ist schon interessant, hinterher och zu sehen, dadurch kann man sich analysieren.“ (Interview inau_fi, Z. 6)

Der Fluss des Schreibens, das Setzen der Worte Buchstabe für Buchstabe, verlangsamt schon rein vom Ablauf her das Denken und bringt so den Sturm der Emotionen und Hirnzellen in ruhigeres Fahrwasser. Das gibt die Chance zum Rückblick, zur *Reflexion*. Was möglicherweise zunächst in der konkreten, vielleicht aufgeregten Situation vorbeigerauscht ist, lässt sich nun *sehen*. Und nicht nur das Geschehen wird unter Umständen neu bewertet: Der Teilnehmer spricht hier auch eindeutig vom „sich analysieren“, zielt also auf die Wahrnehmung des Selbst ab.

Gleichzeitig wird meistens nicht nur das Erlebte eins zu eins aufgeschrieben, sondern es werden Formulierungen geübt, und durch die Arbeit mit dem Wort kann die Sicht auf das Erlebte/Geschriebene eine weitere Dimension erhalten:

„M: Jo, das ist nach wie vor wieder spannend, da mal wieder ins Detail zu gehen. (...) wenn man sich mehr mit der Materie befasst, kommt natürlich sehr viel wieder an die Oberfläche, was eigentlich schon gar nicht mehr so bewusst war, oder was man noch in der Wahrnehmung hatte.“ (Gruppenprotokoll 11.08, Z. 12)

Das bedeutet, dass durch das Schreiben - das Festhalten - ein Prozess der Reflexion und *Analyse* zu einer neuen *Wahrnehmung* und *Bewertung* sowohl der Umwelt als auch der eigenen Person führt. Schreibend werden neue Erkenntnisse erarbeitet, es dient zur *Konfliktbewältigung* und *Entscheidungsfindung*. Manchmal führt dieser Prozess auch zu Erkenntnissen, die nicht besonders erfreulich sind, weil man sich bislang vor bestimmten Konsequenzen gedrückt hat:

„H: Ich habs ja hier aufgeschrieben und weiß, was passiert ist. Was ich nicht wahrhaben wollte, dass also sozusagen jeder seinen Weg geht und dass da Veränderungen sind. Und dass ich an dem Punkt da nicht mehr anknüpfen kann, sondern also versuchen muss, ob ich ne andere Beziehung zu der kriege“ (Gruppenprotokoll 11.10.1, Z. 21)

Da durch das Schreiben dieses „Nicht-Wahrhaben-Wollen“ ins Licht der Betrachtung gerückt ist, konnte sich die Autorin endlich aus ihrer Trauer über die bestehende

Situation befreien, sich den Gründen für den Konflikt stellen und nach einer aktiven, verändernden Lösung suchen, und zwar mit einem neuen *Selbstbewusstsein* der Situation gegenüber:

„H: Das [Band zu der vermissten Person - RJ] kann ich jederzeit wieder knüpfen. Aber ich weiß, wo ich stehe.“ (Gruppenprotokoll 11.10.1, Z. 20)

Und: Nicht zu vergessen der von Katrin Girsensohn eingeführte Faktor des *Hedonismus*: Die Arbeit mit dem Wort macht auch *Spaß*, egal in welchem Genre. Das Spiel mit der Sprache, das Nachdenken ist für viele nicht nur ein Muss, sondern auch Muße:

„JP: ... dass man Spaß daran haben kann, in tieferes Nachdenken zu geraten. Über Vorgänge, Prozesse, über Erlebnisse, über Handlungen, und auch mit sich selbst in Dialog zu geraten“ (Interview inau_jp, Z. 21)

Im Ergebnis stellten sich bei den meisten Befragten am Ende des Prozesses Gefühle der Freude über ein inneres Wachstum (M und H in: Gruppenprotokoll 11.08., Z.4 und 6) und über das Finden einer Lösung (K in: Gruppenprotokoll 11.10.3, Z. 18) sowie innere Zufriedenheit ein. Schreiben wird empfunden

- als Ausgleich gegenüber rationalen Tätigkeiten im Beruf (KF in: Interview inau_fi, Z. 7),
- als „Spiegel und Kontrolle“ gegenüber dem eigenen Tun (HF in: Interview inau_fi, Z. 34)
- als Prozess der inneren Befreiung (JZ in: Interview inau_jz, Z. 27).

In diesem Sinne betonten auch die meisten Gesprächspartner*innen, dass sie das Schreiben für sich als *Begleitung im eigenen Leben* nutzen:

„AG: (...) Ich habe gemerkt, über das Schreiben kann ich meine eigene Entwicklung begleiten, und zwar nicht nur begleiten, sondern so spiegeln, dass ich auf ne Metaebene komme, und (...) dass ich auch in dem Sinne eingreifen kann in meine Entwicklung, sie erst transparent machen kann, da eingreifen kann, und sie auch steuern kann.“ (Interview inex_ag, Z. 12)

Schreiben kann hier gleichzeitig als Methode und Katalysator begriffen werden: Einerseits löst das Schreiben Prozesse wie Erinnern, Reflektieren und Klären aus und führt zu Distanz, neuen Sichtweisen, Konfliktlösungen und letztlich einem stärkeren Selbstbewusstsein. Andererseits ist Schreiben selbst das Mittel, mit dem reflektiert und probegehandelt wird. Es ist ein Instrument, welches Betrachtungen auf einer Metaebene ermöglicht und das Gedachte zugleich sichtbar macht.

In diesem Sinne decken sich die unter der Kategorie „Reflexion“ beschriebenen Effekte mit den deduktiven Kategorien „kognitive Funktion“ und „Persönlichkeitsentwicklung“. Die Interviewdaten stützen so die Ergebnisse der bisherigen Schreibforschung. Spezifische Merkmale zu poetischen Schreibprozessen wurden in direkten Nachfragen zum Schreiben von Gedichten geäußert und werden im Abschnitt 7.2. gesondert behandelt.

7.1.2. Kategorie: „Emotionales Erleben“

Dass sich das Schreiben auf das emotionale Befinden auswirken kann, wurde erwartungsgemäß von allen Befragten bestätigt. In welcher Form dies geschieht, verdeutlichen folgende differenzierende Aussagen:

Die am häufigsten benannten Aspekte fasst eine Teilnehmerin wie folgt zusammen:

„HF: (...) ab dem Moment begann für mich so ne Art von Erneuerung, also son Aufwachen oder zur Seite treten oder in eine andere Ebene zu steigen, als Mittel, um wieder bei sich anzukommen. Das hatte zur Folge, dass es mir danach immer richtig prima ging, richtig gut, (...) und das hatte bei mir den Effekt, also es ist ja wie von Ardenne die Sauerstoffkur. Frische Luft.“ (Interview inau_fi, Z. 72)

Schreiben als „Sauerstoffkur“, das impliziert eine Zeit, die in irgendeiner Form belastet ist und in der durch das Schreiben neue Atem-, Denk-, Handlungsräume geöffnet wurden. Dieses Aufatmen nach dem Schreiben beinhaltet unterschiedliche Konsequenzen von Schreibprozessen:

Dinge, die aufgeschrieben sind, sind zunächst einmal *abgelegt*. Das kann in Form einer Bilanz geschehen, in der es darum geht, „so einen freundlichen Abschluss mal zu finden für sein ganzes Leben“ (K in: Gruppenprotokoll 11.08, Z. 49). In diesem Fall geht es auch um ein Festhalten von Erinnerungen, welches für viele Befragte eine starke Motivation zum Schreiben ist - das schließt auch schöne Erlebnisse ein, an denen sie sich beim späteren Nachlesen erfreuen, woraus sie Stärke beziehen, weil sie in schwierigen Situationen „Bilder aus der Tasche holen“ können, mit denen sie sich ein „Glücksgefühl“ verschaffen (HF in: Interview inau_fi, Z. 205).

Festhalten der Erinnerungen und des Alltags heißt auch, den Faden in der Hand zu behalten und sich selbst damit Stabilität zu verleihen, wie NP es beschreibt:

„NP: Na also dieses Gefühl, die Kindheit halten zu wollen, so manchmal sogar n bisschen krampfhaft in meinem Leben, (...) auch sone Art Träume, Kind sein sollt ich mir erhalten (...) ich wollte irgend n roten Faden in der Hand behalten.“ (Interview inau_np, Z. 7)

Darüber hinaus bringt der Text auf dem Papier aber auch eine Distanz zu dem Erlebten: „JZ: (...) wenn ich die aufgeschrieben habe, dann sind die so von mir weg.“ (Interview inau_jz, Z.27). Die Befragten können das Geschehen dann ein Stück weit von außen betrachten, sortieren, und gewinnen über diesen Weg eine größere Klarheit. Das führt letztendlich dazu, dass sie diese belastenden Dinge „zum großen Teil loslassen“ können und „wieder die Kontrolle in ihrem Leben haben“ (TA in: Interview inex_ta, Z. 5).

Doch das Ablegen und darüber Reflektieren sind nicht die einzigen Faktoren, welche das emotionale Befinden beeinflussen. Und es sind mehr als nur punktuelle Effekte, die sich beim Schreiben bemerkbar machen. Für NP zum Beispiel gehört das Schreiben wie ein

Grundbedürfnis zum Leben dazu:

„NP: Das ist für mich wie Atmen, wie Essen, wie Trinken, wie Wärme haben, wie Kleidung, wie ein Haus haben, so wichtig ist Schreiben, also es ist irgendwie das gehört parallel dazu wie Ein- und Ausatmen (...) das ist ein Maßstab, wie weit ich lebendig bin und selbst wo ich abgestorben war, diese Jahre als Untote, unter Psychopharmaka und nicht mehr reden konnte, hab ich noch geschrieben.

Das war wirklich so eine Art innerer Halt, den es mir gegeben hat und auch wie ein Kompass.“ (Interview inau_np, Z. 69 und 70)

Dieser „innere Halt“ signalisiert eine innere Stärke, welche sich durch das Schreiben entwickelt und die für NP zum Überleben notwendig ist. Von so radikaler Bedeutung für ihr Leben wird das Schreiben nicht von allen empfunden, aber es scheint, dass diejenigen, welche das Schreiben intensiver betreiben, besonders in extremen Lebenssituationen einen großen Nutzen daraus ziehen.

Vor allem für negative existenzielle Erfahrungen bietet sich das Schreiben an, um aus der Opferrolle hinauszutreten und sich selbst als aktive Persönlichkeit sehen zu können, wie es TA beschreibt:

„TA: (...) Also die ganzen Sachen mit dem sexuellen Missbrauch, die ich so erlebt habe, da ist mir unheimlich gut beim Schreiben klar geworden, wie war da meine Rolle, wo konnte ich auch keine Grenzen setzen. Und für mich zu erkennen, ich bin nicht die Schuldige gewesen, weil ich einen Anteil dran hab, sondern zu merken, ich hab da eine Stellschraube, wo ich dran drehen kann. Und das wird mir nicht noch mal passieren.“ (Interview inex_ta, Z. 7)

Über das Schreiben hat TA ihr Trauma nicht nur abgelegt, reflektiert und hat über diese Verarbeitung des Themas zu einer neuen Sicht auf das Geschehen gefunden.

In einen Ausdruck zu finden, wenn man nichts mehr sagen kann, das ist wohl eines der stärksten Potentiale des Schreibens. „Ich bin über das Schreiben gesund geworden. Also in den vielen Jahren Therapie“, sagt TA (Interview inex_ta, Z.7). Sie spricht dem Schreiben einen ganz wesentlichen Anteil an ihrem Genesungsprozess zu. Auch für NP ist diese Bedeutung des Schreibens unstrittig. Sie kann keine konkreten Schreibsituationen benennen, die ausschlaggebend gewesen wären, sondern sieht vielmehr das Schreiben über Jahre hinweg als im Hintergrund wirkenden Prozess, der zu ihrer körperlichen und psychischen Heilung beitrug:

„NP: (...) Ich hab niemals den Punkt erfassen können, (...) wir haben keinen Punkt gefunden, ab wo wieder aufwärts ging. Ich hab's bloß an den Symptomen gemerkt, weil ich mich dann in diesen D. damals verliebt hatte, ich konnte mich gar nicht mehr verlieben, also und die ganze Zeit hat mich ja das Schreiben begleitet, und an welchem Punkt das dann umschlug, und ich mich entschieden hab wieder leben zu wollen, das weiß ich nicht.“ (Interview inau_np, Z. 75)

Nicht immer sind diese Effekte sofort spürbar. Besonders in tiefgreifenderen Krisen und

bei Krankheiten ist das Schreiben eher ein Hilfsmittel der langsameren Art, oft als Ergänzung zu Therapien und medikamentösen Behandlungsformen. NP misst ihren (psychischen) Gesundungsprozess vor allem am Wahrnehmen und Ausdrücken können von Gefühlen. Der Moment, wo sie wieder „fühlen“ kann, ist für sie ein Symptom der Besserung. Dieser Kraft der Langsamkeit muss man vertrauen können, wenn man davon spricht, dass das Schreiben positive Effekte auf das psychische Empfinden hat. Man muss ihr vertrauen, weil dieser positive Umschwung seine Zeit braucht; wie ein Heilmittel, das seine Wirkung erst im Laufe der Aufnahme in die Blutbahnen zeigt - und vielleicht auch erst einmal bitter schmeckt:

„TA: (...) Also es kommt n bisschen drauf an. Wenn ich jetzt wirklich völlig unklar losschreibe, dann löst sich das och noch nicht unbedingt. Also das Emotionale. Da gehts mir meistens erst mal schlechter. Also wenn ich wirklich ganz mit negativen Sachen anfangen zu schreiben. Und dann krieg ich da den Abstand dazu, nach so ner Stunde dann, und da schließen sich och später erst die Kreise. Durch das Geschriebene.“ (Interview inex_ta, Z. 129)

Abhängig von der Situation kann Schreiben auch erst einmal kurzfristig Unmut auslösen. wie bei M: „(...) Ärger, dass ich sehe, dass ich verschiedene Sachen nicht intensiver verfolgt habe“ (Gruppenprotokoll 11.08, Z. 11). Manchmal kommt es auch zu einer Unsicherheit, dass etwas nicht mehr veränderbar sei, wie B berichtet:

„B: (...) durch das Schreiben jetzt hatt ich so das Gefühl, ich schreib das jetzt fest ... und ... ja, also es ist jetzt so wies ist und ... vielleicht ist es doch gar nicht so, aber ... jo, ich weiß auch noch nicht, warum ich das jetzt so fühle.“ (Gruppenprotokoll 11.08, Z. 16)

Es kann auch passieren, dass man sich beim Schreiben im Kreis dreht. Man schreibt sich die Probleme zwar von der Seele, findet aber in dieser Form zu keiner Lösung. HF erzählt dazu, dass sie festgestellt habe, über manche Dinge schon seit Jahren immer dasselbe zu schreiben (vgl. HF in: Interview inau_fi, Z. 33).

Die Art, wie ein Text geschrieben und empfunden wird, hängt immer auch von der momentanen Situation der Betreffenden ab. So kann es passieren, dass ein Text nicht fertiggestellt wird, weil das Thema die aktuelle Befindlichkeit der Schreibenden überfordert: „(...) weil 'Zeit' war damals auchn Thema für mich und in dieser Aufgabe ist es nochmal richtig aufgebrochen“ (JZ in: Interview inau_jz, Z. 44) Oder die akute Stimmung des Schreibenden diktiert den Text: „(...) aber es kam für mich n bisschen zu negativ rüber (...) ich bin vielleicht im Moment etwas müder als sonst.“ (D in: Gruppenprotokoll 11.11, Z. 13). Das kann zu Frust führen: „(...) ne Schreibaufgabe oder so nicht fertigzukriegen, oder ein Gedicht nicht fertigzuhaben, das find ichn doofes Gefühl“ (JZ in: Interview inau_jz, Z. 48).

In diesen Zusammenhängen überlegen auch Schreibanleiter*innen, wie sie die

Schreibimpulse gestalten, sie auf die Schreibenden hin dosieren:

„IW: (...) dass die Form im weitesten Sinn, zum Beispiel auch der Stil, (...) wien Medikament gegeben werden (...)" (Interview inex_iw Z. 62)

Mitunter kann es besser sein, den Schreibprozess zu unterbrechen und eine andere Form der Auseinandersetzung zu suchen. Doch selbst in solchen Situationen empfinden die Autor*innen das Schreiben zumindest als Entlastung und, wie IW beschreibt, als eine Möglichkeit, die Gedanken über eine längere Zeit hinweg „spiegeln und möglicherweise nochmal eine Lösung erschreiben“ zu können (IW in: Interview inex_iw, Z. 62).

Die Befragten empfinden damit das Schreiben als eine positive Stärkung ihrer emotionalen als auch ihrer Handlungsebene. Es wird genutzt, um sich selbst in der Begegnung mit der Außenwelt und durch die Wirren der eigenen Gefühle zu begleiten, als „stärkstes und effektivstes Mittel, um immer wieder von Angst in Liebe zu kommen“, wie NP es wunderbar artikuliert (NP in: Interview inau_np, Z. 72). Alle Befragten betonen die Funktion des Schreiben als Ventil (JP in: Interview inau_jp, Z 107), aber immer auch den hedonistischen Effekt des Schreibens:

„HF: Das ist dann die Lebensfreude, die Überraschungs-, Schaffensfreude och, nich?"

„HF: Der Lebenssinn wird gestärkt"

„HF: Da gehste dann mit Stolz" (alle Zitate aus: Interview inau_fi Z 258-263).

Neben dem Gefühl, „um diese intensivere Dimension der Sprache bereichert zu sein" (AG in: Interview inex_ag, Z. 148), stärken die Freude und der Stolz auf die Texte das Selbstbewusstsein. Die Teilnehmer*innen fühlen sich freier, als hätten sie „Luft unter den Flügeln" (HF in: Interview inau_fi, Z. 76). Das ist nicht nur gefühlsmäßig gemeint, sondern macht sich auch körperlich bemerkbar, durch ein „wieder Gerade-Laufen" ebenda, Z. 74), „man trat dann kräftiger auf" (ebenda, Z. 76.). Auch andere Proband*innen berichten von körperlichen Effekten, häufig über das Bild des *leichter Werdens*: Ein „Rucksack wird abgeschmissen" (KF in: Interview inau_fi, Z. 78), man merkt es „wirklich am ganzen Körper (...) als würde mir eener n Sack Zement von der Schulter nehmen" (TA in: Interview inex_ta, Z. 132). In solcherlei Beschreibungen wird zugleich die enge Verbindung zwischen psychischen und physischen Effekten deutlich: Sich leichter zu fühlen kann bedeuten, dass emotionale Entlastung sich darin ausdrückt und dazu führt, dass man sich freier bewegt, tiefer einatmet, sich kraftvoller fühlt.

7.1.3. Kategorie: „Schreiben im Kontext zur Außenwelt":

Wenn im deduktiven Teil der Arbeit von der kommunikativen Funktion der Sprache die Rede war, so muss im Ergebnis der Untersuchung diese Kategorie etwas erweitert werden, denn: Kommunikativ meint vor allem, mit sich und der Außenwelt in einen Austausch zu gehen. Eine Funktion, die auch in den Äußerungen der Proband*innen sehr

stark thematisiert wurde. Zusätzlich gibt es aber Prozesse, die durch das Schreiben und seine Ergebnisse zumindest angestoßen werden und zu Konsequenzen im Nachhinein führen. Verhaltensänderungen und neue Perspektiven zum Beispiel, die nicht direkt nach dem Schreiben sichtbar, aber zu einem späteren Zeitpunkt als Folge des Schreibens empfunden werden, gehen über eine rein kommunikative Funktion hinaus. Ich bezeichne daher diese Kategorie mit "Schreiben im Kontakt zur Außenwelt".

Merkmale innerhalb dieser Kategorie lassen sich in zwei Dimensionen erläutern:

- Auswirkungen des Schreibens auf den persönlichen Alltag
- Besonderheiten des Schreibens in Gruppen.

Auswirkungen des Schreibens auf den persönlichen Alltag:

Dass Schreiben Reflexionen auslöst bzw. selbst Bestandteil eines Reflexionsprozesses sein kann, wurde hinreichend erläutert. Für viele sind diese Erkenntnisse und Fertigkeiten, die sie sich während des Schreibens erworben haben so bedeutsam, dass sie diese auch nach den Schreibprozessen weiter nutzen

Es ist wie eine Spurensuche. Viele Dinge lassen sich durch das Schreiben erklären, benennen und vermitteln. Dann kann das Schreiben zu einem Ergebnis führen, welches in der Konsequenz alltägliches Handeln beeinflusst oder zu einer Entscheidung über Zukünftiges beiträgt, wie beispielsweise bei JZ, die sich aufgrund ihrer Erkenntnisse beim Schreiben für ein neues Thema ihrer Dissertation entscheidet (vgl. Interview inau_jz, Z. 93).

Ein weiteres Beispiel ist der Fall von H. Sie erzählte im Zusammenhang mit der Vorbereitung zu einem großen Familienfest, dass sich für sie durch das Schreiben der inhaltliche Anspruch an dieses Fest grundlegend geändert habe. Damit bringt sie auch eine neue Haltung zum Ausdruck: Nämlich zum einen die innere Notwendigkeit, sich darauf zu besinnen, wie man sich anderen Personen gegenüber positionieren will und zum anderen, wie wichtig es ist, die richtigen Worte zu finden:

„H: Wir hatten also uns mit Reden vorbereitet, um anderen unsere Intentionen weiterzugeben (...), was ich früher überhaupt nicht kannte (...)

(...) wie wirs dann angegangen sind und wie wirs dann bewältigt haben, hat auch was mit diesem Schreiben hier zu tun, (...) weil wir darauf bestanden haben, ne Rede zu reden, und darüber auch im Wort zu sein, wie wir das ganze empfinden und nich bloß Essen und Trinken aufn Tisch zu stellen.

(...) Vorher hätt ich das nicht so wichtig empfunden. So im Wort zu sein und mit Worten auch Gedanken weiterzugeben. Also wirklich weiterzugeben an die Kinder." (Gruppenprotokoll 11.09, Z. 59ff.)

So werden auch im weiteren Umgang mit der Alltagssprache sowie im eigenen Handeln Veränderungen spürbar.

In anderen Fällen sind durch das Schreiben überhaupt erst offene Konflikte als solche erkennbar geworden, wie bei D, der auf die Frage, warum er dieses von ihm schon häufig besprochene Thema gewählt hat, antwortet:

„D: Na das zeigt, dass dieser Konflikt nicht totgeschwiegen werden kann. Ja, und und mit Lappalien oder dass man einfach drüber weggeht, sondern er muss wohl, oder er verlangt wohl zumindest aus meiner Sicht nach Bearbeitung.“
(Gruppenprotokoll 11.10.3, Z. 37)

Mitunter waren dann die aus dem Schreiben gewonnenen Fragen so wichtig, dass sie in einer (laufenden) Therapie thematisiert wurden, um zu einer Klärung zu kommen (vgl. JZ in: Interview inau_jz, Z. 81). Beim Schreiben entsteht eine gesteigerte Aufmerksamkeit für sich selbst und die Umwelt, was einen bewussteren Umgang mit der Sprache zur Folge hat. Sprache wird nicht nur als Werkzeug gesehen, um etwas mitzuteilen, sondern auch in der Art ihrer Gestaltung als Form der Wertschätzung eines Gegenübers:

„HF: Aber manchmal oder auch oft ist ne Sprache, die sich nicht mit Klischees (...) begnügt, (...) ne erhöhte gesteigerte Aufmerksamkeit und (...) diese gesteigerte Aufmerksamkeit, die ich andern gegenüber bringe oder auch die mir entgegen gebracht wird, eine Intensität der Beziehung, und die ist mir was wert. Die tut mir gut, und darüber freu ich mich.“ (Interview inau_fi, Z. 243)

Hier wird zusätzlich die soziale Funktion von Sprache betont: Sprache dient zur Gestaltung von Beziehungen. Allein mit der Wahl besonderer Worte werden bereits alltägliche Mitteilungen zu Botschaften auf der Beziehungsebene.

Aus der Erinnerung an die Schreibarbeit ziehen die Befragten auch später noch Kraft, zum einen aufgrund der entstandenen Texte, aber auch, weil sie die positiven Effekte des Schreibens selbst erfahren haben und weiter nutzen können.

Für viele Proband*innen hat so das persönliche Schreiben, wenn es nicht schon vorher der Fall war, an Bedeutung gewonnen und sie wollen es künftig intensiver in den Alltag einbeziehen.

Besonderheiten des Schreibens in Gruppen

Für die meisten Befragten spielte das Schreiben in Gruppen eine entscheidende Rolle. Äußerlich bieten die Schreibgruppen den Betroffenen einen Rahmen, der ihnen einen Ausstieg aus dem Alltag (1) und eine gewisse Regelmäßigkeit zum Schreiben (2) ermöglicht:

(1) „HF: (...) es ist ja so, dass man irgendwann in ganz festen, manchmal zu festen Zusammenhängen lebt. Und das zu deiner Poesiewerkstatt zu kommen war so, dass man aus diesen Zusammenhängen von einer Minute zur andern heraus war. Völlig raus war.“ (Interview inau_fi, Z. 71)

(2) „KF: Das war festgesetzte Zeit, wo ich meinen Terminkalender hatte, und jetzt muss ich mirn selber machen.“ (Interview inau_fi, Z. 176)

Auch wenn man sich nur zu den Gruppenzeiten erlebt und somit die Effekte im Alltag selten sichtbar sind, werden über längere Kurse Veränderungen spürbar, wie I.W. beschreibt:

„IW: (...) Ja, was sich verändert, ist (...) dieses Sich-Mitteilen, sich Offenzeigen, aber auch vielleicht die Experimentierlust mit Sprache, das Vertrauen ins eigene Schreiben, in das Schreiben als Instrument für sich selber handhaben zu können. Das Schreiben zu integrieren in den eigenen Alltag. (...) oder [dass man - RJ] eben doch Erkenntnisgewinn einfach mitnimmt aus dem Geschriebenen in der Stunde (...)" (Interview inex_iw, Z. 75)

Die Erweiterung der Schreibkompetenz und ihr Nutzen für die individuelle Arbeit wurden sowohl von Teilnehmer*innen als auch Schreibgruppenleiter*innen immer wieder als wesentliche Bestandteile der Gruppenarbeit, aber auch als besonders nachhaltige Faktoren genannt:

„TA: Und vor allem och so für den Alltag hab ich gemerkt, das ist ganz sinnvoll, wenn die Leute üben, in der Viertelstunde, zwanzig Minuten sich die Sachen von der Seele schreiben zu können, Klarheit mit reinzubringen. (...) dass viele och zwischen den Kursen schreiben und sagen, Mensch, hab da wieder ne tolle Erfahrung gemacht, tolle Sachen geschrieben, und für sich och wirklich die Sachen ausprobieren" (Interview inex_ta, Z. 64)

Ein besonders wichtiger Punkt ist der Austausch der Gruppenmitglieder untereinander. Um in diesen Austausch zu kommen, spielen zwei Faktoren eine wichtige Rolle: Zum einen muss eine Vertrauensbasis hergestellt werden, damit sich die Gruppenmitglieder (oder auch der*die Klient*in gegenüber dem Coach oder dem*der Therapeut*in in Einzelsitzungen) gegenseitig öffnen können. Denn:

„IW: Das ist ja auch n bisschen konterkariierend, ne Schreibgruppe. Das (...) Sich-etwas-von-der-Seele-Schreiben (...) ist ja ne ganz intime Angelegenheit. Und die Frage ist, ob du das in einer Gruppe wirklich tust. Deswegen versuch ich, (...) den Boden des Sich-Öffnen-Könnens, des Vertrauens (...) so gut wie möglich zu bereiten (...) durch starke Wertschätzung, achtsamen Umgang, durch viel Humor, durch Offensein für alles." (Interview inex_iw, Z. 35)

Zum anderen ist es für die Teilnehmer*innen wichtig, gemeinsame Intentionen zu verfolgen:

„JP: (...) Letzten Endes brauchte ich aber, um die Gruppe zusammenzuhalten, eine Zielstellung. Und die Zielstellung hieß, wir bereiten eine Anthologie auf." (Interview inau_jp, Z.101).

„IHL: Wir wollten uns austauschen über das Schreiben." (Interview inau_ihl, Z. 25).

Häufig starten Gruppen mit dem Anspruch, sich über bestehende Texte auszutauschen, über die Texte zu reden, handwerkliche Impulse zu bekommen. Andere

Schreibgruppenleiter*innen gehen von vornherein mit dem Anspruch auf Selbsterfahrung heran, sie wollen den Teilnehmenden „einen Zugang zu sich selber“ schaffen (IW in: Interview inex_iw, Z. 32). Das können Gruppen für kreatives und biografisches Schreiben sein, aber auch schreibtherapeutische Gruppen. Sind diese gemeinsamen Grundvoraussetzungen nicht gegeben, kann es schnell passieren, dass eine Gruppe wieder auseinanderfällt, oder einzelne Mitglieder „das Weite suchen“ (IHL in: Interview inau_ihl, Z. 23). Wenn aber die Bedingungen stimmen, dann erfährt die Arbeit der Einzelnen eine intensive Verstärkung durch die Gruppe, und zwar auf mehreren Ebenen, wie es HF zusammenfasst:

„HF: (...) Es bringt dir doch was ganz anderes in der Gruppe hinein. Erstens hat jede ihre Dynamik, wenn wir da beieinander sitzen, ist es, dass es dir leichter fällt zu schreiben, weil (...) in soner Gruppe ist unheimlich viel Energie: Und die ist sehr ermutigend. Und das andere ist in soner Gruppe, dass du andere Lebensentwürfe kennenlernst, und es relativiert dann für dich auch vieles.“
(Interview inau_fi, Z. 120)

In dieser kurzen Aussage zeigt sich ein ganzer Komplex von Effekten aus der Gruppenarbeit, die sowohl die Persönlichkeit als auch die Schreibprozesse betreffen:

- Die Teilnehmer*innen empfinden die Gruppe als besondere Schreibmotivation.
- Sie erfahren sich selbst durch den Blick der anderen neu und lernen „andere Lebensentwürfe“ kennen.
- Damit relativieren sie ihre eigenen Erfahrungen, können sich aber auch gegenseitig mit Tipps zur Seite stehen - sowohl für inhaltliche als auch textliche Belange.

In diesem Prozess sehe ich eine starke Wechselwirkung, das eine wäre ohne das andere nicht möglich: Das gemeinsame Schreiben schafft eine ganz besondere Energie, die sowohl den eigenen Schreibfluss anregt, als auch, weil alle zugleich an dieser doch sehr intimen Tätigkeit beteiligt sind, eine Atmosphäre des Vertrauens und Sich-Mitteilen-Wollens. Schreiben schafft damit ein Angebot zur Kommunikation. Wenn die Worte erst einmal auf Papier formuliert sind, können sie auch ausgesprochen werden. Vielleicht sind es noch nicht hundertprozentig die richtigen, vielleicht braucht der*die ein oder andere mehr Zeit, um sich zu äußern. Und obwohl es keinen Zwang dazu gibt, kommt es meistens zu angeregten Gesprächen. Dieses Vertrauen untereinander wirkt gleichzeitig ermutigend, um „noch intensiver an seine eigenen Darstellungen zu gehen“ (vgl. KF in: Interview inau_fi, Z. 121), kann also die eigene Schreibarbeit noch einmal verstärken. Das kann so weit gehen, dass die Gruppe als Ort empfunden wird, der einen geschützten Rahmen bietet, um Themen zu bearbeiten, die für einen allein zu schwer wären:

„NP: Aber das war schon sowas, weils mir da auch grad völlig elend ging und ich glaub, das Wichtigste in soner Schreibgruppe ist, dass da sone Geborgenheit

herrscht. Dass man da weiß, man ist wie auch immer, in welchem Zustand, ob demoliert oder unversehrt, ist willkommen. (...)

(...) Das war, wenn ich da war, (...) wien sicherer Hafen. Also da hatte ich keine Angst." (Interview inau_np, Z. 116f.)

Die Gemeinsamkeit des Schreibens und das Teilen von Erfahrungen lassen „seelische Schwingungen“ (vgl. IW in: Interview inex_iw, Z. 52) entstehen, in denen die Teilnehmenden Entlastung und Stärkung erfahren. Ihre Wahrnehmung verstärkt sich, indem sie von anderen mit ihren Texten und Empfindungen wahrgenommen werden und sie sich in deren Wahrnehmung spiegeln können. Auch die Chance, die eigenen Texte laut vorzulesen, eröffnet neue Möglichkeiten der eigenen Wahrnehmung bis hin zu einem Verständnis des eigenen Textes, das es vorher nicht gegeben hat. Eine Teilnehmerin erzählte, dass sie nach dem Vortrag ihres Textes selbst verblüfft gewesen sei und beim Lesen eine neue, tiefere Bedeutung gespürt habe (vgl. IW in: Interview inex_iw, Z. 48ff.).

Wichtig sind allen Teilnehmer*innen die Impulse, die sie durch die Schreibgruppenarbeit erhalten. Das betrifft sowohl stilistisch handwerkliche Anstöße als auch inhaltliche Anregungen, mitunter zu Themen, die sie selbst gar nicht im Blick hatten und die - vielleicht gerade deshalb - im Schreibprozess überraschende Ergebnisse brachten. Beides bringt neue Sichtweisen hervor und wird von den Teilnehmenden als bereichernd empfunden:

„HF: Ja, der Buckelkobold. (...) also ich hab so oft über mein Leben geschrieben, aber ich hab nie über das Leben der andern geschrieben (...) Ich habe Familie immer auch als belastend erlebt (...) In dem Moment [des Schreibens - RJ] konnte ich also ihre Stärken annehmen und in dem Moment kam mir Kraft dazu." (Interview inau_fi, Z. 82)

Durch die Inspiration in der Schreibgruppe werden Themen angesprochen, die vorher nicht wahrgenommen oder nicht genügend beachtet wurden, ändert sich die Perspektive auf Personen und Handlungen, entstehen auch neue Wertungen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Effekte des Schreibens durch die Gruppenarbeit eine Verstärkung erfahren. Über das Schreiben hinaus erfolgt durch den Austausch der Schreibenden untereinander eine Reflexion des eigenen Schreibens, kombiniert mit intensiven Gesprächen über das Erlebte, das Geschriebene, die Methoden des Schreibens. Die Mitglieder der Gruppen bilden zunehmend Gemeinschaften, die sich gegenseitig stützen und inspirieren. Freundschaften, die sich über die Schreibgruppe hinaus entwickeln, sind keine Seltenheit. Dabei sind die Grenzen zwischen kreativen Experimenten, Selbsterfahrung und therapeutischen Aspekten fließend und bilden je nach Ausrichtung der Gruppen mehr oder weniger die Schwerpunkte der Arbeit. In jedem Fall verlaufen das Schreiben und der daraus resultierende Erkenntnisgewinn intensiver als

beim individuellen Schreiben. Umgekehrt nimmt das Schreiben auch Einfluss auf die Gruppe. Es trägt nicht nur zur Selbsterkundung bei, sondern fördert Austausch und soziale Kontakte.

7.1.4. Kategorie „Lyrik als Experiment“

In dieser ersten Phase der Datenanalyse identifizierte ich vier Schwerpunkte, mit denen ich den riesigen Komplex lyrischer Schreibprozesse veranschaulichen könnte. Diese definierte ich zunächst in nachfolgenden Unter-Codes. Ich charakterisiere diese Stufe der Datenbeschreibung in stark zusammengefasster Form, weil die herausgearbeiteten Effekte in der zweiten Phase der Datenanalyse detaillierter und systematischer beschrieben werden.

U-Code Gedicht als besondere Sprachform:

Lyrik und poetische Bilder unterscheiden sich grundlegend von der Alltagssprache und von Fließtexten. Das betrifft zum einen den Sprachgebrauch an sich, der als „gehoben“ betrachtet wird:

„AG: Ich seh da auch, das hat auch wieder sone Form ja, also Poesie ist für mich eine bestimmte Form von Sprache, die die Alltagssprache übersteigt, weil sie in einem höheren Maß Emotion aber auch Kognition beinhaltet. Auf einer, wenn man so will auf einer hm ja, auf einer ja höher, das klingt, aber auf einer höheren, auf einem höheren Niveau.“ (Interview inex_ag, Z. 140)

Zum zweiten liegt in der lyrischen Sprache eine Form von „Verschlüsselung“. Der Inhalt wird nicht konkret angesprochen, sondern verfremdet und erhält damit etwas Geheimnisvolles, Rätselhaftes:

„JP: (...) im Allgemeinen ist es einfach eine gehobenere Sprache, die einfach einen unwahrscheinlichen Reiz gibt, das zu entschlüsseln.“ (Interview inau_jp, Z. 87)

U-Code Form als kognitives Medium:

Gedichte und poetisches Schreiben haben auch Effekte auf das Denken. IW geht davon aus, dass Gedichte aufgrund ihrer Form eine „Ausrichtung, Zentrierung, Formung“ der Gedanken mit sich bringen. (IW in: Interview inex_iw, Z. 60). Vor allem der Zwang zur Kürze führe die Schreibenden zum Kern, wie es TA beschreibt:

„TA: (...) Naja, man hat halt die die ganz, also man muss jetzt ja überlegen, was schreib ich, weil ma Gedichte ja dadurch dass die ja so kurz sind, na, man kann ja nie so viel drum rum reden, und dann stehn die bedeutungsvollen Wörter eben nämlich plötzlich nebeneinander oder innerhalb eener Strophe, wo die sonst auf zwee Seiten verteilt werden.“ (Interview inex_ta, Z. 24)

U-Code Erweiterung der Schreibkompetenz:

Durch Anregungen zu Schreibformen, die man von sich aus nicht verwenden würde, erreichen die Teilnehmer*innen eine höhere Schreibkompetenz, die sich auch perspektivisch nutzen lässt, wie es HF beschreibt:

„HF: und äh so kam immer wieder auch ein Handwerkszeug dazu, das zu benutzen, und dann also wieder in in diese Welt mit diesen Mitteln zu gehen. Also das ist dann nie wieder da runtergerutscht.“ (Interview inau_fi, Z.80)

U-Code bewusste/unbewusste Nachwirkungen

Auch in der Zeit nach dem Schreiben sagen die Teilnehmenden, dass sie einen Nutzen aus den Schreibprozessen beziehungsweise deren Ergebnissen ziehen. Zum einen sind es möglicherweise Haltungen, die sich durch die Gedichte verändert haben, weil:

„AG: Ich glaube, dass, dass diese andere Form eben diesen besagten äh Veränderungseffekt oder Differenz durch die Differenzerfahrung irgendwie ein Umdenken, Andersdenken ermöglicht.“ (Interview inex_ag, Z. 148)

Zum anderen werden die Gedichte als „der innere Spickzettel“ (TA in: Interview inex_ta, Z. 127) genutzt, um sich in erneuten Konfliktsituationen zu stärken.

U-Code Form als Aufgabe:

Als besonders spannend und kontrovers diskutiert zeigen sich Aussagen zu Formvorgaben innerhalb eines Schreibsettings. Obwohl in den Gruppensitzungen selbst mitunter moniert wurde, die Aufgabe sei zu schwierig, haben die meisten Kursteilnehmer*innen die entsprechenden Vorgaben eingehalten. Sie empfanden es als Herausforderung und zusätzliche Motivation:

„JZ: Hm. ... Ich kann det so schwer erklären. Ich finde det so spannend, und ich liebe das irgendwie, entweder wenn ichs mir selber stelle, so die Form zu finden für das was sich, was da so zum Ausdruck kommt, und irgendwie findet sich ja dann diese Form, und wenn ich eine habe, dann bastel ich auch, also ich schreib Gedichte nicht, ich bastel Gedichte (...)“ (Interview inau_jz, Z. 112)

Wie ich bereits im Kapitel 6 beschrieben habe, war ich mit den Ergebnissen entlang dieser UnterCodes nicht zufrieden. Ich hatte zunehmend das Gefühl, nicht zum Kern vorzudringen und wichtige Aspekte dabei zu übersehen. Deshalb beschloss ich in einem zweiten Analysegang die Perspektive zu wechseln und die Daten noch einmal neu zu systematisieren.

7.2. Zweite Analysephase:

Beschreibung der Interviewdaten entlang lyrischer und poetischer Schreibprozesse

Gehen wir noch einmal zurück auf die Darstellung der Schreibprozesse (vgl. Abschnitt 3.3.), so gab es dort folgende Phasen:

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Idee/Inspiration/ /Einstimmung	Material sammeln, Bilder finden	Text schreiben, Bilder entwickeln	Lesen, Austausch, Deutung	Arbeit am/mit dem Text	

Für die Beschreibung der Interviews fasse ich diese Phasen zu drei Abschnitten zusammen, da sich in den Aussagen der Interviewpartner*innen keine Hinweise auf eine Differenzierung zwischen dem Drang nach Schreiben, zum Beispiel aus einem diffusen Gefühl heraus und dem Schreibimpuls fanden. Auch die Phasen 3 -6 wurden nicht explizit unterschieden, so dass sich für die Prozessbeschreibung der Daten drei Abschnitte ergeben:

- (1) *Impuls*: – Woher kommt die Idee, aus welchem Anlass werden Gedichte geschrieben?
- (2) Die Arbeit am Text: Wie gehen die Autor*innen vor, welche Hilfsmittel nutzen sie, welche Bedeutung haben „Schreibaufgaben“ (*Textarbeit*)?
- (3) Was passiert mit dem Text im Anschluss? Welche Effekte empfinden die Teilnehmenden direkt nach dem Schreiben und im Austausch (*kurzfristige Effekte*)?

Zusätzlich möchte ich eine vierte Sequenz besprechen, die zwar nicht direkt zum Schreibprozess gezählt wird, aber dennoch häufig benannt wurde. Denn durch die Schreiberfahrung verändern sich häufig auch die eigenen Ansprüche, und die Texte selbst können noch lange nach ihrer Entstehung von Bedeutung sein. Aus diesem Grund frage ich:

- (4) Welche „Nachwirkungen“ hat das Schreiben (*langfristige Effekte*)?

Diese vier Teilprozesse stehen also zu den aus den Schreibprozessmodellen erarbeiteten Abschnitten in folgender Beziehung:

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	
Idee/ Inspiration/ Ein-stimmung	Material sammeln, Bilder finden	Text schreiben, Bilder entwickeln	Arbeit am/mit dem Text	Lesen, Austausch, Deutung	Nachwirkungen der Texte und des Schreibens	
(1) Impuls			(2) Textarbeit	(3) kurzfristige Effekte	(4) langfristige Effekte	

Tabelle 7: Teilprozesse in der Auswertung

(1) Impuls

Woher kommt die Idee, aus welchem Anlass werden Gedichte geschrieben?

Für viele Autor*innen ist das Schreiben von lyrischen und poetischen Texten eng gekoppelt mit der persönlichen Situation, in der sie sich befinden: Innere Kämpfe, Unsicherheiten im Handeln und in der Gefühlswelt scheinen besonders stark den Wunsch zu schreiben hervorzurufen. Gerade in Krisenzeiten, in Zeiten der seelischen Not sind Lyrik und sehr kurze Textformen ein besonders geeignetes Mittel, um sich auszudrücken:

„IW: (...) Ich bin auf jeden Fall in nem Gedicht zu Hause, wenn ich seelisch sehr angegriffen bin, von etwas, was mich sehr bewegt. Und dann ist es ganz wichtig, denn dann kann ich nicht lang schreiben.“ (Interview inex_iw, Z. 84)

Viele Autor*innen lassen zwar auch in Fließtexten ihren Gefühlen freien Lauf, aber:

„JZ: Ja. Übern freien Text kläre ich nix. Also ich bin da eher so, im freien Text, da kann ich einmal rundum alles aufschreiben, was mich irgendwie bewegt, und so, aber an son Fließtext muss ich immer noch ma ran.“ (Interview inau_jz, Z. 70)

Es scheint, dass diese Texte, im wörtlichen Sinn die Gedanken zwar regelrecht *fließen* lassen, sie werden nach außen gebracht, aber nach Aussagen der Autorin nicht weiter bearbeitet, denn da *muss sie noch mal ran*. Diese Ansicht wird etwas konkreter, wenn HF über ihre Tagebücher berichtet, die sie als „Klagebücher“ führt:

„HF: Wenn wir aber mehr an uns ran wollen und auch mehr an das ran wollen, was, also wo ich dann in meinem Klagebuch gesehen hab, das hast du ja schon zehnmal aufgeschrieben, und immer noch nicht gelöst. Und das schleppst du jetzt meinetwegen zehn Jahre rum, und dann fängt es eben auch an wehzutun, weil du dich einfach nicht konzentrierst oder nicht ran gehst an bestimmte Dinge. Und wenn ich unter einem gewissen, einer Form zu genügen will, das mach ich ja freiwillig, dass ich dieser Form genügen will, muss ich tiefer rein.“ (Interview inau_fi, Z. 107)

Diese Aussage lässt die Idee zu, dass Fließtexte trotz des Ablegens von Gefühlen eher an der Oberfläche bleiben, möglicherweise den Dingen nicht genügend auf den Grund gehen. NP beschreibt dieses *an der Oberfläche bleiben* mit:

„NP: (...) Tagebuch ist wie schwimmen, (...) wenn ich mich so sehe im See, schwimmen, und plötzlich, also Gedicht ist wie Eintauchen, du tauchst in was anderes ein ...“ (Interview inau_np, Z. 23)

„NP: (...) beim Gedicht kannst du manchmal auf feinere oder soll ich sagen molekularere Ebenen rankommen, vom Gefühl, noch das zartere, es ist wie so, du hastn Saiteninstrument und du kannst über Tagebuch (...) Sachverhalte aufschreiben (...) und dann gibts noch fast unberührbarere Saiten, die ganz fein sind, und die kommen ins Schwingen, wenn du n Gedicht schreibst, aber nur dann.“ (Interview inau_np, Z. 101)

Das Gedicht wird als eine Sprachform empfunden, die viele Freiheiten bietet und alles möglich macht, und zugleich durch ihre Form begrenzend wirkt und damit zu einer genaueren Arbeit mit dem Wort führt, weil:

„IW: (...) sie [die Gedichtform - RJ] sehr schnell eben durch diese Dichte etwas Wesentliches zum Ausdruck bringen kann, weil ich alle Freiheit der Welt habe zu definieren, was ein Gedicht ist, oder auf der anderen Seite ne sehr strenge Form bedienen kann.“ (Interview inex_iw, Z. 57)

Diese formelle Seite des Gedichtes wirkt sich auch, wie in einem späteren Absatz noch deutlich wird, auf die Arbeit mit den Texten aus.

