

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,
Kreativitätstherapien, Kulturprojekte

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* und

herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leiser* und *Chae Yonsuk*

**„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie
und literarische Werkstätten“**

an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der

„Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit

Intermethodische und Intermediale Arbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen
Heilkraft Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 12/2017

Alternde Teilnehmer in Kreativen Schreibgruppen
Was ist möglich und heilsam an den eingesetzten Elementen der
Integrativen Poesie- und Bibliothherapie; Wirkfaktoren und
Wirkprozesse anhand eines praktischen Beispiels

Cornelia Kuhrau *

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>). Abschlussarbeit zu der Weiterbildung ‚Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren‘

1. Einleitung	Seite 3
2. Darstellung vorhandener Arbeiten zum Thema	Seite 5
2.1 Hilarion G. Petzold, Vorträge 'Hochaltrigkeit & Lebenskunst' / 'Mensch & Alter'.	
2.2 Prof. Rainer Hirt, Artikel ‚Biographiearbeit zwischen Erinnerung und Therapie‘	
2.3. Hilarion G. Petzold, Lotti Müller: Polyloge, Biographiearbeit mit alten Menschen - Erarbeiten und Teilen biographischer Erfahrung	
2.4 Decker-Voigt, Weymann: Lexikon Musiktherapie, Hogrefe Verlag Göttingen 2009, Rosemarie Tüpker und Barbara Keller: Musiktherapie mit alten Menschen	
2.5 Hilarion G. Petzold: Mit alten Menschen arbeiten, Teil 1 und 2	
3. Besonderheiten der Zielgruppe ‚Alternde TeilnehmerInnen‘	Seite 9
3.1 Daten und Fakten	
3.2 Die spezielle Zielgruppe / Gruppensetting	
3.2.1 Schreibwerkstatt ‚Gedankensprung‘ / TeilnehmerInnen	
4. Projektbeschreibung	Seite 14
4.1 Befragung zur Befindlichkeit	
4.2 Beschreibung der Workshop-Einheiten	
4.2.1 Praktischer Teil – Erste Einheit	
4.2.2. Zweite Einheit	
4.2.3. Dritte Einheit	
4.2.4 Vierte Einheit	
4.2.5 Fünfte Einheit	
4.2.6. Sechste Einheit	
4.2.7 Befragung zur Befindlichkeit	
4.2.8 Abschluss der Schreibwerkstatt	
5. Erfahrungen	Seite 26
6. Zusammenfassung / Summary	Seite 35
7. Literaturverzeichnis	Seite 36

1. Einleitung

Nach Ausbildung und Berufstätigkeit im kaufmännischen Bereich und anschließender Familienphase übernahm ich vor vierzehn Jahren meine erste Schreibwerkstatt für Kreatives Schreiben. Ich selbst schreibe, eigeninitiiert und unter Anleitung, seit frühester Jugend Lyrik, habe dies in allen Phasen meines Lebens weitergeführt und erfahren, dass ich ohne das Schreiben und auch das Lesen nicht die geworden wäre, die ich heute bin. Ohne von der Integrativen Therapie und hier im Besonderen der Poesie- und Bibliothherapie zu wissen, habe ich die Heilskraft der Sprache schon früh und immer wieder am und mit dem eigenen Leibe erfahren dürfen, denn sie hilft mir und begleitet mich durch alle Lebensphasen.

Zu Beginn meiner ersten Schreibwerkstatt stand die Theorievermittlung von literarischen Schreibpraktiken und -formen und zur Autorenschaft noch stark im Vordergrund. Doch mir wurde schnell klar, dass die TeilnehmerInnen dies nur bedingt interessierte. Nach und nach entwickelte ich - mit den TeilnehmerInnen - ein für die Gruppe passend abgestimmtes Konzept, in dem Regeln zum Umgang mit Text und Mensch besprochen und festgelegt wurden.

Weitere Schreibwerkstätten folgten. Zurzeit leite ich acht fortlaufende Gruppen mit bis zu 10 TeilnehmerInnen, die sich in der Regel im 14-Tage-Rhythmus für gut zwei Stunden treffen und kreativ schreiben. Bei den meisten Gruppen bleibt die Teilnehmerzusammensetzung seit Jahren konstant, d.h. sie scheiden hauptsächlich nur durch Krankheit, Tod oder Ortswechsel aus.

Ende 2013 begann ich meine Ausbildung der Poesie- und Bibliothherapie beim *Fritz Perls* Institut in Hückeswagen und erlebte vom ersten Seminar an, wie Inhalt, Vermittlung und das Lernen der „Methode an der Methode“ mein Heilsein förderte. Die methodischen Ansätze der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie bereicherten nicht nur meine Welt als selbst Schreibende, sondern auch meine Arbeit in den Schreibseminaren. Denn hier wird die Heilkraft der gestalteten Sprache und heilsamer Texte mit ihrem schöpferischen Potential als Wege der Persönlichkeitsbildung von Menschen zur Förderung von Kreativität, Gesundheit und Lebenskompetenz genutzt. Natürlich kann die Integrative Poesie- und Bibliothherapie auch therapeutisch in der Arbeit mit Patienten eingesetzt werden, aber mein Arbeitsfeld betrifft die persönlichkeitsbildenden Kurse.

Abgesehen von den Autoren-Workshops und einigen ambitioniert Schreibenden sind in meinen Schreibgruppen zum Kreativen Schreiben überwiegend Menschen, die nach der Arbeits- und/ oder Familienphase einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung nachgehen möchten, die sie meist schon ihr Leben lang fasziniert bzw. begeistert hat.

