

Von der Seele schreiben

■ Poesietherapie – von Wachstum und Heilung durch Lesen und Schreiben

Insbesondere in den USA ist die Poesie- und Bibliothherapie weit verbreitet, in Deutschland fristet sie noch immer ein Nischendasein. Doch das könnte sich ändern. Die Soziologin Adelheid Liepelt, die Poesietherapeuten ausbildet, sieht eine wachsende Nachfrage nach dem heilsamen Einsatz von Sprache und Lesen – in Therapie und Ausbildung. Der EPPENDORFER sprach mit ihr über Inhalte und Wirkweise dieser ergänzenden Verfahren.

Poesietherapie steht für Heilung durch Schreiben. Die Methode könne die Verfahren der Psychologie sinnvoll ergänzen, so Adelheid Liepelt. Die Bibliothherapie, womit Heilung durch Lesen gemeint ist, sei ein Bestandteil der Poesietherapie. Ihren Schreibgruppen gibt sie Impulse durch Gedichte: „Die Teilnehmer schreiben dann aus einer inneren Resonanz.“ Es gelte herauszufinden, was bestimmte Schlüsselwörter bei den Teilnehmern auslösen.

Die Bibliothherapie stamme ursprünglich aus den USA, wo man Verwundeten nach dem Ersten Weltkrieg Bücher gab, um sie abzulenken und ihnen Trost zu spenden. In den USA und Skandinavien sind Poesie- und Bibliothherapie in Kliniken, Schulen, Gefängnissen und Rehabilitationszentren, in Beratungsstellen, Kinder- und Altersheimen schon weiter verbreitet als im übrigen internationalen und europäischen Raum. Eine der bekanntesten Anleiterinnen von Schreibkursen ist Siri Hustvedt. Die Autorin („Die zitternde Frau“, „Die gleißende Welt“) war nicht nur Gast bzw. Referentin auf Psychiatrie-Kongressen, sondern leitete auch als Freiwillige zweieinhalb Jahre lang Schreibkurse in einer Psychiatrie an. Viele der depressiven Patienten würden besonders auf düstere Texte gut ansprechen, erzählte sie der Verfasserin des aktuellen Buchs „Lesen als Medizin“, Andrea Gerk, die auf den Spuren der Poesietherapie um die Welt reiste.

In Deutschland habe sich vor allem die Poesietherapie mit dem Fokus auf



Adelheid Liepelt arbeitet am liebsten mit Gedichten. Foto: Friederike von Hodenberg



Mehr als nur Worte und Buchstaben: Momentaufnahme aus der Poesietherapie, aufgenommen im Zentrum für seelische Gesundheit Osdorf (ZSG). Foto: Brigitte Leeser

dem Schreiben durchgesetzt, die schon in den 70er Jahren Einzug in viele Selbsthilfegruppen gefunden habe, so Adelheid Liepelt. Die Poesie- und Bibliothherapie in dieser kombinierten Form wurde in den 1970er Jahren von Hilarion Petzold und Ilse Orth zur Integrativen Poesie- und Bibliothherapie weiterentwickelt. Seit den 90er Jahren spiele sie auch im klinischen Alltag eine zunehmend wichtigere Rolle bei der Behandlung psychisch kranker Menschen.

Das gesprochene Wort lässt sich wegwischen, erläutert Adelheid Liepelt im Gespräch mit dem EPPENDORFER. Sie leitet den Arbeitskreis Nord der Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie e.V. (DGPB). Gemeinsam mit Dr. Leonarda Castello gründete sie in Hamburg auch ein eigenes Fortbildungsinstitut für angehende Poesietherapeuten. Das Schreiben ermögliche Perspektivwechsel und helfe dabei, sich seiner eigenen Rolle bewusster zu werden. Bei Mutter-Tochter-Konflikten etwa könne die Poesietherapie eine Versöhnung erleichtern. Schreibe beispielsweise die Tochter einmal aus der Perspektive der Mutter, so seien „große Erkenntnisse“ möglich.

Ein wichtiger Aspekt der Poesietherapie sei auch die kreative Aktivität der Klienten in der Therapie; übertragen auf die therapeutische Situation bedeute für die Klienten der selbst geschriebene Text eine Veränderung des therapeutischen Set-

Unaufhaltsam

Das eigene Wort,
wer holt es zurück,
das lebendige,
eben noch ungesprochene
Wort?

