

Persönliche PDF-Datei für Bettina Wilms, Carmen C. Unterholzer

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

www.thieme.de

Schreiben in der Psychotherapie oder Wofür es sich lohnen könnte, einen Stift zu haben...

DOI 10.1055/a-0556-1075

PiD - Psychotherapie im Dialog 2018; 19: 11–12

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kollegen und zur Verwendung auf der privaten Homepage des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Verlag und Copyright:

© 2018 by
Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
ISSN 1438–7026

Nachdruck nur
mit Genehmigung
des Verlags





Schreiben in der Psychotherapie oder Wofür es sich lohnen könnte, einen Stift zu haben...

Das Schreiben von Listen, Zertifikaten, Briefen und anderen Schriftstücken durch Therapeuten und Patientinnen und Patienten wird in verschiedenen therapeutischen Verfahren genutzt: oftmals eher „nebenbei“ und selten als zentrales Element von Veränderungsprozessen bei der Behandlung krankheitswertiger Störungen. Dennoch bietet therapeutisches Schreiben an sich Möglichkeiten, die zeigen, dass in der Therapie entstehende und entstandene Texte als spezifische Therapiemethode verstanden und genutzt werden können.

Unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten Schreiben kann in einigen therapeutischen Situationen hilfreich und sinnvoll sein. Es kann heilende Wirkung verstärken, indem beispielsweise erarbeitete Lösungen schriftlich verankert oder externalisierte Probleme beschrieben werden. Ebenso bietet sich bei der Arbeit mit Metaphern oder bei Teilarbeit der Griff zum Stift oder zum Tablet an. Wenn in Therapien Ausnahmen vom Problem eruiert oder Experimente und Beobachtungen zwischen den Therapiesitzungen empfohlen werden, sorgt das Verschriftlichen des Erfahrenen und des Erkannten für eine nachhaltige Wirkung.

Unterschiedliche Textsorten Sind Listen und Beobachtungsbögen oft nicht vom Patienten produzierte Texte, sondern eher als strukturierte Dokumentation gedacht, ist dies bei Briefen, autobiographischen Texten, Therapietagebüchern, Gedichten und Kurzgeschichten anders: Hier kommt der Unterscheidung therapeutisch wirksamer Texte gegenüber der Produktion literarischer Arbeiten eine wesentliche Bedeutung zu. Ziel des Schreibens in der Therapie ist die Begleitung des Veränderungsprozesses und dessen Verankerung im Erleben und Denken der Betroffenen. Die Wirkung auf Dritte, z. B. im Sinne einer künstlerischen Qualität, spielt keine Rolle. So können literarische Erfahrungen der Betroffene

mit einer Fokussierung auf sprachliche Finesse sich durchaus als hinderlich erweisen [1]. Andererseits ist eine bereits bestehende Affinität zum Schreiben eine günstige Voraussetzung, Patientinnen und Patienten für das Schreiben in der Therapie zu gewinnen.

Tagebücher und Briefe werden am häufigsten im therapeutischen Kontext genutzt. Therapeutinnen und Therapeuten können jedoch auf eine weitaus größere Vielfalt von Textsorten zurückgreifen. Es empfehlen sich ebenso „Gebrauchstexte“ wie die Herstellungsanleitung einer Depression oder die Gebrauchsanweisung bei Magersucht als Rückfallprophylaxe. Der Beipackzettel bewährt sich beispielsweise bei Suchterkrankungen. Betroffene beschreiben die Beschaffenheit der Substanz, die Art der Einnahme, ihre Indikation und ihre Kontraindikation, ihre Wirkung und ihre Nebenwirkungen, ihren Nutzen, ihren Schaden. Wird mit inneren Anteilen, mit inneren Stimmen gearbeitet, kann das Verfassen von Dialogen Patientinnen und Patienten wichtige Erkenntnisse bringen.

Unterschiedliche Autoren Nicht alle in der Therapie genutzten Textformen müssen oder sollen von Patienten verfasst werden. Briefe werden in Familientherapien auch von Therapeutinnen und Therapeuten geschrieben, um Abwesende zu weiteren Kontakten zu motivieren und/oder in den Prozess der Teilnehmer einzubeziehen. So schrieb beispielsweise die Pionierin der Familientherapie, die Mailänderin Mara Selvini Palazzoli und ihr Team Briefe, wenn die Sitzungsintervalle in einer Familientherapie lang waren und sie vermuteten, die in der letzten Stunde gesetzte Abschlussintervention könnte die Familie vergessen. Gleichmaßen können teilnehmende Familienmitglieder quasi als Botschafter zu Autoren werden, die an andere, möglicherweise verhinderte Teilnehmer verschickt werden. Der Virtuosität therapeutischen Einfallsreichtums sind auch bei an Patientinnen ge-

richtete Postkarten und Briefe kaum Grenzen gesetzt. Vielfach dienen diese Formen der Verankerung von erreichten Therapiezielen, wenn etwa im Rahmen der Behandlung vom Patienten selbst verfasste Texte zu einem vereinbarten Zeitpunkt nach der Therapie als Erinnerung oder Verstärkung von Therapeuten verschickt werden.