2004 übernahm ich eine bestehende Schreibgruppe, deren Teilnehmer schon seit 15 Jahren gemeinsam arbeiteten und sich zu diesem Zeitpunkt alle im Rentenalter befanden. Mittlerweile liegt der Altersdurchschnitt in dieser Gruppe bei 80 Jahren, wobei zwei jüngere Teilnehmerinnen (60 und 69 Jahre) nachgerückt sind und somit den Schnitt etwas mildern; es gibt allein vier Hochbetagte (eine 88jährige, zwei Gruppenmitglieder von 87 und eine von 86 Jahren).

Da manche TeilnehmerInnen mittlerweile durch körperliche Beschwerden und teilweise beginnende Demenz eingeschränkt sind, verringern sich die Einsatzmöglichkeiten verschiedener Medien zunehmend. Hier möchte ich exemplarisch Bewegungsübungen und Maleinheiten nennen; darauf werde ich später genauer eingehen. Dem entgegen steht die Erfahrung, dass, wenn die Arbeitsmethoden auf die Möglichkeiten der TeilnehmerInnen abgestimmt werden, die Heil- und Wirkfaktoren gerade in dieser Altersgruppe von hoher Bedeutung sind.

Die Begrenzung der Arbeitsmöglichkeiten in der Gruppe ist eine Herausforderung für die Gruppenleitung und im selben Maße ein Ansporn, den TeilnehmerInnen Zugang zu den Heil- und Wirkfaktoren sowie einem protektiven Faktor der Poesie- und Bibliothherapie zu verhelfen – dem Angebote für kokreative (Iljine et al., 1990) sinn-volle Aktivitäten, die Entlastung, Erfolgserlebnisse und Kreativitätserfahrungen vermitteln.

Aus diesem Grund und mit Blick auf die älter werdenden GruppenteilnehmerInnen allgemein befasst sich meine Abschlussarbeit mit dem Thema:

'Alternde Teilnehmer in Kreativen Schreibgruppen' - Was ist hier möglich und heilsam an den eingesetzten Elementen der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie - Wirkfaktoren und Wirkprozesse anhand eines praktischen Beispiels.

2. Darstellung vorhandener Arbeiten zum Thema

Die Bandbreite der Arbeiten und Vorträge zum Thema ‚Alter‘ ist groß. Nachfolgend stelle ich die Auszüge vor, die mich bei meiner Abschlussarbeit inspiriert haben:

2.1 Herausforderungen und Chancen der Hochaltrigkeit

Hilarion G. Petzold hielt im Oktober 2015 zwei Vorträge im Rahmen des ‚Forum: Zukunft. Alter 2015‘ mit den Themen ‚Hochaltrigkeit & Lebenskunst‘ und ‚Mensch & Alter‘.

Er führte u.a. darin auf, dass Hochaltrigkeit die Chance biete, aus der Distanz auf das Leben zurückzublicken, mental Wege der Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung noch einmal nachzugehen und die Chance zu nutzen, erneut kreativ zu werden und an seinem ‚Lebenskunstwerk‘ weiter zu gestalten - aktiv oder kontemplativ.

Und er spricht davon, dass ‚Mensch sein altern heißt‘ und von vielen Menschen das Altern deshalb verleugnet, ja bedrohlich empfunden werde. Diese Menschen nehmen sich damit die Chance, den Lebensweg auch als faszinierendes Abenteuer zu erleben und, wichtiger noch, als Gestaltungsraum für die eigene Persönlichkeitsentwicklung.

In dem Buch ‚Hochaltrigkeit‘, herausgegeben von ihm, *E. Horn* und *L. Müller*, werden aus fachübergreifender Sicht Probleme, Herausforderung und Chancen der Hochaltrigkeit - aus gesellschaftlicher und stärker noch aus individueller Perspektive - betrachtet. Die Publikation stellt eine Art Leitfaden dar für Menschen, die mit Hochbetagten zu tun haben oder arbeiten. Neben einem Einblick in die aktuellen wissenschaftlichen und demoskopischen Entwicklungen und die Auswirkungen, die Hochaltrige auf die Gesellschaft haben, findet der Leser Anregungen für den Umgang mit Menschen, die über 80 bzw. 85 Jahre alt sind und Informationen für das eigene Altern.

2.2 Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie

Prof. Rainer Hirt berichtet in ‚Biographiearbeit zwischen Erinnerung und Therapie‘ von der Tatsache, dass bei vielen älteren Menschen ‚im Alter die Kindheit aufwacht‘, wie es Hans Georg Gadamer (1993) ausdrückt. Dies liege nicht nur daran, dass sie auf eine lange Lebenszeit zurückblickten, sondern auch, dass die Zukunft nicht mehr unendlich erscheine. Für ihn ist das Älterwerden das Hinschmelzen der Zukunft. Der ältere Mensch beobachtet an seinem Körper Veränderungen, die ihm unmissverständlich das Altern anzeigen. Damit einher gehen zum anderen der Verlust von Menschen und lieb gewordenen Objekten (Haus, Wohnung), die nicht mehr ersetzt werden können. Dem alternden Menschen bietet sich aber auch eine Art

persönlichkeitsinterne Auseinandersetzung, die sich mit dem bisherigen Leben beschäftigt und persönliche Lern- und Veränderungsprozesse möglich machen könnte. Austausch und Feedback durch die Umwelt könne zu einer Stabilisierung der persönlichen Identität führen: Der Mensch nehme wahr, dass seine Erfahrungen und Erzählungen wichtig sind für Gleichaltrige, aber auch jüngere Menschen. Professor Hirt weist darauf hin, dass Menschen, die gerne erzählen, ein besseres Gedächtnis an Szenen von Kindheit, Jugend und mittlerem Erwachsenenalter im späten Alter haben. Sie stellen als Erzähler die Geschichte lebendig und subjektiv dar, erfahren dadurch so etwas wie eine Stärkung ihrer personalen Identität und können darüber hinaus durch die Auseinandersetzung mit ihrer Biographie jene persönlichkeitsinternen Reflexionen bei sich selber vollziehen, die eine Art (selbst-)therapeutischen Heilungsprozess beinhalte.

