


Die ganze **WOCHE** *gesünder*

Nr. 43/05


POESIETHERAPIE

**Den
Kummer
von der
Seele
schreiben**



Die Dichter kennen die heilende Kraft der Worte. In der Poesietherapie wird auf diese Wirkung gesetzt. Durch das Verfassen von Geschichten, Gedichten, Märchen und Fabeln setzt sich der Schreiber mit den Problemen auseinander. Und er weckt dabei Gefühle, Empfindungen und Stimmungen, die ihm helfen, seine Lage zu verbessern. Ein Poesietherapeut kann dabei wertvolle Anleitungen geben, wie sich ein Problem am besten von der Seele schreiben läßt.

**Bitte
blättern
Sie um!**



Schreiben hilft, über Kummer hinwegzukommen. Wer hat sich nicht schon einmal seinem Tagebuch anvertraut oder bewegende Erlebnisse in Gedichte oder in Form eines Briefes gebracht?

„Als ich die Diagnose Krebs bekam, habe ich erst einmal geschrieben“, erinnert sich die 38jährige Gisela. „Zwei Tage lang saß ich über dem Papier. Ich hielt mich am Schreiben fest.“ Ihre Aufzeichnungen aus dieser Zeit sind ihr seither immer wieder wertvolle Hilfen gewesen. „Denn in diesen Sätzen erlebe ich heute noch, wer ich eigentlich bin“, so Gisela.

Der Psychologe Dr. Matthias Marschik sagt: „Das Schreiben glättet die Gedanken und gibt ihnen eine Ordnung. Zu Unrecht werden diese langsamen und konzentrierten Tätigkeiten in unserer schnelllebigen Zeit vernachlässigt.“

Das Aufarbeiten der Probleme durch Schreiben wird Poesietherapie genannt. Sie setzt bewußt auf die heilende Wirkung von Worten. Mag. Harald Fritz-Ipsmiller, Leiter der Akademie für Kunsttherapie: „Poesietherapie ist eine Form der Kunsttherapie: Sie arbeitet mit Worten, Gedichten, Geschichten und auch mit Märchen. So werden Gefühle, Empfindungen und Stimmungen hervorgerufen, der Schreiber entdeckt sich selbst und setzt sich mit Problemen auseinander.“ Das Schreiben bewirkt eine langsame Reorganisation im Inneren: Erlittenes kann ausgeschwemmt, über vieles mehr Klarheit erlangt werden. Ursprüngliche – oft verschüttete – Fähigkeiten, das Leben bunter und phantasievoller zu gestalten, nehmen zu. Auch das Selbstbewußtsein wird gestärkt – man kann etwas gestalten und durch Erfindungen seine eigene Welt erbauen. Verschlussenen Menschen bietet die Poesietherapie die Möglichkeit, sich zu öffnen. „Oft stellen diese Menschen zum

eigenen Erstaunen fest, daß sie im Schreiben etwas von sich erzählen können, ohne dabei sofort an Zuhörer ausgeliefert zu sein. Und sie entdecken Dinge, die sie bisher nicht kannten“, so eine Therapeutin. In der Poesietherapie wird der Patient an das heilende Schreiben herangeführt und erhält wertvolle Anregungen, wie er sich Kummer und Probleme von der Seele schreiben kann. Dabei kommen verschiedene Übungen zum Einsatz.

Vorlesen

Je weiter die Krankheit bei einem Menschen fortgeschritten ist, desto passiver fällt die Beschäftigung mit der Poesie aus – im Extremfall ist der Patient nicht bei Bewußtsein. Doch können heilende Prozesse durch Vorlesen ausgelöst werden – am besten aus Büchern und Zeitschriften, die der Betroffene schon gelesen hat, als es ihm noch möglich war. Mag. Fritz-Ipsmiller: „Auch beim Zuhören werden Emotionen erzeugt.“