Der zweite, sehr wesentliche Grund für die Arbeit mit Gedichten und poetischen Texten liegt in den unendlich scheinenden Möglichkeiten der Arbeit mit sprachlichen Bildern, denn:

„TA: (...) Alles, was wir seelisch erleben, können wir nur über sprachliche Bilder zum Ausdruck bringen.“ (Interview inex_ta, Z. 99)

TA geht davon aus, dass seelisches Erleben

„TA: (...) immer in ner Metapher oder Metonymie oder in nem Vergleich verpackt [ist - RJ]. Herzschmerz, das ist immer mit was Körperlichem korreliert.“ (Interview inex_ta, Z. 99)

Was zunächst erst einmal wie eine einfache Behauptung klingt, hat einen sehr konkreten Hintergrund. TA berichtet in diesem Zusammenhang, dass viele Personen in ihren Schreibgruppen schlicht nicht sagen können, was sie fühlen und sie über sprachliche Bilder versucht, ihnen „emotional auf die Sprünge zu helfen“. Für sie entstehen diese Bilder häufig über körperliche Wahrnehmungen, die sie bei ihren Teilnehmer*innen erfragt:

„TA: Also wir haben ja och son paar Metaphern, die sind so in der Alltagssprache untergegangen, dass man die gar nicht mehr als Metapher wahrnimmt, aber das ist so das, wo ich sage, ok, wenn se schon gar (...) nichts mehr spüren, dann wo merkstes im Körper. (...) Wo spürstn überhaupt jetzt gerade was, und dass man sich da drüber rantastet. Ich mein, womit würdest du denn das vergleichen, wie würdest du das beschreiben, und dann kommen natürlich dann immer irgendwelche Bilder.“ (Interview inex_ta, Z. 100)

Dieses Beispiel verweist auf die Wechselbeziehung zwischen körperlichem und psychischem Empfinden. Aus der Psychosomatik ist bekannt, dass sich psychische Probleme in körperlichen Beschwerden niederschlagen können. TA nutzt diesen Zusammenhang, um über körperlich spürbare Symptome die Gefühle zur Sprache zu bringen, welche dahinter stecken, und die nicht bewusst wahrgenommen werden. TA geht davon aus, dass es über das Schreiben möglich wird, zu seinen eigenen Gefühlen (wieder) Zugang zu finden, weil sie es selbst so erlebt hat:

„TA: (...) Also ich hatte ja die vierzehn Jahre auch die Essstörung, paarmal bei 32 Kilo gewesen, und das hab ich ja immer nicht nach außen kommunizieren können, was ich brauche, was in mir vor sich geht, welche Gefühle ich hab, ich habs och irgendwann gar nicht mehr gemerkt, also ich hatte keene Gefühle mehr, weder positiv noch negativ, die hab ich mir alle wieder erschrieben.“

(Interview inex_ta, Z. 9)

Diese Wahrnehmung eigener Gefühle sei nötig, um sie „einzusortieren“, sie also zu verstehen und im weiteren Verlauf damit adäquat umgehen zu können; sowohl sich selbst gegenüber als auch in der Kommunikation nach außen (vgl. TA in: Interview inex_ta, Z. 103 und Z. 118).

Doch nicht nur körperliche Wahrnehmungen dienen als Bilder für das eigene Gefühlserleben. Die abstrakte Sprache des Alltags zwingt die Sprechenden oder Schreibenden dazu, sich klar auszudrücken, sich begrifflich festzulegen. Um widersprüchliche Gefühle zu zeigen, müsste man die Begrifflichkeiten hin und her wenden, häufig lassen sich diese Gefühle gar nicht auf allen Ebenen fassen. Ein sprachliches Bild ist hingegen viel auslegbarer, löst Assoziationen aus, die in viele Richtungen denken lassen:

„IW: (...) Innere Bilder sind ja länger wirksam. Du impulsierst was über ein Bild, und ein Bild ist ja viel wirksamer oft als ne Zeile, also manchmal hält sich das viel beweglicher an und offenbarer als ein Wort.“ (Interview inex_iw, Z. 71)

Diese Offenheit gegenüber den Deutungsmöglichkeiten von Bildern bietet den Interviewten die Option, Dinge auszudrücken, die ihnen selbst noch unklar und von daher nicht konkret benennbar sind. Sie nutzen dann Vergleiche aus der Natur, lassen sich von äußeren Bildern inspirieren und verschaffen sich Klarheit über eigene Lebenssituationen, indem sie mit Metaphern arbeiten (vgl. JZ in: Interview inau_jz, Z. 142).

Diese Form des Ausdrucks hat Parallelen zur Expression durch Malen/Zeichnen, was mitunter auch als zusätzliches Medium genutzt wird: „JZ: Und da hab ich auch gemalt. Oder hab auch Text in Bilder reingeschrieben.“ (Interview inau_jz, Z 73). Eine Autorin spricht von ihrer synästhetischen Wahrnehmung, Wörter farbig zu sehen. Sie würde eigentlich lieber malen, um ihren Gefühlen und Gedanken Ausdruck zu verleihen. Da sie das aber nicht kann, malt sie über Sprache (vgl. IHL in Interview inau_ihl, Z. 17).

Für einige ist das Aufbrechen sprachlicher Normen ein wichtiges Instrument, um den eigenen, sprunghaft ablaufenden Denkprozessen nachzugehen, bei der festgelegte sprachliche Strukturen eher hinderlich sind:

„JP: Ja, das ist als wenn sich der Herzschlag bewegt, also ich muss es einfach mit dem Vergleich machen. So wie das Herz klopft, so denkst du ja eigentlich auch, in Sprüngen. Man denkt einen Abriss eigentlich, eine Wortgruppe, will ich mal sagen, da macht man mitunter ne kleine Pause, dann kommt die nächste

Wortgruppe, man denkt noch nicht fließend, man denkt doch nicht hintereinander weg. (...) Und diese Mischung, dieses abgerissene Gedanken zu haben, dann einfach widerzuspiegeln, das ist Freude. Das macht mir unheimlich Spaß. Also eigentlich eben diese inneren Fetzen von Gedanken doch in dieser Reihenfolge zu notieren, widerzuspiegeln, dass man manchmal gar nicht so schnell schreiben kann, wie sich das so im Gehirn abspielt, ist auch klar. Dass man nur das, was am stärksten bleibt, aufschreibt." (Interview inau_jp, Z. 50)

Die Autorin greift Gedankensprünge, Assoziationen auf und notiert sie, ohne sie bewusst miteinander in Zusammenhänge zu bringen. Diese Form des Aufschreibens lässt logischerweise Lücken entstehen; sowohl in Satzstrukturen als auch inhaltlich, da die Gedanken nach ihren Aussagen nicht zwangsläufig einem Faden folgen, sondern zwischen den unterschiedlichen Themen und Eindrücken hin und herspringen. Diese Lücken erzeugen für sie wieder ein neues Spannungsfeld, welches gewohnte Denkstrukturen verlässt, weitere Assoziationen ermöglicht und so mitunter zu ganz neuen Erkenntnissen führt.

Eine besondere Rolle spielt der Rhythmus, der sich im Verfassen lyrischer Texte aufbaut. Wenn JP davon spricht, dass es ist, „als wenn sich der Herzschlag bewegt" (JP in: Interview inau_jp, Z. 50), deutet das einen Takt an, in dem sich die Worte zu einer Zeile, vielleicht sogar zu einem Vers fügen. Auch andere Interviewpartner*innen greifen diesen Gedanken auf und empfinden gerade diese Rhythmisierung von Gedanken als heilsam (vgl. NP in: Interview inau_np, 183).

Durch das Schreiben werden die Gedanken in einen Rhythmus, in eine Struktur gebracht, und:

„NP: (...) ne Struktur gibt nen Halt, der Rhythmus gibt auch ja, weiß ich nicht, vielleicht ist das in dem Moment das, was mich am meisten heilt" (Interview inau_np, Z. 184)

Für TA ist diese Rhythmisierung sogar ein ganz wesentliches Element für ihre Gruppenmitglieder, denn:

„TA: (...) Viele sind ja och einfach ausm Takt gekommen, die zu mir kommen. Na, deswegen fühlen die sich eben so schlecht. Und dieses innere Rhythmisieren, das lässt sie wieder klar denken. Das bringt och das Denken wieder in Rhythmus, die haben wieder das Gefühl, jetzt bin ich im Takt, und können für sich den Abschluss machen." (Interview inex_ta, Z. 45)

Und wenn sich beim Assoziieren von Bildern die Nähe zur Malerei herstellt, so drängt sich im Zusammenhang mit dem Rhythmus die Idee auf, dass sich als weiteres Element im Schreiben von lyrischen Texten innere Melodien entwickeln, die Körper und Seele miteinander in *Ein-Klang* bringen. Tatsächlich spielen Melodien, die neben dem Schreiben einherlaufen, immer wieder eine wesentliche Rolle:

Das beginnt mit Melodien als Impulsgeber:

„TA: Also angefangen mit Schreiben hab ich, da war ich ungefähr vierzehn, und da hatt ich immer irgend ne Melodie im Kopf. Also von irgend nem bekannten Lied und hab eigentlich wirklich mit Gedichten angefangen zu schreiben.“
(Interview inex_ta, Z. 2)

bis dahin, dass sich Reime und Melodien während des Schreibens ergeben, die dann über den Rhythmus den Texten eine bestimmte Richtung geben:

„NP: Reimen zwingt einen ja auch einfach mehr zum Rhythmus. Das hat dann vielleicht auch was Melodisches im Hintergrund, manches bietet sich dann für irgendwelche auch als Lied an oder manchmal hatt ich auch das gleich gleichzeitig also war ne Melodie da, auf die sich das schon rauf ...“ (Interview inau_np, Z. 147)

und weiter:

„NP: ... genau. Ja und dann muss ich mich natürlich hinsetzen, also oder ich setz mich dann natürlich hin, in dem Falle und dann strickt sichs weiter. So wie einer irgendwie Socken strickt. Und dann kommen noch andere Farben und so. Aber die Melodie, auf der hat sich das ja dann alles aufgebaut. Praktisch, ist selten, dass gleich ne Melodie mit nem Text da ist. Meistens ist es n Text. Ich bin nun mal keine Songschreiberin“ (Interview inau_np, Z. 164)

Dabei ist nicht entscheidend, ob tatsächlich ein Lied daraus entsteht. Was empfunden wird, ist eine gewisse Form von Sprachmelodie, die sich nicht sofort im äußeren Schriftbild, aber beim (lauten) Lesen durch Sprachklang und Sprechrhythmus offenbart:

„NP: (...) aber eigentlich ist es auch oft so, dass meine Gedichte also ne unhörbare Melodie haben, die haben was Melodiöses, selbst wenn ich sie vorlese, haben die den Rhythmus so drinne.“ (Interview inau_np, Z. 171)

Melodie und Reim können demzufolge als Medium dienen, über das sich Wörter zu Textzeilen finden und sich Gedanken und Gefühle zu einem Text fügen.

Für andere dienen diese formellen Muster auch als Vorgabe, spielerisch mit Sprache umzugehen. Sie fühlen sich dadurch herausgefordert, die Worte so zu formen, dass sie in das (mitunter auch vorgegebene) Muster passen. Sie sprechen davon, Gedichte zu „basteln“. Dieses „Basteln“ impliziert einen spielerischen Umgang mit Sprache, aber es wird auch als Methode genutzt, am Text gestalterisch zu arbeiten:

„JP: Also das eine ist natürlich nun die Technik des Assoziierens. (...) und das ist das, was ich mitunter eben auch tatsächlich in Anwendung bringe. Wirklich Gegenstände oder eben Sachverhalte von weither zu holen und miteinander irgendwie zu kopulieren, und dann *bastle* ich eben.

I: Also da gehts wieder in das *Spiel* mit der Sprache?

JP: Ja, da muss man aber auch wirklich *arbeiten*, da musste auch nachdenken, was wird das hier, wie kannst du das machen.“ (Interview inau_jp, Z. 76-78; Hervorhebungen von RJ)

(2) Die Arbeit am Text:

Wie gehen die Autor*innen vor, welche Hilfsmittel nutzen sie, welche Bedeutung haben „Schreibaufgaben“?

Die nächste Phase des Schreib- und Rezeptionsprozesses von Gedichten entwickelt sich grob in zwei Richtungen. Spätestens auf dieser Stufe werden die unterschiedlichen Motivationen und Ansprüche an das Schreiben sichtbar, entscheiden sich die Schreibenden, in welcher Form sie mit dem Text weiter umgehen. Wenn es nur darum geht, etwas zu notieren oder sich zu erleichtern, bleibt der Text häufig für sich stehen, als Gedankennotiz, Erinnerungssplitter, Gefühlsausdruck.

Eine Autorin geht in diesem Zusammenhang sogar soweit, dass sie eine bewusste eigene Arbeit mit den Texten für sich weitestgehend ausschließt:

„NP: Also ich kann Gedichte nicht MACHEN. (...), aber dass es sich entwickelt, passiert im Inneren und im Geheimen.“ (Interview inau_np, Z. 24)

Für sie machen sich die Gedichte „zu 99% selber, man kann sich das gar nicht aussuchen“ (Interview inau_np, Z. 39), und sie empfindet es als:

„NP: (...).Glück, dass ich das niederschreiben darf, also da hab ich ne gehörige Demut dem gegenüber, weil ich diesen Prozess nicht bewusst steuern kann.“ (Interview inau_np, Z. 88)

Für sie ist der Text von Beginn an poetisch bedeutsam, sie benutzt ihr Schreiben als „poetisches Werkzeug“ zum Ausdruck von Stimmungen und Konflikten, gibt sich dem Schreibfluss hin und befragt im Schreibprozess selbst ihren Text nach seinen Wertigkeiten:

„NP: (...) hab ich mein poetisches Werkzeug benutzt über die Jahre. (...) Jetzt wandelt sich im Schreiben mein Schreiben um und ich frag mich, hinterfrag mich dauernd, ist das überhaupt noch gut genug, ist es zu profan, genügt das überhaupt meinen Ansprüchen.“ (Interview inau_np Z. 93)

Im weiteren Schreibprozess kommt es häufig zu einer Koppelung verschiedener Intentionen. Sprachliche Qualität spielt dabei ebenso eine Rolle, wie der Wunsch, der (Gedicht-) Form zu genügen, sich genau auszudrücken und den Kern der Aussage herauszufiltern oder aber auch tiefer in die Aussage einzudringen. Je nach Intention der Autor*innen ergeben sich unterschiedliche Strategien, den Ansprüchen an einen Text gerecht zu werden. Besonders diejenigen, welche ihre Texte aus dem Unbewussten schöpfen, empfinden eine Weiterarbeit daran eher als „Verschlimmbesserung“:

„IHL: Manchmal ist es auch ne Zeile, die sich einfach in meinem Kopf wochenlang dreht, und die schreib ich dann auf, und meistens wirds ganz schlecht, wenn ich anfange, daraus 'n Gedicht zu machen odern Text zu machen, da bin ich sehr unzufrieden.“ (Interview inau_ihl, Z. 43)

Einerseits spiegelt sich in dieser Aussage ein gewisser Anspruch an die Qualität von

Texten, wenn IHL meint, dass der Text dann „ganz schlecht“ würde, aber vor allem gelingt es ihr nach ihren Aussagen nicht, in diesem bearbeiteten Text das zum Ausdruck zu bringen, was für sie wesentlich war, so dass sie es dann lieber bei den ursprünglichen Zeilen belässt, auch wenn es dann eben nur ein paar Zeilen sind:

„IHL: (...) Manchmal schmeiß ich dann alle Zeilen weg, die ich dazu geschrieben habe, und lass wieder nur die stehen, die am Anfang da waren. (...)“

(...) Den Kern. Weil das nie, also das Gedicht dann, was dann fertig geworden ist, nie das trifft, was am Anfang in dem Kern drin gesteckt hat. Und ich das nie geschafft hab, daraus einen Gesamttext zu formen, und dann sinds eben nur drei Zeilen, und dann ists och in Ordnung.“ (Interview inau_ihl, Z. 45 und 47)

JP wiederum geht von vornherein davon aus, dass Poesie nicht von selbst entsteht. Hier zeigt sich insbesondere wieder die Differenz zur Alltagssprache. Im Gegensatz zu Fließtexten wie beim Tagebuch scheint es so, als seien in der Poesie vor allem die Suche nach dem besonderen Wort, einem genauen Bild, sowie einer stimmigen Form entscheidend für ein tieferes Eindringen in Sprache und Inhalt:

„JP: Also zunächst einmal ist ja all das, was man denkt, noch nicht Poesie. (...) Ich kann ja nicht sagen, mein Denken ist durchweg poetisch. Ich schreibe mein Gedachtes auf und dann prüfe ich, was ist denn das für eine Sprache, die hier entstanden ist? Und meistens ergibt sich dann ein Bearbeitungsprozess, wo man Poesie formen kann, man kann Bilder oder man kann Worte verfeinern oder man kann einfach nach Vergleichen suchen. Oder es kommt einfach automatisch, das gibt's ja auch (...) aber es ist nicht zwangsläufig gegeben.“ (Interview inau_jp, Z. 52)

Diese Suche nach poetischer Qualität ist bei den meisten Interviewpartner*innen der Motor, sich weiter mit dem Text zu befassen.

Um den Text zu einem zufriedenstellenden Ergebnis zu bringen, sind für sie weitere Schritte notwendig, die dann - unabhängig ob der Ursprungstext aus einem inneren Impuls oder durch äußere Anregungen entstanden ist - eine bewusste Arbeit am Text erfordern, denn:

„JP: Poesie dann daraus zu machen, von der ich meine, es ist welche, das ist dann schon noch mal Arbeit.“ (Interview inau_jp, Z. 52)

Einfach nur etwas Hinschreiben, der erste Gedanke, der „Urtext“ nach Lutz von Werder (1990, 20) mag zwar zunächst erleichtern, ist aber für die meisten nicht zufriedenstellend:

„KF: Na, ich würde sagen, wenn ich mich hinsetze und schreib und les das hinterher, da sind das schon ganz schöne Worthülsen. Also ziemlich oberflächlich. Da bin ich gar nicht glücklich mit mir. Und wenn ich dann das zweite dritte Mal in die Tiefe gehe, und mir richtig mehr Mühe gebe, mich selber besser auszudrücken, (...) dann bin ich zufriedener und glücklicher. Und das ist,

das kommt dieser, dieser Poesie vielleicht n bisschen näher." (Interview inau_fi, Z. 110)

Wenn KF also die „Worthülsen“ als oberflächlich bezeichnet, meint er damit nicht nur die Sprache selbst, denn er muss, um seinen Text zu verbessern, noch mehr „in die Tiefe gehen“.

In vielen Fällen wird nun das Bild selbst zunächst befragt, wird seiner Bedeutung bewusst oder unbewusst nachgespürt:

„IW: Ja schon, das Bild auchn bisschen bewegen, befragen, widerspiegeln lassen, nicht kaputt machen, nicht zerreden, aber additiv Assoziationen dazu bringen und das schließt dann schon viel auf.“ (Interview inex_iw, Z. 71)

Oft wird aber auch der Urtext - die erste Zeile, das erste Bild - als Fragment angesehen und weiterentwickelt. IW erklärt das am Bild einer Postkarte, die als Impuls für einen Text gewählt wird:

„IW: (...) Also wenn du das erste Mal sone Postkarte nimmst und ankuckst, dann ist die wunderschön und gefällt dir, was die aber alles von dir erzählt und von der aktuellen Situation, würdest du beim ersten Mal nicht wissen. Das weißt du über das Schreiben, über das Angeschautwerden, über das Aufwachen, über das Entdecken, über das noch-mal-Schreiben, noch-mal-Ankucken, das istn Prozess, der braucht auch Zeit, der braucht auch verschiedene Schritte, und dann wirkt das Bild auch nach der Stunde noch nach, du wirst mit dem Bild weiter umgehen, das Bild wird dich begleiten ne Weile, und auf einmal wird es vielleicht nochn Bild werden, n tieferes Bild.“ (Interview inex_iw, Z. 71)

Wieder und wieder wird das Bild bewegt, entwickelt sich ein Text anhand des Bildes, führt das weiter zu neuen Erkenntnissen - wie in einem alten Fotolabor, in dem der Abzug vom Negativ verschiedene Fixier-Bäder durchläuft, bis die Abbildung klar und deutlich zu erkennen ist. Die Art und Weise der Weiterarbeit kann dann sehr unterschiedlich sein, die Bilder können „assoziativ, imaginativ, expressiv, verfremdet“ sein und im Feedback der anderen die schreibende Person widerspiegeln (vgl. IW in; Interview inex_iw, Z. 69).

Ein Bild kann besprochen, um- oder neuformuliert werden, oder es wird weiter ausgestaltet und erfährt so eine neue Dimension.

Bilder als Ausdruck innerer Prozesse schaffen eine Distanz, die es ermöglicht, diese Prozesse mehr von außen zu betrachten und zu bearbeiten. Der Anspruch, ein bestimmtes Gefühl, einen Konflikt etc. zu beschreiben, verlagert sich dahingehend, diesen Text *künstlerisch zu gestalten* - die Auseinandersetzung erfolgt nun nicht mehr am Problem selbst, sondern über die Arbeit am Text, was dann wieder neue Gedanken hervorbringt:

„KF: und und das bringn dann och die Texte, die du dir dann och noch mal vorliest und äh die du och noch mal veränderst, oder neue Themen findest und äh, das ist ja dann och Sinn und Zweck der Sache, dass man dann och wieder

davon abgeleitet wieder neue Texte findet. Und und Probleme oder Themen, wo man sich wieder hineinvertiefen kann.“ (Interview inau_fi, Z. 255f.)

Betont wird aber auch, dass diese Prozesse ihre Zeit brauchen. Sie lassen sich nicht in jedem Fall erzwingen, sondern müssen innerlich wachsen können, denn:

„NP: (...) man kann ja auch nicht in jeder Verfassung Gedichte schreiben.“
(Interview inau_np, Z. 32)

- *Form als Aufgabe:*

Nicht immer erfolgt eine Weiterarbeit am Text automatisch. So wird dieses „in Verfassung sein“ zu festgelegten Zeiten in Schreibgruppen besonders gefördert. Die meisten Interviewpartner*innen betonten die Bedeutung der Gruppenarbeit bzw. der Impulse von außen. Ob es die Atmosphäre in der Gruppe ist, ob es die Schreib-Impulse sind - es gibt Teilnehmer*innen, die genau aus diesen Gründen Schreibgruppen besuchen, weil sie aus sich selbst heraus diesen Schreibdrang gerade nicht heraufbeschwören können. Eine Schreibgruppe bietet ihnen zunächst einen Rahmen, aus dem Alltag auszusteigen und sich sowohl zeitlich als auch inhaltlich auf den Schreibprozess einzulassen.

Inhaltliche und formelle Anregungen machen so den Wert einer Schreibgruppe aus.

Besonders Impulse abseits der gewohnten Schreiberfahrungen stellen für sie eine Herausforderung dar. Die befragten Teilnehmer*innen waren dankbar für thematische Anregungen und Formvorgaben, die ihre gewohnten Strukturen aufbrechen und ihnen neue Schreiberfahrungen bieten konnten, beispielsweise indem sie einen Text in einem Kleinstgedicht wie einem Elfchen verdichteten oder eine Gedichtform ausprobierten, die sie vorher nicht kannten.

„IW: Ich kann jemandem, der keine Form hat, ne Form geben, im wahrsten Sinne des Wortes, Leuten, die völlig außer Rand und Band sind, ne strenge Form geben (...) oder ich kann jemandem, der total in engen Gassen sich bewegt, sagen, äh, du hast hier alle Freiheit der Welt.“ (Interview inex_iw, Z. 58)

Der Impuls zu einer bestimmten Form kann den Schreibenden ein Gerüst geben, in dem sie sich sprachlich bewegen können, ebenso wie die Befreiung von jeglichen Formzwängen besonders blockiertes, in enge Perspektiven eingebundenes Denken aufbrechen kann. Dieser Aspekt kann in Schreibgruppen, vor allem auch im Einzelcoaching als methodisches Mittel eingesetzt werden, denn:

„IW: (...) die Form, im weitesten Sinn zum Beispiel auch der Stil des Schreibens oder die Form der Gedichte oder die Größenordnung, das Format des Textes, das sind ja alles Überlegungen, wenn man das wirklich therapeutisch nutzt, die wien Medikament gegeben werden (...) dass sind also sehr individuelle Fragen (...) dass du für dich auch einfach ne Form findest (...) das ist der Schlüssel,

Ausdruck zu finden, sich selber drin spiegeln zu können und sich möglicherweise noch eine Lösung zu erschreiben.“ (Interview inex_iw, Z. 62)

Es klingt ein bisschen nach Schule, wenn die Teilnehmer*innen Schreibimpulse aufnehmen bzw. sich für die Zeit nach der Gruppenarbeit „Hausaufgaben“ geben lassen. Diese „Selbstverpflichtung“ in Form einer Verabredung mit der Schreibgruppe beziehungsweise Schreibgruppenleitung hilft ihnen, sich auch ungewohnten Herausforderungen zu stellen und sich selbst überraschen zu lassen:

„HF: Das hab ich selber nicht für möglich gehalten. Ich habe noch gedacht, ich hatte ja noch, bin ich manchmal nach Hause gegangen so: Die R.! Und warum macht die denn das so! Das muss man doch umgekehrt machen (lacht) und so. Und dann hab ich gedacht, nee halt mal die Klappe und mecker nicht dauernd so rum, lass doch mal, guck doch mal, was passiert. Und dann sind also sozusagen in den Gedichten, also äh am meisten bei dem Sonett, da sind Sachen rausgeschlüpft, die hätt ich ohne dass ich die Form hätte, äh bedienen müssen, nicht rausgelassen. Das weeiß ich genau. Die wärn nicht gekommen.“ (Interview inau_fi, Z.95)

Besonders die Vorgabe von Gedichtstrukturen erwies sich dabei als sehr effektiv:

„JZ: Ich bin da auchn bisschen naiv. Wenn du mir sagst, diese Form ist jetzt gut, um det und det darzustellen, denn glob ick dir det, und dann probier ick det aus. (lacht)

I: Das heißt, ich ‚suggeriere‘ dir dann, dass es gut für dich ist, oder wie?

JZ: Ja. Na was denn, also jetzt zum Beispiel diese Sache mit dem Jahresabschluss, und dass det dann zwölf Zeilen sind, ist doch völlig logisch, für jeden Monat eine Zeile, oder diese diese Villanelle hat also die hat mich oft beeindruckt, kann ich nicht, war für mich die herausforderndste von den ganzen Schreibaufgaben.“ (Interview inau_jz, Z. 116f.)

Aber welche Effekte führen nun dazu, dass sich die Teilnehmer*innen diesen Herausforderungen stellen? Ich möchte dazu ein paar Gedanken von IW zitieren, die für mich als Schlüssel zu dieser Frage dienen:

„I: Was meinst du, (...) was diese Formvorgabe ausmacht, also beim Schreiben, beim Denken?

IW: Ausrichtung, Zentrierung, Formung. Das ist ja auch, wenn du ne turnerische Übung machst, und du merkst, du musst genau den Sprung, diesen Weitsprung musst du so anlegen, damit du so weit kommst, dann formst du dich danach (...) ich kann mich einfach fallenlassen in diese Form hinein, und ich bin frei für den Inhalt. Aber ich habe auch diese Form, die mir ne Form gibt. Ich muss mich dieser Form anpassen. Und dann ist es natürlich sehr schön, wenn die Form auchn Sinn macht. Also ne sinnvolle Form ist, weil die gibt mir auch ne seelische Form. Wenn etwas sehr klar strukturiert ist, strukturiere ich mich auch, da denk ich nicht in tausend Richtungen, sondern denk dann in drei Zeilen. Und mein

Alltag ist dann auch nicht mehr in tausend Richtungen, sondern sieht dann haikumäßig aus, und auf einmal zentrieren sich die Dinge zu wesentlichen kleinen Momenten, und auf einmal seh ich wieder Land in Sicht, weil ich ne Form habe für meinen Alltag. (...) du kannst dir Gedanken machen über die Form, was macht diese Form mit den Menschen, die ganze Sprache macht ja mit uns was durch die Form, die sie hat, sie strukturiert uns denkerisch, seelisch, vielleicht auch körperlich durch diese Struktur.“ (Interview inex_iw, Z. 59f.)

Mehrere Aspekte werden in diesem Zitat deutlich:

Formvorgaben sind zentrierend und strukturgebend, formend, sowohl im Schreiben als auch darüber hinaus im Alltag. Formvorgaben „trainieren“, man kann sich „in die Form fallen lassen“, um „frei für den Inhalt“ zu sein, man muss sich ihr aber auch „anpassen“. Die Tradition bestimmter Gedichte gibt mitunter eine inhaltliche Richtung vor. So wie die Sprache allgemein beeinflussen Gedichte durch ihre Form, ihren Rhythmus das Denken, das Fühlen und das körperliche Empfinden. Diese Einflüsse entwickeln sich auf mehreren Ebenen.

Zunächst wird in diesem Zusammenhang häufig von „Handwerkszeug“ gesprochen, das die Teilnehmer*innen zum besseren Schreiben befähigt:

„HF:(...) und so kam immer wieder auch ein Handwerkszeug dazu.“ (Interview inau_fi, Z. 80)

„TA: (...) also ich seh mich eher als jemand, der Werkzeuge anbietet und ooch son Stück beibringt, (...) und jeder kann sich dann die Werkzeuge holen, die er grade braucht.“ (Interview inex_ta, Z. 71).

Es ist Handwerkszeug, das dazu dient, eigenen literarischen Ansprüchen zu genügen und als Erweiterung der Schreibkompetenz, als Experimentierfeld für eigene Ausdrucksformen gesehen wird.

Fast immer führt die Beschäftigung mit speziellen Gedichtformen dazu, dass sich die Teilnehmer*innen intensiver mit einer Thematik beschäftigen, der sie sonst im Alltag ausweichen würden:

„HF: (...) und äh durch diese Form, die du uns vorgegeben hast, mussten wir uns also sozusagen zwingen, in uns zu gehen. (...) Wir müssen dann also mit absoluter Konzentration bei uns sein.“ (Interview inau_fi, Z. 101)

In der Konzentration auf die Form ist die thematische Auseinandersetzung nicht mehr vordergründig. Der Fokus richtet sich auf die „richtige“ Gestaltung der Form, was aber im Endeffekt inhaltliche Konsequenzen hat. Einige der Befragten entwickeln dabei durchaus eigene Strategien, um in diese für sie ungewohnte Form des Schreibens hineinzufinden:

„K: Also ich hab, weil ich so mehr mathematisch begabt bin, mir dieses äh diese Zeilen und äh sehr genau ausgekuckt, wo sich die Wiederholungen ergeben und dann bin ich reingekommen.“ (Gruppenprotokoll 11.09, Z. 36)

Auch JZ geht zunächst spielerisch, in Form einer Knobelaufgabe an den Schreibimpuls

heran:

„JZ: Und da haben mir auch schon immer die Aufgaben am besten gefallen, wo wir, wo man Gedichte schreiben konnte, weil das irgendwie so, ich weiß nicht. Ich mag das dann so, das so hinzuknobeln. So so der Inhalt und die Form müssen irgendwie so passen. Und während des Machens stellt sich heraus, welche Form jetzt gut geeignet ist. Und das möchte ich irgendwie. Also dieses Herausfinden.“ (Interview inau_jz, Z. 22)

Die Arbeit am Wort führt quasi durch die Hintertür zu einem tieferen Nachdenken über das Thema selbst. HF geht dabei sogar noch einen Schritt weiter, indem sie sagt:

"HF: (...) Dann nimmste aber nicht das erste Wort, was im Grunde ein Klischee ist und auf der Hand liegt, weil du mit dem Versmaß nicht klarkommen könntest. Also musst du weiter nachdenken und weiter nachdenken, bis du das richtige gefunden hast. Und auf einmal ist dir also sozusagen was untergekommen, was wirklich zu dir gehört, was wirklich ein Wort von dir ist." (Interview inau_fi, Z. 102)

Das hört sich nicht sehr bequem an, dieses Hin- und Hersuchen nach dem richtigen Wort. Und tatsächlich scheint diese Form des Schreibens den Denkprozess zu verlangsamen, im Gegensatz zum Schreiben an (Tagebuch-) Fließtexten, wo

„HF: (...) du so schnell wie du das aufgeschrieben hast, auch so schnell wieder dein Buch zuklappst und dich befriedigt hast. Also, wir sind ja so eingerichtet, dass wir schnell wieder in die Ruhe kommen, zufrieden sind und das Leben weitergeht.“ (Interview inau_fi, Z. 106)

Diesem Bedürfnis nach „schneller Befriedigung“ steht Lyrik entgegen. Für H ist es „eine wunderbare Art, den Gedanken ein bisschen Zügel anzulegen“ (Gruppenprotokoll 11.09, Z. 96). Lyrik verlängert die Zeit Nachdenkens, sie zwingt zum Innehalten - ein freiwilliger Zwang, welcher von den Autor*innen bewusst genutzt wird, um die eigenen „bequemen“ Denkstrukturen zu durchbrechen. (vgl. HF in: Interview inau_fi, Z. 102):

„K: (...) Besinnung beim Schreiben, durch (xxx) die Wiederholungen ist das ne Rückbesinnung, und dann fängt man noch mal an zu überlegen, (...) und da holt man dann aus seiner tiefsten Tiefe noch mal was raus. Und das gibt dann och den Effekt, glaub ich. So ist es mir gegangen. Das war für mich verwunderlich dass, dass ich dann noch Gedanken dranheften konnte.“ (Gruppenprotokoll 11.09, Z. 100)

Den richtigen Ausdruck zu finden bedeutet aber mehr als die Suche nach außergewöhnlichen Worten: Es geht nicht nur darum, einen Satz an den anderen zu fügen, sondern den Text in besonderem Maße inhaltlich und stilistisch stimmig zu machen:

„H: (...) man muss ja die Anschlüsse finden. Ist ja wie ein Domino-Spiel. (...) Und diese Anschlüsse finden heißt ja dann auch, Gedanken klären. Weil, wenn

ich mein Anschluss nicht finde, ist mein Gedanke nicht klar genug ausgedrückt, da muss ich nach vorne und nach hinten noch mal kucken und das muss ich ja im Leben auch immer. (...) und so immer wieder sehen, dass ich die Anschlüsse finde und in der Stimmung und in den Bildern bleiben, die meinen Empfindungen und meinen Gefühlen entspricht und das würd ich im Fließtext nie hinkriegen." (Gruppenprotokoll 11.9, Z. 96-98)

Dieses Vor- und Zurückschauen innerhalb kleinster Schreibeinheiten verursacht ein intensives Nachdenken über die eigentliche Aussage: So wie „im Leben auch immer“ werden die Gedanken hin und her gedreht, bis „die Anschlüsse stimmen“ und werden damit letztendlich „geklärt“.

Die Suche nach dem richtigen Wort impliziert aber auch, dass mehrere Worte zur Auswahl stehen. Es eröffnet sich beispielsweise auf der Suche nach einem Reim ein Wortfeld, welches mehrere Möglichkeiten zur Gestaltung und damit auch zur inhaltlichen Ausrichtung eines Textes bietet. Worte, die einem sonst nicht eingefallen wären, stehen plötzlich zu einer neuen Auslegung des ursprünglichen Gedankens zur Verfügung, die möglicherweise näher an den „Kern der Aussage“ heranführt als das bisher Gedachte. Eine Probandin nutzt diesen Effekt ganz bewusst, indem sie zu Hilfsmitteln greift:

„JZ: Wat ick aber och mache, wat ick total spannend finde ist, mit Wörterbüchern zu arbeiten. Mit Reimlexika, mit Bedeutungswörterbüchern und so weiter, Stilwörterbuch, hab so zweie dabei, und manchmal, wenn ick so ne Ahnung hab, was ich sagen möchte, dann kuck ich das nach und lass mich von einem Wort zum nächsten tragen durch die ganzen Querverweise und erschließe mir durch dieses Wortfeld auch manchmal so mein aktuelles Thema.“ (Interview inau_jz, Z. 165)

Die Konzentration auf die Form scheint wie eine Ablenkung des inneren Zensors zu wirken:

„HF: (...) also die Form, die du sozusagen vorgegeben hast, hat dazu geführt, dass ich mein Kontrollsystem, was ich im Gehirn habe, ausgeschaltet hab. Und die Intuition ein.

(...) Weil ich mich um die Form kümmern musste, (...) die Intuition hat sich verstärkt.“ (Interview inau_fi, Z. 91f.)

Das lässt Gedanken zu, die sonst der Zensur zum Opfer fallen, insbesondere, wenn die Aufgabe darin besteht, ein bestimmtes Versmaß, eine besondere Gedichtform für den Text zu nutzen:

„HF: (...) indem ich mich sozusagen um die Form gekümmert habe, sind mir dann die Dinge so einfach unter der Hand reingekommen, die hätt ich umgekehrt nie formuliert. Die wärn mir auch nie eingefallen.“ (Interview inau_fi, Z. 95)

Insbesondere bei der Arbeit mit Reim- und Versformen kommt ein besonderer

Schreib- und damit Denkfluss in Gang:

„TA: Also gerade, wenn ma wirklich mit sonem klassischen Gedicht mit Reim und Strophen und so arbeitet, und vielleicht sogar mit Refrain, also dann find ich schon echt spannend, weil die Leute von Strophe zu Strophe auf die nächste Ebene klettern. Also zum Teil wirklich von Strophe zu Strophe, oder der letzte Satz, wo man dann so, man hört sich das Gedicht an und sagt, hä wo isn da der rote Faden, hat man och manchmal, und dann der letzte Satz, ah ok, jetzt schließt sich der Kreis." (Interview inex_ta, Z. 45)

Es ist, als ob die Sprache in solchen Momenten einen eigenen Rhythmus hervorruft, der den Text vorantreibt:

„NP: (...) Also das ist immer wieder derselbe Singsang, und dann hör ich ja, wo was also welche Länge jeder Vers braucht" (Interview inau_np, Z. 171)

Dieser Rhythmus setzt Gedanken weiter in Bewegung, selbst wenn nicht bewusst an einem Lied- oder einem Verstext gearbeitet wird:

„NP: Er [der Rhythmus - RJ] ist nie derselbe, manchmal ist vielleicht auch gar keiner in einem Gedicht, aber oft ist was. Das ist so, wenn ich schreibe, hab ich nen Rhythmus" (Interview inau_np, Z. 173)

Dieser „Zwang", sich auf wenige Worte zu beschränken und/oder der Rhythmus des sich entwickelnden Textes rufen wiederum Bilder hervor:

„HF: (...) also du findest Bilder. Auf einmal kommen die. Weil du ne Form finden musst, und da hast du eben zwei Worte bloß und da entstehen Bilder. Das weißt du gar nicht, dass du dafür ein Bild hast. Das steht dann aber plötzlich." (inau_fi, Z. 113)

Die Suche nach sprachlichen Formulierungen, die sich dem Rhythmus anpassen, fördert also ebenso das „Eindringen in die Tiefe" wie die Suche nach einem sprachlichen Bild. Beide Suchvorgänge unterstützen in ihrer Wechselwirkung das Denken „unter der Oberfläche" bis hin zum Unbewussten. Diese Bilder „kommen dann einfach", und die Interviewten sind mitunter selbst darüber verwundert. (vgl. JZ in: Interview inau_jz, Z. 119, NP in: Interview inau_np, Z. 21 und Z. 39.; IHL in: Interview inau_ihl, Z. 38). Während also Bild- oder Worteinfälle als Initial für einen Text fungieren, ist es auch umgekehrt so, dass sich Bilder über das Schreiben entwickeln:

„HF: Meine Bilder find ich, indem ich schreibe." (Interview inau_fi, Z. 203).

Aber im Gegensatz zum Fließtext werden die Gedanken nun nicht einfach nur runtergeschrieben, sondern, um sie „in Form zu bringen", auf eine neue, abstraktere Ebene gebracht,

„HF: (...) indem ich also sozusagen immer weiter abstrahiere, also mich zwingt dazu (...) wie Kaffee einfrostet, Wasser rausnehmen, immer weiter Wasser

rausnehmen und immer einfacher werden. Am Ende steht dann 'n Bild, meistens." (Interview inau_fi, Z. 205)

(3) Kurzfristige Effekte:

Was passiert mit dem Text im Anschluss? Welche Effekte empfinden die Teilnehmenden direkt nach dem Schreiben und im Austausch?

Ist der Schreibprozess abgeschlossen, stellen sich bei den Befragten die unterschiedlichsten, überwiegend positiven Gefühle und Gedanken ein. Stolz und Freude über das Geschriebene, neue Erkenntnisse, ein gestärktes Selbstbewusstsein, vor allem auch das Gefühl, eine emotionale Balance gefunden zu haben, sind die meistgenannten Ergebnisse.

- *Emotionale Balance:*

Mit emotionaler Balance meine ich die Möglichkeit, das emotionale Befinden in eine Form der Ausgeglichenheit zu bringen. Freudvolle Gefühle können stärkend wirken, unliebsame Gedanken oder negatives Erleben können abgelegt bzw. integriert werden ohne weiter zu destabilisieren. Die Befragten spüren eine innere Ruhe, machen „Frieden mit sich“, lernen, sich mit für sie schwierigen Situationen zu arrangieren und/oder sie zu bewältigen.

Eine Teilnehmerin schrieb zum Beispiel ein Gedicht aus einer depressiven Stimmung heraus und anschließend, um dieser Depression entgegenzuwirken, ein weiteres, freundlicheres Gedicht. Für sie waren das zwei Seiten einer Medaille, mit denen sie ihre Stimmungsschwankungen in ein Gleichgewicht bringen konnte:

„I: (...) Wie gings dir danach, nach dem Text, nachdem du das geschrieben hast?

B: Ähm also erst mal war ich befriedigt, dass ich äh das überhaupt gemacht habe und äh da es meiner Stimmung da entsprochen hat ähm ja ich war wirklich auch auch damit zufrieden, dass ich das zu Papier gebracht hab - ja in ne Form gebracht hab ähm vielleicht war das sogar etwas was durch das Kanalisieren ähm vielleicht n Tiefersinken auch noch äh vermieden hat. ...

Zwei Tage später hab ich aber noch eins geschrieben, das möcht ich jetzt als Kontra vorlesen. Ja es war nach einem oder an einem Tag wo wir Rad gefahren sind wo die Sonne geschienen hat ja wo die Stimmung sichtbar gestiegen war und ich hab geschrieben: Ein schöner Herbsttag lächelt mir zu ...“
(Gruppenprotokoll 11.09, Z. 9-12)

NP zieht aus ihrem Schreiben folgendes Fazit:

„NP: (...) weil jedes Gedicht n bestimmtes Gefühl auslöst und bei mir lösen Gedichte eigentlich immer Wohlgefühl aus. (...) Es kann natürlich auch sein, ich komm mal irgendwie, irgendwas Traumatischem auf die Spur, dann kanns auch

noch Verwerfungen geben, aber im Prinzip bringt mich in einen ruhigen, ausgeglichenen und freudigen, lebensgewandten Zustand. So, das kann ich wirklich behaupten.“ (Interview inau_np, Z. 91f.)

Hier wird auch noch einmal betont, dass nicht nur das Bearbeiten/Ablegen von Gefühlen während des Schreibens zu einer Veränderung seelischer Befindlichkeiten führt, sondern dass der entstandene Text selbst – beim anschließenden Lesen beispielsweise – seine Wirkung entfaltet. Häufig werden auch Situationen beschrieben, die zwar nicht erfreulich, aber auch nicht grundlegend veränderbar sind. Bei HF hat sich durch die Suche nach passenden Worten ein kleines Stück die Perspektive verschoben und somit die Gesamtsituation angenehmer gemacht:

„HF: (...) das zweite Sonett, wo ich mich also sozusagen mit dem Altwerden, mit meinem Altwerden beschäftigt habe (...) das war, danach hab ich dann meinen Frieden gehabt, da hab ich meinen Platz gehabt, und ich habe mit meinem Alter, das war kein Thema mehr. Da war Ruhe. (...) Kein Hinterfragen mehr, kein äh Hinterfragen natürlich immer wieder aufs Neue, aber es war son Punkt, der alles, es ist alles richtig, es ist gut. Es war dann die Ruhe, die ich vorher nicht finden konnte, diese Unruhe, dieses ich muss hier noch hinlaufen, oder ich muss da noch was, oh ja, dann wars Ruhe. Und das hätte ich mit ganz normalem Schreiben nie formulieren können.“ (Interview inau_fi, Z. 115)

Zu dieser Zufriedenheit gesellt sich bei allen Interviewpartner*innen Stolz und Freude über das Geschriebene:

„B: Ja, es kriegt ja auch durch diese ... Form was Poetisches.