2.3. Keine Biographie ohne Identitätserleben

Hilarion G. Petzold, Lotti Müller: „Polyloge, Biographiearbeit mit alten Menschen – Erarbeiten und Teilen biographischer Erfahrung“

Auch für Prof. Petzold ist der Mensch, betrachtet aus einer evolutionären Perspektive, von frühester Zeit an vom Wesen her ein Erzählender. In der Phase einer sich entwickelnden „narrativen Kultur“ bilden sich bei den Menschen Formen „gemeinsamer/ kollektiver Identität“ und auch „individueller/ persönlicher Identität“. Indem man sich selbst, den andern in dem Erzählten wiedererkenne und sich gegenseitig spiegele und bestätige, ermögliche die Entwicklung von Selbst- und Fremdbildern, an die sich der frühe Mensch dank seiner sich ausdifferenzierenden Gedächtnisleistungen erinnern könne (*Klix 1997*) und die sich auch prospektiv in seinen Handlungen niederschlagen.

Laut Petzold ist die Biographie ohne Identitätserleben nicht denkbar, das Gleiche gilt aber auch umgekehrt. Die Erfahrungen und Ereignisse im Leben eines Menschen seien lose ungeordnete Teile, die sich in seinem Erleben nicht zu einem Ganzen, einer einigermaßen „kohärenten Geschichte“ verbinden können. Aus der eigenen Identität heraus, die sich durchaus ändern kann, ja muss, lassen sich die Ereignisketten erst verstehen (retrospektiv), miteinander in Beziehung setzen (aspektiv) und - soweit möglich - steuern (prospektiv). Dabei geht es nicht nur um die Frage „Wie war das damals?“, um den chronologischen Ablauf, die genaue Rekonstruktion vergangener Ereignisse, die „historische Wahrheit“ also, sondern von mindestens ebensolcher Bedeutung seien die Gefühle, die Stimmungen und Atmosphären, die „emotional events“ sowie die Sinnesqualitäten, von denen sie begleitet waren. Ihnen komme als „narrative Wahrheit“ beim Abrufen von Erinnerungen sogar eine erhebliche Bedeutung zu.

Deshalb spricht vieles dafür, mit alten Menschen biografisch zu arbeiten. Auch Petzold erwähnt, dass gerade bei dieser Personengruppe die „Gesundheit, ihre physische Vitalität aus biologischen Gründen bedrohter als in jeder anderen Lebensphase [sei], sich die Dichte des sozialen Netzwerks reduziere, sei es, weil viele Gleichaltrige wegsterben, sei es, weil der eigene Bewegungsradius aus gesundheitlichen Gründen geringer wird.“

Er schreibt: „Im wertschätzenden, respekt- und würdevollen Betrachten und Teilen einzelner Lebensabschnitte oder des Lebensganzen kann in der Biographiearbeit die heilende Qualität eines gemeinschaftlich geschaffenen Erzählklimas zum Tragen kommen.“

2.4. Musiktherapie als Hilfestellung

Im Lexikon der Musiktherapie (*Decker-Voigt, Weymann*) beschreiben die beiden Autorinnen *Rosemarie Tüpker* und *Barbara Keller* in ihrem Artikel „Musiktherapie mit alten Menschen“ wie diese Therapieform alten Menschen im Umgang mit altersbedingten Einschränkungen, Verlusten, Erkrankungen, psychischen und sozialen Veränderungen helfen kann. Sie bietet die Möglichkeit, wieder Ganzheit und Kohärenz zu erleben, auch wenn körperliche oder geistige Abbauprozesse die Identität bedrohen und die eigene Wahrnehmung der Welt und die der anderen zunehmend auseinander driften. Mit der Musik, ihren Atmosphären und besonderen Begegnungsmöglichkeiten kann die Musiktherapie eine verbindende Funktion erfüllen, hinführen in die Erlebniswelt des alten Menschen und Brücken bauen zwischen innen und außen, früher und heute. Sie kann kulturelle und emotionale Teilhabe am Leben stärken, fördern oder wiederherstellen. Im Zentrum der Musiktherapie mit alten Menschen steht das Mitgehen und Verstehen des verbal und nonverbal geschilderten Leids, die Begleitung von Entwicklung und Veränderung, aber auch von Verlusterfahrungen, Abschied, Trauer und Sterben. Es soll mit der Musiktherapie ein Raum geschaffen werden, in dem sich der alte Mensch äußern und ausprobieren kann und in dem ihm geantwortet wird, in dem er in Kontakt kommt mit sich selbst, dem Therapeuten und mit anderen Menschen, in dem Schicksale und Erinnerungen geteilt werden, in dem Wunden aufbrechen und heilen können.

2.5. Veränderungsprozesse des Lebens - Bildungsarbeit mit alten Menschen

„Mit alten Menschen arbeiten – Teil 1 und 2“ ist ein praxeologisches Grundlagenwerk und befasst sich ausführlich mit dem Altern als „einen hochkomplexen Prozess der Veränderung auf der biologischen, psychischen, sozialen, ökologischen und geistigen Ebene“. Die Lebenssituation alter Menschen wird bedroht durch den biologischen Verfall, abnehmende körperliche Kraft und Abbauerscheinungen des Gehirns, die zurückgehen auf Zellzerfall und/ oder Gefäßursachen. Mit zwei Feinden habe der alternde Mensch zu kämpfen – einem äußeren, der

die gesellschaftlichen Kräfte verkörpere, der ihm den Lebensraum wegnehme, ihn in den Ruhestand versetze und sage, er sei alt, krank, leistungsunfähig und ihn aus der Gemeinschaft der Jungen ausschließe. Und dem inneren Feind, bei dem es sich um die Selbstbilder handele, die der alte Mensch von sich hat. Klischees, die verinnerlicht wurden, als er noch jung war – z. B. dass er zu nichts mehr taue, die wohlverdiente Ruhe zu genießen habe, dass Kleidung dunkel sein müsse, Krankheiten ihn beschäftigen und er möglichst lautlos leben solle.