Zuhören, Erfinden und Schreiben von Geschichten

Heilsam ist es auch, wenn der Therapeut Geschichten erfindet, die auf die Lebenssituation des Betroffenen Bezug nehmen. „Der Therapeut spricht durch die Blume ein Thema an. Denn niemand läßt sich gern etwas sagen, aber alle lassen sich Geschichten erzählen“, so der Fachmann, der auch gemeinsam mit dem Hilfesuchenden Geschichten und Fabeln erfindet, bis es dem Patienten alleine möglich ist, diese Aufgabe zu bewältigen und seine Geschichten zu Papier zu bringen. Mag. Fritz-Ipsmiller: „Durch Erzählen und Phantasieren eröffnen sich Räume und neue Inhalte. Oft kommt es zu ‚Aha‘-Erlebnissen, dem Schreiber wird vieles klarer und er erkennt, daß es auch andere Möglichkeiten gibt, mit einem Problem umzugehen. Bei Verlusten – etwa eines Angehörigen, eines Freundes, aber auch eines Tieres – wirkt das Erzählen und Schreiben ebenso entlastend. Wenn ich über

meine Traurigkeit schreiben kann, bin ich schon fast aus diesem Zustand heraus.“

Verfassen von Annoncen und Briefen an andere Menschen
Wünsche, Träume, Hoffnungen

Wie das Schreiben hilft

- Schreiben aktiviert und macht den einzelnen zum Handelnden, der das Geschehen beeinflusst.
- Wir können etwas festhalten und uns dem stellen. Der Schreiber hat einen Zugriff auf die Zeit. Er sieht, wie es ihm vor einem Monat ging, was er dachte, fühlte und wollte.
- Durchs Schreiben verbindet sich der Verfasser mit den Ereignissen und spürt, wie es ihm dabei geht.
- Schreiben schult das Gedächtnis. Träume aufzuschreiben verstärkt die Fähigkeit zu träumen.
- Seelischer Druck wird abgebaut. Sich etwas von der Seele schreiben.
- Das Schreiben bietet Raum für Inspiration und innere Weisheit.
- Schreiben schult das Bewußtsein. Unbeachtetes wird plötzlich wahrgenommen.



Foto: fotax

können durchaus phantasievoll formuliert werden. Ist jemand zum Beispiel auf Partnersuche, kann eine Art Annonce in der Poesietherapie zusammengestellt werden, die niemals aufgegeben wird. Ebenso

können Briefe an den Partner, den derzeitigen oder zukünftigen Geliebten oder einen Widersacher hilfreich sein. Derartige Briefe sollten mehrmals geschrieben werden: Dabei läßt sich oft eine Verän-



derung der Gefühle erkennen. Die letzte Version sollte so verfaßt sein, daß sie dem Betreffenden übergeben werden könnte. „Schreiben oft besser als reden – gerade in problematischen Beziehungen. Wenn

jemand schreibt, kann er nicht so leicht von Gefühlen – etwa Eifersucht – überrumpelt werden. Sind hingegen verletzende Worte gefallen, läßt sich das nicht mehr rückgängig machen“, weiß der Poesietherapeut.

Verfassen von Briefen an sich selbst

„Ein weiteres ‚Werkzeug‘ in der Poesietherapie ist, daß ich mir selbst schreibe, etwa aus einer väterlichen oder mütterlichen Position heraus an das bedürftige Kind in mir. Dadurch wird geübt, sich selbst zu führen“, erklärt Mag. Fritz-Ipsmiller. Auch bejahende und bestärkende Briefe an sich selbst sind wichtig – speziell in Bereichen, in denen einem etwas nicht gelingt.

Schreiben über unsere dunkle Seite

„Wir haben in uns auch schwarze, zerstörerische Phantasien, die wir niemandem sagen und die sich oft um Sexualität und sogar Verbrechen drehen können, etwa wenn ich bis über beide Ohren in eine Kollegin verliebt bin, die bereits einen Partner hat. Diese Phantasien bedrücken uns, weil sie in uns herumgeistern. Wenn wir darüber Geschichten schreiben, können wir uns davon befreien“, erklärt der Poesietherapeut.

Mantren

Hat jemand großen Kummer, kann das Niederschreiben von Mantren helfen. Mantren sind kraftgeladene Worte wie „Liebe“ oder „Amen“. Mag. Harald Fritz-Ipsmiller: „Das Schreiben dieser Worte gibt Kraft, man quält sich nicht mehr so sehr mit fürchterlichen und bekümmern-den Gedanken. Die sind zwar weiterhin da, haben aber an Wirksamkeit verloren. Dadurch ist ein Frei-Werden der Seele möglich.“



MAG. HARALD
FRITZ-IPSMILLER