K: Jaaa, das ist erstaunlich.

B: Ja, und das ist schön, wenn man das feststellt, dass tatsächlich ein Gedicht aus Gedanken wird.“ (Gruppenprotokoll 11.09, Z. 45-47)

oder:

„KF: Da gehste dann mit Stolz ...“ (Interview inau_fi, Z. 263)

Besonders Personen, welche bislang keine Gedichte geschrieben haben, erleben das als besondere Leistung, die sie sich vorher nicht zugetraut hätten:

„TA: (...) Gedicht is wirklich immer so das, wo die alle sagen och nee, schon wieder n Gedicht, kann ich doch nicht, aber wo man sich dann Stück für Stück ranarbeitet. Und die Leute sich dann unheimlich freuen, wenn die merken, oh, ich kann ja och so (...) n richtiges Gedicht schreiben.“ (Interview inex_ta, Z. 75)

„TA: Das ist immer sone positive Überraschung für die Leute“ (Interview inex_ta, Z. 52)

Es scheint ein Phänomen zu sein, dass Menschen sich irgendwann „anstecken“ lassen, in entsprechender Atmosphäre Gedichte zu verfassen:

„NP: (...) Also beim Poetenfrühstück, (...) da waren Leute selber überrascht, ne, da kamen massenhaft Leute, die fast alle haben übereinstimmend gesagt,

Gedichteschreiben kann ich nicht (...) aber auf jeden Fall, irgendwann hat auch der letzte irgendwann ein Gedicht geschrieben, ne, das ist seltsam. Selbst O, der sagt, er kann das gar nicht, hat irgendwann ein Gedicht geschrieben, da hat er von allen total tolles Lob gekriegt.“ (Interview inau_np, Z. 122)

Wenn diese Freude durch gemeinsames Lesen in der Gruppe geteilt werden kann, umso besser. Diese Freude resultiert neben dem Stolz auf den entstandenen Text auch aus einem neuen Verständnis zu Gedichten, wie sie geschrieben werden können und welche Ausdrucks-Möglichkeiten sie bieten:

„TA: Also Gedichte sind bei mir in der Arbeit eigentlich immer so das, wo dann der Aha-Effekt kommt. (...) Gedichte war immer so das, was se in der Schule gesagt haben, ‚kann ich nicht‘. Sondern och wo die sagen, ‚ach, na jetzt wird mir vieles klar.“ (Interview inex_ta, Z. 22)

„IW: (...) Und dann sind die ja oft hocheifrig, sowas kennengelernt zu haben, dass das technisch, methodisch möglich ist, ein Gedicht zu schreiben.“ (Interview inex_iw, Z. 56)

- *Schreibkompetenz - Vertrauen in die Sprache entwickeln*

Mit Entwicklung der Schreibkompetenz steigt bei vielen Autor*innen auch der Anspruch an die eigenen Texte. Über das (längerfristige) Schreiben entwickeln sie Vertrauen in ihre eigene Sprach- und Ausdruckfähigkeit:

„IHL: (...) Ich denke also nach zwei drei Jahren, als ich dann auch bemerkt habe, dass das wirklich was mit mir zu tun hat, dass das keine Spinnerei ist, sondern dass da ganz viel von mir drin steckt, erst dann hab ich auch die Sprache für mich annehmen können, die da in mir drin ist.“ (Interview inau_ihl, Z. 38)

Einige entwickeln für sich literarische Maßstäbe, die sich mitunter in negativ wertenden Bemerkungen zu den eigenen Texten spiegeln:

„B: (...) Eigentlich find ich sie n bisschen schlicht“ (Gruppenprotokoll 11.11, Z. 56),

„NP: Im Moment schreib ich sehr einfache Gedichte. So einfach, so profan.“

„NP: (...) dass ich nur noch nulpig schreiben kann“, (beide: Interview inau_np, Z. 28 u. Z. 56)

Mit dem Anspruch an die Texte steigt die Tendenz zu emotional-bildhaften Ausdrucksformen, weil diese lebendiger seien:

„TA: Was mir bei den Bildern och für mich selber aufgefallen ist, (...) dass ich da manchmal n bisschen sehr sparsam war. Und dass das meine Texte zum Teil n bisschen langweilig gemacht hat (...) Das Leben kommt erst mit den Bildern rein, wo Leute beschreiben, was innen drinne für Bilder sind.“ (Interview inex_ta, Z. 134)

Die Interviewpartner*innen empfinden das eigene Schreiben und auch die

Schreibanleitung als Bereicherung. Sie äußern den Wunsch, künftig bessere Texte zu schreiben beziehungsweise:

„HF: (...) nicht einfache Prosa zu machen, sondern der Anspruch, (...) auch mal ein Versmaß zu nutzen“ (Interview inau_fi, Z. 158)

„KF: (...) der Anspruch ist größer geworden. Also ich (...) lese manche Texte noch mal durch (...) und denke, dass ich mich dann (...) verbessern muss
(...) dass ich mehr in die Tiefe gehe und mehr nach eigenen Worten suche.“
(Interview inau_fi, Z. 165ff.)

Die Schreibgruppenteilnehmer*innen sind dankbar dafür, literarisches und kreatives Handwerkszeug zu lernen und für sich nutzen zu können:

„H: Also ich finds ne wunderbare Art, auch wenn man in gewisser Weise ungeübt ist, Gedichte zu schreiben. Ich muss es ja nicht reimen. Ich muss mich also bloß in die Form bringen und meine Gedanken klären. Das find ich ne wunderbare Art. Ich war sehr dankbar, dass ich das in die Hand bekommen habe.“
(Gruppenprotokoll 11.09, Z. 99)

Gleich zwei positive Effekte werden genannt, die in dieser Aussage mit dem Schreiben von Gedichten einhergehen: Das *Sich in Form bringen* und das Klären von *Gedanken*.

- *Sich eine Struktur geben*

Sich in Form bringen erinnert daran, dass das Schreiben in festen Strukturen auch dem seelischen Erleben und dem Denken eine Struktur bietet, wie sie bei IW bereits genannt wurde (vgl. IW in: Interview inex_iw; Z. 57). *Sich in Form bringen* bedeutet darüber hinaus, mit sich selbst in Einklang zu kommen, seinen Rhythmus zu finden:

„TA: (...) Also das ist nochmal so durch den Rhythmus und durch dieses Wiederkehrende, habn die Leute, finden die och ihren inneren Rhythmus. Also viele sind ja och einfach mal ausm Takt gekommen, die zu mir kommen. Na, deswegen fühl die sich eben so schlecht. Und dieses innere Rhythmisieren, das lässt die wieder klar denken. Das bringt ooch das Denken wieder in Rhythmus, die habn wieder das Gefühl, jetzt bin ich im Takt, und und äh können für sich den Abschluss machen.“ (Interview inex_ta, Z. 45)

Das lässt sich mitunter sogar an körperlichen Reaktionen beobachten. Teilnehmer*innen sagen von sich, sie hätten nach dem Schreiben „Luft unter den Flügeln“, würden wieder „gerade laufen“ (HF in: Interview inau_fi, Z. 73-76). Dieser Rhythmisierung von Körper und Denken wird durchaus auch eine heilsame Wirkung zugesprochen:

„NP: An sich hat alles, was einen Rhythmus hat, immer was Heilsames, das merk ich ja. Also auch, was ja jeder Mensch kennt, nen Tagesrhythmus, (...) dass ich meinen Rhythmus beibehalte

(...) ne Struktur gibt nen Halt, der Rhythmus gibt auch ja, weiß ich nicht, vielleicht ist das in dem Moment das, was mich am meisten heilt.“ (Interview inau_np, Z. 183f.)

Das heißt, in Zeiten in denen das Gefühlsleben aus den Fugen gerät, scheint das Gedicht mit seinen strukturierenden und bildhaften Möglichkeiten das Mittel der Wahl zu sein:

„IW: (...) Ich schreibe mir nicht Not in Kurzgeschichten vom Leib, Kurzgeschichten schreib ich über andre Dinge, die mich anderweitig beschäftigen. Aber Not schreib ich in kleinen Texten und das sieht dann aus wie ein Gedicht. (...)

Da kann ich kein großes Ding draus machen, das brauch ich ganz konzentriert dann.“ (Interview inex_iw, Z. 84 und 86.)

Im Ergebnis führt diese Form des Schreibens zur Konzentration auf das Wesentliche:

„H: (...) Das Konkrete is ja da und jetzt durch diese Schreibaufgabe hab ich das Konkrete, was so zerstreut um mich lag, auf einen diesen Punkt kriegen können“
Gruppenprotokoll 11.08, Z. 9)

Wenn belastende Gefühle in Worte gebannt, „kanalisiert“ und abgelegt werden können, führt das zu einer emotionalen Stabilisierung und Erleichterung, weil:

„B: Vielleicht war das sogar etwas, was durch das Kanalisieren vielleicht n Tiefersinken auch noch vermieden hat“ (Gruppenprotokoll 11.09, Z. 11)

„KF: Aber nach soner Schreibübung hat man das Gefühl, dass man den halben Rucksack, vielleicht manchmal auch den ganzen abgeschmissen hat“ (Interview inau_fi, Z. 78)

- *Erkenntnisgewinn und Sinnfrage*

All diese Punkte führen letztendlich zu einem Erkenntnisgewinn:

„JP: (...) und man kann aus dieser neuen veränderten und verwandelten Sicht ganz oft neue Erkenntnisse gewinnen.“ (Interview inau_jp, Z. 33)

Dieses neue Wissen beinhaltet eine kognitive Aufarbeitung des Erlebten und gibt ihm einen Sinn:

„K: (...) und es hat sich das was ich da, sogn wa mal in der Gedankenmühle drinne hatte, das hat sich, konnte sich eigentlich gut ordnen, und hat sich zwar anders geordnet als ich eigentlich das vielleicht gedacht hatte. Aber es hat gearbeitet, und doch zu ner gewissen erfreulichen Klärung für mich gebracht.“
(Gruppenprotokoll 11.10.3, Z. 18)

Diese neuen (Schreib-)Kompetenzen und Erkenntnisse werden schließlich in den Alltag integriert, um sie bei Bedarf aus der Tasche zu ziehen und auf weitere (Konflikt-) Situationen anwenden zu können:

„(...)

TA: Und da ist wieder, wenn die das da in ne Gedichtform bringen (...) hat es für die so den Effekt, die können das in der ähnlichen Situation, die ich ja bewusst aus dem Alltag nehme, abrufen.

(...) wie son Spickzettel, der innere Spickzettel“ (Interview inex_ta, Z. 125 und Z. 127)

- *Sich selbst verstehen*

Diese Ergebnisse sind natürlich auch oft ein Zusammenspiel mit weiteren Faktoren, wie dem Gespräch in der Gruppe, in dem andere ihre Ideen zu den Texten beisteuern, Fragen stellen, eigene Erfahrungen dagegenstellen. Mitunter braucht es auch einen gewissen zeitlichen Abstand, um den Inhalten eines Textes auf die Spur zu kommen:

„IHL: (...) und ich hab irgendwann ein Gedicht geschrieben (...) und manchmal hab ich dann gedacht, das ist total interessant, aber ich hab keine Ahnung, was das eigentlich ist (...) und ein Jahr später hab ich verstanden, was das war.“ (Interview inau_ihl, Z. 34f.)

„TA: Ich hatte vorige Woche zum Beispiel im Schreibkurs eene, die liest n Gedicht vor, und sagt so, das war noch von der Woche vorneweg, liest das vor, 'Jetzt weeiß ich endlich, was ich mir mit dem Gedicht sagen wollte.“ (Interview inex_ta, Z.24)

Von solchen Verständnisproblemen wird insbesondere dann berichtet, wenn sich ein unbenennbares Gefühl zwar über Bilder offenbart, diese aber nicht gleich *übersetzt* werden können. Besonders komplexere Themen sind oftmals zunächst leichter über Bilder als über konkrete Prosa zu fassen: „Weil das Thema (...), s war noch zu unerledigt (...) dann bin ich zu den Gedichten gekommen“ (JZ in: Interview inau_jz, Z. 107). Das Gedicht dient dann als Vorarbeit für eine längere Problembewältigung. Die Metapher wird genutzt, um sich der eigenen Empfindungen überhaupt erst mal bewusst zu werden, denn:

„IW: (...) Ein Bild ist ja viel wirksamer oft als ne Zeile, also manchmal hält sich das viel beweglicher an und offenbarer als ein Wort.“ (Interview inex_iw, Z. 71)

Ein zeitlicher Abstand oder die weitere Arbeit mit dem Text sind dann nötig, um das im Text enthaltene, im Unterbewusstsein also durchaus vorhandene Empfinden zu entschlüsseln und zu bearbeiten. Das kann in Form von Gesprächen, aber auch über den Wechsel von Methoden bis hin zu psychotherapeutischen Interventionen geschehen:

„TA: Also manchmal ist das Thema noch nicht durch. (...)

Na, dass man dachte, ok mit dem Gedicht, jetzt hat sichs gesetzt, und dann merkt man so im Gespräch oder in der weiteren Arbeit, also irgendwie ist das

Thema noch nicht ganz vergessen. Und dann nochmal n Text zu schreiben, und so nach längerer Zeit ist das sowieso noch mal sinnvoll. Einfach noch mal kurz was drüber schreiben zu lassen, dann merkt man nämlich, ist der Haken da wirklich da oder nicht?“ (Interview inex_ta, Z. 32 und Z. 34)

Und auch wenn bereits allein durch das Aufschreiben, durch das verschlüsselte, aber immerhin sichtbar gewordene Bild eine seelische Erleichterung eingetreten sein mag, so geht es letztendlich darum, sich selbst in dieser Befindlichkeit zu verstehen, sich die Botschaft eines Bildes bewusst zu machen, zum Beispiel:

„IW: (...) Indem du vielleicht plötzlich das Bild wieder innerlich siehst und dir dämmert was, oder das Bild löst einen Traum aus oder fügt sich irgendwann doch mal in ein Gedicht mit ein als wesentliche Mitteilung, oder naja muss ja nicht immer alles ganz wesentlich sein, aber Bilder arbeiten einfach. Auf einmal wird einem was deutlich. Und wenn was deutlich wird, ist es ja auch immer, dass ich besser mit mir selber umgehen kann. Alles was mir deutlicher ist an mir, nicht verborgen, nicht versteckt, macht mich ja zu freierer handelnder Persönlichkeit.“ (Interview inex_iw, Z. 72)

- *Persönlichkeitsstärkung und Biografiebewusstsein*

„Freiere handelnde Persönlichkeit“ – das klingt nach Zuwachs an Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten, nach innerem Wachstum. Im Zusammenspiel all der genannten Effekte werden das Selbstbewusstsein und das Bewusstsein für die eigene Biografie gestärkt.

Schönheit „beseelt“, „Ich fühl mich dann gern wie eine Künstlerin“ (beide JZ in: Interview inau_jz, Z. 133 und 123); „Der Lebenssinn wird gestärkt“ (KF in: Interview inau_fi, Z. 261) sind Hinweise auf eine Stärkung durch die Freude an Schöpfertum und Sinnhaftigkeit. Ein weiteres stärkendes Moment ist das Bewusstsein darüber, dass Schreiben das geeignete Medium ist, sich selbst begleiten zu können:

„IHL: Ich denke, so allgemein hat mich das weitergebracht. Aber eigentlich erst in dem Moment, wo mir klargeworden ist, dass das eben meine Art ist, mich auszudrücken. Also wo ich mich auch innerlich dazu bekannt habe.

(...) Also ich denke schon, es hat mit Selbstbewusstsein zu tun. Das sich dadurch entwickelt hat.“ (Interview inau_ihl, Z. 152f.)

(4) Langfristige Effekte

- Welche „Nachwirkungen“ hat das Schreiben?

Damit zeigen sich die Potentiale von Gedichten weit über den Moment des Schreibens hinaus. Ähnlich wie beispielsweise im Tagebuch bedeuten diese Texte über das Festhalten von gelebten Augenblicken, über den „Gedächtnisspeicher“ hinaus ein Verankern der

eigenen Biografie. Über einen längeren Lebenszeitraum hinweg gestatten sie Einblicke in die eigene Entwicklung, bieten Raum für Rückbesinnung und Erinnerung sowie den Vergleich zu aktuellen Standpunkten. Die Autor*innen werden sich Ihrer Biografie bewusst, indem sie sich nach längerem zeitlichem Abstand ihre Texte neu ansehen und so ihr Leben reflektieren.

„JP: Ich werde mir meiner Biografie bewusst. (...) dass man nach langem Abstand erst mal hinguckt, was hat man denn da eigentlich gezaubert? Und da denk ich, mein Gott, das ist ja ganz großer Abschnitt, der dich innerlich ausgefüllt hat. (...) Das ist wie ne Urkunde. Du hast da etwas festgehalten, was ich im Gedächtnis schon längst wieder ausgespeichert habe. (...) und da bin ich so glücklich drüber, dass ich damals den Augenblick festgehalten habe (...) Das ist einfach n Wert, worauf ich stolz bin, worüber ich glücklich bin, das ist, sagna Konfliktbewältigung ohne Arzt.“ (Interview inau_jp, Z. 149)

Doch weil Gedichte im Gegensatz zu Tagebuchaufzeichnungen selten das Gelebte konkret wiedergeben, sondern in Form von Bildern, Assoziationen und Gedankensplittern Erinnerungen wach werden lassen, bleibt Raum für neue Ideen, Wertungen, Deutungen. Dem Text kann im Nachhinein aufgrund veränderter Bedingungen und Sichtweisen eine neue Bedeutung zukommen, er kann in erweiterter Form – oder zum ersten Mal überhaupt – verstanden werden, wie es bei IHL zum Ausdruck gekommen ist:

„IHL: (...) Und dann war da irgendwann n Text, den ich dann lange liegengelassen hab, und ein Jahr später hab ich verstanden, was das war.“ (Interview inau_ihl, Z. 34)

Diese Texte entfalten neben all den bereits genannten positiven Effekten wie Stolz, Erkenntnisgewinn etc. auch ihr Stärkungspotential in Zeiten, in denen es erneut zu Problemen kommt. Für HF sind ihre Gedichte wichtige Stützen im Alltag, die sie „bei sich trägt“:

„HF: (...) weil weil man mit diesen Bildern, die kann man in die Taschen stecken und die kann man bei sich dabei haben, wenn wenn irgendwo was knirscht oder rappelt, oder was die, die hat man bei sich. So. Wie wie Fotos.

(...) die hab ich, wenn ich sie gefunden hab, stehn sie mir zur Verfügung. Die sind dann da. (...)

H: Die hol ich raus, wenn ich sie brauche. Also das Bild von den sieben Himmeln, wenn ich dann also jetzt in Warnitz liege, und meine sieben Himmel träume, dann dann äh verschaff ich mir damit n Glücksgefühl ...“ (Interview inau_fi, Z. 205 ff.)

TA bezeichnet diese Texte als „inneren Spickzettel“ – die in neu auftretenden, ähnlichen Situationen vor alten Verhaltensmustern bewahren können (vgl. TA in: Interview inex_ta. Z. 125ff). Veränderte Sprachformen und Bilder bieten durch ihre Mehrdeutigkeit auch weitere Interpretationsmöglichkeiten, die einen veränderten Blick auf das Erlebte

zulassen:

„IW: Also das war mir einfach ne total spannende Geschichte, Erlebnisse mit dieser Mythensprache zu erzählen, weil die plötzlich ganz anders erschienen sind in nem neuen Licht, also ja, das warn spannender Prozess.“ (Interview inex_iw, Z. 6)

Aber nicht nur die Sicht auf das im Gedicht Beschriebene verändert sich. Teilnehmer*innen berichten, dass sich das Schreiben von Gedichten auch auf andere Bereiche im Alltag ausgewirkt hat. NP spricht davon, dass nach dem Schreiben eines Gedichtes ein „Wohlgefühl“ aufkommt, das sie mit in den Alltag nimmt (vgl. NP in: Interview inau_np, Z. 98f.).

HF und KF bemerken, dass das Schreiben „Etwas in Bewegung gebracht“ habe und der Sinn fürs Leben gestärkt werde (vgl. HF in: Interview inau_fi, Z. 232f. und KF ebenda, Z. 261). Eine Teilnehmerin berichtet am Beispiel einer Jubiläumsvorbereitung, wie sie aufgrund der Schreibübungen an für sie bedeutsame Situationen mit neuem Bewusstsein herangehe:

„H: Also da haben wir schon gemerkt, dass es [gemeint ist hier der Schreibkurs - RJ] uns sehr viel gegeben hat, dass wir genauer hinterfragt haben und, ja, auch für die Reden nen Rhythmus gefunden haben, das hätten wir vorher nicht gemacht, da hätten wir nen Fließtext runter von A bis B oder bis C.“ (Gruppenprotokoll 11.09, Z. 56)

Zwei Dinge werden in dieser Aussage deutlich: Zum einen haben die Teilnehmer*innen auch über den Kurs hinaus zu einer tieferen Reflexion des eigenen Handelns gefunden, die nicht mit dem konkreten Schreiben abgeschlossen ist, sondern andauert. Zum anderen haben sie in ihren Texten wieder zu einem *Rhythmus gefunden*, ein Effekt, der auch von anderen Interviewpartner*innen bereits beschrieben wurde.

Für einige sind Gedichte aber auch eine Möglichkeit, drängende Gefühle/Impulse zunächst zu bündeln und sie für längere Texte zu nutzen:

„TA: (...) und dann später sind aus den Gedichten auch längere Texte geworden. (...) dass ich irgendwie ein kurzes Gedicht im Kopf hab, erst mal so was mich ganz im Kern bewegt, und dann eher so das, wo ich so anfang aufzudröseln und was hängt alles drum und dran und wie komplex ist das alles, dann eher in längeren Texten.“ (Interview inex_ta, Z. 3)

Blockaden und Abgrenzung zur Therapie:

Für einige Befragte gibt es allerdings auch Grenzen beim Schreiben von Gedichten.

In wenigen Fällen sagten Teilnehmer*innen aus, dass sie einen Text nicht fertigstellen konnten, weil sie sich von der Form überfordert fühlten oder ihnen die eigenen Ansprüche

im Wege standen. Dann kann es zu Frustrationen kommen, die eine weitere Arbeit behindern, wie JZ im Rückblick auf eine frühere Schreibaufgabe schildert:

„JZ: Jetzt bin ich damit, JETZT bin ich mit dem Thema durch, so jetzt kann ich dir auch die Aufgabe geben, obwohl sie nicht fertig ist. Aber damals fand, also ich find das nicht schön, wenn Gedichte so unfertig sind, und dann meistens knobel ich, bis ich das habe, aber das hat nicht geklappt bei dem. (...) das hat nicht gepasst. (...)

Und da es nicht fertig war, konnt ich es nicht weitergeben. Diesen Anspruch hatt ich irgendwie so an mich“. (Interview inau_jz, Z. 52 und Z. 54)

Möglicherweise waren für sie in diesem Moment diese Form, das angesprochene Thema, vielleicht aber auch das Schreiben überhaupt gerade nicht die angemessenen Mittel, sich zu veräußern, wie es durch die Aussage „JETZT bin ich mit dem Thema durch“ begründet wurde.

Nicht immer ist der alleinige Einsatz des Gedichtes zielführend. So wird häufig ein Wechsel zwischen Fließtext und Gedichtformen angewendet:

„TA: Weil dort [in Schreibgruppen – RJ] ist es wieder günstiger, die Leute erst mal ausschweifig schreiben zu lassen, weils so viele sind. Und dann fassen sie das für sich noch mal zusammen. (...) und im Einzelgespräch ist es aber eher so, dass ich mal noch en langen Text schreiben lass, zum Gedicht, weil dort die Leute das Reden lernen müssen.“ (Interview inex_ta, Z 42)

Das kann eine Methode sein, über die eigenen Bilder bzw. kurzen Texte zu reflektieren. Denn so hilfreich es ist, unklare Gefühle in Bildern zu Ausdruck zu bringen, so sehr hat es auch seine Tücken. Solange es reicht, Emotionen lediglich „abzulegen“ mag die Möglichkeit, in Bildern zu bleiben und sich nicht klar auszudrücken ausreichend sein. Das kann aber auch dazu führen, dass die Autor*innen im Diffusen steckenbleiben und sich in den Bildern verlieren. Es hilft nicht viel weiter, wenn sich das Bild eines Waldes zum Dschungel entwickelt, aus dem kein Pfad mehr herausführt:

„TA: (...) Weil, meistens haben nämlich die Leute, die so herrliche sprachliche Bilder haben, relativ wenig Struktur drinne, weil die verliern sich wieder.“ (Interview inex_ta, Z. 141)

Dieses *Sich hineinschreiben ins Bild* kann zur Hürde werden, wenn der Text zur Klärung oder als Kommunikationsangebot dienen soll.

Dann ist mitunter eine weitere Arbeit an beziehungsweise mit dem Text notwendig, wie es JZ beschreibt, wenn sie sagt, dass sie immer noch eine „Übersetzung“ der Metapher brauche, um zu verstehen, was ihr Gesprächspartner damit meint. (vgl. JZ in: Interview inau_jz, Z. 142). Auch für die Autor*innen selbst sind manchmal die eigenen Worte in ihrer Bedeutung nicht klar, besonders wenn sie wie bei IHL nicht bewusst gewählt wurden, sondern einfach da waren. Dann „klingt es zwar gut“, aber

„IHL: (...) wenn solche Texte entstanden sind, hab ich immer gedacht, das ist komisch. Komisches Zeug. Ich hab lange Zeit kein Zutrauen zu diesen Texten gefunden, ich fand die nur toll. Also es war komisches Zeug, aber es war ne tolle Sprache.“ (Interview inau_ihl, Z. 36)

Für IHL bedeutete das, den Text liegen zu lassen und ihn nach einiger Zeit erneut zu befragen. Für andere wieder ist ein anschließendes Gespräch wichtig:

„TA: (...) dass es manchmal n bisschen schneller geht, wo man manchmal och en bisschen so ins Leere geschrieben hat, oder och eher, ja sich eher ins Negative reingeschrieben hat. Na dass (...) man da eben jemanden an der Hand hat, der sich damit auskennt, der auch mal sagen kann, hm aber kuck mal den Text von der Seite an ...“ (Interview inex_ta, Z. 12)

Besonders in Schreibgruppen haben diese Gespräche einen festen Platz. Hier können die Teilnehmer*innen sich gegenseitig bestärken, sich Fragen stellen und eigene Erfahrungen beisteuern, so dass sie sich selbst und den Umgang mit den eigenen Worten besser kennenlernen. Sie lernen, nicht nur ihre Gefühle zu formulieren, sondern sich auch verständlich zu machen, und, wie bereits oben angedeutet, verschiedene Formen des Ausdrucks zu nutzen:

„TA: Aber bei mir geht’s darum, dass die Leute och lernen, aus ner wortkargen Sprache zum Teil, deswegen sind ja so viele nahe am Gedicht dran, zu merken, wie kann ich das aber och für andere Leute nachvollziehbarer ausdrücken, wie kann ich nicht einfach bloßn Brocken hinhaun von mir, sondern wie kann ich das ausformulieren. Wie kann ich jemandem gegenüber klarmachen, was ich fühl und warum ich das fühl.“ (Interview inex_ta, Z. 43)

Diese Gespräche in Gruppen führen oft zu wichtigen Erkenntnissen. Wenn in einer Gruppe erste Deutungen von Texten vorgenommen werden – in Form von Assoziationen, Fragen zum Text etc. – kann das durchaus therapeutische Effekte im Sinne von Selbsterfahrung haben. Hier sind die Grenzen zwischen Selbsterfahrung und Schreibtherapie mitunter fließend:

„AG: Ja, das kann ich natürlich auch machen, also ich kann also ganz konkret Deutungstechniken, Deutungsspiele einsetzen. Wo dann die Teilnehmer das selbst mit der Gruppe am bestehenden Text tun. Das wäre ja eigentlich ne schreibtherapeutische Angelegenheit. Dann. Also das ist dann nicht einfach nur Selbsterfahrung, sondern das ist dann, geht ja ins Therapeutische, wo ich die Gruppe selbst dann auch für therapeutische Effekte nutze.“ (Interview inex_ag, Z. 155f.)

Diese ineinander übergehenden Prozesse zwischen Schreiben und Therapie werden teilweise auch bewusst genutzt, indem das Schreiben wie bei JZ als Begleitung zur eigentlichen Therapie dient:

„JZ: (...) Parallel hab ich ja auch ne Verhaltenstherapie angefangen, (...) und das lief dann so als gute Ergänzung mit. Also für die Zeiten wo ich alleine war.“
(Interview inau_jz, Z. 29)

Für sie war diese Ergänzung des Schreibens wichtig, um die Zeiten zu überbrücken, in denen sie keine Therapiestunden hatte. Gleichzeitig hat sie die Therapiestunden genutzt, um ihre Erfahrungen beim Schreiben zu reflektieren, wie sie mehrfach erwähnt:

„JZ: Ich hab mit dem [Therapeuten - RJ] nicht über deine Aufgaben gesprochen, wohl aber über das, was bei mir dann an Gedanken passiert ist.“
(Interview inau_jz, Z. 79)

Das Schreiben allein ersetzt ab einem bestimmten Punkt keine professionelle Therapie. Zumindest für JZ waren deutliche Grenzen spürbar, die sie auch klar formulieren konnte:

„JZ: An bestimmten Sachen kam ick allein durchs Schreiben nicht weiter. Da hab ick mich nämlich nicht getraut, weiterzugehn. (...) Und in der Therapie hat der Therapeut an den Stellen meistens nachgebohrt, wo ick eben nich alleine weiterkam. (...) und dazu braucht man n Gesprächspartner irgendwie.“
(Interview inau_jz 2, Z. 1)

8) Forschungsergebnisse

8.1. Auswertung und Diskussion der Forschungsergebnisse

Im Verfassen von Gedichten und poetischen Texten zeigen sich alle Funktionen des Schreibens, wie sie im Vorfeld bereits erläutert wurden. Es kann emotional entlasten, bietet Kommunikation nach innen (Selbstverständigung) und nach außen (Austausch über die Texte und das Schreiben), fördert das (Nach-) Denken über die eigene Biografie bzw. anstehende und zu bewältigende Konfliktsituationen – und stärkt somit die Persönlichkeit psychisch und physisch.

Der Unterschied zu anderen Textarten besteht in der Art und Weise, wie diese Funktionen ausgefüllt werden, und in den Chancen, die dieses Medium damit bietet.

Das Schreiben von Lyrik und Poesie, der Austausch darüber und die Texte selbst werden als Differenz gegenüber Fließtexten und Alltagskommunikation erfahren.

Der Begriff Differenzerfahrung wird hauptsächlich im Zusammenhang mit Fragen zu Kunst und Ästhetik verwendet. Über das Moment der „Verfremdung“ werden traditionelle Wahrnehmungs- und Denkweisen aufgebrochen (vgl. Brandstätter 2013/2012). Mit Differenzerfahrung meine ich demnach das Erleben durch eine Handlung und daraus gewonnene Erkenntnisse, welche von Routineabläufen abweichen. Es unterscheidet sich so stark von dem bisher Erlebten bzw. Gewohnten, dass der*die Betreffende in irgendeiner Form irritiert wird. Diese Irritationen brechen emotionale und/oder kognitive Strukturen auf und bieten Raum für einen Perspektivwechsel, das Sichtbarmachen bisher diffuser oder unbewusster innerer Vorgänge und deren Bearbeitung. Sie eröffnen die Chance, festgefahrene Sichtweisen aufzulösen und die eigenen Verhaltensmuster zu hinterfragen.

Sichtbar wurden diese Differenzerfahrungen auf verschiedenste Weise entlang der Beschreibung des Schreibprozesses. Es wird deutlich, dass in allen Teilprozessen mehrere Differenzerfahrungen zum Tragen kommen, die im Ergebnis zu einem inneren Wachstum und zur Stärkung der Persönlichkeit beitragen. Diese lassen sich in einzelne Hauptgruppen zusammenfassen, wie sie in der folgenden Abbildung dargestellt sind:

Differenzerfahrungen während des poetischen Schreibprozesses

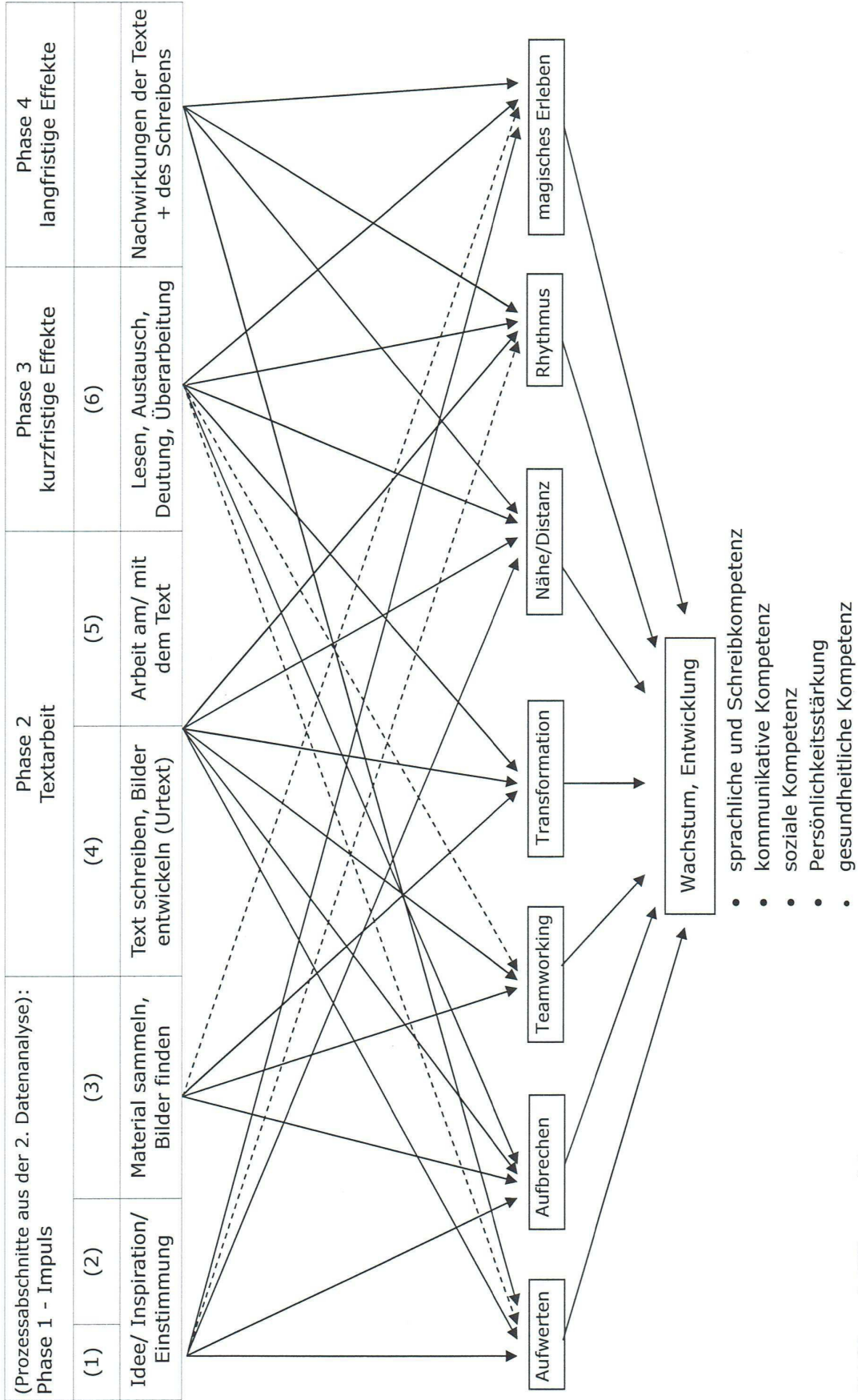


Abbildung 4: Differenzerfahrungen

8.1.1. Aufwertung/Kommunikation

Sonett 8: Aufwerten

Was ist der Grund fürs Dichterglück?
Warum sie über Gedichte nachsinnen
Fragte ich mehrere Dichter*innen
Als Antwort gaben sie zurück

Dass es sie zufriedener mache
Wenn sie das, was sie erleben
In poetische Bilder geben
in eine schöne, gehobene Sprache

Dann fühlen sie sich als Künstler*in
Fern von Klischees und Alltagsschicht
Sie empfangen die Worte und geben sie hin

Als Geschenke an den, der mit ihnen spricht
Für dunklere Zeiten sei der Text ein Gewinn
Mit einem Bild voll Zuversicht

Wenn Poesie sich aufgrund ihrer sprachlichen Struktur und Bildhaftigkeit von anderen Sprachformen unterscheidet, hat das weitreichende Auswirkungen auf den gesamten Kommunikationsprozess. Betrachtet man noch einmal die in Abschnitt 3.1. zusammengefassten Faktoren des Kommunikationsprozesses, so lassen sich anhand der Stichworte Sender – Botschaft – Empfänger ganz konkrete Besonderheiten gegenüber anderen Kommunikationszusammenhängen identifizieren.

Allgemein gesagt, erfolgt über die Sprache der Lyrik im gesamten Kommunikationssystem eine Aufwertung. Das erfahren sowohl Schreibende als Absender*innen, als auch die Leser*innen oder Zuhörer*innen.

Am sichtbarsten ist diese Aufwertung zunächst in der Botschaft, also dem Text selbst.

Gedichte sind per se etwas Besonderes. Mehr als andere Genres werden Gedichte auf besonderem Papier oder in einem nichtnormierten Format gedruckt, erhalten hochwertige Illustrationen, werden als Geschenkbände im Handel angeboten (vgl. dazu Schläffer

2012, 38). Sie werden nicht als Massenware wahrgenommen, sondern als individuelles Zeugnis, sowohl im öffentlichen als auch im privaten Raum.

Denn meistens geht es ja vor allem in den Texten nichtprofessioneller Autor*innen um sehr persönliche Erfahrungen. Silke Heimes (2008, 30) sagt:

„Schreiben öffnet einen Raum sensibler Wahrnehmung, scheinbar Banales erhält Aufmerksamkeit und wird zu etwas Besonderem.“

In der Poesie bekommt diese Aussage noch einen zusätzlichen Wert: Dem *scheinbar Banalen* wird nicht nur besondere Aufmerksamkeit zuteil, seine Besonderheit wird noch zusätzlich betont durch ein *poetisches Gewand*. Viele Erlebnisse, die für die einzelne Person sehr bedeutsam sind, wurden ganz intensiv erlebt. Sie sind für Außenstehende in dieser Tiefe nicht nachvollziehbar, solange sie „nur“ über die Alltagssprache kommuniziert werden. Über eine poetische Sprache können diese Gefühle vor allem für die Schreibenden, aber auch für Außenstehende aus dem Alltäglichen herausgehoben und als etwas Außergewöhnliches manifestiert werden.

Die Poesie „übersteigt“ die Alltagssprache, die Botschaft wird „auf einem höheren Niveau“ vermittelt, was sich vor allem auf zwei Ebenen bemerkbar macht (vgl. AG in: Interview *inex_ag*, Z. 140):

Ein *höheres Maß an Emotion* führt dazu, dass poetische Texte zunächst direkt, auch ohne konkrete Analyse die Sinne ansprechen. Das zeigt sich besonders deutlich bei Menschen, deren Kognition eingeschränkt ist, ich verweise hier zum Beispiel auf die Untersuchung der ASH Berlin, bei der Studierende demenzerkrankten Menschen Gedichte vorgelesen haben:

„Die Gedichte weckten Assoziationen und Gefühle. Sie konnten Stimmungen aufgreifen, in denen sich die Betroffenen befinden und die sie nicht artikulieren können, gerade was ihre Krankheit betrifft. (...)“

Beim Vorlesen der Gedichte entstand eine intime Atmosphäre, in der sich die Teilnehmenden sicher fühlten. (...) Sie kamen ganz von selbst in einen Erinnerungsfluss, der unabhängig von äußeren Anforderungen durch die Sprachbilder ausgelöst wurde.“ (Jakob 2011, 86f.)

Damit einhergehend werden kognitive Prozesse angeregt: Bildreiche Sprache, verschlüsselte Botschaften, veränderte Syntax erzeugen kognitive Spannungen, wecken Interesse und regen so die Hirnaktivitäten in besonderem Maße an. „Indem sie Metaphern bildet, entdeckt die poetische Sprache im Banalen das Erhabene“ (Schlauffer 2012, 62) und setzt damit über die neue Formulierung aus „einem scheinbar bekannten und begrenzten Gegenstande eine neue, größere Sphäre“ (ebenda) frei, die es zu ergründen gilt.

Das setzt im Allgemeinen jedoch voraus, dass der Text in seiner Deutung für den Lesenden bewältigbar bleibt, da sonst dieses Interesse auch schnell wieder nachlassen

kann (vgl. u.a. Schrott/Jacobs 2011, 136). Im Zusammenhang mit der vorliegenden Untersuchung gibt es allerdings Ausnahmen.

Eine Autorin erzählte von ihren Texten als „komisches Zeug (...), aber es klingt gut“ (IHL in: Interview inau_ihl, Z. 36-38). Zeilen, die erst Jahre später in ihrer Bedeutung erfasst werden können, werden dennoch als etwas Besonderes und Aufhebenswertes betrachtet. Deutlich wird dies insbesondere bei Texten, die *aus dem Unbewussten fließen*. Auf diese Effekte werde ich im Abschnitt „Magie, Geschenk des Unbewussten“ noch näher eingehen.

So werden aus alltäglichen Mitteilungen und Beobachtungen durch die Sprache der Poesie besondere Botschaften, welche häufig neue Zusammenhänge und Allgemeingültigkeiten herstellen können. Auf jeden Fall bringt Poesie durch ihre sprachlichen Besonderheiten eine „Differenz zum Alltag, zum Sprechen im Alltag“ (vgl. AG in: Interview inex_ag, Z. 141) hervor.

Dieses „höhere Niveau“ (ebenda, Z. 140) der Sprache wird von den Interviewten immer wieder betont. Dem poetischen Text wird mehr an Intensität und Emotionalität beigemessen als dem an der Alltagssprache orientierten Text, wie er zum Beispiel in Tagebüchern vorkommt. NP fasst das mit dem Satz: „Gedichte duften mehr“ (Interview inau_np, Z. 125) zusammen.

Für IW findet diese Differenz über die „Verfremdung“ der Sprache statt. Für sie ist diese bewusste Abgrenzung gegenüber der Alltagssprache wichtig, um sich mitteilen zu können und sie regt explizit zu Verfremdungen in der Sprache an (vgl. Interview inex_iw, Z. 24). Diese der Poesie anhaftende *Verfremdung* erzeugt eine gewisse *Rätselhaftigkeit* der Texte, die entschlüsselt werden will.

Damit setzt sich die Wertschätzung als über den Text hinausgehende Botschaft an den*die Empfänger*in fort; der poetische Text wird zu einem Kommunikationsangebot an andere. Die Leser*innen und Zuhörer*innen sind es *wert*, an der Gefühls- und Gedankenwelt des*der Sender*in teilzuhaben. Diese Wertschätzung findet nicht zuletzt ihren Niederschlag darin, dass der*dem anderen aufgrund dieser besonderen Sprache eine erhöhte Aufmerksamkeit zugesprochen wird, wie es HF zu Ausdruck bringt:

„HF: Oft ist also ne Sprache, die sich nicht mit Klischees also alleine begnügt, ist also für mich also äh äh ne erhöhte gesteigerte Aufmerksamkeit und äh diese gesteigerte Aufmerksamkeit ist also die ich andern gegenüber bringe oder auch die mir gegenüber gebracht wird, eine Intensität der Beziehung, und die ist mir was wert.“ (Interview inau_fi, Z. 243)

Die Kommunikation mit anderen bringt zum einen häufig eine Stärkung der eigenen Person mit sich, zum anderen wird oft auch inhaltlich über die Texte diskutiert. Man stellt sich gegenseitig Verständnisfragen oder assoziiert gemeinsam zu den Bildern, was wiederum neue Bilder, Gedanken oder auch Textdeutungsmöglichkeiten hervorruft. Das

wird möglich, weil es nicht vordergründig um die Analyse eines konkreten, eine Person betreffenden Problems geht, sondern weil die Aussagen in poetischen Texten durch die Bilder und Verfremdungen die Situation in einen abstrakteren Zusammenhang stellen und somit verallgemeiner- und vergleichbar werden: Wie Raoul Schrott (2011, 406) beschreibt, ist

„die Verknüpfung zwischen Wort und Bild nie eins zu eins, sondern eins zu vielem (ein Wort kann die verschiedensten Bilder in uns wachrufen – wie man umgekehrt mit verschiedensten Worten ein Bild beschreiben kann).“

Das Vermitteln von Emotionen über Bilder und der „Reiz des Entschlüsselns“ (vgl. JP in: Interview inau_jp, Z. 87) schaffen eine Gemeinschaft, in der sich Autor*in und Rezipient*in begegnen. Die freigesetzten Emotionen und Assoziationen lassen sich auf persönliche Befindlichkeiten übertragen und steigern so das Verständnis füreinander. Die Texte, die „je verfremdeter, desto mitteilbarer“ sind (IW in: Interview inau_iw, Z. 24), regen zu einem intimen Gedankenaustausch zwischen Schreibenden und Zuhörenden an, der besonders in Schreibgruppen ein zusätzliches Gefühl des Verstandenwerdens, des Aufgehobenseins, des Stolzes auf die eigene Leistung und damit letztendlich der Persönlichkeitsstärkung hervorbringt.

