

Inhalt

Vorwort von Kirsten von Sydow	9
Einleitung	11
1 Therapie und Literatur – eine enge Beziehung	17
1.1 Literaturproduktion mit therapeutischen Nebeneffekten.....	17
1.2 Literatur im Dienste der Heilung.....	18
<i>Von ersten Ansätzen hin zur Schreibtherapie</i>	20
1.3 Die Erzählung als Medium in der Therapie.....	22
<i>Geschichten statt Systeme</i>	23
1.4 Therapeutische Interventionen literarisch explizieren	24
<i>Literatur statt abstrakter Erklärungen</i>	24
1.5 Vergleichbare Voraussetzungen	26
<i>Polyvalente Wirklichkeiten</i>	27
1.6 Differenzen.....	29
2 Schreiben in verschiedenen therapeutischen Ansätzen	30
<i>Expressives Schreiben</i>	30
2.1 Integrative Psychotherapie	33
2.2 Verhaltenstherapie	34
<i>Schreibtherapie im Netz</i>	35
2.3 Schreiben in der systemischen Therapie	37
<i>Selbsthilfe und Transformation</i>	38
<i>Wie ein Romanautor denken</i>	40
<i>Die performative Kraft des Schriftlichen</i>	42
3 Systemische Methoden schreibend umsetzen	45
3.1 Externalisieren – Paradebeispiel für schriftliche Interventionen.....	45
<i>Mehr Denkweise und Haltung als Technik</i>	48
<i>Kampf gegen das Symptom, nicht gegen Betroffene</i>	49
<i>Schreibend externalisieren</i>	50
3.2 Lösungen verankern.....	53
<i>Fähigkeiten als eigenes Verdienst festschreiben: Internalisieren</i>	55
<i>Therapeuten als Briefschreiber</i>	57

3.3	Sprachliche Vielfalt statt Psychotalk – Arbeiten mit Metaphern	59
3.4	Der Chor innerer Stimmen: Telearbeit	62
	<i>Teile als Familienmitglieder</i>	63
	<i>Telearbeit als Dramolett</i>	64
3.5	Möglichkeitssinn in der Therapie: Als-ob-Interventionen	65
	<i>Das Wunder festhalten</i>	66
3.6	Ausnahmen verschriftlichen	68
3.7	Experimente, Beobachtungsübungen	69
3.8	Schreibend sichern – Von zirkulären Fragen bis zu Ritualen	70
	<i>Erlebtes, Erfahrenes als Text</i>	71
4	Vom Einsatz verschiedener Textsorten	74
4.1	Der Brief – Lieblingsgattung der Therapeuten	75
	<i>Informieren, fokussieren, intensivieren</i>	76
	<i>Vorhersagen, Referenzschreiben und Protestbriefe</i>	79
4.2	Das Tagebuch – Zwiegespräche mit sich selbst führen	81
	<i>Strukturiert statt wahllos</i>	82
4.3	Mit Erzählungen zu neuen Perspektiven gelangen	83
4.4	Mit Gedichten die Quintessenz festhalten	85
	<i>Reduzieren auf das Wesentliche</i>	87
4.5	Dialoge schreiben – Vielstimmigkeit nutzen	89
	<i>Drehbücher</i>	91
	<i>Innere Monologe</i>	92
4.6	Gebrauchstexte	94
	<i>Manifeste und Reden</i>	97
	<i>Gebrauchsanweisungen</i>	98
	<i>Beipackzettel</i>	99
	<i>Kritiken</i>	101
5	»Eine selbstbestimmte Methode, die mir hilft« – Schreiben in der Einzeltherapie	103
5.1	Schreiben gegen die Bulimie	104
	<i>Mittel und Möglichkeiten internalisieren</i>	105
5.2	Schreibend dem Ausbrennen entkommen	106
	<i>Gegen die Sinnlosigkeit anschreiben</i>	108
5.3	Mütterliche Dominanz schreibend untergraben	110
	<i>Perspektiven eröffnen</i>	112

