

SYSTEMISCHE THERAPIE

filegraph

Carmen C. Unterholzer

**Es lohnt sich,
einen Stift zu haben**

Schreiben in der
systemischen Therapie
und Beratung



CARL-AUER

Indikation, Kontraindikation und differenzieller Indikation ein, wie etwa den Einsatz von Schreibübungen bei Menschen mit Traumafolge- oder Essstörungen. Insofern gilt also: Schreiben und therapeutische Schreibübungen fördern – nicht immer, aber häufig – Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, Kohärenz und soziale Integration, sie helfen dabei, dysfunktionale Muster zu erkennen, funktionalere Muster zu entwickeln und zu verankern und kreatives Potenzial zu mobilisieren.

So kann ich dieses Buch nur allen (angehenden) Psychotherapeuten und Beratern ans Herz legen – den Systemikern wie auch allen anderen, die sich für den therapeutischen Einsatz des Schreibens interessieren.

Kirsten von Sydow
Hamburg, im Januar 2017

Einleitung

Macht es einen Unterschied, ob Klienten¹ in der Therapie »nur« reden oder ob sie auch schreiben? Falls ein Unterschied feststellbar ist, worin besteht er? Wenn ich Schreiben in der Therapie einsetze, wie kann ich es effektiv nutzen? Kann therapeutisches Schreiben auch kontraproduktiv sein? Fragen wie diese treiben mich seit Jahren um, ausgelöst durch zweierlei: zum einen durch berufliche Erfahrungen mit Schreiben in therapeutischem Kontext, zum anderen

durch persönliche Erfahrungen mit Schreiben – in Krisen, bei Ambivalenzen, als Mittel zur Selbstreflexion. Für mich bedeutet Schreiben Nähe zu mir. Anaïs Nin formuliert es treffend (Nin 1974, S. 214):

»Wir schreiben [...] um unser Bewusstsein vom Leben zu vertiefen [...] Wir schreiben, um das Leben zweimal zu kosten: im Augenblick und in der Rückschau [...] Wir schreiben, um unser Leben zu transzendieren, um darüber hinauszugreifen. [...] Wir schreiben, um unsere Welt zu erweitern, wenn wir uns stranguliert fühlen, eingeeengt und einsam.«

Schreibend kann ich die Zeit anhalten, ich kann innehalten und nachdenken, nacherzählen, nachempfinden – eben das

Leben ein zweites Mal kosten. Schreibe ich nicht, zerrinnt mir das Leben zwischen den Fingern.

Viele Menschen schreiben und damit meine ich, sie schreiben mehr als ihren Einkaufszettel oder Zahlen auf einen Zahlschein. Es verschafft ihnen – so wie mir – Erleichterung, bringt Klarheit, unterstützt sie, wenn sie sich entscheiden müssen. Schreibend ordnen wir Gedanken, die ansonsten auf uns einstürzen würden. Schreibend entdecken wir Auswege aus scheinbaren Sackgassen, schreibend eröffnen sich neue Perspektiven. Gut, könnten wir sagen, das schaffen wir auch, wenn wir nur reden, also mündlich. Aber die Rede ist flüchtig – gesprochene Gedanken verschwinden. Schreiben wir Erkenntnisse hingegen auf,