Nach Aussagen der Interviewten ist es diese Form der Abgrenzung zum Alltag, die letztendlich zum tieferen Nachdenken, auch sich selbst gegenüber, führt. KF beispielsweise empfindet an den Worthülsen des Alltags keine Freude. Er sucht einen Weg, sprachlich „durch irgendwelche Form in die Tiefe gehen dürfen [zu - RJ] müssen“, um sich zu erleichtern. (KF in: Interview inau_fi, Z. 251 und Z. 253)

Ausnahmslos alle Interviewten bezeichnen ihre Texte in irgendeiner Form als *gehobene Sprache*, von der sie selbst mitunter überrascht sind, an der sie hart gearbeitet haben, die sie wertschätzen.

Dieses Empfinden, dass die Poesie ein *höheres Niveau* hat, wird von einigen Interviewten auch angeführt, um sich selbst als Autor*in gegenüber anderen Schreibenden beziehungsweise ganz allgemein gegenüber anderen Personen abzugrenzen. Gedichte schreibt nicht jeder, ergo stellt schon allein die Tatsache des poetischen Schreibens an sich eine Besonderheit dar. Diese Abgrenzung findet über alltagssprachliche Texte hinaus auch gegenüber Personen statt, die die Alltagssprache nutzen:

„JP: (...) Ich denke manchmal, ich habe da ein ganz eigenes Talent, mit Sprache umzugehen, das ging mir schon früher so, dass ich mit Klischeesprache überhaupt nichts anfangen kann.“ (Interview inau_jp, Z. 79)

„JZ: Ich finde es auch schön in so ner künst ... Art wie, also ich fühl mich gern dann wie ne Künstlerin, wenn ich schreibe.“ (Interview inau_jz, Z. 123)

„NP: (...) Ich hab (...) ne Begegnung mit ner Frau, die hat einfach ihre Lebensgeschichte (...) aufgeschrieben (...), die in diesem Alltagsjargon bleibt, und da merk ich, ich bin doch in Gedichten erfreulicherweise n bisschen hinaus.“
(Interview inau_np, Z. 34f.)

Insbesondere im Spannungsfeld zwischen künstlerischer Tätigkeit/Dichtung und der Verwendung von Klischees wird eine Aufwertung des eigenen Tuns und damit der eigenen Person sichtbar.

Dabei geht der Anspruch an die eigene Professionalität von *Dichtung ist harte Arbeit* (vgl. JP in: interview inau_jp, Z. 78) über den Spaß am Spiel mit der Sprache (vgl. JZ in: Interview inau_jz, Z. 22) bis hin zu einer gewissen Freude und Dankbarkeit oder auch Demut, dass einem diese Worte „geschenkt“ werden (NP in: Interview inau_np, Z. 88; IHL in: interview inau_ihl, Z. 97). In allen Fällen wird betont, dass es gilt, Klischees zu vermeiden – diese sind auf der Negativskala ganz unten, denn sie werden von anderen genutzt, sagen nichts aus etc. Auf der anderen Seite, der Positivskala, steht das künstlerische, das poetische Schaffen als etwas Besonderes.

Diese Selbstwertschätzung wird auf mehreren Ebenen deutlich und kann sich im Laufe der Zeit ändern, wie es bei NP erkennbar ist, wenn sie über ihre derzeitigen künstlerischen Zweifel spricht. Doch selbst in der Negation der Einschätzung, eine Dichterin oder Künstlerin zu sein, selbst im Zweifeln über die eigenen Schöpfungen scheint die Tendenz durch, sich abzugrenzen; etwa wenn sie fragt:

„NP: (...) und und manchmal zweifel ich jetzt daran, bin ich wirklich Poetin, oder bin ich einfach nur eine, die ihr Heilungsprogramm schreibend bewältigt hat.“
(Interview inau_np. Z. 44)

Es mag paradox klingen, aber in diesen wenigen Worten zeigt sich eine ganze Wertschätzungskette:

Denn die Frage, ob NP nun „wirklich eine Poetin“ sei, setzt voraus, dass sie sich – zumindest in der Vergangenheit – als solche empfunden hat und sich aktuell neu definiert. Im Nebensatz „eine, die ihr Heilungsprogramm schreibend bewältigt hat“ skizziert sie ihre Vergangenheit: NP hat jahrelang aus psychischer Not heraus Gedichte geschrieben. Das Bewusstsein, Künstlerin, Poetin zu sein, war für sie ein wichtiger Stabilitätsfaktor. Hier holte sie sich das Selbstwertgefühl, das ihr im alltäglichen Leben fehlte. Nach Jahren inneren Kampfes setzt sie ihr Werk nun in Beziehung zum therapeutischen Zweck des Schreibens und stellt fest, dass sie damit ihre Heilung „bewältigt“ hat. Etwas *bewältigt* zu haben, erkennt an, eine schwierige Aufgabe gelöst zu haben. Der Heilungsprozess ist Vergangenheit, abgeschlossen. Sie kann sich selbst anerkennen, muss nicht mehr kämpfen. Von den eigenen inneren Stürmen befreit kann sie ihre Texte aus einer kritischen Distanz heraus betrachten – in diesem Moment treten neue, literarische Ansprüche hinzu. Der Zweifel an ihren literarischen Fähigkeiten heißt

aber nicht, dass sie ihr poetisches Schreiben aufgegeben hat. Sie fragt nicht, ob sie eine Poetin *war*, dann wäre diese als Episode mit dem Heilungsprozess abgeschlossen. Sie fragt, ob sie eine Poetin *ist*. Das signalisiert, dass sie sehr wohl weiter dichterisch tätig ist, nun aber unter anderen Vorzeichen. Die Aufwertung der eigenen Person erhält eine neue Qualität – von der selbsttherapeutischen hin zur ernsthaft arbeitenden Poetin.

In diesem Sinne führt diese Form des Schreibens zu einem schöpferisch geprägten Selbstverständnis:

Wie ich bei der Auseinandersetzung mit Crystal im Theorieteil beschrieben habe, ist Sprache nicht nur ein Medium der Interaktion und Kommunikation und des Denkens, sondern sie stiftet auch Identitäten. Besonders auffällig wird dies, wenn es um die Vermeidung von Klischees im Alltag geht. Im Extremfall wird die Identität über den besonderen Gebrauch von Sprache definiert: Eine Teilnehmerin sagt dazu, dass sie „mit Klischeesprache überhaupt nichts anfangen“ könne und auch im normalen Leben nach anderen Formulierungen suche, um sich von der Alltagssprache zu unterscheiden (vgl. JP in: Interview inau_jp, Z. 79ff.). Diese Aussage mag auf den ersten Blick tatsächlich nur den sprachlichen Ausdruck betreffen. Aber diese Abgrenzung geht über das rein Sprachliche hinaus und charakterisiert die eigene Position innerhalb des sozialen Lebensumfeldes. In der Erklärung, die Alltagssprache sei grundsätzlich klischeebelastet und sie selbst versuche das für sich anders zu machen, liegt bereits eine Wertung, die sich letztendlich zur Abgrenzung gegenüber bestimmten Personengruppen ausdehnt und zu einer Sonderstellung der eigenen Person führt:

„JP: (...) aber es gibt doch Menschen, die sind so arm geworden, die haben nur mein Auto, meine Wohnung und mein Besitz (...) die haben gar kein Empfinden für Glück in dem Sinne. (...) Aber dass man an ganz anderen Dingen auch Freude und Glück empfinden kann, ist nicht so bekannt. (...) Aber ich bin eben gern mit Leuten zusammen, die in soner ähnlichen Welt leben wie ich.“
(Interview inau_jp, Z. 151ff.)

In dieser Konsequenz geht es also nicht mehr nur um den Austausch mit Gleichgesinnten, sondern um die Zugehörigkeit zu einer sozialen/intellektuellen Gruppe, die die gleiche Lebensphilosophie teilt – und in diesem Fall besonders sensibel im Umgang mit der Sprache ist.

Diese Aufwertung im Sinne künstlerischer Arbeit findet sich bei fast allen Interviewpartner*innen, wenn auch in verschiedenen Abstufungen. Nur wenige bezeichnen sich als Literat*innen, Künstler*innen, aber das kreative, dichterische Schaffen empfinden alle als Bereicherung.

Damit einher gehen die Freude an der eigenen Schöpferkraft und ein damit verbundene erhöhtes Selbstwertgefühl. Und es ist immer wieder zu beobachten, wie sehr Menschen, die bislang wenig oder nichts mit dem Schreiben von Gedichten zu tun hatten, von

diesem Medium besonders profitieren. Hier sind die Überraschung über sich selbst und eine positive Wertschätzung am offensichtlichsten, wie es mehrfach von K geäußert wird, wenn er über seine Ergebnisse staunt (vgl. K in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 38).

Doch unabhängig davon, ob das Schreiben nun als literarische Tätigkeit oder als Strategie zur Konfliktbewältigung begriffen wird, die Abgrenzung oder vielleicht besser: die Loslösung von der Prosa - bzw. Alltagssprache beinhaltet für die Autor*innen einen spielerischen Effekt. Sie empfinden:

"JP: Spaß, Freude, und man kann aus dieser veränderten und verwandelten Sicht ganz oft neue Erkenntnisse gewinnen. Ja, Spielen ist ja Denken, Erkennen, Begreifen, ist Nachdenken auf neue Weise." (Interview inau_jp, Z. 33)

Indem sie sich also in ihrer Sprache von den Alltagsnormen bewusst entfernen, gestatten sie sich eine neue Suche nach Worten, Wendungen und Bildern, in denen das Denken neuen Raum findet, und damit möglicherweise bisher Ungedachtes hervorbringt oder, wie AG es formuliert: dass „die Differenzenerfahrung irgendwie ein Umdenken, ein Andersdenken ermöglicht.“ (AG in: Interview: inex_ag, Z. 148).

Raoul Schrott (2011, 152) zufolge besteht der Reiz der Poesie eben darin, dass ihre Mehrdeutigkeiten, ihre vom Alltagsgebrauch unterschiedenen Wendungen einen „Denkraum“ bieten, „in dem wir verschiedenste mögliche Interpretationen der Welt durchspielen und unseren Realitätssinn modifizieren können.“

Das führt zu einem weiteren Aspekt von Differenzenerfahrung, dem Aufbrechen von Strukturen im weitesten Sinne.

8.1.2. Aufbrechen

Sonett 9: Aufbrechen

Mit einem Bild voll Zuversicht
Lässt sich gut ins Schreiben starten
Doch hinterm ersten Komma warten
Schon Sätze wie: „So geht das nicht!“

Man kann, die Blockade aufzubrechen,
Eine andere Schreibtechnik wählen
Beispielsweise Silben zählen
Um strengen Formen zu entsprechen

Der Blick auf Reim und Taktgefühl
Eröffnet einen Wörterkranz
Ein wahrhaftes Gedankenspiel

Führt in die innere Substanz
Kein Wort zu wenig, keins zu viel
Durch neuronale Stimulans

Wenn gesagt wird, dass das Schreiben von Lyrik bzw. poetischen Texten eine Abgrenzung zur allgemein gebräuchlichen Sprache ist, impliziert das, sich für eine andere Form der Artikulation zu *entscheiden* und neue Formen sprachlichen Ausdrucks aufzuspüren. Das hat zur Folge, dass auch kognitive Konzepte, eventuell sogar festgefahrene Verhaltensmuster aufgebrochen werden. Die Veränderung sprachlicher Strukturen kann dazu führen, dass auch das Nachdenken über bestimmte Probleme, über die eigene Person bis hin zu Gewohnheiten des Alltags eine neue Richtung erhält.

In diesem Abschnitt möchte ich den Effekten nachgehen, die mit dem Verlassen gewohnter Sprachstrukturen und Schreibprozesse verbunden sind.

In den meisten Fällen handelt es sich bei diesen lyrischen bzw. poetischen Schriften um sehr kurze Texte. Gerade kleine Textformen zwingen die Schreibenden offenbar zu einer erhöhten inhaltlichen Dichte, bei der das Wesentliche deutlich wird:

„TA: Weil wirklich die Wörter plötzlich so dicht auf engem Raum stehen, dass die [Schreibenden - RJ] sagen, das hätte ich in nem Text nicht erkannt, also in nem ausschweifenden Text.“ (Interview inex_ta, Z. 23)

Die poetische Sprache dient dann zum wörtlich zu nehmenden *In-Form-Bringen* von Gefühlen, die sich in einem Fließtext nicht fassen lassen:

„JP: (...) Vor allem ermöglicht Lyrik Erzählen auf knappste Art und Weise. Und verinnerlichter Art und Weise, also was ich im Tiefsten meines Herzens denke, kann ich in die Lyrik hineinschreiben.“ (Interview inau_jp, Z. 47)

Das heißt, Poesie ermöglicht überhaupt erst, etwas auszudrücken, was sich in der Alltagssprache nicht präzise beziehungsweise in einer angemessenen Form beschreiben lässt. Denn, so Günter Kunert (1991, 19):

„Es handelt sich bei unserer so abstrakt gewordenen Sprache um eine, die sich so weit von individueller Erfahrung entfernt hat, daß über sie (...) nur auf die gleiche, durch sie konstituierte Weise nachgedacht werden kann. Hingegen wird in der Sprache des Gedichts nichts anderes laut als individuelle Erfahrung.“

Ihm zufolge

„(...) ordnet das Gedicht die Wirklichkeit nicht nach einem vorgebildeten Muster, ja es nimmt vielmehr selber deren Ordnung plus Unordnung an. Durch das Medium individuellen Bewußtseins (...) zeigt sich Wirklichkeit im Bilde, im Gebilde des Gedichts.“ (ebenda)

Das Gedicht entzieht sich sprachlichen Regeln und erlaubt so Formulierungen, die sich einer festgefügt Norm entziehen. Grammatische Regeln, Logik, semantische Normen sind außer Kraft gesetzt, es zählt allein das individuelle (Sprach-) Empfinden. Für JP zum Beispiel ist dies eine wichtige Methode, um ihren Gedankensprüngen zu folgen, während ein normiertes Sprachgefüge ihren Gedankenfluss unterbrechen würde (vgl. Interview inau_jp, Z. 47 und Z. 50).

Das Aufbrechen sprachlicher Normen erlaubt, den Assoziationen zu folgen. Diese müssen nicht in fertige Sätze gebracht werden, sondern können frei nebeneinander stehen. Auf diese Art können Texte entstehen, die als Fragment zum Weiterschreiben einladen oder aber als Gedicht, als Aphorismus, als poetische Momentaufnahme angenommen werden.

Die andere Form, sprachlich neue Wege zu gehen, ist die Arbeit mit ungewöhnlichen Redewendungen und Bildern, denn:

„IW: (...) Ich bin in der Alltagssprache nicht so wach. Ich bin in der Alltagssprache in Routine, in Gewohnheit, in Floskeln eingebettet, und wenn einer sagt, ... sprich von dir selber, aber nimm bitte nur Eigenschaftsworte, dann bin ich schon wach, ne?“ (Interview inex_iw, Z. 28)

Differenzeffekte, die sich schon bei einer so einfachen Änderung der Wortwahl einstellen können, werden noch deutlicher beim Verlassen der abstrakten sprachlichen Ebene hin zur Bildhaftigkeit. Denn die Chance einer Metapher, eines sprachlichen Bildes besteht ja in seiner Mehrdeutigkeit. Das bedeutet, es entlastet die Autor*innen davon, etwas konkret zu benennen, was (noch) nicht benennbar ist, weil es zunächst als Gefühl wahrgenommen wird, eine Frage enthält, auf die sie selbst noch keine Antwort wissen. Im Schreibprozess selbst, im Ablegen dieser Gedanken/Gefühle entsteht Raum für neue Ideen.

Ein Aufbrechen mitunter festgefahrener Gedanken erfolgt zugleich, weil durch das Schreiben, durch die Beschäftigung mit der Metapher ein Perspektivwechsel erfolgt – weg vom immer Gedachten hin zum Bild, das immer noch sehr nah sein kann, aber dennoch bereits ein Stück entfernter; weg von der puren Beschreibung innerer Befindlichkeiten hin zur Auseinandersetzung. Durch die sprachliche Gestaltung bekommt das Befinden möglicherweise schon eine neue Form – eine *Gestalt* - und kann betrachtet werden. Denn, um nochmals mit Günter Kunert zu sprechen:

„Mittels ungewöhnlicher Kombinationen versucht sie [die Sprache des Gedichts – RJ], die Bedeutung der Wörter unterschwellig auszuweiten, um assoziativ vorstellbar zu machen, wofür die Bezeichnungen fehlen. Dem heutigen Leser, dem überall alles eindeutig vorkommt, wird insoweit Anstrengung abverlangt, als das Gedicht sich weigert, von ihm wörtlich genommen zu werden.“ (Kunert 1991, 20)

Im Betrachten des Textes bieten sich also wieder neue Assoziationsräume, und zwar nicht nur für die Leser*innen, sondern auch für die Schreibenden als Rezipient*innen ihrer eigenen Texte.

Diese Assoziationen können zu weiteren Schreibimpulsen führen, sie können aber auch als Gesprächsangebote in Schreibgruppen, Therapiestunden etc. genutzt werden, um zu neuen Erkenntnissen zu kommen.

Etwas anderes zu suchen, gewohnte Pfade zu verlassen, heißt immer auch, sich auf Ungewissheiten einzulassen, mit dem Material zu arbeiten, mögliche Blockaden, die aus den Normen des Gewohnten heraus als Zensor wirken, zu überwinden, doch:

„HF: (...) diesem gewissen Zwang, dem weichst du ja oft aus. (...) du gehst ja schneller auf etwas ein, weils bequem ist. Und diesen unbequemen Weg zu gehen, wenn du nicht gerade ein Supertalent für Lyrik bist, den gehst du meistens nicht.“ (Interview inau_fi, Z. 102)

Im privaten Bereich erfolgt der erste Schreibimpuls meist aus sich selbst heraus. Eine spontane Idee, eine Beobachtung, ein drängendes Gefühl mögen der Anlass sein, die

Dinge in Worte zu fassen. In einer Schreibgruppe erfolgt das Initial eher durch eine Schreibaufgabe. Liegt dann die Urfassung des Textes vor, ruft das verschiedene Gefühle, Empfindungen wach. Vor allem für die, welche - nach eigenen Aussagen - nicht bewusst an der Entstehung des Textes beteiligt waren, ist der Prozess damit oft abgeschlossen. Es genügt ihnen das, was auf dem Papier steht und sie haben eher das Gefühl, den Text im weiteren Bearbeiten zu *verschlimmbessern* (vgl. IHL in: Interview inau_ihl, Z. 43ff.). Andere Interviewpartner*innen berichten von einem besonderen Stolz und damit verbundener Freude, ja Glücksgefühlen über das entstandene Werk, sie fühlen sich bereits mit ihrer Erstfassung erleichtert, freier.

Laut dem Wörterbuch wiktory ist das Gedicht „ein lyrisches sprachliches *Kunstwerk*, das meist schriftlich und in Strophen- und Versform vorliegt“ (<https://de.wiktionary.org/wiki/Gedicht>). Für viele ist der Text mit der Erstfassung nicht beendet. Es kommt vor, dass die Autor*innen gar nicht glücklich über ihren Text sind, weil das Ergebnis für sie nicht stimmig ist. Die Gestaltung genügt nicht ihren eigenen Ansprüchen oder sie haben nicht die *richtigen* Worte gefunden. Entweder sie legen den Rohentwurf einfach weg, oder sie greifen ihn später für sich wieder auf und beenden ihn oder schreiben eine neue beziehungsweise weitere Fassung. Oft haben sie das Bedürfnis, dem Text mehr (künstlerische) Qualität zu geben.

Es muss wichtige Gründe geben, an einem Text weiterzuarbeiten, der zunächst eine gewisse Form von Frust erzeugt hat. Denn ich spreche hier nicht von passionierten Hobbydichtern, die aus Spaß am Reim Familiengedichte zum Besten geben; auch nicht von professionellen Lyriker*innen, für die solcherlei Textarbeit dazugehört wie für andere das Training in einer bestimmten Sportart, sondern hauptsächlich von Menschen, die im Umgang mit sprachlichen Bildern und Metaphern, mit Versformen und lyrischer Sprache mitunter wenig Erfahrung besitzen. Was treibt sie, ihren Gefühlen und Gedanken, anstatt sie einfach im Fließtext aufzuschreiben, diese besondere Form zu geben? Denn etwas muss sie treiben, allein der Blick auf das - nach möglicherweise unbefriedigenden Versuchen unsichere - Ergebnis taugt als Motivationserklärung wenig.

Im Allgemeinen geht man davon aus, dass man beim Schreiben dem Sinn, dem Inhalt eine Form gibt. Aber wie bereits im Abschnitt „Form als Aufgabe“ im Kapitel 7 angedeutet wurde, haben die Teilnehmer*innen auch genau die entgegengesetzte Erfahrung gemacht: Sie fanden durch das Ringen mit der Form zu einem neuen, tieferen Sinn. Und zwar aus mehreren Gründen:

Ein lyrisches Kunstwerk, so sind sich die Befragten einig, bedarf eines sorgsamsten Umgangs mit Sprache, muss rhythmisch stimmen und darf keine Klischees enthalten. Da

sei der Fließtext „bequemer“, im Gedicht muss man „unter die Oberfläche gehen.“ (vgl. KF in: Interview inau_fi, Z.110; HF in: Interview inau_fi, Z. 107).

Das klingt nach harter Arbeit: Diese Auffassung beinhaltet einen gewissen Anspruch an die Gestaltung des Textes, und es wäre unehrlich zu meinen, dass man sich dem komplett entziehen kann.

Auch die Proband*innen unterliegen diesem Anspruch mehr oder weniger. Und das wiederum ruft - bewusst oder unbewusst - den inneren (und äußeren) Zensor als Spielfigur auf das Feld, der ja eigentlich in kreativen und therapeutischen Prozessen ausgeschaltet werden soll. Aber gerade diese Figur erwies sich, wie sich an den Ergebnissen und in den Interviews zeigte, als Triebkraft bei der Lösung innerer Konflikte. Denn dass eine strenge Formvorgabe den Ideenfluss blockieren und die Aufmerksamkeit von den Inhalten ablenken kann, ist nur die eine Seite.

Sie kann auch genau das Gegenteil bewirken: Sie kann die Gedanken *strukturieren*. Sie kann durch gezielte Suche nach passenden Formulierungen neue Ideen hervorbringen und somit das Schreiben am Text und die Auseinandersetzung mit dem betreffenden Thema befördern. Die Lyrik wird so zu einem mehrdimensionalen kognitiven Experimentierfeld:

Zum einen erzeugt die – im Gegensatz zu Fließtexten – stark verknappte Sprache eine Konzentration auf das Wesentliche. Es gibt eben nur wenige Zeilen, und da lohnt die Überlegung, welche Aussagen wirklich wichtig, welche Worte wirklich nötig sind. Die Struktur, also Versmaß, Zeilen, Strophenform etc. haben dabei ebenso wie die Suche nach einem passenden Reim Einfluss auf die inhaltliche Auseinandersetzung. Denn die Präferenz eines bestimmten Ausdrucks setzt voraus, dass man mehrere sprachliche Variationen zur Verfügung hat.

Diese eröffnen Wortfelder, welche zu Assoziationen führen, an die man vorher nicht gedacht hat. Sie brechen damit den vorhandenen Gedankenfluss auf, fügen neue Ideen hinzu und bieten die Chance, über sprachlich neuartige Formulierungen auf bisher verborgene Lösungsansätze zu kommen.

Ein weiterer Aspekt ist eine Verlangsamung der Denkprozesse, die bereits mit dem Schreiben selbst eintritt, wie es beispielsweise Karl Schuster formuliert:

„Im Schreibakt selbst ist die Sprachproduktion im Vergleich zum Sprechdenken und zur mündlichen Sprache verlangsamt und wird deshalb mit begleitender Reflexion durchsetzt.“ (Schuster 1995, 33)

Dies trifft umso mehr zu, wenn zusätzliche „Denkaufgaben“ das Schreiben beeinflussen. Das Nachdenken über Vers- und Reimschema erfordert ein Innehalten, ein Vor- und Zurückgehen in den Zeilen, ein Rückbesinnen auf das, was geschrieben wurde, und kann so mehr in die Tiefe führen, wie es beispielsweise K. immer wieder betont (vgl. K in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 100)

Ich möchte das an einem Fallbeispiel näher erläutern:

Das Thema einer Schreibrunde war zunächst ganz allgemein „Meine Zeit“, ein relativ abstraktes und zugleich persönliches Thema, das sehr unterschiedlich bearbeitet wurde. Nach einer Phase des Materialsammelns und eines ersten Fließtextes erhielten die Teilnehmer*innen die Aufgabe, aus ihren Aufzeichnungen heraus ein Sonett zu erarbeiten. Nach einer Einführung in die formale und inhaltliche Struktur des Sonetts nahmen sie die Aufgabe mit nach Hause.

Besonders für eine Teilnehmerin war das Thema „Meine Zeit“ sehr präsent, weil sie sich gerade im für sie schwierigen, noch unstrukturierten Übergang aus einem sehr intensiven Arbeitsleben in den Ruhestand befand und schon seit längerem versuchte, diesen Zustand für sich zu bearbeiten.

Nach der Ankündigung des Sonetts gab es einen kleinen Aufschrei, „so eine schwierige Gedichtform!“, aber im späteren Interview sagte sie dazu:

„HF: Das hab ich dir nicht geglaubt. Ich sag dir so wie es ist. Ich hab ja soviel mit anderen schon geschrieben, ich hab dir nicht geglaubt, dass das was bringt. Ich habe gedacht also diese Strenge äh, die würde abstoßen. Und genau die Strenge wars, dass ich mich rappele und suche. Nach den Worten, die wichtig, die für mich wichtig sind, suche.“ (Interview inau_fi, Z. 117)

Um diesen „unbequemen“ Schritt der Textarbeit zu gehen, bedurfte es also mitunter einer zusätzlichen Motivation, in diesem Fall einer ganz konkreten Schreibaufgabe innerhalb der Gruppenarbeit, die HF geholfen hat.

Was aber noch dahinter steht, ist die Aussage, dass sie sich gerade durch diese strenge Formvorgabe gezwungen sah, nach dem Wort suchen, das für sie „wichtig“ sei. Das verweist zugleich auf eine inhaltliche Auseinandersetzung über die Form. Und obwohl es anfangs für sie schier unlösbar schien, ihre Gedanken in eine für sie schwierige Form zu pressen, hat genau das ihre Schreibblockade gelöst. Man „kann sich fallen lassen in die Form hinein und ist frei für den Inhalt“ (vgl. IW in: Interview inau_iw, Z. 60f.).

Der inhaltliche Zensor, sich dem Thema „Ruhestand“ zu stellen, wurde quasi ausgetrickst. Die Formvorgabe zwingt so zur Suche nach dem einen, dem richtigen Wort.

Das „tiefere Nachdenken“ führt weg von der Oberfläche, ins Unbewusste bzw. Verdrängte. Man wird ehrlicher gegenüber sich selbst und findet zu einer inneren Lösung, wie es im Falle von Hs. Sonett (Gruppe 12.03_sonett) sichtbar wird:

„In meiner Wohnung ist die Zeit gefangen
 Sie lebt dort fort in graubunten Tapeten
 eine Wolke, ein Stern, und Sonnen, die angeklebten
 Spuren, hineingekratzt von unseren kleinen Rangen.

Die Lange Straße kurvt um unser Haus
 Es ist noch Zeit, das Leben klopft an meine Tür.
 Hoch zu Ross und in dem Wagen, alles ist bereit dafür.
 Missachte Kleinmut und Verzagen, hinaus und geradeaus.

Es weht der Wind und hebt den Frühling aus den Angeln,
 zerzaust die Haare, kratzt rote Wangen,
 an Lebenslust wird es mir fortan nicht mehr mangeln.

Nur wer jetzt liebt, darf Zeit anhalten und verlieren.
 Ich rolle singend über Sand und Pflastersteine,
 "Vorsicht, altes Haus", die Zeit hat dich an der langen Leine.“

Analog zum inhaltlichen Aufbau des Sonetts, *These-Antithese-Synthese*, wird sehr deutlich der aktuelle Zustand beschrieben:

In der ersten Strophe ist die Zeit gefangen, grau und bunt zugleich, aber statisch, die Erinnerungen sind wie Dinge angeklebt. In der zweiten Strophe wird das Leben von außen entgegengesetzt: Dieses wirkt immer noch und bringt sie letztendlich dazu, am Leben weiter teilzuhaben. Schließlich entwickelt sich in der letzten Zeile das Bewusstsein von Endlichkeit: „Vorsicht, altes Haus“, aber wie es scheint in versöhnlichem Ton, denn die Zeit ist nicht mehr gefangen, sondern hat - Welch ein Unterschied zu den engen graubunten Wänden! - als aktiver Part die lange Leine in der Hand.

In diesem Sinne kann die Anregung zu einer festen Gedichtform eine Herausforderung sein, die die Schreibenden auf den Weg zu sich selbst bringt.

Ähnliche Effekte lassen sich auch bei der Suche nach Reimen beobachten. Denn:

„Indem der Reim, psychologisch betrachtet, das Bewusstsein auf eine Lautfigur fokussiert, umgeht er die übliche semantische Zentrierung des rationalen Denkens.“ (Schrott/Jacobs 2011, 352)

Auch hier wird wieder über die Form das rationale Denken zurückgedrängt, wird damit der innere Zensor, was den Inhalt betrifft, ausgeschaltet. Die Suche nach dem passenden Wort orientiert sich am Klang. So ergeben sich wieder Wortfelder, die im rationalen Denken vielleicht gar nicht zutage treten würden:

„Es ist eine Logik des Klangs, die über die engen Kreise der *ratio* hinausgreift – was durch Einfallsreichtum und Witz überrascht, schafft neue Bezüge und Analogien.“ (ebenda)

Dass das nicht nur zu Wortspielereien, sondern durchaus zu intensiven Denkprozessen führt, spiegelt sich zum Beispiel in der Aussage von JZ wieder, die sich bei ihren Texten zusätzlich von Hilfsmitteln wie Reimlexika inspirieren lässt, um neue Wortverbindungen, und damit auch neuwertige inhaltliche Aussagen zu kreieren. (vgl. Interview inau_jz, Z. 65 und Z. 165)

Zusammenfassung:

Eine Differenzerfahrung beim Schreiben von Gedichten erfolgt durch das Aufbrechen vorhandener Denk- und Sprachstrukturen. Zunächst bietet das Gedicht eine absolute Freiheit in Form und Sprache. Es gibt keine Norm, die vorschreibt, wie ein Gedicht auszusehen hat. Das gibt den Schreibenden die *Erlaubnis*, die Gedanken frei fließen zu lassen. Einzelne Gedankensplitter können erfasst und zu Papier gebracht werden, ohne den Zwang, eine syntaktische Verbindung herzustellen. So ermöglichen die sprachlichen Lücken, die sich daraus ergeben, neue Assoziationen. Neue Zusammenhänge können geschaffen und neue Erkenntnisse gewonnen werden.

Gleichzeitig gibt es aber sprachliche Gerüste: ein begrenzter Textumfang, Zeilenumbrüche, Strophenformen oder Reime, die am Ende selbst die freieste Assoziation in eine Form bringen und damit zu einer Konzentration der Aussage auf das Wesentliche zwingen.

Auch diese Strukturen sind nicht kongruent zu den Alltagserfahrungen. Vermutlich ist es das Zusammenspiel dieser Differenzen, die Spannung zwischen völliger gedanklicher Freiheit und ungewöhnlichen sprachlichen Gefügen, welche letztendlich eine veränderte Sicht auf die Thematik zulassen und neue Handlungsspielräume eröffnen, wie Silke Heimes es formuliert:

„Eine durch das Schreiben veränderte Sprach- und Ausdruckskompetenz führt von einer routinierten Wahrnehmung zu einem neuen, erweiterten Blick.“ (Silke Heimes 2008, 28)

8.1.3. Teamworking im Gehirn – Ausschöpfen der Potentiale

Sonett 10: Teamworking

Durch neuronale Stimulans
Entsteht ein wahres Blitzgewitter
Der Töne und Gedankensplitter
Ein malerischer Wörtertanz

Das Gehirn hat spezielle Zentren, die
Denken und Fühlen koordinieren
Motorik und Sprache, Bild und Klang regulieren
Hier sind sie vereint in Synästhesie

Es strömen Ideen ohne Schranken
Dass jede Sorge schon am Klang zerbricht
Und Strophen sich an Strophen ranken

Bild, Klang, Bewegung fließen ins Gedicht
Im Rausch der Sinne und Gedanken
Erscheint die Welt in neuem Licht

Normalerweise werden beim Schreiben überwiegend kognitive Fähigkeiten abverlangt: Das Wissen um Worte, Satzbau, und Satzstruktur; Fakten, Zusammenhänge, Genre und Stil, konditioniert von gesellschaftlichen (Text-)Konventionen und erfahrener Bildung. *Bildung* aber, so Günter Kunert (1991, 21),

„ ... meint heutzutage kaum noch die aus einem kulturellen Fundus gespeisten persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten, stattdessen den Besitz von Wissen, welches (...) sich selber nicht weiß“.

Wenn man sich aber traut, eine im Alltag ungewöhnliche Sprache zu nutzen, sich wie ein Kind rhythmischen Bewegungen, dem Fluss von Melodien oder Bildern hinzugeben, kann das unerhörte Kräfte freisetzen. In spielerischer Form, ohne Wertung, können damit neue und schlummernde Potentiale erschlossen werden, die zu ungeahnten Ergebnissen führen. Silke Heimes (2008, 29) beschreibt das mit folgenden Worten:

„Schreiben ist hier ein ernsthaftes Spiel mit Worten, dem Zwang entledigt, zweckorientiert und zielgerichtet zu sein. (...) Schreiben als leistungsfreie Zone ermöglicht es dem Menschen, er selbst zu sein und sich in allen Bereichen zu erforschen, Ängste, Sorgen, Sehnsüchte und Wünsche zu benennen, die eigene Welt zu entwerfen und zu beleben.“

Ein Weg, sich diese Ausdrucksmöglichkeiten zu erschließen, kann über das poetische Schreiben führen. Allein die Kühnheit, eine ungewöhnliche Sprache zu nutzen, kann neue Handlungsspielräume eröffnen, indem sie die genormten Strukturen der Sprache verlässt und neue Ausdrucksformen herausfordert. Das wiederum weckt den Forschergeist: Wie lässt sich etwas anders als bisher sagen, und welche neuen Bedeutungen ergeben sich daraus? Und weil konventionell schreibende Analytiker*innen nicht zugleich unangepasst forschende Abenteurer*innen sind, suchen sie sich Partner*innen. Im Ergebnis stehen keine gewöhnlichen Texte und ein paar diffuse Gedanken sondern, ja, vielleicht ein Gedicht auf dem Papier.

Teamplying im Gehirn – dieses Bild beschreibt die Vorgänge, die beim Verfassen poetischer Texte auftreten können, denn: „Jedes Gedicht ist zugleich Sprache, Musik und Bild.“ (Schrott/Jacobs 2011, 389). Diese Aussage legt den Gedanken nahe, dass die Prozesse im poetischen Schreiben nicht nur weitaus komplexer ablaufen, als es beim alltäglichen Schreiben der Fall ist, sondern dass auch mehr Areale im Gehirn beteiligt sind als die, welche für das Schreiben verantwortlich sind.

Spätestens seit der Veröffentlichung von Gabriele L. Ricos „Garantiert schreiben lernen“ von 1984 (vgl. Rico 2004) wird in der Schreibdidaktik zwischen rechter und linker Gehirnhälfte unterschieden, wobei sehr grob vereinfacht die linke Hälfte mehr für das analytische, sprachliche Denken und logische Einheiten, die rechte Hälfte mehr für Zusammenhänge, Intuition und Bildlichkeit zuständig sind. Sie hat daraufhin Schreibmethoden wie das *Clustern* entwickelt, um beide Seiten zu nutzen und so die Kreativität beim Schreiben zu stärken. Diese Grundthese wird heute weitgehend auch in der Wissenschaft und in der Therapie genutzt, wie Silke Heimes (2008, 29) betont:

„Probleme lassen sich oft schneller und einfacher lösen, wenn sowohl die linke Hemisphäre, die Sequenzen und logische Reihen erstellt, als auch die rechte Hemisphäre, die unter dem Aspekt der Verbundenheit von Dingen und Ereignissen arbeitet, gleichzeitig aktiviert werden. Auf diese Weise ergeben sich neue Denkmuster und Lösungsansätze.“

Inzwischen sieht die Hirnforschung die „Aufgabenverteilung“ des Gehirns viel differenzierter. Für die Produktion eines Bildes oder eines Musikstückes sind andere Hirnregionen verantwortlich als für einen Text.

Für Raoul Schrott (2011, 121) findet bereits in der Verwendung von Metaphern ein Zusammenspiel zwischen rechter und linker Hemisphäre statt, denn:

„Metaphern und figurative Ausdrücke wie Sprichwörter, Redensarten, Aphorismen werden direkt interpretiert und nehmen nicht notwendigerweise den Umweg über die zunächst wörtliche Interpretation.“

Diese wörtliche Interpretation würde in der linken Hirnhälfte stattfinden. Stattdessen, so Schrott (ebenda), müsse die „eigentlich eher ‚stumme‘, rechte Hirnhälfte – die normalerweise auf räumlich-bildhaftes Denken und weniger auf Sprache spezialisiert ist“, am Verständnis figurativer Sprache beteiligt sein. Diese Aussage bezieht sich zunächst auf die *Rezeption* figurativer, also bildhafter Äußerungen, wenn er von „Verständnis spricht. Um wieviel stärker müsste diese Verknüpfung beider Hirnhälften sein, wenn es um die *Produktion* als aktivere Form von Tätigkeiten geht?

Günter Kunert spricht von einem „kulturell gespeisten Fundus an persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten“. Das lässt sich geradezu als Aufforderung zum *Teamplying* all jener Fähigkeiten interpretieren, die im Menschen angelegt sind: die Fähigkeit zu Sprache, zur Musik, zur Bildhaftigkeit, zur Bewegung. Doch wie ist es mit der Entwicklung musikalischer, bildnerischer, sprachlicher Werke? Bereits in der Benennung der Tätigkeiten wird unterschieden in komponieren, malen, schreiben. Kann man dann ein Gedicht komponieren und Poesie malen? In der Untersuchung wurde deutlich, wie Musik, Bewegung und Bildhaftigkeit als zusätzliche Potentiale beim Schreiben genutzt wurden.

Einige Probandinnen erzählen tatsächlich davon, dass sie ihre Bilder „mit Worten malen“ (IHL in: Interview inau_ihl, Z. 17) und dabei sehr viel in Farben denken oder dass sie ihre Texte entlang einer inneren Melodie schreiben (zum Beispiel NP in: Interview inau_np, Z. 147). In Schreibgruppen werden häufig unterschiedliche Medien als Impulse für Textmaterial genutzt, es werden Bilder zur Anregung ausgelegt, es wird in den Schreibstunden gemalt, massiert, Musik gehört und auch aus der Bewegung heraus geschrieben (vgl. dazu Schreibenanregungen aus Girgensohn/Jakob 2010). Beim Vorlesen der Texte wird dem Klang und dem Rhythmus nachgespürt.

Welche Konsequenzen hat das alles nun für den Schreibprozess und für die schreibende Person?

Musik

„Sprache und Musik“, betont Raoul Schrott (2011, 324f.), „beruhen auf ähnlichen Ausdrucksformen: Sie sind vokalisches, können notiert und gestisch untermalt werden“. Ihre Strukturen entsprechen einander, Tonhöhen, Melodien, Harmonik auf der einen, Laute, Prosodien und Semantik auf der anderen Seite. Dennoch werden sie von unterschiedlichen Systemen im Gehirn verarbeitet, darauf verweisen klinische Studien. Ein Patient mit einer Störung des für die Sprache verantwortlichen Hirnareals kann demnach immer noch musikalische Strukturen verarbeiten und äußern. Aus dieser

Erkenntnis heraus wurden bereits in den 70er Jahren Therapieansätze für Aphasie-Patienten entwickelt, wie zum Beispiel im Therapie-Angebot der TK deutlich wird (vgl. www.tk.de). Harvey Alter beschreibt in einem Vortrag sehr anschaulich, wie er selbst durch Musik das Sprechen nach einem Schlaganfall neu erlernte (Alter o.J., youtube). Durch musikalische Impulse können sprachliche Defekte ausgeglichen und therapiert werden. Dazu muss es eine Verbindung zwischen den für diese beiden Fähigkeiten verantwortlichen Arealen im Gehirn geben. Raoul Schrott begründet das folgendermaßen:

„Sprache und Musik werden demzufolge nicht nur durch die Prosodie verarbeitenden Areale miteinander synchronisiert, sie gehen auch auf einer tieferen Ebene eine Verbindung ein: es ist die Ebene der Erinnerung, auf der beide Strukturen als gemeinsame Einheit abgespeichert werden. Ein musikalischer oder ein semantischer Reiz genügt deshalb, um sie zusammen wieder abzurufen.“ (Schrott/Jacobs 2011, 328).

Etwas weiter fügt er hinzu, dass „sich auch die Schaltkreise von Musik und Sprache“ überlappen (ebenda, 329). Das lässt die Schlussfolgerung zu, dass musikalische und semantische Reize nicht nur aus der Erinnerung heraus gemeinsam abgerufen werden können, sondern dass eines das andere während des Schreibprozesses evozieren kann.

Unter den musikalischen Reizen sind vor allem Rhythmik und Melodie interessant. Wenn Texte fließend oder stockend gelesen werden, kann das sowohl ein Hinweis auf inhaltliche als auch auf sprachliche Aspekte sein. Im Alltag kaum noch wahrnehmbar, trägt jede sprachliche Äußerung einen bestimmten Rhythmus, eine Sprachmelodie in sich – über Wortlänge und Wortbetonung, Klang und Sprechtempo. Der Rhythmus eines Textes erzeugt eine innere Sprachmelodie. Insofern lassen sich die Konsequenzen, die sich daraus für das Schreiben ergeben, zwischen Rhythmus und Melodie nur schwer differenzieren. Beim Schreiben poetischer Texte werden die dem Text innewohnende Melodie und der Sprachrhythmus bewusster erlebt und genutzt. Je nach Intention und Befindlichkeit der Schreibenden werden Brüche gesetzt oder harmonische Klänge erzeugt.

Einige Proband*innen berichten, dass Melodien für sie maßgeblich an der Produktion von Texten beteiligt sind. Lieder zu schreiben, also Texte im Zusammenspiel von Melodie und Sprache zu verfassen, war für sie teilweise sogar der Beginn ihrer Schreibbiografie (vgl. TA in: Interview *inex_ta*, Z. 2). Für das weitere Schreiben ist es unerheblich, ob zuerst die Worte da sind, die eine Melodie in sich tragen oder ein Melodiefetzen, der passende Verszeilen hervorruft, im folgenden Schreibprozess bedingt eins das andere. Ein besonders eindrucksvolles Beispiel liefert NP mit ihrer Beschreibung, wie bei ihr Texte entstehen – nämlich entlang einer inneren Melodie, nach der sich ihr Text regelrecht

„fortschreibt“ (NP in: Interview inau_np, Z. 171). Gesteigert werden diese Effekte von Musik und Sprache beim lauten Lesen von Textteilen während des Schreibprozesses und beim Vortragen des fertigen Textes. Das alles aber wird nur möglich durch ein Zusammenwirken verschiedener Hirnareale, wie es Raoul Schrott erläutert:

„Beim Hören wie beim Vortragen von Poesie werden zwei komplex miteinander verbundene neuronale Netzwerke aktiv: das eine analysiert und speichert musikalische, das andere sprachliche Elemente. Wiederholtes Hören etabliert einen Regelkreis zwischen beiden, so dass die Aktivierung des einen automatisch auch das andere stimuliert“ Schrott/Jacobs 2011, 331)

Dieser Regelkreis, geht es nach den Aussagen der Proband*innen, wird also nicht erst beim Hören sondern bereits während des Schreibprozesses aktiviert. Und, auch das wird deutlich, die Stimulierung dieses Regelkreises lässt sich *trainieren*, unter anderem durch regelmäßiges Schreiben und wiederholtes lautes Lesen. Man kann es ausprobieren, eine Liedzeile – lange genug wiederholt - setzt sich als Ohrwurm fest, und mit einiger Übung kommen neue Zeilen hinzu, selbst wenn man nicht mehr am Schreibtisch sitzt.

Bewegung

Darüberhinaus werden der Text und die darin mitschwingenden Emotionen körperlich spürbar, denn „Poesie überträgt Klang in körperliche Motorik“ (Schrott/Jacobs 2011, 314). Ein weiterer Mitspieler – der Motorkortex – wird ins Team geholt. Bereits beim Sprechen werden Muskeln bewegt, doch im Gedicht „korrespondiert die metrisch organisierte Sprache des Verses einem unbewussten Körperperrhythmus“ (Schlaffer 2012, 71). Der Körper nimmt den Rhythmus des Textes auf, das „körperlose Wort erhält körperliche Präsenz“ (ebenda). Das passiert bei rhythmischem Vortrag und Gesang beziehungsweise Tanz.