Beide Feinde verbünden und verstärken sich gegenseitig und erschweren die Arbeit mit alten Menschen. Auch aus diesem Grunde plädiert Petzold dafür, dass die Interventionen einer angewandten Gerontologie (Wissenschaft vom Altern der Menschen) und Thanatologie (Wissenschaft von Tod, Sterben und Bestattung) schon in Kindheit und Jugend, in Elternhaus und Schule eingesetzt werden sollten, damit der Mensch schon im Laufe des Lebens auf die letzte Lebensstrecke vorbereitet werde – nach dem Motto „Jung geübt, Alt gekonnt.“

Petzold hat den Begriff der *Geragogik* schon 1965 geprägt. Er schlägt ihn vor als eine Analogie zur Pädagogik, die die Erziehung von Kindern beinhaltet und zur Andragogik, bei der es um die Erziehung von Erwachsenen geht, für die Bildungsarbeit mit alten Menschen im Hinblick auf Fragen, die das Alter und das Altern betreffen.

Petzold befasst sich auch mit der Resilienz und den protektiven Faktoren im Alter und ich erlebe in der Praxis seine Ausführung, dass die Altenbildung situationsbezogen und zielgruppenorientiert Lehren und Lernen beinhaltet, dass mit den Teilnehmern in „Ko-respondenz“ gearbeitet werden muss, um sie zu motivieren.

3. Besonderheiten der Zielgruppe

Wie bereits unter Punkt 2.2 dargestellt, gelten folgende Besonderheiten bei dieser Zielgruppe auch:

Der ältere Mensch beobachtet an sich Veränderungen, die ihm eindeutig das Altern anzeigen und er erfährt altersbedingte Einschränkungen und Erkrankungen, Abbauprozesse – geistig und körperlich.

Zudem erlebt er den Verlust von Menschen und lieb gewordenen Objekten (Haus, Wohnung), die nicht mehr ersetzt werden können und muss sich auseinandersetzen mit psychischen und sozialen Veränderungen.

Auch kann er sich in seiner Identität bedroht sehen und stellt häufig fest, dass die eigene Wahrnehmung der Welt und die der anderen zunehmend auseinander driften.

Er hat zwar die Chance, aus der Distanz auf das Leben zurückzublicken, doch erschwerend kommt laut *Prof. Hirt* die Kürze der verbleibenden Zeitspanne hinzu; Trennungen und Niederlagen seien im Alter deshalb fast unerträglich, weil, so *Kipp/Jüngling*, zum einen „gerade die durch das Altern eingeschränkten Möglichkeiten betroffen werden“, zum anderen „Verluste im Alter häufiger auftreten als in früheren Lebensaltern“ und schließlich „die Perspektive nach Verlusten sich durch das Alter verändert hat: hier bekommen sie häufig einen endgültigen Charakter.“ (*Kipp/Jüngling 1994: 26*)

3.1. Daten und Fakten

Ende des 19. Jahrhunderts betrug die Lebenserwartung einer Frau 40 Jahre und ein Mann wurde 35 Jahre alt. Heute, Anfang des 21. Jahrhunderts, erreicht eine Frau das Alter von 81 Jahren und ein Mann 76 Jahre. Innerhalb eines guten Jahrhunderts hat sich die Mortalität mehr als verdoppelt.

Ein Mädchen, das heute geboren wird, hat eine fünfzigprozentige Chance, 100 Jahre alt zu werden. Zudem steigt pro Jahrzehnt die Lebenserwartung fortwährend um drei Jahre. Dieser Trend zeichnete sich in der Vergangenheit ab und wird sich auch fortsetzen.

1960 lag das Medianalter der Deutschen - also jenes Alter, das die Bevölkerung in eine jüngere und eine ältere Hälfte teilt - noch bei 34,2 Jahren. 2016 ist es schon auf 45,8 Jahre gestiegen und 2060 wird es vermutlich bei 50,5 Jahren liegen.

Laut einer Studie des Wirtschaftswissenschaftlers Eckard Bomsdorf von der Universität Köln wird 2060 jeder zweite Deutsche mindestens 51 Jahre alt sein. Unter Auswertung des demo-

graphischen Datenmaterials der Jahre 2011 und 2013 geht der Trend weiter aufwärts. Im Jahr 2060 werden 3,3 Millionen Menschen 90 Jahre oder älter sein - derzeit sind es rund 650.000 Personen.

Laut dem Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend ist noch nie zuvor eine überwiegend gut ausgebildete, gesunde und gutsituierte Gruppe ins Rentenalter hineingewachsen – ein Lebensabschnitt, der heutzutage 20, 30 oder mehr Jahre währen kann. Viele Studien weisen darauf hin, dass Menschen auch jenseits der 64 Jahre aktiv sein wollen und sind; und viele möchten ihre Fähigkeiten in die Gesellschaft einbringen. Die Engagementquoten sind in den Jahren zwischen 1999 und 2014 in keiner Altersgruppe stärker gestiegen als bei den über 64jährigen. (Quelle: Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend/ Deutsches Zentrum für Altersfragen (2016): *Freiwilliges Engagement in Deutschland. Der Deutsche Freiwilligensurvey 2014*. Berlin).

In der Wissenschaft vom Alter(n) unterscheidet man die Gruppe der sogenannten 'jungen Alten' von 55 bis 70 Jahren von der der 'alten Alten' von 70 bis etwa 85 Jahren und diese von der der Hochbetagten über 85 Jahre. Vor allem die Gruppe der 'jungen Alten' mit ihrer Jugendlichkeit, mit ihrer Aktivität, Mobilität und ihrer Lebendigkeit ist ein neues Phänomen; im vorletzten Jahrhundert hätte man sie überhaupt nicht zu den Alten gezählt. Die Gruppe der 'alten Alten' unterscheidet sich von der der 'jungen Alten' durch die Zunahme von körperlichen und/ oder geistigen Beeinträchtigungen, und die Gruppe der Hochbetagten wiederum zeigt in den allermeisten Fällen noch größere Schwäche und sehr oft geistige Verwirrtheit; sie lebt in besonderer Nähe zum Tod.