Wo das Wort vorbeifliegt
verdorren die Gräser,
werden die Blätter gelb,
fällt Schnee.

Ein Vogel käme dir wieder.
Nicht dein Wort,
das eben noch ungesagte,
in deinen Mund.

Du schickst andere Worte
hinterdrein,
Worte mit bunten,
weichen Federn.

Das Wort ist schneller,
das schwarze Wort.

Es kommt immer an,
es hört nicht auf an-
zukommen.

Besser ein Messer als ein Wort.
Ein Messer kann stumpf sein.

Ein Messer trifft oft
am Herzen vorbei
Nicht das Wort.

Am Ende ist das Wort,
immer
am Ende
das Wort.

(Hilde Domin)

tings: Wer schreibt, sei nicht länger ein passiver Empfänger von Deutungen anderer, sondern produziere selbst etwas und könne auf das Ergebnis stolz sein. „Dieses aktive Schaffen stärkt die Klienten und fördert seelische Heilung.“ Autobiographische Texte seien dafür nicht einmal notwendig.

Welche Textformen werden angewendet? Die verschiedenen Literaturgattungen – wie Lyrik, Epik und Dramatik – besäßen jeweils ihre eigenen heilsamen Potenziale, so Liepelt. So befände sich die berührende Sprache der Gedichte weit weg von der Alltagssprache, besitze jedoch durch Reim und Rhythmus eine feste Ordnung. Das lyrische Schreiben bändige die Gefahr des Zerfließens: „Durch die Form können Menschen ihre Ängste leichter zu Papier bringen“.

In der Dramatik stehe dagegen die Handlung im Vordergrund. Es gehe um Schauspiel und den Ausdruck mit dem ganzen Leib. „Inszenierungen bringen ein inneres Drama zum Ausdruck“, so Liepelt, „wir können es gestalten, alte Rollen ablegen und neue ausprobieren.“

In der Prosa hingegen gehe es ums Abstandnehmen. Es gelte das Grundprinzip der Vergangenheitsform. „Es war einmal ...“ sei ein typischer Einstieg. Hier wirke auch das künstlerisch gestaltete Wort heilend. Theodor Fontane etwa habe im Zuge einer seine Schaffenskraft lähmenden Erkrankung zunächst über seine Kindheit geschrieben. „Danach gelang es ihm, Effi Briest und viele weitere Werke zu vollenden“, so Liepelt. Die Schreibtherapie sei im übrigen bereits in der Antike bekannt gewesen: „Aristoteles benutzte sie, aber auch

Schamanen setzten Gesang, Gebet und Dichtung als Heilmittel ein.“

Grundsätzlich helfe der kreative Prozess der Poesietherapie, Konflikte wahrzunehmen, innere Muster zu erkennen und die eigene Vergangenheit besser zu verstehen. Darüber hinaus fördere sie die Orientierung und die Entwicklung von Lösungen sowie die Entdeckung eigener Ressourcen. Während die Poesietherapie in den USA sogar an der Universität gelehrt werde, gebe es in Deutschland kaum Forschung dazu. Eine Anerkennung dieser Kreativtherapie durch die Krankenkassen werde zwar angestrebt, sei derzeit aber nicht in Sicht. In der Psychotherapie werde die Poesietherapie jedoch als Bereicherung zusätzlich herangezogen bzw. einbezogen. Wie sie die Richtlinienverfahren bereichert war jüngst auch Thema eines bei der Hamburger Psychotherapeutenkammer akkreditierten Workshops für Ärzte und Psychologen.

Wie erklärt sich Adelheid Liepelts Vorliebe für die Verwendung von Gedichten als Schreibimpuls für ihre Kurs-Teilnehmer? „Sie haben immer etwas Unausgesprochenes und regen die Fantasie an.“ Man könne zwischen die Zeilen schauen und Assoziationen fließen lassen.