Das passiert auch beim Schreiben, wenn die innere Sprachmelodie dem zugrunde liegenden Textrhythmus folgt. So ist es nicht verwunderlich, dass auch Bewegungsübungen in Schreibgruppen zur Inspiration genutzt werden, ebenso wie auch dem Vortrag von poetischen Texten in der Gruppe besonderer Raum zum Nachspüren eingeräumt wird: Teilnehmer*innen werden gebeten, den Text noch einmal zu lesen, manche Zuhörer*innen schließen währenddessen die Augen, andere geben sich mit leichten Bewegungen dem Rhythmus des Textes hin. Anschließend dauert es meist eine Zeit, bis jemand etwas sagt. Besonders TA beschreibt, wie die Teilnehmer*innen ihrer Kurse durch den Rhythmus in den Fluss, in Bewegung kommen:

„TA: (...) wo dann plötzlich so die Lichter ooch offgehen durch den Rhythmus, och, wo die merken, aahh, jetzt kommt hier sowas ins Fließen och beim Vorlesen“ (Interview inex_ta, Z. 24)

Für sie wird diese Wechselwirkung von Motorik und Text beim Vorlesen spürbar:

„TA: (...) Wenn jetzt jemand vorliest, der nicht so voll drinne war, der liest das holprig vor (...) Und wenn ich aber jemand hab, (...) der sagt, boh, da hab ich jetztte alles reingelegt, was mich stört oder was mir jetze aufgegangen ist oder so, der liest das total selbstsicher meistens und so, der is da, da stimmt die ganze Körperausstrahlung. Das, was der sagt, der Inhalt, die Rhythmik, die ist stimmig in sich und, also der gesamte Mensch ist in dem Moment eigentlich, das ist alles kongruent. (...) Also die gesamte Körpersprache, die Stimmführung und meistens och das Leuchten in den Augen.“ (Interview inex_ta, Z. 48)

Dieses *Ins-Schwingen-Bringen* von Texten bricht laut Gerd Bräuer (1998, 75) Emotionalität auf und „setzt Kreativitätspotentiale frei, welche die Intensität schriftlichen Darstellens günstig beeinflussen können.“ Das geschieht vor allem deshalb, weil im Zusammenspiel mehrerer Teamplayer Harmonie und damit eine Emotionalität erzeugt werden, die selbst dann positiv wirken, wenn der Inhalt des Geschriebenen traurig ist. Raoul Schrott erklärt dies mit Dopaminausschüttungen, die von eben den „tieferen Netzwerken“ produziert werden, welche sich über dieses Zusammenspiel verschiedener Gehirnareale zusammenfügen (Schrott/Jacobs 2011, 330). Das mag *ein* Grund sein, weshalb die Teilnehmer*innen selbst bei für sie schwierigen Problemstellungen die Schreibstunden „mit Luft unter den Flügeln“ verlassen (vgl. HF in: Interview inau_fi, Z. 76), sich erleichtert, inspiriert oder ausgesöhnt fühlen oder weil sie einen „friedlichen Abschluss finden konnten“ (vgl. K in: Gruppenprotokoll 11.08, Z. 49).

Bildhaftigkeit

Innerhalb der künstlerischen Therapien nimmt das Malen eine anerkannte Position ein. Über Farbe und Form kann bewussten und unbewussten Inhalten Gestalt verliehen werden. Es entstehen intuitive und sinnliche Bilder, die ohne Worte auskommen (vgl. <http://www.kunsttherapie.de>). Andererseits sind das Sehen von Bildern und das sprachliche Denken sehr eng miteinander verknüpft und zeitlich mitunter kaum voneinander abgrenzbar. Man sieht einen Baum und denkt sofort, je nachdem, welches Detail aufgenommen wird: „Blatt“. Oder: „Grün“. Oder auch: „Windig“. Umgekehrt schreibt man über einen Baum und sieht diesen innerlich vor sich. Allerdings kann es sein, dass dieser Baum ein wenig abstrakt bleibt, wenn er sprachlich nicht weiter ausgemalt wird. Für Matthias Marschik (1993, 145) lässt sich die Schreibtherapie daher nicht ausschließlich verbalen Therapieformen zuordnen, denn *Wortbilder* können innere Bilder zutage fördern und nutzbar machen.

Dieser Gedanke macht die enge Verbindung zwischen bildlicher und verbaler Kommunikation deutlich: Weil Bilder viel intensiver und schneller einen emotionalen Zugang ermöglichen als die abstrakte Beschreibung von Gefühlen, werden bildliche Elemente häufig mit Schreibimpulsen verknüpft. Die einfachste Methode ist das

Herantasten an innere Befindlichkeiten über äußere Impulse: Die Schreibenden suchen sich ein zur Verfügung gestelltes Bild als „Vorlage“ für ihren Text (vgl. IW in: Interview inex_iw, Z. 68f.). Sie beschreiben das Bild – und erzählen gleichzeitig etwas über ihren aktuellen Zustand (oder über eine anstehende Veränderung, einen Konflikt, je nach Aufgabenstellung). Und selbst bei ein und derselben Vorlage kommen ganz individuelle Texte heraus, wie das Beispiel „Baum“ zeigt: Die einen wenden sich einzelnen Ästen zu, andere berichten über den Zustand der Wurzeln oder widmen sich dem Ausdruck der Farben. Oft wird auch direkt der Pinsel in die Hand genommen, dann wird bereits über das entstehende Bild eine Verbindung zum Inneren hergestellt, der darauf folgende Schreibprozess kann diese in die Tiefe führen. (vgl. Girgensohn/Jakob 2010, 45ff.) Die Variationen zu diesen Schreibimpulsen sind vielfältig, von freien Assoziationen bis hin zu Gruppenbildern oder Text-Bildcollagen, die am privaten Schreibtisch entstehen (vgl. NP in: Interview inau_np, Z. 14 und JZ in: Interview inau_jz Z. 73). Für viele hat der Umgang mit Malutensilien etwas Meditatives, das sie zur Ruhe kommen lässt und in tiefere Gedankenschichten führt, die sie dann über das Schreiben weiter verarbeiten (vgl. H in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 79ff: H. berichtet an dieser Stelle, wie sie schreibend ihre Erfahrungen beim Ikonenmalen in einem Rondell modifiziert hat).

Die Teilnehmer*innen berichten aber auch, dass ihre Bilder direkt im Schreiben entstehen. Sie sehen sie innerlich vor sich und schreiben sie auf, sie „malen mit Worten“ (IHL in: Interview inau_ihl, Z. 16f.). Und so wie ein Bild mit dem Pinsel Strich um Strich entsteht, entwickeln die Teilnehmer*innen ihre Wortbilder beim Schreiben (vgl. HF in: Interview inau_fi, Z. 203).

So kommen sie inneren Bildern auf die Spur, die ein hohes Potential an Selbsterkenntnis bieten und zugleich von den Autor*innen als Bereicherung ihrer sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten empfunden werden. Besonders bemerkbar macht sich dieser Gewinn beim Finden von Metaphern; sowohl um sich von der Alltagssprache abzugrenzen, als auch um Unbenennbares, nicht klar zu Beschreibendes auszudrücken. Auch das Formulieren und Aufschreiben von Traumsequenzen zeigt die enge Verbindung bildlicher und sprachlicher Denkprozesse.

Wie bei Musik und Bewegung deutet sich an, dass mehrere zerebrale Instanzen eine Verbindung eingehen, dass in diesem Fall sprachlich analytische und bildlich intuitive Prozessoren miteinander verknüpft sind. Raoul Schrott fasst dieses Teamplaying aus neurologischer Sicht mit den Worten zusammen,

„ ... dass es vergleichbar zum komplementären Verhältnis von Sprache und Musik auch zwischen Bild und Sprache zwei parallel kodierende Systeme gibt: ein System, das auf die Repräsentation und Elaboration von Information, Objekten und nichtsprachlichen Ereignissen spezialisiert ist; ein anderes, das

sich auf ihre Beziehung zur Sprache konzentriert.“ (Schrott/Jacobs 2011, 406)

Nach seiner Auffassung hat diese Tatsache auch wesentliche Effekte auf das Gedächtnissystem. Bilder, Reime, musikalische Einheiten prägen sich besser ein als einfache Informationen und Texte. Das bedeutet, dass nicht nur das Schreiben von der Vernetzung unterschiedlicher Medien profitiert, sondern auch das Erinnerungsvermögen. Eine Teilnehmerin brachte das wunderbar auf den Punkt mit der Aussage, mit ihrem Gedicht ein Bild in der Tasche zu haben, das sie sich bei Bedarf rausholen und ansehen kann (HF in: Interview inau_fi, Z. 205). JP wird sich durch das Schreiben ihrer „Biografie bewusst“ und ist froh, dass sie sich über ihre Gedichte nicht nur an Fakten, sondern vor allem auch an ihre Emotionen erinnern kann:

„Du hast da etwas festgehalten, was ich im Gedächtnis schon längst wieder ausgespeichert habe. Was gar nicht mehr da ist. Und mit einem Mal bekommt das so eine Farbe, und das lebt, und da bin ich so glücklich drüber, dass ich damals den Augenblick festgehalten habe.“ (Interview inau_jp, Z.149)

In dieser Weise erschließt sich „Wissen, das sich selber nicht weiß“ (Kunert 1991, 21) über Erfahrung am eigenen Selbst – kreativ, frei, und dennoch in eine Form gebunden, die sich immer wieder neu betrachten lässt.

„Die durch den kreativen Akt geförderte Kooperation der linken, rationalen mit der rechten, emotionalen Hemisphäre, wobei die Verbindung beider Hemisphären in der Poesietherapie wie in der klassischen Psychoanalyse durch die freie Assoziation angeregt werden kann, vermag die Nutzung der Gehirnkapazität zu steigern.“ (Heimes 2008, 28)

Gedichte und poetische Texte sind dazu besonders geeignet, weil sie nicht nur die Möglichkeit zu freien Assoziationen, sondern weitere Elemente in sich tragen: musikalische (neben Sprachmelodie sind hier auch Vers und Reim einbezogen), motorische (über den Rhythmus) und bildliche Komponenten. Das betrifft sowohl das Ergebnis – den fertigen Text – als auch den Schöpfungsprozess, denn das Zusammenspiel all dieser kreativen Formen schult die Wahrnehmung, steigert die Vorstellungskraft und bereichert die Ausdrucksfähigkeit. Teamplaying im Gehirn steigert nicht nur die Leistungskapazität sondern fördert das Innen- und Außenleben der Autor*innen auf einer ganzheitlichen Ebene.

8.1.4. Transformation

Sonett 11: Transformation

Erscheint die Welt in neuem Licht
Wird Unbekanntes wahrnehmbar
Was vorher im Diffusen war
Wird aufgeschrieben Schicht um Schicht

Ein inneres Bild wird kurz notiert
Und wird erst einmal abgelegt
Es wird gewendet und gedreht
Von allen Seiten neu sortiert

Im Tränensee erscheint ein Floß
Im Fernblick war das ohne Relevanz
Die Nahaufnahme lässt die Leinen los

Nun schippert es im Sternenglanz
Das neue Bild macht Hoffnung groß
Im Spiel von Nähe und Distanz

Transformation im Sinne von Umwandlung, Umgestaltung bis hin zu Gestaltwandel (vgl. <https://www.openthesaurus.de/synonyme/Transformation>) wird in den einzelnen Fachdisziplinen jeweils unterschiedlich definiert. Im linguistischen Gebrauch versteht man unter Transformation die *Veränderung von Sprachstrukturen* (<https://de.wiktionary.org/wiki/Transformation>). In der Psychoanalyse wird damit der Abwehrmechanismus des Ich bezeichnet, indem ein Triebimpuls in eine andere (Handlungs-)Form umgewandelt wird (<http://www.spektrum.de>), in therapeutischen Zusammenhängen bezeichnet man damit *innere Prozesse*, in denen sich Einstellungen, Gefühle, Perspektiven wandeln und zu einem veränderten Selbst führen. Und obwohl es schwierig ist, derartig differenzierte Bezeichnungen miteinander zu vermengen, erscheint es gerade in diesem Kontext sinnvoll, diesen Begriff als Hyperonym für die folgenden Ausführungen zu nutzen. Denn all die sprachlichen, kognitiven, psychischen Prozesse, in denen etwas *umgeformt* wird, stehen in einem Wechselspiel zueinander und bedingen einander.

Allgemein gesehen besteht das Wort Transformation aus der Vorsilbe „Trans“ – für „über“, „hinüber“ und dem Stammwort „Form“ –> etwas geht in eine andere Form über, und in dem Moment ist es zwangsläufig nicht mehr das alte, sondern muss in einem neuen Bezug zur Wirklichkeit betrachtet werden. Diese Transformation kann sehr vielgestaltig sein. So können Gefühle, Vorstellungen und Gedanken vermittelt und verändert werden durch die Medien:

- Klang/Musik
- Bewegung/Tanz
- Sprache
- Bilder.

Auch wenn Denken nicht allein über die Sprache funktioniert, bleibt doch die Sprache eines seiner wichtigsten Werkzeuge. Im Wort erhält das Denken eine Struktur, die eine Abfolge von Gedanken möglich macht und das Gedachte veräußern kann. Somit ist die Sprache ein Medium, was eine erste Transformation von inneren Prozessen in einen äußeren Ausdruck ermöglicht, und zwar sowohl in Form von Lauten als auch über Schriftzeichen.

Innere Vorgänge werden damit sichtbar und eine weitere Beschäftigung mit diesem Material ist denkbar. Aus meiner Untersuchung heraus lassen sich vier Transformationsstufen beschreiben, die beim Verfassen poetischer Texte zum Tragen kommen; die Umgestaltung durch:

- Sprache/Schrift
- Bilder erzeugen
- weitere Arbeit mit dem Bild
- Kommunikation

Sprache/Schrift

Bereits das Schreiben führt zu einem grundlegenden Gestaltwandel: Während das gesprochene Wort viel schneller nach draußen drängt, entwickelt sich der Gedanke auf dem Papier zeitlich verzögert. Damit verlangsamt das Schreiben den Denkprozess – der Weg vom Gehirn über den Arm und Stift auf das Papier braucht seine Zeit, das Wort will an der richtigen Stelle stehen; diese Entschleunigung führt dazu, dass über das zu Schreibende nachgedacht wird. Stehen die Gedanken und Gefühle auf dem Papier, sind sie materialisiert und bringen eine erste Distanz zwischen Innen und Außen. Sie können überprüft oder weggelegt, erweitert oder geändert werden. Gisela Raffelsiefer (2003, 46) erläutert in ihrer Untersuchung zum Tagebuchschreiben, dass sich damit der Gedanke auf einer höheren Ebene entwickle und die schriftliche Sprache auch aufgrund ihrer grammatischen Struktur zur Ordnung und Konkretisierung beitrage. Das Ergebnis dieser ersten Verschriftlichung kann von einer Wortgruppe, einem Satz bis hin zu einem Urtext

reichen. Die Worte können abstrakt, aber auch bereits verbildlicht sein. Es kann eine einfache Aussage sein, zum Beispiel:

Mir geht es schlecht.

Je nach Intention des*der Schreibenden bleibt dieser Text nun stehen, zum Beispiel als Tagebucheintrag. Oder er dient als Material für weitere Schritte.

Die Gedanken in eine schriftliche Form zu bringen, ist für sich gesehen noch keine Differenzerfahrung. Es ist eine alltägliche Handlung, die wir seit der Schulzeit trainiert haben. Möglicherweise dient sie einer emotionalen Erleichterung; eine wirkliche Veränderung des Gefühls oder der Sicht auf die Dinge ist damit aber nicht garantiert. HF erzählte, dass sie sich in ihren „Klagebüchern“, wie sie ihre einfach nur aufgeschriebenen Texte nannte, über mehrere Jahre im Kreis gedreht hätte. Um aber den Dingen auf den Grund zu gehen und einer Form zu genügen, müsse sie sich tiefer hineinbegeben; und dies gelinge ihr durch eine Arbeit an der Form (vgl. HF in: Interview inau_fi, Z.107f.).

James Pennebaker et al bestätigen diese Annahme durch Untersuchungen zum Expressiven Schreiben. Pennebaker betont, dass es häufig nicht ausreiche, ein Gefühl nur zu benennen und einfach immer nur zu wiederholen, um ein psychisches Problem zu überwinden. Er schlägt unter anderem vor, das Geschehen in eine Geschichte, in eine narrative Struktur einzubinden, in der Zusammenhänge deutlich und Perspektiven gewechselt werden, um zu einer Lösung zu finden (vgl. Pennebaker 2010, 72-75). Die Schreibenden verlassen gewohntes Terrain, indem sie ihrer Darstellung bewusst eine andere Richtung geben – der Weg zur Differenzerfahrung ist frei.

Bildhaftigkeit

In poetischen Schreibprozessen entsteht die Differenzerfahrung genau andersherum: Narrative Strukturen werden aufgebrochen, Rationales wird in bildhafte Elemente übertragen. Gedanken, Gefühle, Erfahrungen werden in eine Symbolsprache übersetzt. Nach Lutz von Werder (1996, 199) „umkreist diese Symbolsprache das poetische Selbst“ und „eröffnet Sprachwege aus dem Verschwiegenen“. Letztendlich wird damit seelisches Erleben über Bilder/Metaphern zum Ausdruck gebracht.

Die verschriftlichte und sprachlich veränderte Textform kann nun aber auch von außen betrachtet werden. Damit ermöglicht diese Transformation einerseits eine besondere Nähe zur eigenen Person und zugleich reflexive Distanz zum Geschriebenen. Raoul Schrott sagt dazu:

„(...) imaginative Transfers (...) lösen Strukturen von ihrem ursprünglichen Kontext ab, um sie in einen anderen zu übertragen. Alles Wissen wird damit >re-präsentiert<, seiner ursprünglichen Funktionalität entfremdet und auf einen anderen Bereich projiziert.“ Schrott/Jacobs 2011, 419).

An welchem Punkt die Proband*innen beginnen, ist unterschiedlich. Für einige findet diese Stufe der Transformation bereits vor dem Schreiben statt. Sie denken geradezu in Metaphern und arbeiten wenig mit abstrakt-rationalen Begriffen. Sie nutzen auch im Alltag Metaphern, um sich ihrer Empfindungen bewusst zu werden beziehungsweise um diffuse Probleme zu äußern (vgl. JZ in: Interview inau_jz, Z. 142).

Für andere wieder ist es harte Arbeit, Bilder für das zu finden, was sie spüren oder sagen wollen. Besonders jene, die sich bisher wenig mit lyrischen Mitteln beschäftigt haben, nehmen eine Anregung von außen als hilfreich wahr. Im aufgeführten Beispiel (*Mir geht es schlecht.*) könnte die Aufgabenstellung, um zu ein Bild zu kreieren, das Verfassen eines Elfchens sein:

formale Vorgabe	inhaltliche Vorgabe	Beispiel
1. Zeile 1 Wort	Farbe	Weiß
2. Zeile 2 Worte	Landschaft	Kalter Schnee
3. Zeile 3 Worte	was ist dort	deckt mich zu
4. Zeile 4 Worte	wie ist es (wie bin ich)	trennt mich vom Leben
5. Zeile 1 Wort	zusammenfassender Begriff:	Einsamkeit

Ist so ein Bild entwickelt worden, empfinden die Teilnehmer*innen das überwiegend als positiv, selbst wenn der Vergleich eventuell noch nicht ganz stimmig ist.

In jedem Fall aber bietet diese erste Verbildlichung etliche Möglichkeiten zur weiteren *Metamorphose*: Wie die Entwicklung des Schmetterlings aus einer Raupe kann sie vom Anfangstext über verschiedene Schritte zu einem völlig neuen Text erfolgen.

Die weitere Arbeit mit dem Bild

Um die Raupe zu füttern und ihr einen Kokon anzulegen, in dem sie reifen kann, gibt es in der Poesietherapie viele Möglichkeiten. Die Bilder auf dem Papier lassen einen großen Bewegungs- und Deutungsspielraum zu, da sie sich nie eins zu eins mit dem Ursprungsgedanken decken. Immer wird es Assoziationen geben, die unabhängig von ihrem Ausgangspunkt über diesen Gedanken hinaus gehen, eben weil Bilder als Symbol variierbar und nicht auf eine einzige Bedeutung festgelegt sind. Raoul Schrott (2011, 203) erklärt dazu:

„Die durch eine Metapher implizierten Konnotationen werden oft selbst wieder zum Ausgangspunkt poetischer Diskursivität: mit ihnen delaboriert das Gedicht das in der Metapher Komprimierte und qualifiziert es.“

Das bietet die Chance, mit diesen Ideen zu spielen und den Rahmen, in dem wir uns bewegen, zu erweitern.

Die einfachste Möglichkeit wäre also, „das Bild auch'n bisschen bewegen, befragen, widerspiegeln lassen“ (IW in: Interview inex_iw, Z. 71), freie Assoziationen zu dem Bild zu notieren.

Das kann zum Beispiel in Form eines Dialogs mit dem Bild geschehen.

- *Ich: Schnee, warum deckst du mich zu?*
- *Schnee: Ich decke dich zu, damit dir die eisigen Winde nicht schaden und kühle deine Wunden, damit sie heilen können.*
- *Ich: Aber ich erstickte fast unter dir, und mir ist kalt!*
- *Schnee: Keine Sorge, ich pass schon auf. Du fühlst dich grad besonders schwach, noch brauchst du mich. Doch bald werde ich immer dünner werden.*
- *Ich: Ich bin so verlassen.*
- *Schnee: Spürst du nicht, wie unter dir bereits das neue Leben pocht? Sei vorsichtig, damit du die kleinen Keime nicht erdrückst!*
- *Ich: Woher soll ich denn die Kraft nehmen für neues Leben?*
- *Schnee: Wenn es soweit ist, werd ich ein Wasser sein, das frische Nahrung gibt.*
- *Ich: Wann bitte soll das denn sein? Ich will hier raus?*
- *Schnee: Hab Geduld mit dir. Der Frühling braucht seine Zeit.*

Wenn IW davon spricht, „das Bild n bisschen [zu - RJ] bewegen“, deutet das zudem auf eine mögliche Änderung des Blickwinkels auf das Bild. Man kann es auf den Kopf stellen, damit ändert sich die Perspektive. Zoomt man das Bild von sich weg und betrachtet es aus größerer Entfernung, wie bei einer Luftaufnahme, wird die Umgebung sichtbar; das Bild zeigt sich als Teil eines größeren Ganzen. Auf diese Art lassen sich Bilder weiterentwickeln und möglicherweise Lösungsansätze finden, die vorher nicht denkbar waren. In einer weiteren Bearbeitungsstufe kann der Text nochmals verdichtet werden. Der Dialog kann als Vorlage für eine Antwort auf die anfangs gestellte Frage dienen oder ein Impuls sein, um zu einer Lösung in aktuellen Konflikten zu finden. In diesem Beispiel könnte ein Rondell aus dem Dialog entstehen:

*Der Frühling braucht seine Zeit.
Mein Schmerz wird ein Wasser sein.
Noch deckt weißer Schnee mich zu.
Der Frühling braucht seine Zeit.
Schon pocht das neue Leben an.
Ich werde sehr vorsichtig sein.
Der Frühling braucht seine Zeit.
Mein Schmerz wird dann ein Wasser sein.*

Es ist deutlich zu sehen, wie sich über diese Arbeitsschritte die Texte sowohl sprachlich verändert haben als auch inhaltlich zu einer neuen Aussage gekommen sind, von der verzweifelten Einsamkeit hin zu der Erkenntnis, dass man sich für innere, schmerzvolle Prozesse Zeit geben muss.

Kommunikation

Ein letzter Schritt zu Veränderungen in der persönlichen Haltung, aber auch in Handlungsoptionen wird über die Kommunikation möglich. Karl Schuster (1995, 33) argumentiert:

„Beim Lesen des Selbstgeschriebenen wird das Subjekt in manifester Weise zum Adressaten der eigenen Äußerung und tritt auch dadurch sich selbst gegenüber.“

Er betont damit den Charakter des entstandenen Textes als Ausgangspunkt zur Selbstreflexion sowie zur Diskussion mit anderen. Im Gespräch mit der Gruppe und/oder in der eigenen Nach-Sicht kann es nochmals zu Deutungsversuchen kommen mit dem Ziel, sich selbst über das Bild zu verstehen. Eventuell wird dann das Bild kognitiv in den Alltagskontext *rückübertragen* und es werden konkrete Schlussfolgerungen für die Ausgangssituation gezogen.

Besonders intensiv wird dieser Erkenntnisprozess, wenn die Schreibenden ihre Texte als Kommunikationsangebot nutzen und sie laut vorlesen. Durch das laute Lesen offenbaren sich in Klang und Rhythmus noch einmal weitere Ebenen, die beim Schreiben selbst und häufig auch beim stillen Lesen nicht sichtbar wurden:

"TA: (...) und dann stehn die bedeutungsvollen Wörter (...) plötzlich nebeneinander oder och innerhalb einer Strophe, die sonst auf zwei Seiten verteilt werden. Und die Nähe ist dann wirklich beim Vorlesen, dass die sagen hm, (...) jetzt weeiß ich endlich, was ich mir mit dem Gedicht sagen wollte." (Interview inex_ta, Z. 24)

Viele Proband*innen erzählten, dass sie das Bild weiter arbeiten, den Text innerlich wirken lassen. Im Nachhinein, manchmal sogar mit großem zeitlichen Abstand, findet eine Neubewertung des Textes statt.

Das funktioniert, weil die Bilder in ihrer Symbolik wie oben beschrieben wandelbar sind. Raoul Schrott (2011, 419) spricht von einem „Entdeckungspotential der visuellen Imagination“; dieses liege in dem

„Mehr an realen Informationen, das Bilder beinhalten – was wir wahrnehmen ist stets umfassender als das, was wir dann konzeptionell verarbeiten.“

Das bedeutet ebenso, dass die Interpretierbarkeit der Bilder, die in einem speziellen Kontext entwickelt wurden, auch für künftige Konzepte erhalten bleibt. TA äußert dazu:

„TA: (...) No und da kommts nich selten dazu, dass die Leute da zu ner völlig andern Kernaussage kommen als sie so spontan im Bauch gehabt hätten (lacht). Oder plötzlich n völl völlig neuen Aspekt noch mal entdecken.“ (Interview inex_ta, Z. 39f.)

Transformation trägt so zur Verallgemeinerbarkeit bei, macht den Text für die Schreibenden über die aktuelle Situation hinaus nutzbar. Die Beteiligten erzählen, dass sie damit ein Bild für sich selbst finden, was sie begleiten kann, was wandelbar und damit

immer neu deutbar ist. Das sich in die Gegebenheiten des Alltags einpassen und sich im günstigsten Fall als Joker aus der Tasche ziehen lässt, wenn man einen Mutmacher braucht (vgl. HF in Interview inau_fi, Z. 209).

Gerd Bräuer (1998, 35) hat so eine Metapher für sich entwickelt und beschrieben:

„(...) war das Ausgangserlebnis für eine Metapher, deren Produktion und Reproduktion mich jahrelang beschäftigen sollte, eine Radtour durch Südosteuropa. In meinem damaligen Verständnis - also zum Zeitpunkt des Geschehens - war ihre Bedeutung auf Abenteuer und sportliche Herausforderung beschränkt. Erst im Verlaufe eines langen Prozesses von sich wiederholender De- und Rekonstruktion der Fahrt, von komplexer Erinnerungs-, Erfahrungs- und Erkenntnisarbeit, die mit der Zeit weit über den eigentlichen *Text* der Tour hinausreichte, entwickelte und entfaltete sich die Metapher des Radrennfahrers und mit ihr eine für mein Leben weitreichende Sinnhaftigkeit des Ausgangserlebnisses.“

In ihrer Eigenschaft als verallgemeinerte Erfahrung werden die Texte zu einem wichtigen Medium in der Kommunikation mit anderen. Mit ihnen können die Gesprächs- oder auch Interpretationspartner*innen am Leben der Schreibenden Anteil nehmen, und sich gegebenenfalls mit ihren eigenen Erfahrungen und Gefühlen in diesem Text wiederfinden. In Therapie und Selbsterfahrung ist dies ein unverzichtbarer Bestandteil des gesamten Prozesses.

In diesem Sinne bezeichnet der Begriff *Transformation* etwas Allumfassendes: Um die äußeren und inneren Entwicklungsprozesse im Leben zu bewältigen, ist es notwendig, beweglich zu sein: im Denken und in der Sprache, in der Sicht auf die Welt und im Umgang mit dem Material, das daraus entsteht. Poetische Texte muss man sich immer wieder neu aneignen. Oder, wie Günter Kunert (1991, 13) es wunderbar zusammenfasst:

„Das Gedicht, das ein Bild darstellt, das als Bild fungiert, ist so etwas wie eine in Schrift geronnene Vorstellung. Und zwar eine Vorstellung von der Welt und den Dingen, die sich mit der Oberfläche nicht zufrieden gibt und ahnen läßt, daß hinter der Oberfläche das eigentlich Wichtige läge. (...) Häufig stehen wir ratlos vor solchen Schöpfungen und finden keinen Zugang. Eben weil die Gattung alle Gegenständlichkeit unabänderlich mit symbolischer Bedeutung auflädt, aufladen muß, um ihr Gattungswesen sowohl zu verwirklichen wie zu erhalten. Lyrik würde zu etwas anderem, müßte sie darauf verzichten, (...) die Dinge zu transzendieren.“

Es liegt im Charakter poetischer Texte und Bilder, sich in ihrer Bedeutung ständig zu wandeln und zu erweitern. Damit bieten sie eine Chance, Veränderungen zu begreifen und zu ermöglichen. Transformation erfolgt so nicht allein am Text, sondern die Arbeit am Text führt auch zu einer Veränderung der Schreibenden selbst – damit wird Transformation zu einem wesentlichen Effekt im poetischen Schreibprozess.

8.1.5. Nähe und Distanz

Sonett 12: Nähe und Distanz

Im Spiel von Nähe und Distanz

Wenn sich Metaphern an der Sicht von außen reiben

Bilden die Lesenden und die, die schreiben

Eine spannungsreiche Allianz

Persönliches im Bild erzählt

Macht die Gefühle mitteilbar

Und stellt sie als Symbole dar

Das lässt sich teilen mit der Welt

Wer immer auch die Zeilen liest

Entdeckt darin ein Bild für sich

Das in den Resonanzraum fließt

Wenn hier in kollektiver Sicht

Der Dialog sich an den Bildern misst

Schwingt das Besondere im Gedicht

Während der gesamten Untersuchung hat sich immer wieder ein ganz besonderes Nähe- und Distanzverhältnis über das Schreiben und Rezipieren von Poesie und Gedichten herausgestellt, und zwar in mehrfache Richtungen, wie in der Abbildung Nähe/Distanz sichtbar wird.

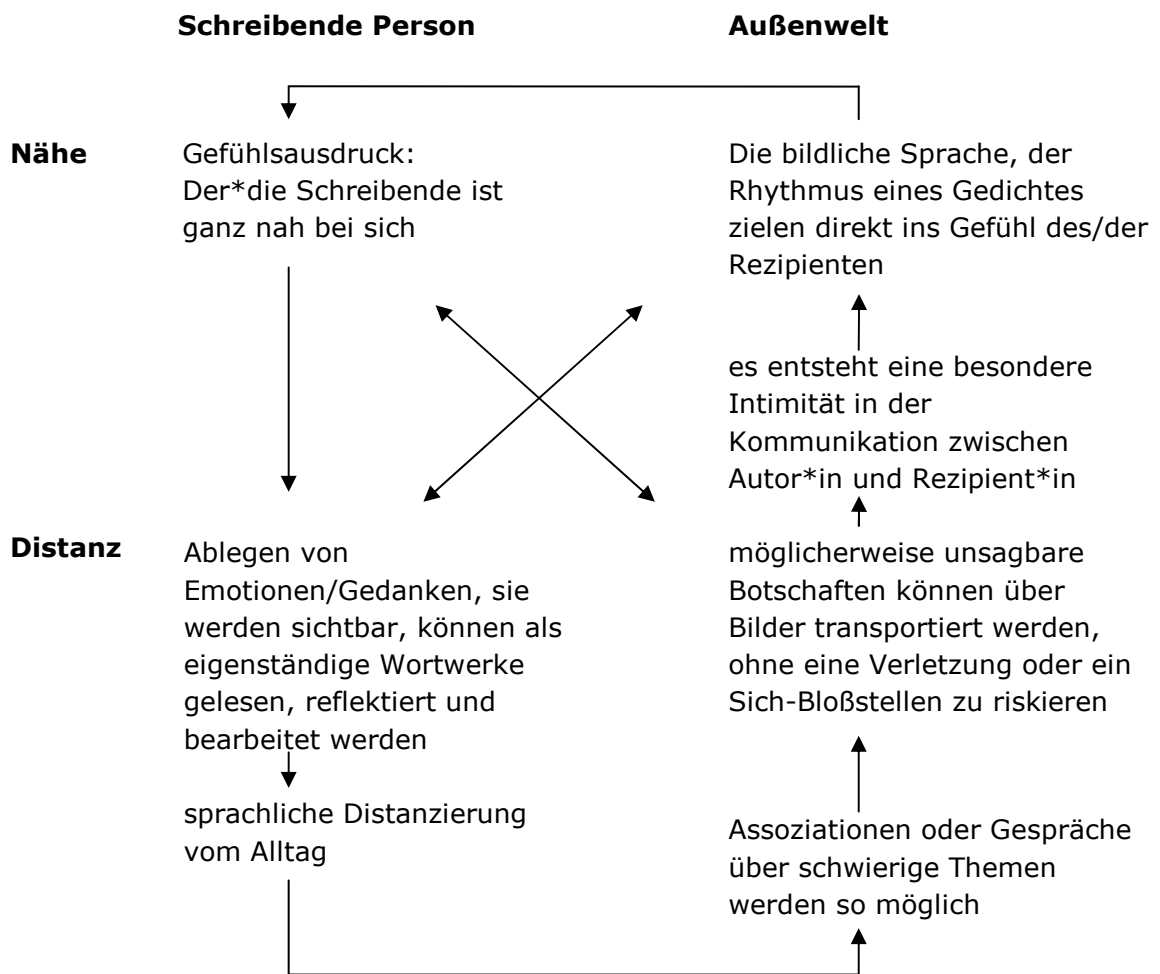


Abbildung 5: Nähe/Distanz

Dieses Nähe-Distanz-Verhältnis bedingt sich wechselseitig: Gedichte schreiben ruft Näher hervor, sowohl zu sich selbst als auch gegenüber der Außenwelt, weil es emotional wirkt, Aufmerksamkeit und Kommunikation fördert.

Gleichzeitig erzeugt es Distanz, weil es sich einer direkten Interpretation entzieht und seine Botschaft verschlüsselt. Was konkret für die Schreibenden bedeutet, soll im Folgenden an einem weiteren Fallbeispiel erläutert werden.

In einer Schreibgruppe erhielten die Teilnehmenden die Aufgabe zu ihrer aktuellen Stimmung eine Villanelle zu schreiben. Die Vorbereitung der Aufgabe fand während der Gruppensitzung statt, die Villanelles selbst wollten die Teilnehmenden zu Hause schreiben und in der nächsten Sitzung vortragen. Eine Teilnehmerin brachte dann zwei Villanelles mit, die sie zur Diskussion stellte (B in: Gruppe 11.09_gedicht):

1	Das Leben wird immer kürzer	Ein schöner Herbsttag lächelt mir zu.
2	und mein Tun wird immer langsamer	Ich hole mein Rad aus dem Keller.
3	Der Tag vergeht immer schneller.	Wer weiß, wohin es mich führt.
4	und ich frage mich warum,	Es fährt über Wasser, verschwindet im Wald
5	ich lege mich ins Bett und grübele	Ein Dörfchen liegt in der Ferne
1	Das Leben wird immer kürzer.	Ein schöner Herbsttag lächelt mir zu
6	Ich frage andre Menschen	Das Dörfchen kommt näher und lädt mich ein
7	erlebt ihr wohl das Gleiche?	zu rasten und nicht zu rosten.
3	Der Tag vergeht immer schneller	Wer weiß, wohin es mich führt.
8	Müde Augen warten auf den Abend.	Ein kleines Gasthaus am Ufer des Sees
9	Die Konturen verwischen sich	Der Wirt, er winkt mich herein.
1	Das Leben wird immer kürzer.	Ein schöner Herbsttag lächelt mir zu
10	Wo findet sich Frieden	Ich steige vom Rad und folge dem Wink
11	lebt die Barmherzigkeit?	Braten gibt es und Wein.
3	Der Tag vergeht immer schneller	Wer weiß, wohin es mich führt.
12	Ein Lichtpunkt in der Ferne	Der Braten war gut, und der Wein ein Gedicht
13	strahlt behutsam in die Gegenwart.	Aufs Fahrrad steig ich beschwingt.
1	Das Leben wird immer kürzer	Ein schöner Herbsttag lächelt mir zu
3	Tag vergeht immer schneller	Ich weiß, wohin er mich führt.

Im Gespräch begründete B ihr Vorgehen damit, dass sie ihren ersten Text in einer depressiven Stimmung geschrieben habe. Gleichwohl war sie mit dem Text zufrieden, weil er ihrer Stimmung entsprochen habe. Wenige Tage darauf ging es ihr wieder besser, Anlass für sie, eine zweite Villanelle zu verfassen:

„B: Also vielleicht oder insoweit ähm als ich diese Form noch mal ausprobieren wollte und auch dieses äh mehr Depressive da nicht stehen lassen wollte und ja eigentlich war das der Hauptgrund dass ich dachte, nun kuck mal wie sich deine Stimmung, die du jetzt hast, auch in so einem Gedicht niederschlägt. Und ich war sehr zufrieden damit.“ (Gruppenprotokoll 11.09, Z.15)

Gedichteschreiben erzeugt Nähe zu sich selbst:

Zunächst einmal offenbart sich die bereits häufig zitierte Funktion des Schreibens als entlastendes Moment. Die Gefühle, die Stimmungen um die es geht, kommen von innen heraus. Sie werden versprachlicht und damit abgelegt. Oft stoßen die Autor*innen im Gedicht auf etwas Wesentliches, auf etwas, was sie – mitunter sogar unbewusst – bewegt:

„IW: (...) Du kannst ja von dir selber nicht genau oft sagen, was jetzt wirklich das ist, was dich in einer tieferen Schicht eigentlich blockiert. Aber im Spiegel und in der Verfremdung und in der künstlerischen Transformation kannst du oft

sehr genau sagen, und manchmal weißt du das gar nicht und kriegst das durch das Geschriebene, oft aber auch erst durch das Feedback oder das, nur das Hören, dass andere das hören, mit.“ (Interview inex_iw, Z. 22)

Nach Silke Heimes (2008, 31) kommt es durch das Schreiben „zum produktiven Austausch zwischen Bewusstem und Unbewusstem, wodurch im gelungenen Fall ein poetisches Selbst sichtbar wird“. IW zum Beispiel benutzt Gedichte gern als Schreibimpulse, „... weils ne kleine Form ist, weils ne sehr subjektive Form, weil sie bewältigbar ist“ (IW in: Interview inex_iw, Z. 57). Für sie hat das Gedicht den Vorteil, zum einen große Freiheit in der sprachlichen Form zu bieten, zum anderen aber gedankliche Struktur zu ermöglichen durch eine vorgegebene Form wie „Haiku, Sonett, Rubai, Elfchen, Vierzeiler, was uns alles einfallen kann.“ (ebenda). Auch für JP ist die Reduzierung durch die Form ein ganz wesentliches Element:

„JP: (...) Und vor allem ermöglicht Lyrik Erzählen auf knappste Art und Weise. Und verinnerlichter Art und Weise, also das was ich im Tiefsten meines Herzens denke, kann ich in die Lyrik hineinschreiben.“ (Interview inau_jp, Z. 47)

Die Reise ins Innere der eigenen Person wird intensiver, da das Schreiben von Gedichten selten ein bloßes Fließenlassen der Gedanken ist. Das ist auch notwendig, um in eine für den therapeutischen und Selbsterkennungsprozess unerlässliche Reflexion des Geschehenen und der eigenen Person zu kommen. Bereits Wilhelm von Humboldt forderte in seinen Ausführungen zum Einfluss der Sprache auf die geistige Entwicklung des Menschen:

„Um zu reflectiren, muss der Geist in seiner fortschreitenden Thätigkeit einen Augenblick lang still stehn, das eben Vorgestellte in eine Einheit fassen, und auf diese Weise, als Gegenstand, sich selbst entgegenstellen“ (Humboldt 1795, 113)

Genau das lässt sich beim Schreiben von Gedichten und poetischen Texten beobachten. Wenn schon das Schreiben selbst den Gedankenfluss im Gegensatz zum Sprechen verlangsamt – denn niemand schreibt so schnell, wie er spricht (vgl. Raffelsiefer 2003, 49), – so kommt es beim Formulieren von Gedichten noch zu einer zusätzlichen Verzögerung – bedingt durch die Suche nach geeigneten Formulierungen und Bildern, was zum Innehalten und zur Selbstreflexion führt. (vgl. Heimes 2008, 30; Schuster 1995, 33).

Gefördert wurden diese Effekte im oben aufgeführten Fallbeispiel durch die Aufgabenstellung, eine Villanelle zu schreiben. Die aufgeschriebenen Worte boten durch ihre Form einen Halt für Gefühle, die ins Endlose treiben: „Vielleicht war das etwas, was durch das Kanalisieren vielleicht n Tiefer sinken auch noch vermieden hat“ (B in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 11). Diese Erfahrung deckt sich mit denen anderer Forscher*innen und Schreibgruppenleiter*innen. J. Weis et al. stellten in ihrer Untersuchung zu Effekten des Schreibens in der Krebstherapie fest:

„Formgebundenes Schreiben gibt oft Halt, setzt einerseits Grenzen, erleichtert andererseits den Ausdruck in einer prägnanten Weise.“ (Weis et al. 2002, 45)

Auch können Wiederholungen und Reime eine Aussage verstärken und wie ein Mantra wirken, eine „Selbstbeschwörung“ zur Ermutigung. Damit sind die Schreibenden ganz bei sich, bei dem, was sie am tiefsten bewegt.

Gedichteschreiben bringt Abstand

Das Innehalten, die Suche nach dem richtigen Wort und das Sichtbarwerden des Wortes auf dem Papier führen dazu, dass sich zwischen den Schreibenden und dem aus dem Inneren heraus produzierten Text eine Distanz ergibt. Das Erlebte existiert nicht mehr nur in der Phantasie, sondern wurde über das Schreiben symbolhaft materialisiert. Wenn Silke Heimes (2008, 31) mit den Worten Sigmund Freuds argumentiert, dass

„der Dichter durch das Schreiben aus einer unbefriedigenden Welt in eine Welt der Phantasie gelange und durch kreative Textgestaltung in die Realität zurückfinde“,

bezeichnet das genau den Vorgang, der bei der Textarbeit passiert: Das Geschehene wird von außen, auf dem Papier betrachtet und kann bearbeitet werden. Es werden Rückschlüsse zur Realität gezogen. Bei o.g. Autorin ist deutlich zu spüren, wie sich ihr Verhältnis zu ihrem ersten Text über das Lesen und einen zeitlichen Abstand verändert: Es ist eben die Momentaufnahme eines Gefühls, und es war ihr wichtig, dieses nicht als alleiniges Gefühl stehen zu lassen. Sie wollte zu ihrem ersten Text einen *Kontrapunkt* setzen (vgl. B in: Gruppenprotokoll 11.09, Z.12). Und wenn man die beiden Texte miteinander vergleicht, lässt sich tatsächlich Zeile für Zeile diese Kontrastierung feststellen. Für B waren es denn auch „die zwei Seiten des Lebens“ (ebenda, Z. 20), die für sie eine sehr reale Einheit bilden. Zudem wollte sie *sehen*: „nun kuck mal“ (ebenda, Z. 15), wie sich die andere Stimmung in derselben Gedichtform ausdrückt. Etwas *sehen* zu wollen heißt aber, etwas *von außen* zu betrachten, auch damit wird ein deutlicher Abstand zu inneren Vorgängen spürbar.

Eine andere Sprache

Eine weitere Form der Distanzierung kommt über den Sprachgebrauch selbst zustande.

„Die bewusste Fremdartigkeit der Lyrik (...) erstrebt Distanz zu der praktisch brauchbaren Sprache, also vom praktischen Dasein“, betont Heinz Schlaffer (2012, 43). Lyrische Sprache in Differenz zur Alltagssprache ist eine Sprache, die sich über Bilder und nonkonforme grammatische beziehungsweise semantische Strukturen von anderen Textformen absetzt. Dieser Aspekt wurde ja bereits ausführlich im Abschnitt „Aufwertung und Kommunikation“ besprochen. Die Distanz, welche dadurch erzeugt wird, umfasst hier nicht den Abstand der Schreibenden zum Text sondern zur Außenwelt. Sie grenzen sich

damit zu anderen Textarten sowie zur alltäglichen schriftlichen, mitunter auch mündlichen Kommunikation, bis hin zur Zuschreibung von Zugehörigkeiten zu bestimmten Personengruppen ab, wie bei NP: „(...) ob ich jetzt wirklich eine Poetin bin“ (Interview inau_np, Z. 44) oder auch bei JP, die neben ihrer sprachlichen auch eine deutliche inhaltliche Abgrenzung zu anderen Personen vornimmt:

„JP: (...) Ich denke manchmal, ich habe da ein irgendwie ein ganz eigenes Talent, mit Sprache umzugehen, das ging mir schon früher so, dass ich mit mit Klischeesprache überhaupt nichts anfangen kann. Also es gibt Menschen, die verwenden stereotype Sätze, für irgendwie die Bezeichnung einer Situation. Da sträubt sich bei mir alles.“ (Interview inau_jp, Z. 79)

Indem die Schreibenden Bilder für ihre Botschaften nutzen, einen anderen Sprachduktus anwenden, erfolgt eine „Verfremdung“ der eigentlichen Inhalte, wie es auch IW in ihrem Interview äußert:

„IW: Ja, absolute Verfremdung, und ja also oft ist es auch ganz gut, Verfremdungen also wirklich anzuregen, andere Sprache n anderen Sprachduktus n andern Sprachgebrauch, als der Alltagssprachgebrauch anzuregen, weil das dann nochmal hilft, sich mitzuteilen.“ (Interview inex_iw, Z. 24)

Diese „Verfremdung“ zeigt sich auch in den Beispieltexten von B. Sie beschreibt ihre innere Stimmung, indem sie zu Bildern der Außenwelt greift: „Die Tage vergehn immer schneller“, und: „Ein freundlicher Herbsttag lächelt mir zu“ – beide Aussagen sind ein Bezug auf das Alter, aber welch ein emotionaler Unterschied, der sich da abzeichnet! So erzeugt die bildliche Sprache einerseits Nähe, weil sie ein Gefühl ganz konkret beschreibt. Der erlebte Moment erfährt durch die lyrische Sprache eine erhöhte Prägnanz, welche im Falle der Villanelles durch die Wiederholungen einzelner Zeilen noch gesteigert wird, die Grundaussage wird verfestigt. Aber – und hier zeigt sich die Chance der Arbeit mit dem Wort auf dem Papier – sie ist veränderbar, kann „umgeschrieben werden“, was B mit ihrem „Kontratext“ realisiert. Zugleich schafft die bildhafte Sprache aber auch Distanz, indem sie – aufgrund der mehrschichtigen Deutungsmöglichkeiten von Bildern - abstrahierend wirkt. IW meint sogar: „also komischerweise ist es ja so, je verfremdeter, desto mitteilbarer wird das.“ (Interview inex_iw, Z. 24).