(Quelle: *Altenseelsorge/Seelsorge im Alter / Seelsorge mit alten Menschen / Seelsorgliche Begleitung im Altenheim*, in: *Moser*, 2000; *WzM* 1996, 399-444; *Ev. Impulse*, 2/96; *Bierlein*, 1994, 247257; *Ev. Impulse*, 5/1993; *WzM* 1992, 385-434; *Schibilsky*, 1991 (Manuskript); *Kruse*, 1988, 486-490.)

Eine Befragung von Psychologen, die am Hochschuldidaktischen Zentrum der Alice-Salomon-Fachhochschule durchgeführt wurde, ergab, dass therapeutisches Schreiben Stress und Depressionen verringern und psychische Heilungsprozesse unterstützen kann. Im Rahmen eines Forschungsprojektes 'Schreiben und Lesen in psychischen Krisen' (*Helmut H Koch*, Paranus-Verl; Bonn: Psychiatrie-Verl, 1998), sind *Professor Koch* und seine Mitarbeiterin *Kessler* am Institut für Deutsche Sprache und Literatur der Uni Münster zu dem Ergebnis gekommen, dass Literatur, Schreiben und Lesen in Lebenskrisen eine wichtige Überle-

benshilfe darstellen kann. Die amerikanische Creative-Writing-Forschung hat längst nachgewiesen, dass die Ansätze des Biografischen Schreibens gesundheitsfördernd sind.

Schon im alten Griechenland wurde das Lesen zu therapeutischen Zwecken genutzt und deutsche Philosophen beschäftigten sich immer wieder auch mit der literarischen Analyse des eigenen Selbst. Seit 1984 widmet sich die Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliographie der wissenschaftlichen Forschung und Ausbildung des therapeutischen Schreibens. In Amerika setzen Therapeuten bereits seit dem 19. Jahrhundert ausgesuchte Literatur zum Behandeln von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein. Hier ist die „Poetry Therapy“ als therapeutischer Weg neben anderen Therapien längst etabliert. Es gibt Institute, die zum „Poetry Therapist“ ausbilden, die „National Association for Poetry Therapy“ und das „Poetry Therapy Journal“, das regelmäßig Ergebnisse der poesitherapeutischen Arbeit veröffentlicht. Dort kann u.a. nachgelesen werden, dass z.B. durch den Einsatz von Schreibtechniken Konfrontationsbereitschaft erhöht und Hoffnungspotenzial bei Frauen mit Missbrauchserfahrung gesteigert werden konnten. Der Herzspezialist *D. Ornish* hat nachgewiesen, dass regelmäßiges Tagebuchschreiben unter besonderer Berücksichtigung des Niederschreibens belastender Gefühle den körperlichen Gesundheitszustand von Probanden nachhaltig verbesserte. Auch chronische Schmerzsymptome ließen sich durch das Schreiben über die eigene Befindlichkeit und Lebensgeschichte lindern. Von daher wirkt die Poesie- und Bibliothherapie in Kreativgruppen allen Alters, aber besonders bei älteren Teilnehmern unterstützend. Die narrativ- und literaturtherapeutischen Ansätze der Integrativen Therapie werden insgesamt als die Methoden der „Heilkraft der Sprache“ bezeichnet. In ihnen kommen die heilsamen Wirkungen „beruhigender und tröstender Worte“, „ermutigenden Zuspruchs“, „psychoedukativer Erklärung und Information“, „entlastenden Erzählens“, „offener, freier Rede“ (Parrhesie) und „ästhetischer Erfahrung“ zum Tragen. Aber auch mit salutogenetischer, ressourcen- und potentialfördernder Ausrichtung in Pädagogik, Jugendarbeit, Erwachsenenbildung, Migranten- und Flüchtlingsarbeit, Menschenführung, Teamentwicklung, „Human Resource Development“ und in vielen anderen Feldern der Arbeit mit und für Menschen kann sie genutzt werden. (*Orth, Petzold, Sieper* 2010 aus: „Resilienz und protektive Faktoren im Alter und ihre Bedeutung für den Social Support und die Psychotherapie bei älteren Menschen“, *Lotti Müller*, Zürich, *Hilarion G. Petzold*, Düsseldorf)

3.2 Die spezielle Zielgruppe / Gruppensetting

Der römische Schriftsteller *Marcus Tullius Cicero* (106 - 43 v. u. Ztr.) schrieb: „Nicht das Alter ist schuld, sondern unsere Einstellung dazu.“ Eine klare und kluge Äußerung, doch je älter

der Mensch wird, desto schwieriger wird es für ihn, eine positive Einstellung aufrecht zu erhalten. Die ‚jungen Alten‘ suchen - nach Arbeits- und/ oder Familienphase - noch beflügelt Anschluss zu verschiedensten Aktivitätsangeboten, möchten sich weiterbilden, noch etwas lernen. Wenn dann aber nach und nach körperliche Einschränkungen und Verluste hinzukommen, ziehen sich viele alte Menschen zurück. Diese Gruppe zu motivieren ist schwierig, aber nicht unmöglich. Ein buddhistisches Sprichwort meint: „Auch alte Bäume geben neue Äpfel.“ Und dieses Motto hat sich das Quäker Nachbarschaftsheim in Köln, das wie viele andere Träger interkulturell in den verschiedensten Bereichen tätig ist, in der Abteilung ‚Seniorentreff im Doris Roperhaus‘ zu eigen gemacht. Hier finden vielfältige Angebote statt – von ‚In Bewegung bleiben‘ über ‚Kreativ/ Handwerkliches‘ bis hin zu ‚Lernen und Wachsen‘. Angeleitet werden die Kurse von Honorarkräften, Ehrenamtlern oder in Gruppenregie. Die Teilnehmerzahl in den einzelnen Gruppen ist sehr unterschiedlich, Frauen und Männer von 60 bis 90 Jahren sind darin aktiv.