Unterschiedliche Therapieverfahren

Zur Tagesstrukturierung bei depressiven Patientinnen und Patienten, zur Unterstützung des Belastungs- und Entlastungsmanagements sowie im Zusammenhang mit Problemlösetechniken sind der Gebrauch von Tagesplanungen und Pro-Kontra-Listen insbesondere bei Verhaltenstherapeuten beliebt. Hausaufgaben beinhalten vielfach Dokumentationen von Beobachtungen, wobei Patienten hierzu oft vorstrukturierte Materialien erhalten. Verschriftlichte und vorgelesene Geschichten, die Patienten über bestimmte Lebensphasen erzählen, können als Grundlage sich verändernder Sichtweisen und Lösungsgeschichten dienen. Festgefahrene Problemgeschichten auf diese Weise zu verändern und im Prozess des Schreibens als transformierte Lösungsgeschichten zu verankern, kombiniert das Wissen der kognitiven Therapie mit dem narrativen Ansatz systemischer Konzepte. Aber auch in tiefenpsychologisch fokussierten Ansätzen spielen z. B. Lebensberichte in der stationären Psychotherapie am Beginn der Behandlung eine wesentliche initiiierende Rolle sowie im Verlauf in Form von Therapie- oder Traumtagebüchern.

Unterschiedliche Settings Therapeutisches Schreiben eignet sich in verschiedenen Settings. In der Einzeltherapie ist es ein gutes Medium für die Zeit zwischen den Therapiesitzungen, in der Paartherapie kann Schreiben eine konfliktlösende und entschleunigende Funktion haben. Aber auch in der Arbeit mit Gruppen ist Schreiben eine bewährte Methode. Nur wenige Therapeuten beschäftigen sich mit dem

Schreiben als Kernelement von gruppen-therapeutischem Arbeiten. Unterholzer [1] beschreibt verschiedene Konzepte für geschlossene Gruppen, in deren Therapie-verlauf unter anderem auch mit Veränderungen und Entwicklungen von Texten oder Textelementen der Teilnehmer gearbeitet wird. Thematisch und methodisch stehen Ressourcen- und Lösungsorientierung sowie das Reframing von Narrationen über die eigene Biographie im Vordergrund.

Unterschiedliche Wirkungen Heimes erforschte die Wirkweise therapeutischen Schreibens [2]. Sie teilt die Wirkung von Schreiben in drei Kategorien ein:

- Schreiben hilft Klientinnen und Klienten bei der Regulierung ihrer Emotionen,
- es erhöht die Selbstwirksamkeit und
- es fördert die soziale Integration.

Unterholzer [1] hält weitere Wirkungen fest. Schreiben verändert das

- Zeitempfinden von Klientinnen und Klienten und hat somit meditative Wirkung
- es wirkt beim Unterbrechen von Mustern und
- es hat dokumentarische Wirkung bzw. Zeugnisfunktion.

Texte halten fest, was nicht vergessen werden soll. Erkenntnisse und Erfahrungen bleiben auf diese Weise sichtbar. Es kann immer wieder nachgelesen werden und so nachhaltig wirken.

Wichtige Ziele des Aufschreibens in der Therapie sind das Festhalten und Verankern von Inhalten, gewonnenen Erkenntnissen und Veränderungen. Allerdings kann genau dieses Festhalten und Verankern potenziell auch negative Effekte zeigen: Wenn nämlich Problemgeschichten durch diese Vorgehensweise akzentuiert werden, Inhalte nicht in veränderte Zusammenhänge gestellt werden können und letztlich eine Verfestigung dysfunktionaler Lösungsmuster damit gebahnt wird. In diesen Fällen empfiehlt Unterholzer [1] ein aktives Therapeutenverhalten in Richtung einer veränderten Fokussierung eines Textes. Klienten werden beispielsweise gebeten, andere Schwerpunktsetzungen vorzunehmen und unberücksichtigte Blickwinkel in Betracht zu ziehen. Ziel ist, dass die Teilnehmenden ihre

eigenen Texte unter Beachtung dieser Hinweise verändern. Der Therapeut oder die Therapeutin selbst greifen jedoch nicht von sich aus in den Text und seine Formulierungen ein.

Schreiben in der Therapie ist allerdings kein Allheilmittel – der Einsatz will gut überlegt sein. Sinnvoll ist es bei motivierten Patientinnen und Patienten. Wer sich noch in einer Problemtrance befindet, sollte vom Schreiben eher Abstand nehmen. Wenden sich Patientinnen und Patienten hingegen Lösungen zu, kann therapeutisches Schreiben großzügig eingesetzt werden – vorausgesetzt es liegt den Patientinnen und Patienten.

Autorinnen/Autoren



Bettina Wilms

Dr. med., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (Systemische Familientherapie und Verhaltenstherapie); nach 11-jähriger Chefarztstätigkeit am Südharz Klinikum Nordhausen seit Februar 2016 Chefarztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Carl-von-Basedow Klinikum Saalekreis am Standort Querfurt; Schwerpunkte: psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung und berufliche Belastungssyndrome.



Carmen C. Unterholzer

Dr. phil., systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin am Institut für Systemische Therapie, Wien. Lehrtherapeutin der ÖAS – Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für Systemische Therapie und Studien, Wien. Weiterbildung in Poesie- und Bibliotherapie (Fritz-Perls-Institut, Düsseldorf) und Hypnotherapie (nach Milton H. Erickson). Mehrjährige Lehrtätigkeit an der Universität Innsbruck und langjährige Erfahrung in der Fort- und Weiterbildung von PsychotherapeutInnen. Coaching- und Supervisionstätigkeit im Bildungs- und Sozialbereich und Autorin zahlreicher Fachartikel und von „Es lohnt sich, einen Stift zu haben.“ Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung (Carl-Auer Verlag 2017).

Korrespondenzadresse

Carmen C. Unterholzer

Institut für Systemische Therapie (IST)
Am Heumarkt 9/2/22
1030 Wien
E-Mail: unterholzer@ist.or.at
www.ist.or.at

Literatur

- [1] Unterholzer CC Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl Auer; 2017
- [2] Heimes S. Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 2012

Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-0556-1075> PiD - Psychotherapie im Dialog 2018; 19: 11–12
© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York
ISSN 1438–7026