Aus dieser Distanz heraus wird es möglich, ganz persönliche Gedanken und Empfindungen an andere weiterzugeben, die man sonst vielleicht nicht aussprechen würde, weil es zu nah, zu banal oder zu peinlich wäre. Bilder eröffnen ein Assoziationsfeld, über das Empfindungen und Probleme kommuniziert und verhandelt werden können, ohne sich bloßzustellen. B nutzte ihre Texte, um mit ihrem Partner darüber ins Gespräch zu kommen (vgl. B in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 20) Eine andere

Teilnehmerin fand über ihr poetisches Schreiben einen Zugang, um Kindheitskonflikte mit Familienmitgliedern zu bearbeiten: Gerade Konflikte, bei denen tiefe innere Verletzungen unausgesprochen gären, können schnell zu gegenseitigen Schuldzuweisungen bis hin zum Abbruch jeglicher Gesprächsbereitschaft führen. Durch Gedichte können diese Konflikte in annehmbare Worte gekleidet werden – die Sprache der Poesie erzeugt auch beim Adressaten eine Distanz zum angesprochenen Gegenstand, weil sie ihm Raum für individuelle Deutungen bietet. Und über ein Bild oder einen Text zu sprechen, ist zunächst erst einmal leichter, als über eigene Betroffenheiten zu reden und kann den Zugang zu einem intensiven Austausch öffnen. Darin, meint Raoul Schrott (2011, 152), liege

„der kognitive Nutzen der Poesie. Ihre Verschiebungen eröffnen uns einen Denkraum, in dem wir verschiedenste mögliche Interpretationen der Welt durchspielen und unseren Realitätssinn modifizieren können.“

Im Gegenzug erzeugt die besondere Sprache der Poesie eine große Nähe:

Bilder sind Ausdruck von Gefühlen. So machen sie auch eigene, verdrängte Gefühle neu spürbar:

„TA: (...) Also ich hatte keine Gefühle mehr, weder positiv noch negativ, die hab ich mir alle wieder erschrieben“ (Interview *inex_ta*, Z. 9).

Die Sprache der Poesie beinhaltet eine Wertschätzung, die auch für den Adressaten spürbar ist (vgl. Abschnitt 8.1.1.). Bilder und Versmaß rufen Emotionen bei den Adressaten wach:

„In der Musik wie in der Poesie erleben wir eine auf ihre emotionale Ebene reduzierte Sprache, die sich auf unsere Motorik überträgt, um uns Stimmungen vorzugeben.“ (Schrott/Jacobs 2011, 320)

Nähe und Distanz in der Gruppenarbeit

Dieses Wechselspiel von Nähe und Distanz ist vor allem für Schreibgruppen von besonderer Relevanz.

„Nicht die Aussage des Gedichtes als solches ist im therapeutischen Kontext wichtig, sondern die jeweils sehr unterschiedlichen persönlichen Resonanzen der Patientinnen auf den Text“,

postulieren J.Weis et al. (2002, 45). Im gemeinsamen Lesen der Texte und im Austausch zwischen den Teilnehmer*innen entsteht gerade bei Poesie eine besondere Intimität und ein breites Spektrum an Reflexionen, die auch bei den Schreibenden neue Erkenntnisse zu ihren eigenen Texten hervorbringen können. Erst beim lauten Lesen der Texte

offenbaren sich mitunter Inhalte, die im Schreibprozess selbst gar nicht bewusst waren, wie ein Beispiel von IW zeigt:

„IW: Eine Teilnehmerin hatte n Gedicht geschrieben, die hatte vor einem Jahr, ein Jahr davor ihren Mann verloren, den Tod eines lieben Menschen erlebt, schwer damit umgegangen und so, hatte n Gedicht geschrieben, und sie sagte, ja das Gedicht hab ich so hingeschrieben, das war schön und hat mich berührt und so, und ja ok hab ich so hingeschrieben, und das hat sie uns vorgelesen. Und ich merke auch schon, während sie liest, dass sie genau einen Moment einer noch bestehenden inneren Verbindung mit ihrem Mann beschreibt, in dem Naturbild, und das bemerkt sie auch, indem wir das bemerken, im Hören bemerkt sie das auch, dass das der Moment ist, und merkt in diesem Lesen und Echo, also ohne dass wir was sagen, eigentlich ist das ein inneres Echo. (...)

I: Das heißt, dass praktisch dieses Bewusstsein, dieses Heraustreten dieses Moments eigentlich möglich wurde dadurch, dass es in der Gruppe vorgelesen und von den andern in gewisser Form gespürt wurde, also nochmal son ganz wichtiger Aspekt auch für die Gruppenarbeit.

IW: 'n ganz wichtiger Aspekt, der der Teilnehmerin auch selber sehr überraschend aufging, weil sie dann nochmal sagte, also ich weiß jetzt selber nicht, so ungefähr, warum, wies jetzt kommt, denn geschrieben, ich habs ja auch geschrieben, da hab ichs auch gelesen, hat es mir gar nicht so, ist mir gar nicht so nahe gegangen. Aber jetzt wo ichs gelesen habe, mich selber höre (...)" (inex_iw, Z. 48ff.)

Dieses Beispiel zeigt den immensen Wert des Austausches der Schreibenden untereinander und ist symptomatisch für Gruppendiskussionen in Schreibgruppen. Über die Poesie öffnen sich die Teilnehmer*innen gegenseitig und teilen sich intimste Dinge mit, diskutieren, wertschätzen und bestärken sich. Für die Autor*innen ist das auch ein Austarieren der Balance zwischen Nähe und Distanz. Sie stehen vor der Schwierigkeit, ihr Innerstes zu zeigen, doch die symbolhafte Sprache, häufig auch die Freude über das eigene Ergebnis erleichtern ihnen diesen Akt. Leser*innen und Zuhörer*innen treten in einen Nähe erzeugenden Prozess gegenseitiger Wahrnehmung und Spiegelung. Gleichzeitig liegt es im Wesen des Gedichtes, auslegbar zu sein:

„Sprache und Form des Gedichtes sind auf eine Aneignung durch jedermann, nicht auf individuellen Ausdruck berechnet.“ (Schlaffer 2012, 117).

Im Kontext mit der Außenwelt erfährt das Gedicht so eine Verallgemeinerung; Lesende und Zuhörende rezipieren den Text aus ihrem subjektiven Kontext heraus und schaffen so eine zusätzliche Ebene an Deutungs- und Handlungsmöglichkeiten.

8.1.6. Rhythmisierung

Sonett 13: Rhythmus

Schwingt das Besondere am Gedicht
Heißt das nicht nur kunstvoll Skizzieren
Die Welt in Worte einsortieren
Ja, mit dem Schreiben ließe sich

Ins Chaos eine Ordnung bringen
Durch die Reime aber ziehn
längst vergessne Melodien
lassen die Gedanken klingen

Tritt das Herz in Resonanz
wenn sich Verse senken, heben
endet jede Dissonanz

bringen Worte des Gesangs
Rhythmus in das Alltagsleben
Poesie ist Lebenstanz.

Die veränderte Struktur von Sprache bei Gedichten erzeugt eine Differenz zum gewohnten Sprechen. Gedichte bringen die Gedanken in einen Rhythmus. Doch was bedeutet das im Einzelnen? Und welche Folgen ergeben sich daraus?

In der Medizinwissenschaft erforscht die Chronobiologie seit längerem die Bedeutung innerer Rhythmen für den menschlichen Organismus, zum Beispiel in Verbindung mit dem Schlaf-Wachrhythmus sowie der Atem- und Herzschlagfrequenz (vgl. <https://immunologie.charite.de>).

Verschiedene Untersuchungen belegen, dass der Rhythmus der inneren Organe entscheidend für die Gesundheit ist. Für Maximilian Moser et al. (2004, 25ff.) ist Rhythmus als „geformte Zeit“ eine Chance, Selbstheilung zu befördern. Doch in welchem Zusammenhang steht der Rhythmus der Sprache mit dem Schreiben und dem körperlichen Rhythmus?

Sehen wir uns zunächst einmal die direkten Korrelationen zwischen Rhythmus und Sprache an:

Für Heinz Schlaffer (2012, 70) ist Rhythmus „die Nachbildung des Tanzschritts durch die Regelung der Silbenfolge im Gedicht“. Das führt ihn zur Schlussfolgerung, dass die metrischen Regeln der Lyrik „primär aus den notwendigen Eigenschaften des Tanzes entwickelt und erst sekundär auf zufällige Eigenschaften der Sprache, die sich rhythmisch behandeln ließen, übertragen wurden.“ (ebenda).

Diese Einschätzung vernachlässigt meines Erachtens aber die körperlichen Zusammenhänge. Der Rhythmus im Tanz kommt ja nicht von irgendwoher. Wir empfinden etwas als rhythmisch und tanzbar, wenn es sich mit unseren körperlichen Bewegungsabläufen in Einklang bringen lässt. Das erfordert ein Zusammenspiel von Rhythmusgefühl und Motorik. Stimmen diese nicht überein, kommt die Bewegung aus dem Takt, sie wirkt unkoordiniert, man stockt oder stolpert, steht sich sozusagen selbst im Wege.

Bereits beim Sprechen – und damit in der Sprache – lässt sich diese Rhythmik beobachten. Wenn sie nicht stimmt, entstehen Pausen, man verhaspelt sich, kommt aus dem Sprachfluss. Nicht umsonst ist lautes Lesen ein wichtiger Indikator für einen stimmigen Text, um genau diesen rhythmischen „Fehlern“ auf die Spur zu kommen. Das zeigt, dass der Rhythmus von Gedichten nicht zwangsläufig aus Eigenschaften des Tanzes heraus entsteht, sondern dass die Sprache selbst bereits einen eigenen Rhythmus beinhaltet. Dieser ist auch nachweisbar in Sequenzen körperlicher Motorik, denn nichts anderes ist das Sprechen – die Bewegung von Muskeln, um Laute hervorzubringen.

Raoul Schrott (2011, 251) stellt sich sogar die Frage, ob sich nicht in jeder Sprache eine Grundmelodie, ein spezifischer Rhythmus bemerkbar mache: Das Französische zum Beispiel aufgrund seiner vorrangigen Betonungen der zweiten Silbe wäre eher jambisch, während das Englische mehr trochäisch veranlagt sei. Vielleicht resultieren daraus auch die mitunter sehr unterschiedlichen Tanzstile einzelner Völker.

Vermutlich gibt es nicht den einen Indikator für das Phänomen *Rhythmus*, doch es zeigt sich, dass ein sehr enges Zusammenspiel zwischen Rhythmus, Körper und Sprache besteht. Das lässt darauf schließen, dass auch das Denken selbst sowie das gesamte personale Handlungsfeld davon betroffen sind. Es lohnt sich also eine genauere Betrachtung der Effekte, welche das Schreiben von Gedichten im Zusammenhang mit Rhythmus und Reim auf die Proband*innen hat. Die Rhythmisierung des Textes, also das Verfassen von Reimen und Versen verändert nicht nur den Schreibprozess, sondern hat Auswirkungen bis in den Alltag der Proband*innen hinein.

Die Interviewpartner*innen haben sich dazu aus mehreren Blickwinkeln geäußert. Dabei spielte sowohl der Zusammenhang zwischen Reim, Rhythmus, Melodie und kognitiven Prozessen eine wichtige Rolle, aber auch Fragen zur Gefühlsebene und Körperlichkeit.

Von Reim und Versmaß zu neuen Zusammenhängen

Wie bereits im Kapitel „Aufbrechen“ besprochen, verursacht der Zwang zum Reimen eine intensive Suche nach dem *richtigen* Wort und eröffnet damit ein Assoziationsfeld für neue Ideen. Dabei tritt zunächst die Semantik eines Wortes zugunsten des Klangs in den Hintergrund. Raoul Schrott (2011, 352) spricht von einem „heuristischen Potential des Reims“, denn er kann sich „zu einem kognitiven Instrument entwickeln, das anhand des Klangs verborgene semantische Zusammenhänge entdeckt und neue herstellt.“ (ebenda) Über diesen Effekt haben die Interviewten mehrfach gesprochen. Indem sie „von Strophe zu Strophe klettern“ (TA in: Interview inex_ta, Z. 45), finden sie zu einem sinnvollen Abschluss.

Sie forschen nach dem richtigen Reim, damit „die Anschlüsse stimmen“ (H in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 96), und finden damit zugleich den inneren Anschluss an beim Schreiben bearbeitete Fragen. Die Sprachintonation von Gedichten erzeugt mit ihren Pausen zudem „Lücken“ (vgl. HF in: interview inau_fi, Z. 245), die als etwas „mitschwingen“, was man fühlen, aber nicht ausdrücken kann (ebenda.) Diese Zwischenräume aber rufen neue Ideen hervor:

„HF: Naja bei den Gedichten eben. Bei den Gedichten isses drin, weil dann ja da sind ja Freistellen drin. Die werden ja gefüllt. Durch Gedanken, durch Ideen, durch Schwingungen, es geht eigentlich mehr so um dieses, was da um die Worte ist.“ (Interview inau_fi, 248)

Wiederholungen einer Zeile, wie sie von bestimmten Formen, zum Beispiel beim Rondell, gefordert werden, bedeuten, gedanklich immer wieder noch mal zur Anfangszeile zurück zu gehen, diese in neuen Bezug zu setzen. Das erinnert an die Methode des zirkulären Vorgehens: Ein Text entsteht, indem er immer wieder geprüft wird und bei dem sich in den einzelnen Bearbeitungsstufen die Sicht auf den Text aufgrund neu hinzugewonnener Gedanken und Erfahrungen verändert und erweitert. Und so berichtet KF folgerichtig, diese Wiederholungen seien eine Rückbesinnung, bei der er weiter in die Tiefe dringt. Und er könne – zu seinem Erstaunen – noch Gedanken „dranheften“ (vgl. K in: Gruppenprotokoll 11.09, Z. 100).

Noch ein weiterer Aspekt ist beachtenswert: Reimen befreit. Besonders bei Kindern lässt sich gut beobachten, wie allein das Bilden von Reimen Wohlbefinden und Euphorie auslösen kann. Leider lässt diese spontane Lust auf Reimen mit zunehmendem Alter nach. Es scheint, als käme das Reimen eher kindlichen Denkstrukturen nahe. Kaum ein Erwachsener bildet ohne Grund im Alltag Reime. Das Reimen wieder als Spiel zu

betrachten und so wie andere kreative Techniken zwanglos zu praktizieren, könnte dazu führen, dass man damit in gewisser Weise erwachsene Denkstrukturen loslassen kann. Die Ebene des Spiels kann innere Zensoren (zum Beispiel den Anspruch an eine besonders wertvolle Aussage, den Zwang, künstlerisch-literarischen Normen zu entsprechen) umgehen. Auf dieses spielerische Moment deuten auch Aussagen der Interviewpartner*innen wie „mit der Sprache spielen“ (JP in: Interview inau_jp, Z. 33) und „am Text basteln“ (JZ in: Interview inau_jz, Z. 112).

Im zweckfreien Spiel mit der Sprache werden konventionelle Wege des Denkens aufgebrochen. Das geht bis hin zu neuen Wortschöpfungen, Wortverdrehungen, auch Satzumstellungen und Lautmalerei und führt zu einem freien, bewegten Denken. Denn es geht vordergründig um den Klang des Wortes und nicht zwangsläufig darum, einen sinnvollen Text zu produzieren: „Spielen ist ja Denken, Erkennen, Begreifen, ist Nachdenken auf neue Weise“ (JP in: Interview inau_jp, Z. 33). Witzige Formulierungen, überraschende Sinnhaftigkeit, Aha-Effekte sind keine Seltenheit, denn letztlich steht kein Wort wirklich ohne Bedeutung da.

Melodie und Rhythmus beim Schreiben

Auch die Metrik entscheidet über die Wortwahl. Nach Heinz Schlaffer (2012, 49) werden die Wörter eines Gedichtes „nicht allein nach ihrem Sachgehalt ausgewählt“, sondern regelrecht „komponiert“. Dabei spiele das Gewicht der Silben eine vorrangige Rolle: Passt diese in das metrische Maß, in den Klang der Zeile? Er konstatiert:

„Jedes Wort im Gedicht gehorcht also zwei gänzlich verschiedenen Regeln, der metrisch-phonetischen und der syntaktisch-semantischen.“ (ebenda)

Die Teilnehmer*innen beschrieben häufig auch ein inneres Gefühl für Takt und Versmaß, dem sie auf ganz individuelle Art und Weise nachspürten. Beispielsweise hat sich ein Teilnehmer seinen Zugang zu Versstrukturen über seine Erfahrungen aus der Mathematik verschafft, andere wieder haben sich die Texte selbst laut vorgelesen. In allen Fällen hat es dazu geführt, dass die Schreibenden ihren eigenen Textrhythmus bewusst wahrgenommen und für die Beschäftigung mit ihrem Text – und damit auch für die Arbeit an ihrem Thema genutzt haben.

Raoul Schrott (2011, 314) sagt, dass Poesie Klang in körperliche Motorik übertrage – und umgekehrt. Denn „Sprechen und Gestikulieren werden von denselben neuronalen Netzwerken reguliert“ (ebenda, 315). Insofern hat der Rhythmus einen nicht zu übersehenden Einfluss auf den Schreibprozess selbst, auch wenn beim Schreiben nicht zwangsläufig gesprochen wird. Denn ist erst einmal ein Grundrhythmus da, kann das den Schreibfluss sehr fördern. Das Gedicht entwickelt eine eigene, innere Melodie und „strickt sich dann in diesem Rahmen weiter“, wie NP es charakterisiert (Interview inau_np, Z. 183).

Nicht zuletzt haben einige Proband*innen überhaupt erst mit dem Schreiben begonnen, weil sie sich durch die Reimfolge oder eine Melodie und inspiriert fühlten (vgl. JZ in: Interview inau_jz, Z. 9; TA in: Interview inex_ta, Z. 2). Das Spiel mit Metrik und Reimform verschaffte ihnen offensichtlich einen leichteren Zugang als der kognitive Umgang mit Sprache.

Rhythmus und Körper

Einen Rhythmus nachzuempfinden beziehungsweise im Gedicht zu produzieren bedeutet, den Text in zeitliche Einheiten zu arrangieren, ihn zu takten. Man könnte den Takt körperlich nachvollziehen – zum Beispiel über das Klatschen mit den Händen oder über bestimmte Schrittfolgen. Man könnte die Anzahl der betonten und unbetonten Silben zählen, und so wie in einer mathematischen Formel die Zeilen und Verse strukturieren, wie es K beschrieben hat (vgl. Gruppenprotokoll 11.09, Z. 36).

Mit diesem mathematischen Zugang steht er nicht allein, er hat prominente Unterstützung: Paul Ridder (2008), Psychologe und Privatdozent in Konstanz, hat sich intensiv mit der Wirksamkeit von Gedichtformen auf die Heilung der Seele auseinandergesetzt. Sein Ansatz ist, dass die harmonische Ausgewogenheit der Poesie, ihr Rhythmus, auf mathematischen Grundformen beruhe. Bereits im Altertum seien das Hören und Rezitieren von Dichtung empfohlen worden, weil diese aufgrund „kunstvoll komponierter, *serieller Zeitordnung* (...) auf die Seele eine *ordnende* („reinigende“) Wirkung auszuüben vermag.“ (ebenda, 10; Hervorhebung – RJ).

Silke Heimes (2008, 28) schreibt: „Sprache, Körper und Handlung haben ein Näheverhältnis“ und betont, dass die Sprache Körper und Geist aktiviere.

Das gilt das umso mehr im Zusammenhang mit der Rhythmik eines Gedichtes, mehr noch eines Liedes. Der Körper spricht mit, indem er sich dem gesprochenen Wort adäquat bewegt; in seiner geringsten Ausprägung über die Mimik und Atmung, in seiner stärkeren Wirkung über Bewegung bis hin zum Tanz, was im besten Fall Körper und Geist in eine Einheit, in eine Harmonie miteinander bringt.

Das Wort erhält damit „körperliche Präsenz“ (vgl. Schlaffer 2008, 70). Im Takt als zeitlicher Einheit wiederholen sich Bewegungen nach einem bestimmten Muster – der Zeiger der Uhr, das Rattern der Güterwaggons über Bahngleise, der Herzschlag. Wenn sich Rhythmus auf den Sprach- und Schreibfluss auswirkt, dann heißt das auch, einen Takt vorzugeben.

Poesie hilft so, mit sich selbst in Einklang zu kommen – ein Effekt der bereits seit der Antike bekannt ist. Für die Griechen im Altertum waren etwa Hexameter mit besonderer Heilkraft verbunden (vgl. Ridder 2008, 11), das Rezitieren der Odyssee beispielsweise könne den „Atem regulieren und somit den Herzschlag rhythmischer werden lassen“ (vgl. Schramm/Wüstenhagen 2015, 262). Raoul Schrott zieht den Bogen von Rhythmus als ein

„Muster von Zeitintervallen“ über die „Abfolge verschiedener Betonungsmuster“ in der Poesie hin zum Biorhythmus als „basalstes rhythmische Phänomen“, womit er „regelmäßig wiederkehrende Zustände und Veränderungen von Organismen, mit dem Herzschlag als Grundtakt“ meint (vgl. Schrott/Jacobs 2011, 321).

Auch Maximilian Moser et al. (2004, 31) weisen darauf hin, dass bereits in der Antike der „Rhythmus des Atems beim Rezitieren von Lyrik therapeutisch eingesetzt“ wurde.

Wenn bereits das Lesen und Rezitieren rhythmischer Texte den Betroffenen hilft in einen Rhythmus zu kommen, dann lässt das die Schlussfolgerung zu, dass auch eigene Gedichte eine harmonisierende Wirkung haben können.

TA beobachtet in ihren Schreibkursen, dass viele ihrer Teilnehmer*innen über das Rezitieren und das Schreiben von Gedichten ihren eigenen Rhythmus wiederfinden, den sie vorher nicht mehr gespürt haben (vgl. TA in: Interview *inex_ta*, Z.45 und 48). Und das ist, wie einige Proband*innen berichten, körperlich spürbar, indem sie „Luft unter die Flügel“ bekommen (HF in: Interview *inau_fi*, Z. 76), sich leichter fühlen, zu mehr Lebensfreude finden. Es ist zu vermuten, dass dieser Effekt sogar stärker ist als beim Lesen von Gedichten: Die Schreibenden nehmen keinen Rhythmus von außen auf, sondern produzieren ihn von innen heraus, passend zu ihren aktuellen individuellen Befindlichkeiten.

Dieser Effekt zieht einen weiteren nach sich. Wenn die innere Rhythmik stimmig ist, lässt sich auch der Alltag als äußerer Rahmen in eine fließende Struktur bringen:

Rhythmus und Struktur im Alltag

In der Beschreibung einer weiteren Studie geht es bei Moser et al. (2004, 32f.) um den Einfluss eurythmischer Interventionen auf die Gesundheit und das Arbeitsverhalten bei Bauarbeitern einer Großbaustelle in Graz. Die Studie ging davon aus, dass „die Erzeugung kleiner Rhythmen im Organismus zu einer Verstärkung großer Rhythmen - wie der des Schlaf-Wach-Rhythmus - führen könnte“ (ebenda, 32). Das impliziert die Vorstellung von Wellen, die immer größere Wellen hervorrufen, so dass diese Rhythmen schließlich über den Körper hinaus Alltagsrhythmen und damit die Alltagsstruktur beeinflussen könnten. Im Ergebnis der Studie hatte sich bei den Probanden die Schlafqualität, vor allem aber auch die Qualität des Arbeitens auf der Baustelle deutlich verbessert, denn auch Monate danach kam es zu keinen Arbeitsunfällen.

Dass so kleine rhythmische Einheiten wie Gedichte ein ähnliches Ergebnis hervorbringen könnten, mag zunächst weit hergeholt klingen. Tatsächlich aber haben Proband*innen genau über derartige Effekte berichtet.

Antriebslosigkeit, Strukturlosigkeit im Alltag und Konzentrationsunfähigkeit können Symptome für einen gestörten inneren Rhythmus sein. Durch das Schreiben von

Gedichten erhält das seelische Leben eine Struktur. Das Leben ist dann eben nicht mehr eintönig und zäh, sondern hebt und senkt sich, fließt und hält inne, so wie es die Silben innerhalb einer Zeile, die Zeilen in einer Strophe tun.

Dieses *den eigenen Rhythmus finden* geht über das bloße Taktgefühl hinaus. In diesem Zusammenhang wäre Rhythmus interpretierbar nicht nur als einzelner Takt, als Abfolge von Herzschlägen und Atemzügen, sondern grundsätzlich als zeitliche Strukturierung größerer Einheiten, vom Tagesablauf bis hin zum Lebensrhythmus. *Den eigenen Rhythmus finden* könnte also bedeuten, sich auch im Alltag besser zu strukturieren, das alltägliche Chaos in einen angemessenen Rhythmus zu bringen, in etwa so, wie es NP an einer Stelle sehr konkret beschreibt:

"NP: Also an sich hat alles, was einen Rhythmus hat, immer was Heilsames, das merk ich ja. Also auch, was ja jeder Mensch kennt, nen Tagesrhythmus, wenn ich morgens irgendwie (...) muss ich so aufpassen, dass ich meinen Rhythmus beibehalte, weil wenn das nicht ist, bin ich ganz wuschig." (Interview inau_np, Z. 183)

Das Leben - oder zumindest ein Teil davon - im Gedicht beleuchtet, erfährt neue Vibrationen: Die Teile des Lebens liegen nicht mehr in einem ungeordneten, losen Haufen, sondern sind so zusammengefügt, dass sie wie eine Brücke tragen und schwingen können. Das mag ein Grund sein, weshalb in den letzten Jahren das Reimen einen so großen Zuspruch unter Jugendlichen hat. Hip-Hop und Rap sind möglicherweise nicht nur einfach cool und zeitgemäß, weil sie den Jugendlichen gestatten, Frust und Aufbegehren in einer bewusst abgrenzenden, provozierenden Sprache zu artikulieren, sondern bieten ihnen über die Rhythmik der meist gesprochenen Versformen einen Anker in einer sonst kaum strukturgebenden Zeit.

Insofern schließt sich der Kreis in Bezug auf das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist, Inhalt und Form, zwischen Sprache und Metrik/Musikalität, die sich nach Raoul Schrott (2011, 331) auch neuropsychologisch nachweisen lässt. Diese Verbindung neuronaler Netzwerke beeinflusst nicht nur kognitive Prozesse, sondern drückt sich ganzheitlich im physischen und psychischen Empfinden der Schreibenden aus und kann in ihr Handeln und die Gestaltung des Alltags hineinwirken.

8.1.7. Magisches Erleben: Metaphern, Bilder, innere Sprache als Geschenk des Unbewussten

Sonett 14: Magisches Erleben

Poesie ist Lebenstanz
Manchmal fügen im Geheimen
Nachts die Worte sich zu Reimen
Und am Morgen die Bilanz:

Wie ein blinder Passagier
Hat sich Sprache eingebrannt
Magisch, wie mit fremder Hand
Schrieb sie Verborgnes aufs Papier

Ein Geschenk des Unbewussten
Unerklärlich, aber dicht
Alle, die ich fragte, wussten:

Gäbe es den Zauber nicht
Der Seelenvogel würde dursten
Dazu schreibt man ein Gedicht

Indem Gunter Kunert das Gedicht mit einem Bild als Vorstellung gleichsetzt, „die sich mit der Oberfläche nicht zufriedengibt“, verweist er auf die Herausforderung, seinen Inhalt zu erfassen:

„Fast zwangsläufig nimmt jedes Gedicht Gleichnischarakter an. Wir spüren ganz deutlich beim Lesen eines solchen Textes, daß sein Autor über die Wörtlichkeit hinaus etwas mitteilen will, was sich der Wörtlichkeit ständig entzieht. Häufig stehen wir ratlos vor solchen Schöpfungen und finden keinen Zugang.“ (Kunert 1991, 13)

Die Schwierigkeit, die Günter Kunert bei der Erschließung eines Gedichtes beschreibt, betrifft, wie bereits in den vorangegangenen Abschnitten deutlich wurde, nicht nur die Rezipient*innen. Auch die Autor*innen selbst wundern sich, was sie da geschrieben haben und sind erstaunt über ihre eigenen Texte, wenn sie sie laut vorlesen und mit anderen diskutieren. Und das betrifft nicht nur die Mehrdeutigkeit von Aussagen und

Bildern, das betrifft auch Inhalte, die sie selbst vorher nicht wahrgenommen haben, wie es NP in einem ihrer Texte formuliert:

„Die Sprache ist schlauer
als ich wenn aus Worten
spricht was ich nicht
ahnte“

(aus „Die Sprache“ in: *texte_np*, S. 6)

Im vorigen Abschnitt wurde ein Beispiel aus einer Schreibgruppe beschrieben, bei der die Autorin erst im Vortrag die eigentliche Botschaft ihres Textes verstand.

Hat das Schreiben von poetischen Texten eine magische Wirkung? Ist die Produktion von Gedichten Zauberei?

Heinz Schlaffer bezeichnet Gedichte als Sprache der Götter, weil sie ursprünglich ähnlich wie der Glaube an Götter nicht real fassbar waren. Seit Menschengedenken versuchte man, Vorgänge in und um sich selbst in gewisser Weise erklärbar, *be-greifbar* zu machen. Irgendeinen Sinn musste der Lauf der Dinge haben. Weil im Altertum viele Vorgänge in der Welt nicht aus sich heraus erklärbar schienen, denn wer konnte schon sagen, wie und warum zum Beispiel Blitz und Donner über den heimatlichen Ort niedergingen, musste es eine übergeordnete Macht geben, die sich nur über eine Vergegenständlichung durch Bilder fassbar machen ließ. Also wurden Götter benannt, und weil diese immer noch nicht ganz greifbar waren, bekamen sie einen Namen und eine Gestalt, wurden sozusagen in ein Bild gebracht. Fortan waren sie verantwortlich für alles, was nicht durchschaubar war, also auch für Worte, die nicht für jedermann rational verständlich schienen, sondern allein durch Rhythmus, Klang und Bilder ihre Inhalte transportierten. Und die aufgrund dessen, dass sie von den Göttern kamen, eine besondere Wichtigkeit erhielten. Diese Worte wurden dann von Personen empfangen, die als Auserwählte auch Rücksprache mit den Göttern halten konnten und die sie als Botschaft unter die Menschen brachten: Schaman*innen, Priester, Heiler*innen. Sie alle arbeiteten mit Sprüchen, Gesängen, poetischen Bildern.

Später gesellten sich Barden und Dichter*innen hinzu.

Später weicht die göttliche Nähe der Begabung und Gelehrsamkeit. Dichtung bekommt ein Regelwerk, wird zur Arbeit an und mit Sprache, Bilder werden auf Klischees untersucht und das Ergebnis wird von klugen Kritiker*innen (re-)zensiert. Die Themen verlagern sich in weltliches Terrain, Gefühle werden als Ich-Erfahrung begriffen. Die Umwelt wird naturwissenschaftlich erschlossen. Auch die Schreibprozesse sind wissenschaftlich erforscht: Es lässt sich detailliert darlegen, wie Gedichte als Ergebnis eines Denkprozesses entstehen und wie sich das Zusammenwirken verschiedener Aspekte wie Rhythmus, Form und Wortwahl auf den Inhalt auswirkt.

Und doch ist in nahezu allen Abschnitten der Untersuchung immer wieder davon die Rede, dass etwas Magisches im Spiel sei und das Unbewusste angesprochen wird.

Ich verwende in diesem Zusammenhang den Begriff „Magie“ im Sinne von „Faszination, die von etwas Bestimmtem ausgeht“ (<https://www.openthesaurus.de/synonyme/Magie>). Es geht hier eindeutig nicht um Magie als esoterisches Handeln.

Mit *Magie* oder besser: *magischem Erleben* versuche ich einem *Gefühl* im Zusammenhang mit Texten nachzugehen, welche die Teilnehmer*innen selbst als geheimnisvoll empfinden.

Sie berichten von Momenten, in denen sie etwas aufgeschrieben haben, wovon sie *vorher nichts wussten*, und von dem sie auch nicht erklären können, wie es entstanden ist.

Dieses Schreiben *aus dem Unbewussten* ist ein Phänomen, das so alt ist, wie die Dichtung selbst. In den Anfängen der Dichtkunst wurden *Zaubergesänge* als „Rede der Götter“ aufgefasst (vgl. Schlaffer 2011, 43f.) und waren in den Augen der Zuschauer kein Produkt des Vortragenden. Die Romantiker sahen in den Symbolen des Unbewussten einen „Ausdruck der Weltseele“ (vgl. von Werder et al. 1992, 155). Spätestens die Surrealisten versuchten mit speziellen Schreibtechniken und okkultistischen Handlungen gezielt das dem Bewusstsein Verborgene zu verschriftlichen (vgl. Breton 1984; Pytlik 2005).

Schreibspiele der Surrealisten wie das automatische Schreiben oder das Erzählen von Wachträumen werden auch in Schreibgruppen genutzt, um dem Unbewussten auf die Spur zu kommen. In spielerisch-therapeutischen Zusammenhängen sollen auf diesem Wege unbewusste Gedanken, diffuse Gefühlslagen sichtbar werden. Es gibt sozusagen einen (äußeren) Impuls, schreibend nach diesen Ideen zu suchen. Im Gegensatz zu den Surrealisten, die sich strikt gegen eine Weiterbearbeitung der so entstandenen Texte aussprachen, dienen in den Schreibgruppen diese Texte meistens als Vorlage für eine weitere Auseinandersetzung. Dabei geht es in Gruppen zur Selbsterfahrung nicht um eine literarische Bearbeitung, sondern um eine Weiterentwicklung und Interaktion mit den Inhalten des Materials. Nicht immer gelingt es, über diese Form des Schreibens tatsächlich in eine Sphäre des Unterbewussten zu gelangen. In vielen Fällen sind die entstehenden Bilder beziehungsweise Formulierungen Ergebnis von Assoziationen, die aus einer aktuellen Situation heraus unzensiert in das Schreiben hineinwirken.

Für einige Autor*innen sind die Bilder aber auch ohne diese Impulse "einfach da". Sie sagen von sich, dass sie "Gedichte nicht machen" können, sondern "dass es sich entwickelt, [es] passiert im Inneren und im Geheimen" (NP in: Interview inau_np, Z. 24). Sie suchen nicht nach Worten oder einer speziellen Sprache, sondern sagen, dass die „in ihnen drin“ sei (IHL in: Interview inau_ihl, Z. 38).

Besonders die beiden Probandinnen IHL und NP haben sich intensiv dazu geäußert, weshalb ich mich im Folgenden hauptsächlich auf ihre Aussagen stütze. Die Erfahrung aber zeigt, dass sich diese Prozesse, wenn auch nicht immer so offensichtlich, bei vielen Schreibenden finden. Die beiden Interviewpartnerinnen sprechen davon, dass sie „Worte träumen“, die sind einfach da, ohne dass sie nach ihnen gesucht hätten. Es seien im Schlaf produzierte „Nachtworte“ (IHL in: Interview inau_ihl, Z. 77), die ihnen mitunter selbst nicht rational verständlich sind. Sie spüren, dass da irgendetwas für sie sehr Stimmiges ist.

Es fühlt sich zunächst „komisch“ an, wenn plötzlich Worte aus einem *herauspurzeln*, die vorher nicht gedacht wurden, deren Sinn mitunter selbst nach dem Aufschreiben nicht ganz klar ist (vgl. IHL in: Interview inau_ihl, Z. 36). „Nachtworte“, das sind nicht immer Gedichte, häufig sind es auch einfach nur einzelne Zeilen, Wortgruppen, sprachliche Bilder. Die sind nicht immer angenehm, machen manchmal sogar Angst: „(...) weil ich denke, dass das mehr weiß als ich über mich wissen will“ (IHL in: Interview inau_ihl, Z. 40). Überwiegend sehen es die Befragten aber als Bereicherung. Sie können sich zwar die Herkunft dieser Einfälle selbst nicht erklären, doch sie empfinden sie als Geschenk und vermissen sie, wenn sie nicht mehr auftauchen.

„NP: Also wenn sich son Gedicht schreibt, ich schreibs nur auf, was ich da höre oder so, also manchmal weiß man auch nicht, inwieweit ich als Autorin da mitbeteiligt bin, oder ich hab das Glück, dass ichs niederschreiben darf, also da hab ich ne gehörige Portion Demut dem gegenüber, weil ich diesen Prozess nicht beeinflussen kann.“ (Interview inau_np, Z. 88)

„IHL: (...) Also das passiert mir nur noch sehr selten, dass ich nachts aufwache und diese Zeile nicht aus meinem Kopf kriege, das passiert bei mir nur noch alle paar Jahre. Und das vermiss ich sehr.“ (Interview inau_ihl, Z. 57)

Die Aussagen der Befragten implizieren, dass diese Worte nicht bewusst *herbeigeschrieben*, -gedacht werden können, dass sie sich nicht erzwingen lassen. Sie kommen - oder eben nicht. Die Sprache wird dabei regelrecht personifiziert, sie wird als etwas Eigenständiges, nicht Beeinflussbares wahrgenommen in Aussagen wie: „Das Gedicht schreibt sich selbst“ (NP in: Interview inau_np, Z. 39) oder: „(...) dass diese Sprache aus meinem Kopf rausgegangen ist“ (IHL in: Interview inau_ihl, Z. 78). Mit dieser Empfindung stehen NP und IHL nicht allein. Bekannte Dichter wie Rilke, Kafka, Döblin berichteten „über ein passives Geschriebenwerden“: Franz Kafka vermerkte in einem seiner Tagebücher: „(...) habe ich Zustände erlebt (nicht viele), die meiner Meinung nach den (...) hellseherischen Zuständen sehr nahestehen.“ (zitiert nach Pytlik 2005, 94). Alfred Döblin soll sich ähnlich geäußert haben: „Man glaubt zu sprechen und man wird gesprochen. Man glaubt zu schreiben und man wird geschrieben.“ (ebenda, 101). Aber was hat es nun auf sich mit diesem „Geschriebenwerden“? Auf die Frage,

warum und wann sich Sprache in derartiger Form verselbständigt, gibt es einige Parallelen zu Bemerkungen, wann die Sprache besonders poetisch ist. „Man kann ja auch nicht in jeder Verfassung Gedichte schreiben.“ (NP in: Interview inau_np, Z. 32) deutet an, dass es offensichtlich besondere Momente sind, in denen Lyrik und Poesie entstehen. Es sind Momente, in denen sich die Proband*innen besonders intensiv mit einer Sache beschäftigen, sie seelisch in Not oder von etwas tief bewegt sind, worauf sie keine befriedigende Antwort finden.

Für IHL wird dieser Zusammenhang deutlich, als sie über das Zustandekommen ihrer „Nachtworte“ reflektiert:

"IHL: (...) Und vielleicht ist man auch in ner andren Lebenssituation. Also ich denke manchmal, dass wir in den Moment, wo wir älter werden, Dinge anders verarbeiten können als als Jugendlicher. Und rationaler damit umgehen. Als Jugendlicher war ich häufig überfordert mit den Situationen, in die ich geraten bin, und da war das Schreiben ne sehr sehr wichtige Form, wenn mir alles noch nicht klar war, dass dann eben diese Bilder sehr viel im Vordergrund gestanden haben." (Interview inau_ihl, Z. 78)

Das heißt, wenn etwas sehr Bewegendes rational nicht geklärt werden kann, sucht sich die Seele die andere, bildliche Ebene, die zwar das Geschehene bzw. das Gefühl auch nicht unbedingt erklärt, ihm aber einen Ausdruck verleiht.

Dieser Drang, sich zu veräußern und unklare Empfindungen, ungeklärte Erfahrungen zu kommunizieren, ist bei Jugendlichen besonders häufig zu beobachten. IHL erklärt dies mit Lebenserfahrungen, die in der Jugend noch fehlen und im späteren Lebensalter zu einem Rückgang des (unwillkürlichen) poetischen Schreibens führen:

„IHL: (...) Jetzt, also ich rationalisiere viel mehr und ich koppel viel mehr an die Erfahrung, dadurch nehmen Probleme nicht mehr die Gestalt an, die sie als Jugendlicher hatten. Das heißt also, wenn ich in Krisenprozessen als Jugendlicher war, war ich nahe an Selbstmordgedanken. Und das bin ich heute nicht mehr. (...) Die Erfahrung hats gelehrt, also ich bin gelassener geworden. Möglicherweise trägt das auch mit dazu bei, dass diese Sprache aus meinem Kopf rausgegangen ist." (Interview inau_ihl, Z. 78).

Diesen Eindruck teilt beispielsweise auch Karl Schuster, für den die geschriebene Sprache gerade im Identitätsprozess Jugendlicher eine große Stütze ist, wenn

„Tagebuch, bekenntnishafte Briefe und poetische Versuche mit der Tendenz der Selbstdeutung zum häufigsten Medium der Ich-Bewältigung werden.“ (Schuster 1995, 33 f.)

Und während bei IHL diese „Nachtworte“ gar nicht mehr auftauchen, hat sich bei NP die Qualität der Sprache verändert:

„NP: Im Moment ist meine Sprache gerade dabei, sich selber umzuschaueln und noch einfacher, erschreckend einfach zu werden. Fast profan, weißte, deswegen denk ich, jetzt werd ich zu klischeehaft und so, aber es ist einfach so.“
(Interview inau_np, Z. 48)

Auch NP geht von einer Selbständigkeit der Sprache aus, die sie nicht beeinflussen kann, selbst wenn sie nach dem Aufzeichnen der Gedichte, die sie „nach dem Aufwachen schon im Ohr“ hat (Interview inau_np, Z. 21), an den Texten weiter schreibt, sie bearbeitet. Und während früher literarische Wertungen überhaupt keine Rolle gespielt haben, weil die Texte an sich sehr bildreich daher kamen, zweifelt sie nun an ihrer poetischen Fähigkeit und fragt sich: „(...) bin ich wirklich eine Poetin, oder bin ich einfach nur eine, die ihr Heilungsprogramm schreibend bewältigt hat.“ (ebenda, Z. 44). Auch hier klingt die Trauer über einen Verlust an poetischer Sprache an, die sich nicht mehr einstellen will im Gegensatz zu der Zeit, als es noch viel zu bekämpfen galt:

„NP: (...) fürcht ich sogar manchmal, nie wieder eins zu schreiben, es ist eher sone Befürchtung, als würd ich (...) liebgewonnenes Land verlieren, (...) diese Wortgewalt von früher ist weitestgehend verschwunden.“ (Interview inau_np, Z. 39)

Ist das der Preis: Lebenserfahrungen, ruhigere Fahrwasser, die Fähigkeit zum Rationalisieren und Konflikte zu lösen versus der Fähigkeit, in Bildern zu denken und Poesie zu schreiben?

Dem widerspricht die Tatsache, dass Menschen bis ins hohe Alter Gedichte schreiben und sich von ihren eigenen Worten überraschen lassen, wie zum Beispiel AW aus der Internetgruppe, zum Zeitpunkt der Datenerhebung über 80 Jahre alt, die zu ihrem Sonett über die *Zeit* äußerte, sie sei „demütig und erstaunt, was da so in mir schlummerte und dann heraus kam“ (AW in: Anhang Feedbackmails):

„Sonett zum Thema Zeit:

Todschattenschlucht und Himmelsleiter:
alles gibt es im Lebenslauf,
alles koste ich gerne aus,
will immer erhalten und gestalten.

Aufs und Abs im Zeitgetümmel
sind wie Wellen auf dem Meer.
Gib dich hin und schwing mit ihnen,
getragen von der großen Kraft.

Meine Zeit in Gottes Händen:
kommt zu mir und geht auch wieder,
ist nicht mein, nur Teil des Ganzen.

Nichts verweht für immer,
Wiederkehr gehört zum Plan,
also auch meine Spanne Zeit.“ (AW in: internetgruppe_textbeispiele)

Der Unterschied zwischen den Generationen besteht - entwicklungspsychologisch nachvollziehbar - eher in den inhaltlichen Ausrichtungen: Jugendliche und junge Erwachsene blicken mehr in eine ferne Zukunft, die zunehmend gegenwärtiger wird, je älter die Betroffenen werden. Im Alter spielen Reflexion, Rückblick und Einbindung in das „Große Ganze“ sowie die Frage, was noch bleibt, eine größere Rolle. Beiden gemeinsam ist aber dennoch die Standortbestimmung des eigenen Ichs in der Gegenwart, wie das nachfolgende Beispiel von JZ, einer 29jährigen Teilnehmerin aus der Internetgruppe, im Vergleich illustriert:

„Zeit wahrnehmen, heißt der Welt begegnen

Ich durchstreife die Welt beim Lesen und Schreiben, beim Lehren
kilometerweit mit einem Rucksack von Gedanken schwer.
Begegne Enthusiasmus und Gleichgültigkeit und von allem stets mehr
Sie wollen lernen, wollen geben, sie wollen nehmen und begehren.