3.2.1 Schreibwerkstatt ‚Gedankensprung‘ / TeilnehmerInnen

Im Folgenden wird beispielhaft die Schreibgruppe ‚Gedankensprung‘ behandelt, welche repräsentativ für meine Arbeit mit poesie- und biliotherapeutischen Mitteln, mit besonderem Fokus auf ältere Teilnehmer, steht. Hier werde ich das Gruppensetting, die Anforderungen an die Gruppe und die Möglichkeiten der Teilnehmer thematisieren.

In 2004 habe ich eine seit 15 Jahren bestehende Schreibwerkstatt für Kreatives Schreiben übernommen. Zehn Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer kommen regelmäßig alle 14 Tage dienstags für zweieinhalb Stunden in das Doris Roperhaus nach Köln-Ehrenfeld; teilweise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, als Fahrgemeinschaften mit dem Auto oder zu Fuß. Eine Teilnehmerin ist wegen einer altersbedingten Gehbehinderung auf den Rollator angewiesen, eine andere leidet unter starkem Tremor und es gibt eine an Demenz (Frühstadium) Erkrankte. Bei einigen anderen Teilnehmern gibt es weitere altersbedingte Einschränkungen - Nachlassen der Hör- und Sehleistung und der Beweglichkeit (bedingt durch rheumatische Erkrankungen), häufiger Harndrang, Vergesslichkeit, Unaufmerksamkeit. Sporadisch nimmt eine früher aktive Teilnehmerin teil, bei der die Demenz schon weit fortgeschritten ist. Sie schreibt selten, hört aber den anderen gerne zu.

Die TeilnehmerInnen haben unterschiedliche schulische Ausbildungen und Prägungen, waren größtenteils berufstätig und haben, außer einer Teilnehmerin, Kinder. Die meisten sind in früheren Zeiten häufig gereist und haben, mit Ausnahme von zweien, als Kind den Krieg und

dessen Auswirkungen erlebt. Auch das Thema schwere bzw. lieblose Kindheit kommt in den Texten ab und an zur Sprache.

Die meisten Gruppenmitglieder lesen gerne und viel und alle lieben das Schreiben und besitzen die Fähigkeit zum sprachlichen Ausdruck und Verständnis (vgl. *Petzold/Orth*, 2009, S. 120), sowie sich auch auf spielerische Impulse einzulassen.

Zweimal im Jahr führe ich mit dieser Gruppe im Quäker Nachbarschaftsheim Lesungen eigener Texte im Rahmen einer Frühstücksmatinee mit Publikum durch. Aus diesem Grund hat die Gruppe sich den Namen ‚Gedankensprung‘ gegeben. Die Durchführung der Lesungen gestaltet sich von Jahr zu Jahr schwieriger; nicht dass es an Texten mangelt, aber der Vortrag vor einem Publikum von 40 bis 60 Zuhörern erfordert mehr Kraft und Stimme, als einige anbieten können. Trotzdem möchte ich diese Veranstaltungen weiterhin durchführen, denn die Möglichkeit, den eigenen Text über das Vorlesen in der Gruppe hinaus zu veröffentlichen und Applaus zu erhalten, ist eine Quelle, aus der alle Teilnehmer und auch die Zuhörer schöpfen. Hier werden verschiedene Wirkfaktoren erlebbar: Zum einen setzt die Poesietherapie auf die Heilkraft des Schreibens und Vortragens als Kreativität und Selbstwert förderndes Handeln. Zum anderen nutzt die Bibliothherapie die Heilkraft des Lesens und Vorlesens als heilsames Sprechen für die vorlesenden Gruppenmitglieder. Zudem verwendet die narrative Biographiearbeit das heilende Teilen von Lebensgeschichte im Erzählen und empathisch-berührten Zuhören.

Zu berücksichtigen ist bei dieser Gruppe, dass die Teilnehmer sich, wie oben erwähnt, größtenteils schon mehr als 20 Jahre kennen. Sie haben in dieser Zeit die Heilsamkeit des Schreibens und der Gruppe mehrfach erfahren, haben sich unterstützt, motiviert und inspiriert. Von daher ist das Maß an Vertrautheit und Offenheit und das bisher Erfahrene nicht eins zu eins vergleichbar mit den Gruppen, mit denen sich Petzold in seinem Buch ‚Mit alten Menschen arbeiten‘ befasst hat.

4. Praktischer Teil - Projektbeschreibung

Nachfolgend beschreibe ich das Projekt zuerst allgemein und führe dann zu den praktischen Übungen hin; den praktischen Arbeitseinheiten habe ich die Heil- und Wirkfaktoren zugeordnet.

In das ursprünglich als Schreibwerkstatt für Kreatives Schreiben angebotene fortlaufende Seminar lasse ich seit Ende 2013 Elemente der Poesie- und Bibliothherapie einfließen. Anfangs gehörten dazu noch Bewegungsübungen, bei denen die Teilnehmer, geleitet durch eine Imagination, durch den Raum gingen oder auch Maleinheiten vor dem Schreiben. Doch nach und nach wurde der Unwille einzelner Teilnehmer aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen immer größer. Einmal thematisiert, sprach sich der Großteil der Gruppe gegen die oben genannten Elemente aus.