6	Alternative Autobiografie statt alter Leidensgeschichten – Schreiben in Gruppen	114
6.1	Gruppe »Geschichte(n) meines Lebens«	114
	<i>Inhaltsverzeichnis meines Lebens</i>	115
	<i>Erste Schritte in Richtung Freudenbiografie</i>	117
	<i>Blick in die Zukunft und zurück</i>	120
	<i>Belastungen und der Weg heraus</i>	122
	<i>Neue Geschichten – neue Handlungsoptionen</i>	123
6.2	Gruppe »Arbeit – Das ganze Leben?«	124
	<i>Dominante Verhaltensweisen</i>	126
	<i>Wo liegen Veränderungspotenziale?</i>	128
	<i>Gesellschaftliche Diskurse relativieren</i>	131
7	Die Kraft des Gestaltens	134
7.1	Varianten des Erzählens	134
	<i>Therapeutisch »gute« Geschichten</i>	137
	<i>Wie die Nadel auf einer Schallplatte</i>	138
7.2	Texte transformieren	140
	<i>Gestaltung bringt Abstand</i>	143
7.3	Inhaltliche Veränderungen – transformative Mikromethoden	143
	<i>Fokusverschiebung</i>	147
	<i>Neue Stimmen</i>	149
	<i>Andere Perspektiven</i>	150
	<i>Von regressiven zu progressiven Texten</i>	151
7.4	Formale Veränderungen.....	153
	<i>Wechsel der Erzählform: Vom »ich« zum »er/sie«</i>	156
	<i>Umgekehrte Variante: Vom »er/sie« zum »ich«</i>	158
	<i>Mehrfacher Wechsel: Vom »sie« zum »ich« zum »sie« im Plural</i>	158
	<i>Zeit als Gestaltungsfaktor</i>	160
	<i>Vor- und Rückblenden</i>	162
	<i>Aktiv oder Passiv?</i>	163
	<i>Wechsel der Textsorte</i>	164
8	Ja, schreiben! Aber wann und wie?	166
8.1	Was benötigen Klienten in Veränderungsprozessen?	166
	<i>Sich verändernd schreiben</i>	170
8.2	Wer profitiert vom Schreiben?.....	173
	<i>Genderspezifische Unterschiede?</i>	174

<i>Effizient, weil neu?</i>	175
<i>Wann sollten wir Klienten therapeutisches Schreiben besser nicht empfehlen?</i>	176
8.3 Unerwünschte Nebenwirkungen	179
9 Schreiben wirkt. Aber wie?	183
9.1 Vielfältige Funktionen – unterschiedliche Wirkungen	184
9.2 Klienteninterviews und Studien zur Wirkung therapeutischen Schreibens	185
<i>Schreiben verändert Emotionen</i>	186
<i>Schreiben unterstützt die Selbstwirksamkeit.</i>	188
<i>Schreiben fördert die soziale Integration</i>	190
9.3 Zeugnis, verändertes Zeitempfinden und kreative Musterunterbrechung	191
<i>Zeugen- oder Dokumentationswirkung</i>	192
<i>Meditative Wirkung</i>	193
<i>Wirkung der Musterunterbrechung</i>	194
<i>Kreative Wirkung</i>	195
9.4 Ressourcen, Beziehung, Hoffnung	196
10 Resümee – Warum lohnt es sich, einen Stift zu haben?	198
10.1 Bessere Verankerung	198
10.2 Neu statt gewohnt und bekannt	200
10.3 Ausnahmen in Zeitdehnung	201
10.4 Kein Allheilmittel	202
10.5 Mehr als »sich etwas von der Seele zu schreiben«	204
10.6 Offene Fragen	205
Dank	206
Literatur	208
Fachliteratur	208
Belletristik	217
Personenverzeichnis	219
Sachregister	222
Über die Autorin	229