Zuweilen wählt sie auch Szenen aus Romanen aus, um einen Schreibimpuls zu setzen. „Sie eignen sich gut als Gedanken-, Erinnerungs- und Gefühlsöffner.“ Und wenns nicht klappt mit dem Schreiben, hat auch das etwas zu sagen: Löse ein Text eine Schreibblockade aus, so deute dies auf Widerstand und Abwehr hin. In solchen Fällen fordert sie die Teilnehmer auf, darüber zu schreiben, warum sie nicht schreiben können ...

Gesa Lampe / rd

Fortbildung: Die nächste Fortbildung Kreatives Schreiben und Poesietherapie beim Institut Castello & Liepelt startet im Herbst und richtet sich an Menschen, „die mit dem Medium Schreiben in therapeutischen, pädagogischen, sozialen oder künstlerischen Bereichen ihre persönlichen und beruflichen Perspektiven erweitern möchten“. <http://www.adelheid-liepelt.de/www.castello-liepelt.de>

Symposium: Unter dem Titel „Mit dem Erstaunen fängt es an. Die Heilkraft der ästhetischen Erfahrung in kreativem Schreiben und Poesie- und Bibliothherapie“ richtet die Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie e.V. (DGPB) vom 23. bis 25. Oktober ihr 11. Symposium in Hückeswagen aus (http://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/Flyer_11.Symposium_DGPB_A4_web.pdf)

Literaturtipps: Ilse Orth/Hilarion Petzold (Hg.), „Poesie und Therapie“, Edition Sirius, Bielefeld und Locarno, 2005, ISBN 3-89528-528-5, 29,80 Euro; Andrea Gerk: „Lesen als Medizin. Die wundersame Wirkung der Literatur“, Rogner & Bernhard 2015, 22,95 Euro.

Poesie in Fortbildung und Klinik

■ Standards in Arbeit / stationärer Einsatz in Rissen

Eine klassische mehrjährige Ausbildung zum Poesie- und Bibliothérapeuten gibt es nicht. In Deutschland liegen die therapeutischen Wurzeln in Hückeswagen beim Fritz-Perls-Institut für Integrative Therapie, ältestes gestalttherapeutisches Fortbildungsinstitut in Deutschland. Dorthin wurde die Poesietherapie in den 70er Jahren als eine Form der Kreativtherapie von Ilse Orth gebracht, sie und ihre Mitarbeiter entwickelten ein ausführliches Curriculum für die dort angebotenen Schulungen (www.eag-fpi.com).

Orientierung für Fortbildungsinteressierte (und für Kliniken o.ä., die Poesietherapeuten suchen) bietet ferner die Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie (siehe www.dgpb.org), auf deren Homepage auch auf die Seminarangebote von Mitgliedern verwiesen wird.

Der Berufsverband strebe Standards für Fortbildungen an, damit Poesietherapie künftig auch von

Kassen anerkannt werden könne, informierte auf Anfrage die Vorsitzende der dgpb, Brigitte Leeser. Sie selbst bietet als Integrative Therapeutin und Poesietherapeutin Poesietherapie auch in der Klinik an: in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Asklepios Westklinikum Rissen sowie im dazugehörigen Zentrum für seelische Gesundheit Osdorf. Ihr Einsatz dort

sei als Spezialtherapie abrechenbar. Brigitte Leeser hat viel mit depressiven und angsterkrankten Menschen gearbeitet. Neuerdings gibt es (im Rahmen von DBT) auch ein Angebot für Borderline-Patienten. Und auch mit schizophrenen Klienten hat sie gute Erfahrungen gesammelt. „Da mache ich dann keine Fantasie-reisen mit geschlossenen Augen, sondern lese kleine Geschichten

oder Märchen vor, und lasse etwas dazu malen.“ Dann entsteht hierzu vielleicht nur ein Titel, vielleicht aber auch ein Text. So wie bei dem Ex-Schauspieler mit viel Fantasie, der diese auf diesem Weg gut bündeln könne und „wunderbare Gedichte“ schreibe. Insgesamt sei die Resonanz der Patienten auf das Angebot sehr gut.

Allgemein werde Poesietherapie in Deutschland zwar immer noch selten, aber von der Tendenz her zunehmend eingesetzt und angewendet, gibt sie die Rückmeldung aus den Regionalgruppen wieder. (hin)