Auch bei den verfassten Gedichten und Geschichten fand im Laufe der Jahre ein Wandel statt. Selbst wenn immer noch Biografisches in die Texte mit einfließt, ist das Augenmerk der meisten Teilnehmer weniger auf die Verarbeitung und Gestaltung von Vergangenheit ausgerichtet, sondern auf die Gestaltung des Heute. Das Interesse, Lösungen zu finden, ist weniger stark, sondern eher möchten sie etwas erschaffen und das Zusammenfließen der Kreativität empfinden.

Ein Vorgang, den *Petzold* ‚conflux‘ nennt: „Wahrnehmen, Spüren, Fühlen, Denken und Tun sollen zusammenwirken. Es geht im Konflux darum, mit Individuen und Gruppen ‚Felder des Erlebens und des Experimentierens‘ ... aufzusuchen oder zu schaffen, Gruppenkonstellationen, Themenstellungen, Situationen (environments), die einen hohen Aufforderungscharakter (affordance) für kreatives Handeln (effectivities) haben und dazu beitragen, einengende Grenzen (constraints) zu überwinden, damit es zu kreativen Konnektierungen kommen kann“ (*Petzold 1998a, 222*).

Vor jeder Schreibwerkstatt entwerfe ich einen Ablaufplan, in dem von der Begrüßung, über die Teilnehmer, die verhindert sind, einer Auflistung der Arbeitsmaterialien (z.B. Fotos, Texte, Musikstücke, Gegenstände, Geruchs- oder Geschmacksproben, Informationen zu festen lyrischen Formen oder zur Literaturtheorie), den einzelnen Schreibimpulsen, der Besprechung der Texte bis hin zur Schreibaufgabe für zu Hause und der Verabschiedung alles vermerkt ist:

Begrüßung

Entschuldigt: Evelyn

1.) Befindlichkeit - Fragebogen verteilen und ausfüllen lassen.

2.) Hausaufgabe: HA: Redensarten ‚Hut‘ – schreibe einen Text deiner Wahl, der in einem Zevenaar komprimiert wird.

Zusatzaufgabe für meine Hausarbeit der Poesie- und Bibliothherapie – Was bedeutet die Schreibwerkstatt für mich? Schreibe einen Text, den du dann – nach Fertigstellung – in einem Vierzeiler oder einer anderen lyrischen Kurzform zusammenfasst.

Poesie- und Bibliotherieeinheit / Winter – na und?

Material: Arbeitsblätter, Fotos, Fragebögen

3.) Imaginationsübung - und Cluster Winter

Imaginationsübung im Sitzen – Anleitung zum bewussten Atemfluss. Dann erstelle ein Cluster zum Thema ‚Winter‘, schreibe zu einem der Stränge einen Text.

Nach 10 Minuten die Essenz des Textes in einen Drei- oder Vierzeiler bringen.

Vorlesen und besprechen

4.) Postkartenmotive

– schreibe zuerst zu dem melancholischen, dann zu dem kraftvollen Motiv

Vorlesen und besprechen

Nach 10 Minuten die Essenz des Textes in einen Dreizeiler oder ein Elfchen bringen.

5.) Textauszüge

– schreibe zuerst zu dem düsteren, dann zu dem heiteren Textauszug

Vorlesen und besprechen

6.) Befindlichkeit Fragebogen zum Abschluss – nachher – verteilen und ausfüllen lassen

7.) HA: Beginne deinen Text mit *In Zeiten des abnehmenden Lichts* und führe ihn zu Ende mit *Es geht uns/ mir gut*

Nächstes Treffen: 10.01.2017

In der Form, in der ich meine Vorgehensweise strukturiere, begegne ich den Teilnehmern vorbereitet und vermittele, dass sie sich auf die kreative Textarbeit einlassen können. Ebenso bereite ich den Gruppenraum vor – hierzu gehört die Sorge, dass ausreichend Stühle und Getränke vorhanden sind; auch dekoriere ich die Mitte des Tisches mit einer Decke, frischen

Blumen und Kerzen. Die Teilnehmer freuen sich oft schon bei Eintritt in den Raum und mit Blick auf das Arrangement darüber, fühlen sich willkommen. Sie sollen zudem einen Ort vorfinden, an dem sie sich sicher und vor eventuellen Störfaktoren geschützt fühlen.

4.1 Befragung zur Befindlichkeit

Nach der Begrüßung gibt es prinzipiell eine knappe Zeiteinheit für Organisatorisches, an die sich eine Befindlichkeitsrunde anschließt. Um den Wert der aktuellen Befindlichkeit vor der Schreibwerkstatt für diese Abschlussarbeit zu dokumentieren, habe ich einen Fragebogen entworfen, der - anonym ausgefüllt - Aufschluss darüber geben soll.

Wie ist deine Stimmung an diesem Morgen, in diesem Moment?				
	ja	nein	ein wenig	
Fühlst du dich aktiv / voller Energie?				
Spürst du Freude?				
Bist du gestresst?				
Bist du traurig / deprimiert?				
Ist deine Grundstimmung eher heiter?				
Bist du ruhig/entspannt?				
Ist Wut oder Ärger in dir?				
Bist du nervös/unruhig?				
Alter:				

Die Auswertung der Bögen hat mir in diesem Fall meine subjektive Einschätzung bestätigt - auch wenn eine gewisse Vorfreude vorhanden war, fühlten sich die meisten Teilnehmer weder heiter noch entspannt. Manche kämpften mit Traurigkeit, andere waren über etwas, das ihnen vorher geschehen war, verärgert oder wütend.

4.2 Beschreibungen der Workshop-Einheiten

Zu Anfang werden Texte, die zu Hause - entweder durch einen von mir mitgegebenen oder einen eigenen Schreibimpuls - entstanden sind, reihum vorgelesen. Hier gibt es die Möglichkeit für Feedback - was habe ich beim Lesenden beobachtet - oder Sharing - was hat der Text bei mir ausgelöst - durch die anderen Teilnehmer und/ oder mich und Vermittlung von Handwerklichem durch mich. Eine Bewertung der Texte findet nicht statt.