Und da ist die Familie, da ist Liebkosten und Raufen, Erzählen und Singen.
Wir streiten und versöhnen, pflastern Wunden und trösten mit Küssen uns
hundertfach.

Da ist das wohltuende Laufen mit der Waldluft auf der Haut unterm
Blätterdach,
Schritt um Schritt mischt sich das Tosen vom erträumten Meer mit den
Traurigkeiten, die in mir schwingen.

Ich lege den Tag in die feuchte Abendluft, lege meine Kraft, meine Kreativität
hinein.

In diese kühlenden Momente tauche ich meine Stunden von Denkarbeit,
Familienzeit und Zurückgezogenheit, Einsamkeit/Verlassenheit
Ich erschöpfe mich. Ich erfinde mich. In Wellen. Zusammen mit euch allen
und allein.

Die Heilerin Zeit beschönigt nichts, betont nur die Einmaligkeit.

Ich lasse mich durchpusten und atme das rhythmische Rauschen in mich ein
und aus, spüre mich, wie ich mich spanne und entspanne. Zwischen Jetzt und
Ewigkeit.“ (JZ in: internetgruppe_textbeispiele)

Vor allem, wenn bei abstrakten Themen wie *Zeit* Verknüpfungen mit der eigenen Person hergestellt werden sollen, nutzen alle Proband*innen unabhängig vom Thema und vom Alter immer wieder Bilder, um ihre Situation zu beschreiben. Abstrakte Begriffe drücken nicht die Feinheiten einer Wahrnehmung aus. In der Regel dienen dann äußerlich wahrnehmbare Elemente der Umwelt – die Natur, aber auch Phänomene der Zivilisation - als Spiegelbild der eigenen Umstände und Fragestellungen. Während die freien Texte in der Regel dem *Runterschreiben* und *Fließenlassen* der Gedanken dienten, wurde von allen Proband*innen immer wieder betont, dass das Gedicht zum Fokussieren auf das Wesentliche zwingt. Das bedeutet, dass man keine langen Erklärungen über innere Prozesse abgeben kann, sondern diese in kurzer, eindringlicher Form sichtbar sein müssen. Das führt unweigerlich zu Bildern und Vergleichen, welche die inneren

Befindlichkeiten sozusagen über Erscheinungen der Außenwelt gedanklich materialisieren.

Auch in anderen Therapieformen werden Metaphern zur Lösung von Konflikten genutzt. Für die Psychotherapeutin Verena Kast bieten Metaphern einen wichtigen Zugang zu sogenannten „Komplexepisoden“ (vgl. Kast 2016, 44ff.). Komplexe sind für sie emotional schwierige Erfahrungen, welche eine ungezwungene freie Assoziation zu bestimmten Signalwörtern nicht zulassen, weil diese mit dem Problem verbunden sind. Genau diese gebundenen Assoziationen, schreibt Kast (2006, 9) bieten letztendlich einen Zugang zu verdrängten Komplexen, welche sich im Alltag blockierend auswirken. Im Falle eines Analysanden schildert sie, dass der Therapieverlauf im normalen Gespräch stagnierte, bis er von einem Traum erzählte, in dem er tanzte. Dieser Traum setzte Assoziationen frei, die ihn zu belastenden Erfahrungen aus der Kindheit führten, zugleich aber kamen damit positive Erinnerungen. Der Tanztraum entwickelte sich zu einer Metapher für ein selbstbewussteres, freieres Leben. Das half ihm schließlich, sich von seiner aus der Kindheit herrührenden Komplexepisode zu befreien (ebenda, 6ff.). In der systemischen Beratung werden auf der Suche nach Lösungen ebenfalls Geschichten und bildreiche Imaginationen genutzt, um Blockaden aufzubrechen (vgl. Mohl 2013, Neumeyer 2013). Ungeachtet dessen, ob es sich um eine bewusste Auswahl sprachlicher Mittel oder eine Form der Eingebung handelt, bleibt die Frage, woher die Bilder und sprachlichen Konstrukte nun eigentlich kommen und warum einige davon besonders häufig auftreten. Beispielsweise wird die *Zeit* in den beiden o.g. Beispieltexten mit dem *Meer* in Beziehung gesetzt:

Text1:

„Aufs und Abs im Zeitgetümmel
sind wie Wellen auf dem Meer.“

Text 2:

„Schritt um Schritt mischt sich das Tosen vom erträumten Meer mit den
Traurigkeiten, die in mir schwingen.“

Ein Erklärungsmuster wäre die Bildung von Metaphern aufgrund eines Gespürs für sprachliche Zusammenhänge. Nach Lakoff wird Denken durch metaphorische Konzeptsysteme strukturiert. Das Wesen der Metapher besteht demnach darin,

„daß wir durch sie eine Sache oder einen Vorgang in Begriffen einer anderen Sache bzw. eines anderen Vorgangs verstehen und erfahren können“ (Lakoff 2007, 13)

Folgt man der Argumentation von Lakoff, so kann man im Text 1 die Beziehung zwischen *Zeit* und *Meer* als metaphorisches Konzeptsystem *Die Zeit ist ein Meer* verstehen, welches dem abstrakten, nicht greifbaren Begriff einen Rahmen, und damit eine fassbare Gestalt gibt.

Der Begriff *Zeit* wird bereits selbst als ein Konzept aufgefasst, wenn dieser beispielsweise – als zunächst abstrakter Begrifflichkeit – über Verben wie *fließen* oder *beinhalten* bestimmte Eigenschaften zugesprochen werden. Solche Metaphern können universell sein, weil sie

„aus der Erfahrung mit der physischen Welt entstehen, deren Gesetze überall gleich sind. Das kann in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit geschehen und in unserem Erbgut verankert sein, sodass grundlegende Zuordnungen wie „mehr Zeit ist eine längere Strecke“ und „mehr Zeit ist mehr Volumen“ möglicherweise angeboren sind.“ (Schramm/Wüstenhagen, 2015, 73)

Zeit wird dann konzeptuell als *Substanz* oder *Gefäß* betrachtet (vgl. Lakoff 2007, 72). Die Konzeptsysteme *Substanz* und *Gefäß* ergeben sich aus Erfahrungen mit der Umwelt:

„Wir erfahren uns als Entitäten, die zu der sie umgebenden Welt abgegrenzt sind, wir erfahren uns als Gefäße mit einer Innen- und Außenseite. (...) Wir erfahren uns selbst als etwas, das aus einer bestimmten Substanz besteht, (...) und wenn Dinge keine klaren Grenzen aufweisen, projizieren wir oft auf sie Grenzen, indem wir sie als Entitäten und häufig als Gefäße konzeptualisieren (z.B. Wälder, Lichtungen, Wolken usw.)“ (ebenda, 72)

In den beiden Textauszügen erfährt der abstrakte Begriff *Zeit* eine zusätzliche metaphorische Verknüpfung mit dem *Meer*.

Daraus folgend lässt sich Die *Zeit ist ein Meer* in mehreren Dimensionen interpretieren:

- *Das Meer als Gefäß*

ist begrenzt durch Ufer, Meeresboden, Meeresoberfläche – es ist damit ein großes Behältnis, welches Gefühle, Träume, das Leben an sich, hier die „Aufs und Abs im Zeitgetümmel“ in sich aufnimmt und ihnen Raum bietet.

- *Das Meer als Substanz*

macht Mengen fassbar: Wassermassen, Wellen, Tropfen ... und bietet sich zur Darstellung der Zeit als Ansammlung von Sekunden, Tagen, Lebensabschnitten oder von abstrakten Gefühlen oder Erfahrungen an.

Indem die Autorin den Meeresbegriff mit den Wellen ergänzt, kommt eine dritte Dimension hinzu:

- *Das Meer in Bewegung*

ist kein ruhendes Gewässer, sondern in ständiger Aktion. Das Auf und Ab der Wellen korrespondiert mit den Aufs und Abs des Lebens, es kommt eine temporale Komponente dazu, welche die Zeit als fortlaufendes, sich veränderndes Ereignis erfahrbar macht.

Im zweiten Text ist die metaphorische Beziehung zwischen *Zeit* und *Meer* nicht ganz so eindeutig. Die Autorin zählt in ihrem Text Tätigkeiten auf, mit denen sie die Zeit wahrnimmt. Dennoch lässt sich in dieser Zeile das Meer auf der Metaebene dem Begriff

Zeit zuordnen: Die Autorin begibt sich hier in ein assoziatives Gedankenfeld, das im Gegensatz zu den vorherigen Zeilen den konkret erlebten Erfahrungsraum verlässt und eine Phantasiewelt eröffnet. Das Meer wird zu einem Sehnsuchtsort in der Zukunft erträumt und erhält damit eine zeitliche Dimension. Sein Tosen vermischt sich mit den Traurigkeiten – die Wortfügungen können in diesem Zusammenhang als Hinweise auf die Konzeptsysteme *Zeit = Meer = Bewegung* und *Zeit = Meer = Gefäß* interpretiert werden.

Der Begriff *Meer* erweist sich so als eine vielschichtige Metapher, die verschiedene Konzepte hervorrufen kann. Je nach Intention der Autorinnen wird sie mit weiteren Zusätzen angereichert, welche auf eine bestimmte Richtung der konzeptuellen Interpretation hinweisen können: Im Text 1 sind die Wellen für die Interpretation von *Zeit* in ihrer Facette von Bewegung und Veränderung verantwortlich, im Text 2 wird *Zeit* vor allem in ihrer räumlichen Dimension spürbar, in der sich Gefühle, Erfahrungen etc. sammeln.

Diese Kongruenz der metaphorischen Konzepte zwischen *Zeit* und *Meer* und die gleichzeitige Vielschichtigkeit von *Meer* bzw. die Möglichkeit, der *Zeit* damit eine konkrete Gestalt zu verleihen, mag eine Möglichkeit sein, wie die Autorinnen auf die Idee zu dieser Metapher kamen.

Doch auch wenn das Denken bereits im Alltag „grundsätzlich ein metaphorisches“ ist und viele Metaphern inzwischen so tief verankert sind, dass sie als solche ohne langes Nachdenken verfügbar sind, bleiben sie im Lakoffschen Sinne ein sprachliches Konstrukt, bei dem ein Sachverhalt durch Begriffe eines anderen Sachverhaltes verstehbar wird. Metaphern sind ihm zufolge „ein Mittel der poetischen Imagination und der rhetorischen Geste“, nicht aber die Imagination selbst (vgl. Lakoff 2007, 11).

Einige Autor*innen berichteten, dass sie diese Bilder über den Prozess des Schreibens finden, über die Beschäftigung mit der Sprache kommen sie zu einem Bild.

Doch oft können die Autor*innen nicht erklären, woher diese sprachkomponierten Bilder kommen. Sie sind *plötzlich da*, sie sehen sie beim Schreiben regelrecht vor sich (NP in: Interview inau_np, Z. 85). Wie im Abschnitt „Teamworking im Gehirn“ gezeigt wurde, sind die Übergänge zwischen Schreiben und Malen durchaus fließend.

Einige Proband*innen malen und schreiben zugleich Worte in ihre Bilder. IHL erklärte in diesem Zusammenhang, dass sie eigentlich lieber zeichnen würde. Und nur weil sie diese inneren Bilder nicht malen kann, schreibt sie sie auf (IHL in: Interview inau_ihl, Z. 17).

Etwas, was innerlich gesehen wird, aufzuschreiben, ist aber etwas anderes, als Metaphern zu bilden. „Mit Worten zu malen“ zeugt von einer inneren Dynamik, die zunächst keine sprachlichen, sondern bildliche Vorstellungen hervorruft, welche im Fluss des Schreibens in Sprache *übersetzt* werden. Das ist gut vorstellbar bei folgendem Text von NP:

„Ein Garten

Ein Garten ist meine Liebe
der begehbar bleibt
egal wieviel Wildwuchs wuchert
blühen seltsame Blumen
Gewächse die Hitze lieben
Kakteen gieße ich tot
habe keine Stacheln mehr
und manchmal wallt
das Meer bis an
den Garten heran
sehe ich Fische glänzen
Frösche schnaken im Laub
und alles ist erlaubt
im Garten Glühen.“ (NP in: *texte_np*, S. 7)

Inwieweit das Gesamtbild des Gartens bereits im Inneren sichtbar war, lässt sich nicht nachvollziehen. Möglich, dass einige Details über den Schreibprozess und einer damit einhergehenden weiteren Visualisierung des „Gartens“ ergänzt wurden. Nach Aussage von NP aber ist sicher, dass das Grundmotiv des „Gartens“ bereits vor dem Schreiben da war und als Vorlage für die weitere Textarbeit diente.

Eine zweite Erklärung für das magische Erleben beim Schreiben wäre demzufolge der Ansatz, nach dem Entstehen innerer Bilder zu fragen.

Nach dem Neurobiologen Gerald Hüther geht es bei inneren Bildern

„(...) um die Selbstbilder, um die Menschenbilder und um die Weltbilder, die wir in unseren Köpfen umhertragen und die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen.“ (Hüther 2004, 9)

Damit definiert er innere Bilder sowohl als Abbildungen der äußerlich wahrnehmbaren Welt als auch in ihrer abstrakten Bedeutung als „individuelle und kollektive Leitbilder“ zur Bestimmung der „bisherigen Lebens- und Weltgestaltung der Menschen auf dieser Erde“ (vgl. ebenda, 11). Die Schöpfungsmythen alter Kulturen zum Beispiel gaben mit ihren Figuren und Beschreibungen der Umwelt ein Abbild der realen und vorgestellten Welt. Bei Hüther stellten sie zugleich den Menschen eine „zentrale Orientierung bietende Matrix“

bereit, mit der sie die nicht erklärbaren Kräfte der Natur erfassen und anhand derer sie ihr individuelles und gemeinschaftliches Leben ausrichten konnten (ebenda, 37). Diese Mythen wurden über Generationen hinweg weitergegeben und damit kollektiv verankert. Ebenso wurden andere Erkenntnisse der menschlichen Evolution in Form von Bildern weitergetragen. Für Hüther ist das Leben „immer auch ein innere Bilder regenerierender Prozess“ (ebenda, 43). Interessant an diesen Ausführungen ist die Erkenntnis, dass diese inneren Bilder letztlich in den Gehirnstrukturen verschaltet sein müssen, um wachgerufen werden zu können. Diese Verschaltungen werden durch emotionale Beteiligung intensiviert, dabei können so starke innere Bilder entstehen, dass diese schließlich in betreffenden Situationen zu reflexartigen Handlungen führen. (vgl. ebenda, 87). Da diese Verschaltungen aber nicht nur Handlungsanweisungen betreffen, sondern auch bildliche Vorstellungen, scheint es schlüssig, dass diese in besonderen Situationen innerlich plötzlich hervorgerufen werden.

In Momenten tiefster Empfindungen, solchen, die direkt in den Bauch fließen, Herzklopfen verursachen oder zum Weinen bringen, ist der Weg über die konkrete Sprache zu lang, um zu einem Aus-Druck zu finden. Dann geht es nicht darum, ein Gefühl zu analysieren, sondern es einfach als solches zu vermitteln und andere dieses Gefühl miterleben zu lassen. Es geht um Teilen, Anteilnahme, Empathie, um Verstehen jenseits von Rationalität und Erklärungen. Dann sieht man rot oder schwarz, fließt ein reißender Fluss vor dem inneren Auge oder tut sich eine Wüste auf. Dann sucht sich die Empfindung Signale in Form von Bildern, welche sie symbolisieren. Man *denkt* in Bildern. Häufig sind die Grundmotive dabei universeller Natur und greifen auf archaische Imaginationen zurück: *Meer* und *Garten* aus den oben angeführten Texten gehören dazu, ebenso wie beispielsweise *Kind*, *Fluss*, oder die Grundelemente *Feuer*, *Wasser*, *Luft*, *Erde*. Diese Motive ähneln sich in ihren Deutungen und Assoziationen in allen Kulturen, weil sie auf elementare Erfahrungen der Menschheit zurückgehen. Heinz Schlaffer bemerkt dazu:

„Obwohl der größte Teil aller Lyrik in einer zivilisierten Umgebung, in der Stadt und am Schreibpult, entstanden ist, imaginiert sie fast ausschließlich und fast bis in die Gegenwart hinein die naturhafte Umgebung einer archaischen Welt.“
(Schlaffer 2010, 49)

Möglicherweise werden diese Bilder deshalb so häufig imaginiert, weil sie größtenteils in ihrer Symbolkraft auf menschliche Grunderfahrungen zurückgehen. Gleichzeitig bieten sie eine Fülle von Variablen, als Bild ausgestaltet und damit interpretiert zu werden – hier schließt sich der Kreis zu den Potentialen der Metapher.

Doch nicht nur die Bilder selbst bringen ihre Urheber*innen zum Erstaunen. Für IHL beispielsweise sind es keine wohldurchdachten Konstrukte, sondern manchmal nur Satzketten, die sich dann wie ein unvollständiges Mosaik zusammensetzen können und so einen ganz besonderen Text, ein Gedicht oder einfach nur ein kurzes Fragment bilden.

Diese Fragmente kommen wie die oben beschriebenen Bilder tief aus dem Innersten heraus und erschließen sich auch nicht gleich in ihrer Bedeutung. Ebenso wie diese werden sie als „nicht bewusst gedacht“ empfunden (vgl. IHL in: Interview inau_ihl, Z. 34ff.). Das heißt, neben inneren Bildern gibt es auch eine innere Sprache.

Solch eine Beschreibung fragmentartiger Texte aus dem Inneren lässt vermuten, dass diese Form des Schreibens eng mit dem *inneren Sprechen* gekoppelt ist. Für den Sprachwissenschaftler Lev S. Vygotskij ist inneres Sprechen eine stark verkürzte Form sprachlichen Denkens gegenüber dem *äußeren Sprechen*: es sei lückenhafter, fragmentarischer, verkürzter. Das hat seiner Meinung nach den Grund darin, dass man sich nicht nach außen hin verständlich machen muss, sondern direkter seinen Gedanken folgen kann, ohne ganze Sätze zu bilden, ohne Regeln der Syntax zu beachten:

„Beim inneren Sprechen sprechen wir (...) unseren Gedanken immer frei aus und machen uns nicht die Mühe, ihn in präzise Wörter zu kleiden.“
(Vygotskij 2002, 444).

Denn die bloßen, „nackten“ Gedanken zeigen sich, solange man sie nur denkt, nicht in ganzen Sätzen und wohlüberlegten Formulierungen. Auch JP berichtet darüber, dass ihre Gedanken selten in durchdachten Sätzen auf das Papier kommen, sondern Sprünge machen (JP in: Interview inau_jp, Z. 50). In der Sprechwissenschaft gibt es in diesem Zusammenhang das Modell des „Sprechdenkens“. Es besagt, dass zwischen dem Gedanken und seiner nach außen verständlichen Ausformulierung die innere Sprache stehe. Diese beinhalte nur die Hauptvorstellungen in Stichworten, eben solche Fragmente oder Gedankensprünge, wie JP sie benennt. Denn würde man bereits schon in Gedanken vollständige Sätze formulieren, würden im Denken lange Pausen entstehen, weil die Sätze erst still vorgeplant werden müssten. Das innere Sprechen rückt damit stark in die Nähe des automatischen Schreibens – in beiden Fällen wird die normative Struktur der „äußeren Sprache“ ausgeschaltet und werden die Gedanken unzensiert - und vor allem unformatiert – in die Außenwelt entlassen. (vgl. dazu eine Übersicht zu Gesprächsmodellen für Studierende der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf unter <http://www2.hhu.de> und das in Abschnitt 3.3. beschriebene Modell des „Schreibdenkens“ nach Ulrike Scheuermann)

Inwieweit diese Äußerungen dann tatsächlich aus dem Unbewussten kommen oder eher als freie Assoziationen auf das Papier fließen, wird sich nicht abschließend klären lassen sondern bleibt der Bewertung durch die Autor*innen überlassen.

Ein weiterer Aspekt magischen Erlebens liegt im suggestiven Charakter der Worte an sich. Annalisa Neumeyer arbeitet in ihrem Konzept des „Therapeutischen Zauberns“ mit kleinen Zauberkunststücken. Dabei wirken „ritualisierte Aussagen zusammen mit dem

Bild, dem Handlungsablauf und der magischen Atmosphäre als Suggestionen“ (vgl. Neumeyer 2013, 24f.). Der Zaubertrick visualisiert dabei die angestrebte therapeutische Veränderung und weckt die innere Kraft, diese auch zu erreichen. Er zielt ebenso wie geschriebene Texte auf metaphorisch auf die innere Vorstellungskraft. Kraftvolle „Zauberworte“ (ebenda), das „Bild in der Tasche“, der „Spickzettel“ oder „Heilsprüche“ – die Autor*innen nutzen ihre Worte in besonderen Momenten als stärkende Impulse und fokussieren sich auf eine positive Erfahrung und/oder Lösungsstrategie.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ungewöhnliche und überraschende Bilder beziehungsweise Formulierungen auf mehreren Ebenen entstehen können, über:

- Metaphern
- innere Bilder
- inneres Sprechen.

Alle drei Medien tragen offensichtlich dazu bei, sprachliche Formulierungen für Gefühle und Erfahrungen direkt aus dem Inneren zu schöpfen und diese, zunächst für die Autor*innen selbst, sinnlich erfahr- und mitteilbar zu machen. Das führt dazu, dass sie über die entstehenden Texte einen Zugang zu ihren inneren Befindlichkeiten bekommen und gestärkt aus dem Schreibprozess hervorgehen. Darin liegt die eigentliche Magie poetischen Schreibens.

8.2. Zusammenfassende Bemerkungen

Meisterinnensonett

Wozu schreibt man ein Gedicht?
Dieses mühevollen Streben
In Wortes Zauberklang zu schweben
Dass der Seelenvogel spricht

Ein Spiegelpunkt des Augenblicks
Von Sinnsuche, Weltsicht, Emotionen
In temporären Konstruktionen
Ist das der Grund des Dichterglücks?

Mit einem Bild voll Zuversicht
Durch neuronale Stimulans
Erscheint die Welt in neuem Licht

Im Spiel von Nähe und Distanz
Schwingt das Besondere im Gedicht:
Poesie ist Lebenstanz.

Wenn Steve de Shazer (2009) mit dem Titel seines Buches „Worte waren ursprünglich Zauber“ Sigmund Freud zitiert, beinhaltet das die Erkenntnis, dass Worte das Denken, Fühlen und Handeln von Menschen beeinflussen:

„Durch Worte kann ein Mensch den anderen selig machen oder zur Verzweiflung treiben (...) Worte rufen Affekte hervor und sind das allgemeine Mittel zur Beeinflussung der Menschen untereinander.“ (Freud 1916, Kapitel1, Erste Vorlesung)

Wie in den letzten Abschnitten zu erfahren war, entfaltet sich dieser Zauber der Worte sowohl bei den Rezipient*innen als auch ihren Urheber*innen.

Für Steve de Shazer liegt der Zauber der Worte darin, dass die Botschaft an sich erst entschlüsselt werden muss. Man könne nicht davon ausgehen, dass das, was wir im Gesagten zu verstehen glauben, auch wirklich das Gemeinte ist. Das Verständnis von Worten sei immer abhängig vom jeweiligen Hintergrund der Sprechenden beziehungsweise der Zuhörenden; von der persönlichen fachlichen, kulturellen Erfahrung, die jemand mit einem Wort hat (vgl. de Shazer 2009, 21)

Diese Aufgabe, eine Mitteilung zu entschlüsseln und sie auf ihre Bedeutung hin zu hinterfragen, trifft umso mehr auf eine Sprache zu, die noch weniger eindeutig ist als die Alltagssprache.

Auf die Frage nach der Notwendigkeit des eigenen Dichtens antwortet Hilde Domin in einem Interview:

„(...) ich habe auch früher viel geschrieben und war gut in Aufsätzen und habe auch Gedichte, Witzgedichte, gemacht, die mich beinahe um das Abitur gebracht hätten. Aber das war etwas gänzlich anderes. Auf einmal hatte ich die Notwendigkeit, mich auszudrücken. Wenn Sie **es** formulieren können, dann werden Sie - das Innere wird Außen - davon frei für einen Augenblick. Ich sage ja: Dichtung als Augenblick von Freiheit.“ (vgl. Domin 1988, S.7f.; Hervorhebung - RJ)

Mit ihrer Aussage „Das Gedicht als Augenblick von Freiheit“ entscheidet sie sich bewusst für die Beschreibung dieses Augenblicks als Zustand, der erreicht werden soll und nicht der Bewegung, wie es etwa im Wort „Befreiung“ statt „Freiheit“ zum Ausdruck käme. Paradoxerweise. Denn Hilde Domin erzählt sehr wohl auch immer wieder, wie sie nach Worten ringt, dass sie ihre Texte „handwerklich gut machen will“, dass Gedichte zustande kommen „durch ein Miteinander an Ratio und Emotion“ (ebenda) - all das sieht ja erst einmal nicht nach Freiheit aus und deutet auf das Schreiben als schwierigen Prozess hin. Und auch in dieser Untersuchung hat sich gezeigt, dass bereits während des Schreibprozesses und danach ganz besondere Momente auftreten, die über das eigentliche Schreiben hinaus auf eine Bewegung im Gefühls- und Handlungserleben der Betroffenen deuten. Es hat sich gezeigt, dass sich beim Schreiben von Gedichten und

poetischen Texten Effekte verschiedener Dimensionen nachweisen lassen: kognitiv und emotional, physisch und psychisch, nach innen und außen, was letztlich zu einem ganzheitlichen Wachstum der Persönlichkeit führt.

Gedichte und poetische Texte erfüllen somit alle Kategorien, die sich beim Schreiben ganz allgemein bereits herauskristallisiert haben:

- *Reflexion (kognitive und persönlichkeitsbildende Funktion):*
Die Proband*innen kommen über das Schreiben zu einem intensiven Nachdenken über das Thema, analysieren und reflektieren das Geschehen. Sie begeben sich auf die Suche nach Lösungen und einem Verständnis dafür, was sie bewegt, und erwerben über diese Prozesse Handlungsalternativen, die sie in ihrer Persönlichkeit stärken.
- *Kommunikative Funktion:* Gemeinsames Arbeiten in der Gruppe, vor allem aber auch die Ergebnisse der Schreibprozesse bieten ein Kommunikationsangebot an sich selbst und an die Außenwelt.
- *Emotionale Funktion:* Schreiben, hier das Schreiben von Gedichten und poetischen Texten entlastet. Die Autor*innen sind stolz auf ihre Schöpfungen und können ihre Emotionen besser verarbeiten, ihre Erfahrungen besser integrieren und so zu einer ausgeglichenen Balance finden, die sie z.T. auch körperlich spüren, indem sie sich leichter und gesundheitlich stabiler fühlen.

Im Vergleich etwa zu Tagebüchern, Geschichten oder sonstigen Fließtexten hat sich herausgestellt, dass viele dieser Effekte durch poetische Texte verstärkt auftreten und darüberhinaus einige Effekte hinzutreten, die sich in dieser Form bei Fließtexten nicht beobachten ließen. Diese beruhen auf

Differenzerfahrungen gegenüber dem Alltag und seiner Sprache

Das große Potential im Schreiben von Lyrik und poetischen Texten liegt in der beschriebenen Differenzerfahrung zur Kommunikation im Alltag. Wesentlich für diese Differenzerfahrung ist die Abweichung des Sprachgebrauchs von allgemein üblichen Normen mündlicher und schriftlicher Texte. Dazu gehören neben dem Einsatz von ungewöhnlichen Formulierungen und Satzstrukturen auch Vers und Reim sowie Rhythmus eines Gedichtes. Das Spannungsfeld zwischen der Mehrdeutigkeit von sprachlichen Bildern beziehungsweise Metaphern und dem Wunsch, mit Worten den Kern eines Gefühls, einer Frage etc. zu treffen, führt zu einer erhöhten Aufmerksamkeit. Das heißt, dass sich sowohl innerhalb der sprachlichen Auseinandersetzung als auch über den Schreibprozess selbst Differenzen zur Alltagskommunikation und zum Schreiben konstatieren lassen.

Differenzerfahrungen verlaufen demnach auf zwei Ebenen, unbewusst und bewusst:

Bereits beim Aufschreiben von Gedanken und sprachlichen Skizzieren von Bildern können sich zum Beispiel Spannungen lösen, können sich die Schreibenden emotional entlastet fühlen. Über das Formulieren in Vers- und Reimform kommen sie bereits in einen Rhythmus, der sich auf das Schreiben fortwirken kann bis hin zu einem körperlich neuen Gefühl, in dem sie sich bewegen. Diese Prozesse laufen größtenteils unbewusst ab.

Bewusst nehmen die Schreibenden diese Abläufe wahr, wenn sie den Schreibprozess reflektieren und sich inhaltlich mit ihren Texten auseinandersetzen. Über den Einsatz von besonderer Sprache, Perspektivwechsel, Assoziieren etc. erweitern sie ihre Denkräume, (lautes) Lesen lässt sie den Textrhythmus und seine Übertragung auf ihr Sprechtempo und ihre Atmung spüren. Einige Autor*innen beobachteten ebenfalls, dass sie sich in der Folge rhythmischer bewegten. Der Austausch mit anderen eröffnet zusätzliche Deutungs- und Lösungsmöglichkeiten und schließlich erfolgt eine Integration der neuen Erfahrung in das eigene Handlungsspektrum.

Als zentrale Ergebnisse werden immer wieder der Stolz auf die eigene Kreation und damit einhergehend ein höheres Selbstwertgefühl genannt. Dabei erzeugt das Bewusstsein, etwas Besonderes geschaffen zu haben, ein Gefühl von *Aufwertung* sowohl des eigenen Schaffens als auch der Persönlichkeit:

Gerade existentielle Gefühle wie Liebe, Trauer ... können in der Alltagssprache schnell banal wirken und werden durch die Medien zudem tausendfach dargestellt. Für den einzelnen sind sie aber keineswegs banal. Ein solches Gefühl findet sich in einer poetischen Sprache wieder, die sich von der Alltagssprache unterscheidet, in der das Gefühlte in seiner Besonderheit dargestellt wird. Dieses aufwertende Moment führt zu einer Ich-Stärkung in einer Welt, in der das Individuum schnell in der Masse verschwindet, weil alles schon gesagt wurde. Es gibt dem Alltag und den am Dialog Beteiligten ihre individuelle Besonderheit zurück.

Zu dieser Besonderheit zählt auch ein Gefühl *magischen Erlebens*: Die Schreibenden sind überrascht und erstaunt über die Ergebnisse, die sie aus ihrem Inneren schöpfen; Worte, Bilder, Erkenntnisse, die ihnen vorher nicht bewusst waren. Gedichte und bildliche Sprache entfalten ihre eigene Magie: Sie bieten eine Plattform für innere Prozesse, die teilweise unbewusst ablaufen. Die sprachliche, nicht an den Regeln der mündlichen oder schriftlichen Sprache orientierte Struktur von Gedichten eröffnet die Chance, die innere Sprache in ihren Fragmenten und gedanklichen Sprüngen zu äußern. Metaphern und Sprachbilder stellen nach Lakoff/Johnson (2007) und Hüther (2004) tief im menschlichen Bewusstsein verankerte Konzepte zur Verfügung, um (noch) nicht erklärbare Gedanken oder diffuse Emotionen zunächst ohne langes Nachdenken zu Papier zu bringen.

Gedichte und poetische Texte bringen die Gedanken in einen Rhythmus, eine Ordnung, ein Bild. Dadurch werden Emotionen und innere Konflikte greifbar und können, auf dem Papier oder Bildschirm „festgehalten“, mit Distanz von außen betrachtet und bearbeitet werden. Ein Schriftbild lässt sich aus- und neu gestalten, weiterentwickeln, in eine andere Form bringen.

Das führt zu einem *Aufbrechen* festgefahrener Denkstrukturen: Über das Formulieren von Bildern und die Arbeit mit ungewohnten sprachlichen Strukturen eröffnen sich neue Assoziationsfelder. Damit kann sich der Blick auf das Geschehen verändern, solch ein Perspektivwechsel führt zu neuer Wahrnehmung und macht damit den Weg frei für Lösungen und die Integration des Erlebten in die eigene Erfahrungswelt.

Dieses Aufbrechen führt zu Effekten, welche die Entwicklung von Persönlichkeitsanteilen der Schreibenden initiieren. Sie erfahren einen Zuwachs an Schreibkompetenz und der Fähigkeit, emotional belastende Erfahrungen besser zu verarbeiten.

Ein Bild macht das Erlebte sicht- und greifbar. Das Innenleben wird nach außen hin mitteilbar. In der Folge kann es bewegt und in verschiedene Richtungen gedeutet werden. Das wiederum bietet Raum für zusätzliche Assoziationen und die *Transformation* von Gedanken und Gefühlen in die Dimension von Erfahrung und Erkenntnis.

Weil sich Bilder vielfältig auslegen und interpretieren lassen, bieten sie die Möglichkeit der Übertragung in unterschiedliche Bedeutungszusammenhänge. Für die einen mag eine Schneelandschaft beruhigend wirken, für andere ist sie ein Symbol für Einsamkeit. Selbst für die Autor*innen kann sich die Bedeutung eines Textes nach einer gewissen Zeit ändern, weil die Zuweisung von Bedeutungen immer auch im Zusammenhang mit der jeweiligen Situation der Rezipient*innen steht.

Damit eröffnen sich Spielräume für die *Kommunikation* mit sich selbst und mit der Außenwelt. Insofern erfüllt das Schreiben von Poesie eine wichtige soziale Funktion, weil es sowohl Verständnis füreinander fördert als auch die Möglichkeit bietet, sich über das Erlebte auszutauschen, andere Erfahrungen aufzunehmen und miteinander in Beziehung zu setzen. Gegenseitige Wertschätzung auf der einen, die Erweiterung des eigenen Horizonts auf der anderen Seite sind wichtige Ergebnisse, welche die Schreibenden in diesem Prozess erfahren.

Das Schreiben von poetischen Texten und Gedichten erzeugt zugleich *Distanz und Nähe*. Dieser Aspekt erhält bei Gedichten und poetischen Texten noch einmal besonderes Gewicht, weil durch die Suche nach dem richtigen Wort eine zusätzliche Verlangsamung und damit eine Intensivierung des Denkprozesses eintritt, die sich zwangsläufig auch auf die Inhalte bis hin zu einer möglichen neuen Bewertung des Geschehens auswirkt.

Silke Heimes erklärt dazu:

„Im Augenblick des Schreibens stellen sich zu dem Geschriebenen weitere Gedanken und Gefühle ein, die eine Veränderung des Bewusstseins bewirken.“
(Heimes 2008, 32).

Das Schreiben ist dann nicht nur eine Suche nach der richtigen Formulierung sondern gleichzeitig ein Weg, die eigene Situation zu klären und nach Lösungen zu suchen. „Die Sprache wird dabei zum Instrument der Selbstreflexion.“, konstatiert Schuster (1995, 33). Diese Prozesse erfolgen in ständigem Wechsel zwischen einer inneren Nähe zum eigenen Erleben in der Rolle als Schreibende (Welches Wort passt zu mir, zu meiner Situation?) und einer distanzierten Betrachtung des Textes auf dem Papier als Lesende (Wie liest sich der Text?):

„Beim Lesen des entstandenen Textes verändert sich das Verhältnis des Schreibenden und Lesenden zu seinem Text, seinen Gedanken und Gefühlen ein weiteres Mal, und mit jedem Lesen kommt es zur Distanzierung. (...) Das Papier bietet einen Schutzraum, in dem Probedenken und Probehandeln möglich sind“,

bringt Silke Heimes es auf den Punkt (Heimes 2008, 33). Dieses Zusammenspiel des Formulierens von Gefühlen und inneren Konflikten und der gleichzeitigen Reflexion und Analyse bis hin zur Entwicklung von Handlungsoptionen wurde in der vorliegenden Untersuchung von allen Teilnehmenden betont.

Ein weiteres wichtiges Moment liegt in der besonderen sprachlichen Form von Gedichten. Zum Vergleich: Während Romane und andere Fließtexte das Schiff sind, das durch die Meere des Lebens treibt und alles zu erfassen sucht, sind Gedichte und kurze poetische Texte ein Ankerpunkt im fließenden Strom, sie ermöglichen eine Momentaufnahme, ein Innehalten und Besinnen in relativ kurzer Zeit und einen stark verdichteten Ausdruck. Während in der Alltagssprache oder in Fließtexten die Gedanken ungeordnet geäußert werden bzw. aufs Papier fließen, werden sie im Gedicht durch Zeilenumbrüche, Vers- und Reimformen strukturiert. Aktuelle Probleme spielen dabei ebenso eine Rolle wie die großen Lebensfragen: Woher komm ich, wo steh ich, wohin geh ich, welchen Sinn macht mein Leben? Gerade solchen abstrakten Fragestellungen ist mit rationalen Antworten schwer beizukommen. Fließtexte verleiten zum Ausufern, während Gedichte und poetische Bilder zumindest Sequenzen davon näher beleuchten und auf den Punkt bringen.

Das bringt die Gedanken in eine Ordnung, die vielleicht vorher nicht sichtbar war. Die Metrik und der Reim geben den weiteren Text vor. Rhythmus und innere Melodie der Worte stimulieren den weiteren Schreibfluss.

Über die *Rhythmisierung* der Sprache finden die Teilnehmenden ihren eigenen inneren Rhythmus – sowohl bereits während des Schreibens als auch im Anschluss an den

Schreibprozess beim (lauten) Lesen. Proband*innen nahmen auch wahr, dass sich ihr Lebensrhythmus harmonischer gestaltete. Viele Teilnehmer*innen sprechen von innerem Frieden, einem zufriedenen Abschluss, den sie über das Gedicht mit ihrer derzeitigen Situation finden. Körper und Geist kommen miteinander in Einklang, Atem- und Herzfrequenzen verändern sich, wie es in Untersuchungen zur Auswirkung von Eurythmie-Übungen auf die Herz- und Atemfrequenz nachgewiesen wurde (vgl. Abschnitt 8.1.6 und Moser et al. 2004, 25ff.).

Ein weiterer Grund für das Wohlbefinden liegt im hedonistischen Gefühl der Schöpfungsarbeit selbst: „Unabhängig vom Inhalt entsteht ein Gefühl des Behagens, wenn der Gedanke sich in einer Form ausspricht, die eigens für ihn geschaffen ist.“ (Schlaffer 2012, 133). Die Teilnehmenden ziehen allein aus dem Ergebnis eines für sie stimmigen Textes einen großen Gewinn. Selbst wenn dieses positive Gefühl mit der Zeit wieder in den Hintergrund tritt, es bleiben ein Bild, eine Strophe, ein Satz, die bei Bedarf auch nach langer Zeit wieder hervorgeholt werden und Kraft spenden können. Das gelingt deshalb, weil sich ein Bild wesentlich tiefer einprägt als eine rational gespeicherte Erfahrung. Gesteigert wird das Erinnerungsvermögen noch, wenn diese Erfahrung in einem Gedicht mit Strophen- und Reimform gespeichert wird. Denn Text und Melodie, die auch in einem nicht vertonten Gedicht enthalten sind, bilden eine feste Struktur, die sich im Hirn als Einheit verankert und somit nach Jahren noch abgerufen werden kann (vgl. Schrott/Jacobs 2011, 331).

Diese besondere Gedächtnisleistung resultiert aus dem Zusammenspiel verschiedener neuronaler Ressourcen. „Die Aktivität des Gehirns ist dabei selbstbelohnend“, schreibt Raoul Schrott, und, ein paar Zeilen weiter: „Wir lernen schneller und intensiver, wenn all unsere emotionellen und intellektuellen Ressourcen mobilisiert werden.“ (Schrott/Jacobs 2011, 369)

Wie im Abschnitt *Teamworking im Gehirn* dargestellt wurde, führt die Verknüpfung unterschiedlichster kreativer Prozesse zu einer Differenzerfahrung, wie sie im Alltag selten oder gar nicht erlebt wird. Die Verbindung rhythmisch-musikalischer, sprachlicher, bildnerischer Aktivitäten aktiviert mehrere Areale im Gehirn und regt synästhetische Effekte an, welche wiederum zu einer Erweiterung und/oder Veränderung und einem Zusammenspiel von Kognition, Emotion und Körpergefühl führen.

Die Teilnehmenden entwickeln so ihr sprachliches Handwerkszeug und entdecken zugleich neue Potentiale. Kurzum: Sie werden sich ihrer großen Bandbreite an Möglichkeiten bewusst, die sie auch künftig für die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen nutzen können.

Gleichwohl sind den Effekten beim Schreiben von poetischen Texten *Grenzen* gesetzt. Obwohl zahlreiche Untersuchungen die Wirksamkeit des Schreibens belegt haben, ist die Poesietherapie zurzeit (noch) keine eigenständige, offiziell anerkannte Therapieform wie zum Beispiel die Kunsttherapie, die auch von Krankenkassen akzeptiert wird. Sie wird von vielen Therapeut*innen als begleitende bzw. ergänzende Therapiemethode genutzt. Folgende Aspekte können auch kontraproduktiv sein.

Besonders bei Menschen, denen es schwer fällt, sich sprachlich konkret zu äußern, besteht die Gefahr, dass sie sich in ihren eigenen Bildern „verlieren“. Sie schreiben dann um das Problem herum, ohne sich an den wirklichen Kern zu wagen. Das mag sich für sie gut anfühlen, weil sie ein schönes Bild kreiert haben, aber einer wirklichen Lösung sind sie nicht näher gekommen. Hier wäre dann eine Intervention durch den*die Schreibanleiter*in (Therapeut*in, Coach) notwendig, um dieses Muster zu durchbrechen. Gelegentlich ist das Thema selbst auch noch zu belastet, um es konkret anzupacken und nach einer Lösung zu suchen. Intuitiv wird dann möglicherweise eine konkrete Abhandlung vermieden – dem sollte Zeit gegeben werden (vgl. JZ in: Interview inau_jz, Z. 73)

Auch in der Verständigung mit der Außenwelt kann es zu Schwierigkeiten kommen, denn was für eine Person mehr Klarheit bringt, kann für die andere eine Herausforderung sein, die Aussage zu verstehen („JZ: Ich brauch dann noch mal sone Übersetzung“ in: Interview inau_jz, Z. 142).

Und schließlich liegt in den Metaphern selbst eine Gefahr, wichtige Dinge zu übersehen. Lakoff bezeichnet dieses Risiko als „Metaphors hide and highlight“ (zitiert nach Schramm/Wüstenhagen 2015, 80). Für ihn beinhalten Metaphern als Konzept immer eine Auswahl von Eigenschaften, die den Gegenstand betonen, während andere Eigenschaften weggelassen werden. Genau diese Auswahl aber kann dazu führen, dass wichtige Aspekte eines Problems nicht gesehen werden oder die Metapher sogar fehlinterpretiert wird, weil man sich zu sehr auf ihr offensichtliches Bedeutungsfeld konzentriert.

In einigen wenigen Fällen fühlten sich Teilnehmer*innen von den Aufgaben überfordert. Der Anspruch, einer festgelegten Form zu folgen, blockierte sie zunächst. Doch mit der „Erlaubnis“, die Aufgabe an ihre Bedürfnisse anzupassen, konnte diese Blockade aufgehoben werden.

Ein weiterer Punkt, der in den Aussagen der Teilnehmenden genannt wurde, betrifft den Zustand fehlender Differenzerfahrung. Wenn jemand schon jahrelang Gedichte schreibt und darauf trainiert ist, Bilder zu finden, Zeilenumbrüche zu setzen etc. dann wird das zwar in den meisten Fällen als ein tolles, immer verfügbares Handwerkszeug zur Problembewältigung bezeichnet. Eine Teilnehmerin schilderte aber, dass ihr das Schreiben von Gedichten in einer schwierigen Situation keinen Gewinn mehr gebracht hat, weil sie damit sowieso ständig arbeitet. In diesem Fall hat sie die Erfahrung

gemacht, dass sie über andere Medien, zum Beispiel das Zeichnen, weiter kam, indem sie damit ihre Gewohnheiten besser aufbrechen und Neues zulassen konnte. (vgl. JZ in: Interview inau_jz, Z. 73 und 77)

Im Ergebnis werden durch das Zusammenspiel der herausgearbeiteten Effekten wichtige Kompetenzen gefördert:

Wachstum und Entwicklung

- *sprachliche und Schreibkompetenz*

Die Schreibenden entwickeln ein Gespür für ihre eigenen Potentiale, indem sie verschiedene kreative Techniken erlernen und werden sich ihrer sprachlichen Möglichkeiten bewusst. Sie empfinden das poetische Schreiben als Herausforderung aber zugleich auch als wichtigen Impuls, um Gefühle zu gestalten, ihre Perspektiven zu verändern und den Kern ihrer Aussagen herauszuarbeiten.

- *kommunikative Kompetenz*

Über ihre poetischen Texte finden die Teilnehmenden in eine offenere Kommunikation mit anderen, die Deutungsspielräume und dabei differenzierende Sichtweisen zulässt. Das ermöglicht Denk- und Handlungsräume, die vorher aufgrund festgefahrener Strukturen verschlossen waren. In der Arbeit mit Gruppen schließt das die Förderung der

- *sozialen Kompetenz*

mit ein. Die Teilnehmer*innen erfahren durch einen wertschätzenden Umgang ein Gefühl für Nähe zu anderen (und zu sich selbst) und können gleichzeitig aufgrund einer „verfremdeten Sprache“ die nötige Distanz wahren.

- *Persönlichkeitsstärkung*

Das Schreiben von poetischen Texten wirkt identitätsstiftend und fördert das Selbstbewusstsein. Die Teilnehmer*innen finden Bilder für ihr Leben, die sie als stärkend empfinden und werden sich ihrer Biografie bewusst.

- *gesundheitliche Kompetenz*

Gedichteschreiben ist für die Autor*innen ein Weg zu neuen Erkenntnissen, Achtsamkeit und zu emotionaler Balance. Die Proband*innen finden zudem über die Rhythmik ihrer Texte zu einem inneren Rhythmus. Im Ergebnis kommt es zu einer größeren Ausgeglichenheit und psychischem Wohlbefinden. Potenziert wird dieses Gefühl durch die Freude am entstandenen Produkt.

All diese Faktoren können zu einer stärkeren Resilienz gegenüber kommenden Konflikten beitragen und damit die Gesundheit positiv beeinflussen.

8.3. Schlussfolgerungen für das Poesiecoaching

Wenn Poesiecoaching die Beratung und Unterstützung in persönlichen Konflikten mit Hilfe des Schreibens anbietet, zielt das auf die Stärkung der im vorigen Abschnitt beschriebenen Kompetenzen.

Das Ergebnis der Untersuchung zeigt, dass die Schreibenden zu neuen Erkenntnissen und positiven Ergebnissen kommen, wenn sie sich auf die Schreibimpulse einlassen und bereit sind, damit zu experimentieren. Wichtig dabei ist, ihnen den Raum zu geben, die Schreibimpulse im Bedarfsfall den eigenen Bedürfnissen anzupassen. Eine größtmögliche Offenheit in Bezug auf Thema und Schreibform einerseits und eine minimale Struktur einschließlich von Formvorgaben andererseits haben sich in diesem Zusammenhang bewährt.

Das schließt einen Wechsel der Schreibimpulse ein, mit denen der Gedankenfluss sowohl in Gang gebracht als auch kanalisiert wird.

Von der Grundstruktur her lassen sich Schreibimpulse zunächst in formungebundene und formgebundene Aufgaben einteilen. Bereits diese Zuordnung beeinflusst die Art des Schreibens:

Friedrich Schiller hat in seinen Briefen „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“ eine interessante Theorie entwickelt, nach der zwei Triebe als gegensätzliche Pole im Menschen wirken und miteinander in Einklang gebracht werden müssen. Seine These über den „sinnliche[n] Trieb (...) der alles materiale Sein und alle unmittelbare Gegenwart in den Sinnen bedeutet“ und den Formtrieb, „der alle formalen Beschaffenheiten der Dinge und alle Beziehungen derselben auf die Denkkräfte unter sich faßt.“ (vgl. Schiller 1793, Kapitel 16, 15. Brief), lässt sich auf den Denkprozess selbst übertragen. Auf der einen Seite – besonders im kreativen Bereich – sollen die Gedanken und Ideen ohne innere Schranken und Zensoren fließen können, soll die Wirklichkeit mit allen Sinnen erfasst werden. Extrembeispiele für das Agieren des „Sinntriebes“ ohne sein Korrektiv, den „Formtrieb“, sind ausufernde Diskussionen oder Gedankenströme, die zu keinem Ziel führen. Das bedeutet, das Denken benötigt auch eine Form: Bereits die Formulierung in einen Satz ist formgebend, die Sprache passt sich Normen (zum Beispiel für bestimmte Textarten) an und kommt im Extremfall als standardisierte Formel (zum Beispiel Grußformeln, technische Gebrauchsanweisungen) zum Ausdruck. Fehlt der Sinntrieb, kann das Denken erstarren, was letztendlich zu Stillstand und Blockaden führt. Zwischen diesen Polen bewegen sich auch die Schreibanregungen. Sie können den Schreibprozess sowie die daraus folgenden Gedanken in eine freie, zunächst ziellose Richtung oder in eine vorgegebene Struktur lenken. Wichtig ist dabei, dass das spielerische Moment erhalten bleibt, mit dem die Schreibenden sich gestatten, Vorgaben nach ihren

Bedürfnissen zu nutzen und das Schreiben als gewinnbringend erleben. Denn die Verbindung zwischen Form- und Sinntrieb erfolgt über den „Spieltrieb“. Denn nur im zweckfreien Spiel kann jene Kreativität entstehen, die sich ungebunden an Normen und Regeln das Experimentieren mit Ideen erlaubt und gleichzeitig, um etwas zu *schöpfen*, daran Freude zu finden, doch wieder Strukturen oder ein Ergebnis braucht. Dieses Ringen zwischen Form und Inhalt, (Zweck-)Freiheit und Wertschöpfung ist notwendig,

„(...) weil nur die Einheit der Realität mit der Form, der Zufälligkeit mit der Notwendigkeit, des Leidens mit der Freiheit den Begriff der Menschheit vollendet.“ (Schiller 1793, Kapitel 16, 15. Brief).

In diesem Zusammenhang lässt sich auch das Schreiben als Weg zur Selbsterkenntnis interpretieren.

Schreibimpulse lassen sich also grob in zwei Blöcke unterteilen, wobei ich diese Gruppierung nicht als starres System, sondern eher als Orientierung betrachte, in welcher zudem Zwischenformen möglich sind:

Formungebundenen, offenes Schreiben:

Beim offenen Schreiben gibt es geringe bis keine formalen Vorgaben außer der Aufforderung, (zu einem bestimmten Stichwort, Thema) einen Text zu verfassen. Dieses Vorgehen lässt viel Gestaltungsfreiheit zu. Es kann Blockaden lösen, man schaltet den inneren Zensor aus und kommt dabei eventuell bisher *Ungedachtem* auf die Spur.

Unter Umständen kann es aber auch passieren, dass man ins schriftliche *Grübeln* kommt, sich gedanklich im Kreise dreht, ausufert. Dann sollte die Übung abgebrochen werden bzw. in einer gebundenen Form weiter geschrieben werden.

Die wohl bekannteste Form ungebundenen Schreibens ist

- *das freie Schreiben*, auch als *free writing* (vgl. Elbow 1973, 1998) bezeichnet:

Zu einem Thema wird einfach alles aufgeschrieben, was einem einfällt. Textstruktur, Orthografie, Syntax spielen zunächst keine Rolle. Wichtig ist, die Gedanken „fließen“ zu lassen. Besonders intensiv gestaltet sich dieser Prozess im

- *Automatischen Schreiben nach Breton* (Breton 1984, 29f.).

Der*die Schreibende soll ohne jegliche inhaltliche Vorgabe den erstbesten Gedanken notieren und weiterschreiben, ohne den Stift vom Papier abzusetzen. Nach Breton wird damit der kritische Verstand abgesetzt und der*die Schreibende erhält dadurch Zugang zum Unterbewusstsein.

- *Beim assoziativen Schreiben*

geht es darum, Assoziationsketten zu bilden. Das können Wortketten, Satzgruppen oder einzelne Wörter zu einem Thema oder Stichwort sein. Es geht dabei nicht um zusammenhängende Texte, sondern darum, mit den (Folge-) Einfällen, die einzelne Wörter auslösen, Schritt zu halten und sie ohne Bewertung zu notieren.

„Zwischenübungen“

Etliche Schreibübungen lassen sich nicht eindeutig zuordnen. In Anhängigkeit von der Schreibaufgabe bieten sie eine Form oder zählen eher zum freien Schreiben, zum Beispiel:

- *Cluster*

Das Cluster (nach Gabriele L. Rico, 2004) wird oft in der Vorarbeit zu Texten eingesetzt. Dabei sollen alle Ideen zu einem Thema unzensiert zugelassen werden. Durch die bildliche Darstellung macht es die Strukturen der Gedankengänge sichtbar. Was zunächst völlig formlos beginnt, erhält durch diese Gedankenstränge ein formales Element:

Ein Kernwort wird in der Mitte eines (quer liegenden) Blattes eingekreist. Es löst Assoziationsketten aus. Diese werden schriftlich um das Kernwort angeordnet. Der Schreibprozess erfolgt in möglichst kurzer Zeit, ohne Ausformulierung von Gedankengängen. Wenn eine Assoziationskette beendet ist, wird wieder beim Kernwort angesetzt und ein anderer Gedanke verfolgt. Außerdem kann jederzeit und an jeder Stelle der schon geschriebenen Assoziationsketten weitergeschrieben werden. Die einzelnen Wörter werden eingekreist und mit Strichen verbunden. Das Malen der Kreise und Striche hält die Schreibhand in Bewegung und die Gedanken sollen so im Fluss bleiben. (Girgensohn/Jakob 2010, 18f.)

- *Listen*

Listen eignen sich wunderbar zum Erfassen von Gedanken zu einem Thema: Ich empfehle, mindestens zehn Stichpunkte in einer Liste zu einem Thema zusammenzutragen, da am Anfang häufig die Ideen sprudeln, die sowieso da sind und die „versteckten“ erst später auftauchen. Damit gelingt ein Sammeln von Alternativen und Möglichkeiten, von bislang nicht (mehr) beachteten Dingen/Personen, die ein *Immer-an-Dasselbe-Denken* aufbrechen.

Anschließend kann man mit einer Auswahl aus diesen Punkten einen weiteren Text gestalten. Listen können zum Beispiel sein:

- > Personen, die mir wichtig waren
- > Dinge, die für meine Gesundheit wichtig sind
- > Dinge, die ich gerne ändern möchte ...

- *Märchen und Kurzgeschichten*

Die Schreibanregung für ein Märchen klingt zunächst nicht nach großer Formgebundenheit. In Wirklichkeit kann daraus alles Mögliche entstehen – eine kurze Geschichte oder ein Märchen von der Länge eines Romans. Dennoch hat das Märchen aufgrund seiner speziellen stilistischen Mittel (Magie, Helfer*innen, Zauber, bildliche Metaphern für konkrete Ereignisse/Personen etc.) und seiner Struktur (Aufbruch, Aufgabenlösen, glückliches Ende) ganz spezifische Vorgaben, an denen sich die Schreibenden orientieren können. Ähnliches trifft für Kurzgeschichten zu.

Im Märchen lassen sich Metaphern und archaische Bilder gut auf persönliche Konflikte übertragen. Es kommt immer zu einer guten Lösung, mit Hilfe von Helfern und auch Zaubermitteln, diese Magie kann genutzt werden, um auch im wirklichen Leben Lösungswege zu finden.

Gleichzeitig bieten beide Genres vielfältige Möglichkeiten eigener, freier Textentwicklung. In der Fortschreibung einer Handlung, die im Reich der Phantasie ihre Entsprechung findet, erschließt sich nicht selten die Lösung des Geschehens in der realen Welt. Dann kann der/die Schreibende aus einer formgebundenen Aufgabe heraus auch in einen ungebundenen Schreibprozess übergehen.

Formgebundene Schreibaufgaben:

Sie geben eine bestimmte Textform vor, z.B. die Anzahl von Wörtern, den Aufbau des Textes etc. Diese Vorgaben können vor gedanklichen Ausuferungen bewahren. Die Schreibenden konzentrieren sich auf die Form und geben ihren Gedanken damit gleichzeitig eine Gestalt: fassbar, neu formbar, haltbietend. Eine Gefahr kann sein, dass man sich an der formalen Oberfläche festhält, nicht zum eigentlichen Kern vordringt, oder sich durch die Einschränkung überfordert fühlt.

Formgebundene Schreibaufgaben finden sich vor allem in

- *Gedichten und Kurzlyrik.*

wie Elfchen, Akrostichon, Haiku, Limerick, Rondell und viele weitere Formen.

Das *Akrostichon* beispielsweise ist eine lyrische Kleinform, die sich gut als Warm-up Übung eignet, weil sie sehr einfach ist. Auch zur Materialsammlung wird es häufig genutzt. Die ersten Buchstaben der Zeilen ergeben von oben nach unten gelesen ein Wort. ((Girgensohn/Jakob 2010, 16)

Das japanische *Haiku* ist mit seinen 17 Silben die kürzeste Gedichtform der Weltliteratur, es beinhaltet oft philosophische Naturbetrachtungen. (ebenda, 21)

Der *Limerick* findet sich vorwiegend in der Nonsensdichtung und eignet sich deshalb gut als heiteres Warm-up oder Abschlussspiel. (ebenda, 22)

Das *Rondell* wiederum ist ein achtzeiliges Gedicht. Der Reiz dieser Schreibübung besteht darin, dass sich die erste und zweite Zeile im Text wiederholen. Dadurch bekommt der Text einen formelhaften, beschwörenden Charakter, was besonders für Übungen, in denen positive Einstellungen gestärkt werden sollen, gut geeignet ist.

Diese Bandbreite an Möglichkeiten lässt sich im therapeutischen und beratenden Setting gut einsetzen.

Geht man nach dem in jedem Menschen innewohnenden Stoff- und Formtrieb, so kann man allgemein formuliert Menschen, bei denen die Gedanken ausufernd, eine feste Form

vorgeben, in der sie sich ordnen. Andererseits können Menschen von der dichterischen Freiheit profitieren, wenn sie in ihren Ideen eher begrenzt und wortkarg sind.

Im Grunde geht es immer wieder um die Spannungsfelder von

- (bewusster) Wahrnehmung – (unbewusster) Verdrängung
- Nähe – Distanz
- freier Form – fester Struktur.

Die Arbeit mit Gedichten verstärkt die Wahrnehmung und fördert Unbewusstes zutage. Die Arbeit am Text und in der Gruppe intensiviert die Auseinandersetzung mit sich selbst und der Umwelt, eröffnet neue Sichtweisen, stärkt die eigene Persönlichkeit.

Sie fördert kommunikative Nähe und schafft durch das schriftliche Ablegen sowie durch verschlüsselnde Bilder Distanz zum Erlebten, gleichzeitig fühlen sich die Schreibenden über die Bilder ihren Emotionen besonders nahe. Vor allem ein spielerischer Umgang mit Sprache über diverse Schreibspiele kann das Schreiben auflockern und in einen kreativen Schreibfluss führen. In jedem Fall wird sich Freude über die eigene schöpferische Kraft einstellen, werden alte Handlungsstrategien aufgebrochen und sich neue Ideen zeigen.

Im Gedicht haben die Schreibenden alle Freiheit sprachlichen Schaffens und finden zugleich ein Gerüst, um den Gedankenstrom durch Form und Reim zu strukturieren. Ein Gedicht kann wegen seiner Kürze zu einem schnellen Ergebnis führen, kann aber auch zu einer langfristigen Arbeit an und mit dem Text herausfordern.

Ein Bild öffnet Assoziationsräume, ein Reim strukturiert. Doch beides funktioniert auch vice versa: Ein Bild führt zum Kern einer Aussage und die Suche nach dem Reim zieht neue Wort- und damit Bedeutungsfelder nach sich.

Gedichte können als sprachlich-musikalische Konstrukte ihren Rhythmus in den Körperfrequenzen spürbar werden lassen, sie können den Rhythmus auf das Leben übertragen. Dann erscheint alles fließend, in einer guten Ordnung.

8.4. Fazit und Ausblick

„Gedichte sind kurz, doch treiben sie – gemessen an dem Wenigen, was sie mitteilen – einen großen Aufwand mit der Sprache. Sie bemühen sich um ein auserlesenes Vokabular; sie achten darauf, dass alle Wörter sich dem Metrum fügen und angenehm klingen; sie verlangsamen die Rede durch festliche Aufführung, getragene Sprechweise, Gesang und Wiederholung, sie umschreiben und verrätseln einen schlichten Sachverhalt durch Metaphern; sie sagen und verschweigen vieles so kunstvoll, dass Leser, die den Sinn erfassen möchten, grübelnd über dem Text verweilen müssen.“ (Schlaffer 2012, 38)

Die Mühe, einen Text zu schreiben, der all diese Eigenschaften in sich trägt, lohnt sich. Besonders für Zusammenhänge, in denen es um Selbsterkenntnis, Ausdruck von Gefühlen oder um die Suche nach dem Sinn des eigenen Tuns und Lösungen in

Konfliktsituationen geht, ist das Schreiben von Gedichten und poetischen Texten ein unschätzbare Mittel, den eigenen Gedanken Gestalt zu geben und sie zu gestalten.

All diese Erfahrungen stehen im Kontrast zu dem, was der Alltag an Kommunikations- und Denkmustern bietet. Insbesondere Differenzenerfahrungen brechen Grenzen des bisher Gedachten auf und ermöglichen über das Spiel mit der Sprache, Entwicklungen im Denken und Handeln, die bis zu existenziellen Veränderungen führen können:

„Schreiben ist zweckfrei. Es stieß mir einfach zu und hatte nachträglich, so könnten Sie sagen, einen Sinn.“, sagte Hilde Domin (zitiert nach Wangenheim 2004, 201). Zweckfreiheit, Aufbrechen von Normen, nachträgliche Sinngebung eröffnen Räume, in denen es letztendlich um alles geht. Es geht um Erfahrungen im Umgang mit anderer Sprachweise, um einen anderen Blick in die Welt im Bild, im Vers, im Rhythmus. Im Spiel mit dem Wort geht es um nichts Geringeres als den existenziellen Ernst des Lebens. So lässt sich Ausuferndes bündeln, von der Oberfläche in die Tiefe gehen, vom Abstrakten ins Bild, vom Eingezwängten ins Ungebundene. Man muss sich selbst gestatten, groß zu denken; banal, pathetisch, poetisch zu sein, ins Zwiegespräch mit sich, der Welt und dem Universum zu gehen – und das ist Freiheit, oder besser gesagt: *Befreiung* - von den Begrenzungen gewohnter Alltagsstrukturen.

Dass Poesie, erst recht das Produzieren von Poesie, als Differenz gegenüber den alltäglichen Abläufen empfunden wird, zeugt davon, dass sie im Alltag nicht selbstverständlich ist. Manchmal ist sie auch einfach nicht mehr spürbar. Dann ist das Leben aus dem Takt, schlagen die Wogen täglicher Tretmühlen über einem zusammen, sieht man keine Bilder mehr. Spätestens dann gilt es, sich neu auf die eigene Schöpferkraft, zum Beispiel in der Poesie zu besinnen.

Die Poesie verschwindet nicht. Sie ist nur überlagert von alltäglichen Dingen, der Alltagssprache, manchmal auch von beruflichen und wissenschaftlichen Sprachgewohnheiten, die es uns nicht erlauben, in Bildern zu schweifen und die Seele baumeln zu lassen. Es liegt an uns, wach zu sein für die Bilder um uns und in uns, die Klänge, Gerüche und Rhythmen, die uns inspirieren können. Wir finden sie neben poetischen Texten in der Musik, einem Gemälde, in der Natur. Poesie ist allumfassend. Deshalb:

„Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise wie einem Vogel
die Hand hinhalten.“ (Hilde Domin)

Poesie ist Lebenstanz.

Literaturliste

URL: <http://www2.hhu.de/muendlichkeit/gespraechsmoedelle/Gespraech/Gespraech-13.html>, 24.07.2016

Alter, Harvey (o.J.): „Der Mann aus Aphasien“ Vortrag unter URL:
https://www.youtube.com/watch?v=F_5verI-bj8, 03.05.2016

URL: <https://www.anthroposophie.net/lexikon/db.php?id=170>, 01.11.2016

Ausländer, Rose (2001): Gedichte. Frankfurt am Main: Fischer Verlag

Battke, Kathlen: Trümmerkindheit. Erinnerungsarbeit und biografisches Schreiben für Kriegskinder und Kriegsenkel. München: Kösel Verlag

URL: <http://www.biographiearbeit.de/index.php?pageid=1> Zugriff: 01.10.2016

Bräuer, Gerd (1998): Schreibend lernen. Grundlagen einer theoretischen und praktischen Schreibpädagogik, Innsbruck

Brandstätter, Ursula (2013/2012): Ästhetische Erfahrung. In: Handbuch Kulturelle Bildung (Hrsg. Bockhorst/ Reinwand/ Zacharias, 2012, München: kopaed); URL:
<https://www.kubi-online.de/artikel/aesthetische-erfahrung>, 09.02.2017

Breton, Andre (1984): Die Manifeste des Surrealismus. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH

Bucay, Jorge (2008): Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Frankfurt a. Main: Fischer Verlag

Bühler, Karl (1934): Sprachtheorie. Die Darstellungsfunktion der Sprache. Jena: Verl. von Gustav Fischer

Burger, Hermann ((1986): Die allmähliche Verfertigung der Idee beim Schreiben. Frankfurter Poetik-Vorlesung. Frankfurt am Main: S.Fischer Verlag

Butler-Bowdon, Tom (2009): 50 Klassiker der Psychologie. Augsburg: Weltbild

URL: <http://www.bzfo.de/angebote/forschung-abgeschlossen/kriegsueberlebende.html> Zugriff: 25.09.2016

URL: www.cgjung.org/ap, 20.02.2017

Crystal, David (1995): Die Cambridge Enzyklopädie der Sprache. - Studienausgabe - Frankfurt/Main; New York: Campus Verlag; S. 10-78

De Shazer, Steve (2009): Worte waren ursprünglich Zauber. Von der Problemsprache zur Lösungssprache. Heidelberg: Carl-Auer Systeme Verlag GmbH

Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie e.V. (Hrsg.) (2003): Die heilende Kraft der Sprache. Poesie- und Bibliotherapie in der Praxis. Düsseldorf: Verlag Der Setzkasten.

URL: <http://www.dgpb.org/ueberuns.php>, 01.02.2017

Domin, Hilde (1988): Das Gedicht als Augenblick von Freiheit. Frankfurter Poetik-Vorlesungen. Frankfurt am Main: Fischer Verlag

Domin, Hilde (1995): Das Gedicht als Begegnung. In: Petzold, Hilarion; Orth, Ilse (1995): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Paderborn: Junfermann, S. 11-17

Dreyfürst, Stephanie; Sennewald, Nadja (2014): Schreiben. Grundlagentexte zur Theorie, Didaktik und Beratung. Opladen & Toronto: Verlag Barbara Budrich(UTB)

URL: http://www.eag-fpi.com/poesie-_und_bibliotherapie.html, 18.06.2009

URL: http://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/informationsblatt_poesietherapie_erkennung_und_berufl._moeglichkeiten.pdf, 01.11.2016

Elbow, Peter (1973): Writing Without Teachers. New York: Oxford University Press

Elbow, Peter (1998): Writing With Power. Techniques for Mastering the Writing Process. Oxford: Oxford University Press

Fahrenberg, Jochen (2008): Annahmen über den Menschen. Menschenbilder aus psychologischer, biologischer, religiöser und interkultureller Sicht. Texte und Kommentare zur Psychologischen Anthropologie. Asanger Verlag GmbH, Kröning.

Flick, Uwe (2004): Design und Prozess qualitativer Forschung. In: Flick, Uwe; Kardorff, Ernst von; Steinke, Ines (Hg.) (2004): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag, S. 252-265

Flick, Uwe; Kardorff, Ernst von; Steinke, Ines (Hg.) (2004): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag

Frankl, Viktor (2013): Das Buch als Therapeutikum. In: Viktor E. Frankl: Der Mensch vor der Frage nach dem Sein. München, Zürich: Pieper

Freud, Sigmund (1914): Erinnern, wiederholen, durcharbeiten. Weitere Ratschläge zur Technik der Psychoanalyse II. In: Kleine Schriften I - Kapitel 18. URL: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/kleine-schriften-i-7123/18>, 10.12.2016

Freud, Siegmund (1916): Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse - Kapitel 1 ERSTER TEIL Die Fehlleistungen. URL: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/vorlesungen-zur-einfuehrung-in-die-psychoanalyse-926/1>, 07.01.2017

Girgensohn, Katrin (2007): Neue Wege zur Schlüsselqualifikation Schreiben. Autonome Schreibgruppen an der Hochschule. Wiesbaden: Dt. Universitätsverlag und VS Verl. für Sozialwissenschaften

Girgensohn, Katrin; Jakob Ramona (2003): Alles bleibt anders. Friedrichshainer Kaleidoskop der Erinnerungen II. Berlin: Zwiebfischverlag

Girgensohn, Katrin; Jakob, Ramona (2010): 66 Schreibnächte. Anstiftungen zur literarischen Geselligkeit. Ein Praxisbuch zum kreativen Schreiben. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren GmbH

Girgensohn, Katrin; Sennewald, Nadja (2012): Schreiben lehren, Schreiben lernen. Eine Einführung. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Gudjons, Herbert; Pieper, Marianne, Wagener, Birgit (1999): Auf meinen Spuren. Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte. Hamburg: Bergmann+Helbig Verlag

Hammel, Stefan (2012): Wie nutzt man Metaphern in der Therapie? URL: <http://www.stefanhammel.de/blog/2012/03/12/2029/>, 14.07.2016

Haußmann, Renate; Rechenberg-Winter, Petra (2013): Alles, was in mir steckt. Kreatives Schreiben im systemischen Kontext. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Haverkamp, Anselm (1990): Theorie der Metapher. Sonderausgabe. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Hayes, John R. (1996): A New Framework For Understanding Cognition And Affect In Writing. In: Levy, C-M.; Ransdell, S. (eds.): The Science of Writings Theories, Methods, Individual Differences and Applications. New Jersey: LEA, 1-27

Hayes, John R. (1996): Kognition und Affekt beim Schreiben. Ein neues Konzept. In: Dreyfürst, Stephanie; Sennewald, Nadja (2014): Schreiben. Grundlagentexte zur Theorie, Didaktik und Beratung. Opladen & Toronto: Verlag Barbara Budrich (UTB), S. 57-86

Hayes, John R. (2012): Modeling and Remodeling Writing. In: Written Communication 29(3) 369-389. Thousand Oaks, California: Sage Publications

Hegel(1817): Enzyklopädie der philosophischen Wissenschaften, §§ 458-460 in Hegel: Werke, Bd. 10, Frankfurt/M.: Suhrkamp 1970:§§ 462. URL: http://www.hegel.de/werke_frei/hw108143.htm, 13.09.2012

URL: <http://www.heilpraktiker-psychotherapie.de/gesetze/index.php?page=psychotherapeut>, 10.06.2012

URL: Heimes, Silke (o.J.): <http://www.silke-heimes.de>, 18.06.15

Heimes, Silke (2008): Kreatives und therapeutisches Schreiben: Ein Arbeitsbuch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Heimes, Silke (2010): Künstlerische Therapien. Ein intermedialer Ansatz. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (UTB)

Heimes, Silke (2010b): Schreib es dir von der Seele. Kreatives Schreiben leicht gemacht. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

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

Heimes, Silke (2014): Schreiben als Selbstcoaching. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Hildenbrand, Bruno (2004): Anselm Strauss. In: Flick, Uwe; Kardorff, Ernst von; Steinke, Ines (Hg.) (2004): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag, S. 32-42

Hjortshoj, Keith (2014): Schreibblockaden verstehen. In: In: Dreyfürst, Stephanie; Sennwald, Nadja (2014): Schreiben. Grundlagentexte zur Theorie, Didaktik und Beratung. Opladen & Toronto: Verlag Barbara Budrich(UTB), S. 213-233

Hofer, Christian (2006): Blicke auf das Schreiben. Schreibprozessorientiertes Lernen. Theorie und Praxis. Wien: Lit Verlag GmbH

Horn, A.B.; Mehl, M.R. (2004): Expressives Schreiben als Copingtechnik. In: Verhaltenstherapie 2004, 14, Lengerich: Pabst Publishers, S.274-283 (pdf)

Hüther, Gerald (2004): Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Humboldt, Wilhelm von (1795): Über Denken und Sprechen In: Trabant, Jürgen (2010): Wilhelm von Humboldt. Das große Lesebuch. Frankfurt a. Main: Fischer Verlag, S. 113-115

URL: <http://www.hypnoseverband.com/wissenswertes/glossar/eintrag/katathym-imaginative-psychotherapie/>, 02.10.2016

URL: <http://www.igw-gestalttherapie.de/gestalttherapie/schluesselfbegriffe.html>, 08.10.2016

URL: <https://immunologie.charite.de/forschung/chronobiologie/>, 20.02.2017

Jakob, Ramona (2011): Kultur der Begegnung: Poesie. In: Piechotta-Henze (Hrsg.) (Autor), Josties (Hrsg.) (Autor), Jakob (Hrsg.) (Autor), Ganß (Hrsg.) (Autor): "Ein Zaun kennt viele Farben" Plädoyer für eine kreative Kultur der Begegnung mit Menschen mit Demenz. Frankfurt a. Main: Mabuse Verlag, S. 61-72

Jakob, Ramona, Girgensohn, Katrin (2002): Mein Leben ist ein buntscheckiger Gaul. Friedrichshainer Kaleidoskop der Erinnerungen I. Berlin: Zwiebfischverlag

Jakob, Ramona; Girgensohn, Katrin (2005): Gute Luise und Klapps Liebling. Friedrichshainer Kaleidoskop der Erinnerungen III. Berlin: Zwiebfischverlag

Kästner, Erich (2014): Lyrische Hausapotheke. ein Taschenbuch. Gedichte für den Hausgebrauch der Leser. Nebst einem Vorwort und einer nutzbringenden Gebrauchsanweisung samt Register. Erstauflage: Zürich: Atrium Verlag

Kast, Verena (2006): Mit Worten berühren. Plenarvortrag im Rahmen der 56. Lindauer Psychotherapiewochen 2006 URL: www.lptw.de, 01.02.2017

Kast, Verena (2016): Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jung'schen Psychotherapie. Ostfildern: Patmos Verlag

Keseling, Gisbert (2006): Schreibblockaden überwinden. In: Dreyfürst, Stephanie; Sennwald, Nadja (2014): Schreiben. Grundlagentexte zur Theorie, Didaktik und Beratung. Opladen & Toronto: Verlag Barbara Budrich(UTB), S: 235-253

Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie (2014): URL: <http://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/Kleines-Wörterbuch-der-Integrativen-Therapie.pdf>, 08.10.2016

Kleist, Heinrich von (1805): Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden. URL: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/589/1>, 06.09.2012

Koch, H. K.; Kebler, N. (1998a): Schreiben und Lesen in psychischen Krisen. Authentische Texte. Briefe, Essays, Tagebücher. Bonn: Psychiatrie-Verlag.

Koch, H. K.; Keßler, N. (1998b): Schreiben und Lesen in psychischen Krisen. Gespräche zwischen Wissenschaft und Praxis. Bonn: Psychiatrie-Verlag

Koch, H. K.; Keßler, N. (1998c): ... fast wie Phönix: Textband zu "Schreiben und Lesen in psychischen Krisen". Bonn: Psychiatrie-Verlag

Koch, H.K.; Keßler, N. (2002): Ein Buch muß die Axt sein... Schreiben und Lesen als Selbsttherapie. Krummwisch: Königsfurt Verlag

Knörrich, Otto (2005): Lexikon lyrischer Formen. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag

Kruse, Otto; Jakobs, Eva-Maria; Ruhmann, Gabriele (2003): Schlüsselkompetenz Schreiben. Konzepte, Methoden, Projekte für Schreibberatung und Schreibdidaktik an der Hochschule. Bielefeld: Universitätsverlag Webler

Kuckartz, Udo (2012): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Kunert, Günter (1991): Die letzten Indianer Europas. Kommentare zum Traum, der Leben heißt. Wien: Hanser Verlag

URL: <http://www.kunsttherapie.de>, 06.05.2016

Kurz, Gerhard (1997): Metapher, Allegorie, Symbol. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht

Lakoff, George; Johnson, Mark (2007): Leben in Metaphern. Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Lane, Barry (1993): Schreiben heißt, sich selbst entdecken. Kreatives Schreiben autobiographischer Texte. Augsburg: Augustus Verlag

URL: <http://www.lebenstagebuch.de/index.html>, 25.09.2016

Leitner, Felicitas (2005): Die Venus streikt: Gesund durch die Kraft der Poesie. Münster: Daedalus Verlag Joachim Herbst

Leitner, Felicitas (2008): Gedichte auf Rezept? Poesie in der ärztlichen Praxis. Interview in: Gefühlter Puls – rezeptfreie Gedichte. Das Gedicht. Bd. 16 hrsg. von Anton G. Leitner und Markus Bundi. Weßling bei München: Anton G. Leitner Verl., S. 108-113

Lichtenberg, Johann Christoph (1789-1793): Sudelbücher, Heft J. 19.

URL: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/-6445/10> 01.02.2017

Lievegoed, Bernard (1986): Lebenskrisen - Lebenschancen. Die Entwicklung des Menschen zwischen Kindheit und Alter. München: Kösel-Verlag

List, Eveline (2009): Psychoanalyse. Wien: Fakultas Verlags- und Buchhandlungs AG (UTB)

Lukas, Elisabeth (2013): Mensch sein heißt Sinn finden. Hundert Worte von Viktor E. Frankl. München: Verlag Neue Stadt GmbH

Maercker, Andreas (o.J.): Evaluation einer Internetgestützten Behandlung ("Interapy") von posttraumatischen Belastungsstörungen im deutschen Sprachraum. Gefördert durch den WEISSEN RING e.V. URL: <http://weisser-ring.de/experten/forschungsprojekte>, 03.03.2017

Marschik, Matthias (1993): Poesietherapie. Therapie durch Schreiben? Wien, Verlag Turia & Kant

Mayring, Philipp (2002): Einführung in die Qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Mayring, Philipp (2003): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Meinefeld, Werner (2004): Hypothesen und Vorwissen in der qualitativen Sozialforschung. In: Flick, Uwe; Kardorff, Ernst von, Steinke, Ines (Hg.) (2004): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag, S. 265-276

Merkens, H. (2003): Auswahlverfahren, Sampling, Fallkonstruktion. In Flick, Uwe; Kardorff, Ernst von ; Steinke, Ines (Hrsg.): Qualitative Forschung: ein Handbuch. Reinbek: Rowohlt, S. 286-299

- Merten, Martina (2002):** Poesie-und-Bibliotherapie-Nicht-darauf-vertrauen-nur-hoffen. URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/34826/Poesie-und-Bibliotherapie-Nicht-darauf-vertrauen-nur-hoffen>, 03.03.2017
- Mogk, C.; Otte, S.; Reinhold-Hurley, B.; Kröner-Herwig, B. (2006):** Die Wirkung expressiven Schreibens über belastende Erfahrungen auf die Gesundheit - eine Metaanalyse. In: GMS Psycho-Social-Medicine 3. URL: <http://www.egms.de/en/journals/psm/2006-3/psm000026.shtml>, 27.09.2007
- Mohl, Alexa (2013):** Metaphern. URL: <http://www.dasabenteuerleben.de/kanaele/metaphern.html>, 05.11.2016
- Moser, Maximilian; Von Bonin, Dietrich; Frühwirth, Matthias; Lackner, Helmut (2004):** Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem. Rhythmus und Hygiogenese. In: die Drei - Zeitschrift für Anthroposophie. Frankfurt am Main: mercurial-Publikationsgesellschaft. S. 25ff.
- Murphy, Ffion; Neilsen, Philip (2008):** Recuperating writers - and writing: the potential of writing therapy. URL: http://www.textjournal.com.au/april08/murphy_neilsen.htm (pdf), 09.10.2010
- Niedtfeld, I.; Schmidt, A.F. ; Scholz, O.B. (2008):** Wie wirkt expressives Schreiben? Differenzielle Wirkfaktoren des Schreibens über belastende Lebensereignisse. In: Verhaltenstherapie 2008, Heft 18, Lengerich: Pabst Publishers, S.91-99 (pdf) URL: https://www.zpid.de/psychauthors/index.php?wahl=forschung&uwahl=psychauthors&uuwahl=p069560S_pub, 02.02.2017
- Neumeyer, Annalisa (2013):** Einführung in das therapeutische Zaubern. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
URL: <https://www.openthesaurus.de/synonyme/Magie>, 20.11.2016
URL: <https://www.openthesaurus.de/synonyme/Transformation>, 10.01.2017
- Pennebaker, James (o.J.) (1):** URL: <https://liberalarts.utexas.edu/psychology/faculty/pennebak>, 01.02.2017
- Pennebaker, James (o.J.) (2):** URL: <http://www.liwc.net/howliwcworks.php>, 18.02.2017
- Pennebaker, James (1990):** Opening up: The healing power of expressing emotions. New York: Guilford Press.
- Pennebaker, James W. (2010):** Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. Bern: Verlag Hans Huber
- Petzold, Hilarion; Orth, Ilse (1995):** Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache Paderborn: Jungfermann
- Platon:** Charmides (Di temperantia). Nach der Übersetzung von Friedrich E.D. Schleiermacher in: Platon Werke ersten Teiles zweiter Band, dritte Auflage, Berlin, 1855 bearbeitet. URL: <http://www.opera-platonis.de/Charmides.pdf>, 24.09.2016
- Poehlke, Thomas (2003):** Psychiatrie. GK3 Original-Prüfungsfragen mit Kommentar. Stuttgart: Georg Thieme Verlag
- Pschyrembel (2011): Klinisches Wörterbuch.** Berlin/New York: Walter de Gruyter GmbH & Co KG.
- Pytlik, Priska (2005):** Okkultismus und Moderne. Ein kulturhistorisches Phänomen und seine Bedeutung für die Literatur um 1900. Paderborn: Ferdinand Schöningh
- Raffelsiefer, Gisela (2003):** Zwischen den Zeilen - im Schreiben sich selbst entdecken: Eine qualitative Studie zu psychologischen und therapeutischen Wirkungen des Tagebuchschreibens. Frankfurt a. Main: Peter Lang
- Rechenberg-Winter, Petra; Hausmann, Renate (2015):** Arbeitsbuch Kreatives und biografisches Schreiben. Gruppen leiten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Rest-Hartjes, Gisela (2005):** Wörter bauen Brücken: Handbuch zur Poesietherapie. Books on Demand GmbH
- Rico, Gabriele L. (1999):** Von der Seele schreiben: Im Prozeß des Schreibens den Zugang zu tief verborgenen Gefühlen finden. Paderborn: Jungfermann

Rico, Gabriele L. (2004): Garantiert schreiben lernen. Sonderausgabe: Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln - ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Gehirnforschung von Gabriele L. Rico, Cornelia Holfelder von der Tann, Hainer Kober, und Lieselotte Mietzner. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Tb

Ridder, Paul (2008): Sonette gegen Liebesschmerz. Bibliothherapie in der Medizingeschichte. Greven, Verlag f. Gesundheitswissenschaften

Schauffler, Robert Haven (1925): The Poetry Cure. A Pocket medicine Chest Of Verse. New York, Dodd, Mead and Company (6. Aufl. 1927)

Scheuermann, Ulrike (2012): Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. Opladen und Toronto: Verlag Barbara Budrich (UTB)

Scheuermann, Ulrike (2013): Wenn morgen mein letzter Tag wär. So finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt. München: Knaur Verlag.

Schiller, Friedrich (1793): Über die ästhetische Erziehung des Menschen. URL:
<http://gutenberg.spiegel.de/buch/ueber-die-asthetische-erziehung-des-menschen-in-einer-reihe-von-briefen-3355/3>, 13.11.2016

Schlaffer, Heinz (2012): Geistersprache. Zweck und Mittel der Lyrik. München: Carl Hanser Verlag.

Schmuecker, Daniela (2007): Lesen und Schreiben. Einführung in die Biblio- und Graphotherapie. Heilbronn. URL: www.ev-akademie-tutzing.de/doku/programm/get_it.php?ID=714, 18.06.2009

Schramm, Stefanie; Wüstenhagen, Claudia (2015): Das Alphabet des Denkens. Wie Sprache unsere Gedanken und Gefühle prägt. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Verlag

Schrott, Raoul; Jacobs, Arthur (2011): Gehirn und Gedicht. Wie wir unsere Wirklichkeiten konstruieren. München: Carl Hanser Verlag

Schultz von Thun, Friedemann (2010): Miteinander reden 1. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Tb

Schuster, Karl (1995): Das personal-kreative Schreiben im Deutschunterricht: Theorie und Praxis-. Baltmannsweiler: Schneider Verl. Hohengehren

Smyth, Joshua M.; Stone, Arthur A.; Hurewitz, Adam et al. (1999): Symptom Reduction in Patients With Asthma or Effects of Writing About Stressful Experiences on Rheumatoid Arthritis: A Randomized Trial URL: <http://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/189437>, 19.10.2016

Sommer, Marie; Berning, Johannes (2007): Schreiben – Magersucht – Bulimie: Eine autobiografische und literarische Reise durchmeinen fremden Körper Berlin/Münster: LIT

URL: <http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/transformation/15696>, 03.03.2017

Sponsel, Rudolf (2013): Über den Aufbau einer präzisen Wissenschaftssprache in Psychologie, Psychopathologie, Psychodiagnostik und Psychotherapie aus Allgemeiner und Integrativer Sicht. URL: <http://www.sgipt.org/wisms/termin0.htm>, 15.10.2016

Stangl, Werner (2012): Abulie. Lexikon für Psychologie und Pädagogik. URL: <http://lexikon.stangl.eu/6867/biografiearbeit/>, 1.10.2016

Stark, Johann Friedrich (1787): Tägliches Handbuch in guten und bösen Tagen, enthaltend Aufmunterungen, Gebete und Gesänge für Gesunde, Betrübte, Kranke und Sterbende, wie auch Sprüche, Seufzer und Gebete, den Sterbenden vorzusprechen, nebst Fest-Andachten, Buß-, Beicht-, Kommunion-, Wetter-, Kriegs-, Teuerungs-, Pest- und Friedensgebeten, und einem täglichen Gebetbüchlein für Schwangere, Gebärende, Wöchnerinnen und Unfruchtbare. Ausgabe: Philadelphia: Verlag von Jg. Kohler, No. 911, Arch Straße

TextArt, Magazin für Kreatives Schreiben: Hrsg. Buslau, Oliver; Dürer, Carsten. Bergisch Gladbach: TextArt-Verlag

URL: <https://www.tk.de/tk/musik-und-gesundheit/musik-kann-heilen-helfen/musik-neurologie/447032>, 03.05.2016

Vollmer, T; Wibmer, W. (2002) Bibliothherapie. Was ist Bibliothherapie? MANUAL Psychoonkologie. München: Tumorzentrum und W. Zuckschwerdt Verlag. (pdf) URL: http://opus.bs-z-bw.de/hdms/volltexte/2005/483/pdf/was_ist_bibliothherapie.pdf, 19.06.2009

Vygotskij, Lev Semënovič (2002): Denken und Sprechen. Psychologische Untersuchungen. Herausgegeben und aus dem Russischen übersetzt von Joachim Lompscher und Georg Rückriem. Weinheim und Basel: Beltz Taschenbuch

Wais, Mathias (1992): Biographie-Arbeit Lebensberatung: [Krisen und Entwicklungschancen des Erwachsenen]. Stuttgart: Urachhaus.

Waldmann, Günter (2000): Autobiografisches als literarisches Schreiben. Kritische Theorie, moderne Erzählformen und -modelle, literarische Möglichkeiten eigenen autobiografischen Schreibens. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren GmbH.

Waldmann, Günter (2013): Produktiver Umgang mit Lyrik. Eine systematische Einführung in die Lyrik, ihre produktive Erfahrung und ihr Schreiben. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren GmbH.

Wangenheim, Bettina von (Hrsg.) (2004): Vokabular der Erinnerungen. zum Werk von Hilde Domin. Frankfurt am Main: Fischer Tb.

Weber-Bock, Jutta (2006): Autobiografisches Schreiben. Ein Handbuch für Schreibende und Kursleitende. Waldburg: demand verlag

Weis, J; Seuthe-Witz, S; Nagel, Gerd.A (2002): Das Unbeschreibliche beschreiben, das Unsagbare sagen - Studie zur Wirksamkeit therapeutischen Schreibens mit Krebskranken. Regensburg: Roderer Verlag

Weißbüttel, Helmuth (2000): Kombinationen. Topographien. Lyrikedition 2000. München: Buch & Media Gesellschaft

Werder, Lutz von (1986): ... triffst du nur das Zauberwort. Eine Einführung in Schreib- und Poesietherapie München Weinheim Urban und Schwarzenberg

Werder, Lutz von (1988): Schreiben als Therapie. Ein Übungsbuch für Gruppen und zur Selbsthilfe. München: Verl. Pfeiffer

Werder, Lutz von (1990): Lehrbuch des kreativen Schreibens. Mit 22 Schreibbildern von Frank Steinicke. Berlin, Ifk-Verlag

Werder, Lutz von; Mischon, Claus; Schulte-Steinicke, Barbara (1992): Kreative Literaturgeschichte. Milow: Schibri Verlag

Werder, Lutz von (1996): Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten. Die eigene Lebensgeschichte kreativ schreiben. Milow: Schibri Verlag

URL: <https://de.wiktionary.org/wiki/Gedicht> Zugriff 01.02.2017

Winnewisser, Sylvia (2010): Einfach die Seele frei schreiben. Wie sich therapeutisches Schreiben auf die Psyche auswirkt. Mit vielen Übungen und Beispielen. Hannover: Humboldt

Witzel, Andreas (2000): Das problemzentrierte Interview [25 Absätze]. Forum Qualitative Sozialforschung / forum: Qualitative Social Research, 1(1), Art. 22. URL: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0001228.>, 20.11.2016

Woitsch, Ingeborg (1996): Bilder des Schicksals. Albert Steffens „Kleine Mythen“ – Impulse für die Arbeit an der eigenen Biografie. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben

Woitsch, Ingeborg (o.J.): URL: <http://www.ingeborgwoitsch.de/startseite/info-flyer/>, 01.10.2016

Wulf, Christoph (1997): Seele. In: Wulf, Christoph (Hrsg.) (1997): Vom Menschen. Handbuch Historische Anthropologie. Weinheim; Basel: Beltz Verlag – URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-16656, 18.09.2016