Das Vorlesen der Gedichte und Geschichten bewirkt bei Vorlesenden und Zuhörern Ähnliches: Es bietet Denk- und Fühlanstöße. Dem Vorlesenden kann die Stimme kurzzeitig versagen, Tränen steigen auf oder er/ sie muss lachen. Mitunter durchlebt er/ sie während des Vortrags die zu Papier gebrachte Situation noch einmal, mit all ihren emotionalen Zuständen. Die Zuhörer reagieren auf Text und Vortrag ähnlich, manche spiegeln die Gefühle, andere können auch mit Wut reagieren. Oft äußern Teilnehmer, dass durch den gehörten Text etwas bei ihnen angestoßen worden sei, mit dem sie nicht gerechnet hätten oder das ganz in Vergessenheit geraten sei.

Um Abstand von dem Gehörten zu bekommen und zum Einstieg in die kreative Arbeit nutze ich - besonders wenn ich den Eindruck habe, die Teilnehmer sitzen „beladen“ im Seminar - eine Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung.

Grundsätzlich führe ich anschließend zwei bis drei Schreibeinheiten zu aufeinander aufbauenden bzw. korrespondierenden Themen durch. Die Anzahl der durchführbaren Schreibeinheiten variiert nach Gruppengröße: Je weniger Schreibende anwesend sind, desto mehr Zeit bleibt zum Arbeiten.

Als mögliche Impulsgeber, die miteinander kombiniert, aber auch einzeln verwendet werden können, dienen:

- Fotos / Bilder
- Texte bzw. Auszüge von Texten – Prosa, Lyrik, Märchen, Fantasy etc., die ich vorlese, bzw. zum Selberlesen
- Musikstücke, Hörproben von Geräuschen, Romanen oder Gedichten

- Gegenstände (die die Teilnehmer u.U. mit geschlossenen Augen erforschen, um sie mit den Fingern „besehen“ zu können)
- Geruchs- oder Geschmacksproben (hier ist es wichtig, Allergien bzw. Unverträglichkeiten im Vorfeld abzuklären)

Bei der Nutzung von Fotos oder Bildern hat sich in dieser Gruppe das verdeckte Ziehen bewährt; zum einen können die Teilnehmer auf ihrem Platz sitzen bleiben und ich gehe herum und reiche die Auswahl an. Zum anderen wird nicht so viel Zeit benötigt, da die Entscheidungsfreudigkeit bei dieser Gruppe eher niedrig ist. Natürlich gibt es immer eine Möglichkeit der „Nachbesserung“, d.h. wenn einen der Anwesenden sein gezogenes Bild nicht inspiriert, kann er sich unter den noch verbliebenen Motiven ein passenderes aussuchen.

Haben die Teilnehmer ihren ersten Schreibimpuls erhalten, besteht nun die Möglichkeit, innerhalb von zehn Minuten die Gedanken, inneren Bilder und Gefühle zu Papier zu bringen - wenn nicht anders vorgegeben, in der Textform, die die Teilnehmer möchten. Dies ist meist assoziativ, wobei sich auch manche das Schreiben in einer festen Form angeeignet haben. Zwei Minuten vor Ablauf weise ich die Schreibenden auf die verbleibende Zeit hin. Je nach Thema und dessen Tiefgang bitte ich darum, die Essenz der assoziativ geschriebenen Texte in einer lyrischen Kurzform zu verdichten.

Da in dieser Gruppe alle gerne vorlesen und das Interesse, die entstandenen Texte hören zu wollen, sehr groß ist, verzichte ich auf den Austausch über das Gehörte in Zweier- oder Dreiergruppen, sondern nutze ausschließlich das Plenum. Auch möchte nicht jede/r etwas zum Gehörten sagen.

Mit der zweiten und eventuell dritten Schreibübung wird ebenso verfahren.

Zum Schluss gibt es einen Schreibimpuls für zu Hause - entweder erhalten die Teilnehmer ein Arbeitsblatt oder sie notieren sich die Aufgabe.

Am Ende frage ich die Teilnehmer nach ihrer Befindlichkeit - dies kann in einer Blitzlichtrunde durch die Äußerung eines Satzes stattfinden - verabschiede die Gruppe und weise auf den nächsten Termin in 14 Tagen hin.

Die TeilnehmerInnen sind damit einverstanden, dass die Texte, die in der Schreibwerkstatt entstanden sind, in dieser Arbeit zitiert werden.

In den nun folgenden Punkten wird eine komplette Schreibwerkstatt von zweieinhalb Stunden der Gruppe ‚Gedankensprung‘ mit Augenmerk auf die Heil- und Wirkfaktoren der Poesie- und Bibliothherapie dargestellt.

4.2.1 Erste Einheit - Ermöglichen von Solidaritätserfahrung:

Zu Anfang des Treffens findet das Vorlesen und Besprechen der Texte, die zu Hause entstanden sind, statt. Zum Thema ‚Hut‘ hatten die Schreibenden beim letzten Treffen ein Arbeitsblatt mit Redensarten erhalten. Zu schreiben war ein assoziativer Text, der in einem Zevenaar komprimiert werden sollte.

Zevenaar (Siebener)

Was ist ein Zevenaar?

Das Zevenaar – dt. Siebener ist ein holländisches Gedicht-Schreibspiel mit sieben Zeilen, welches als Gestaltungsmittel die Wiederholung und Wiederaufnahme zur Abrundung des Themas und das Zoomen, also Heranzoomen und Scharfstellen eines Bildes nutzt:

Zeile 1: Ort oder Zeit

Zeile 2: ich und eine Tätigkeit (ich, mir, mein)

Zeile 3: eine Frage oder ein Vergleich

Zeile 4: Scharfstellen eines Details, es näher beschreiben/ heranzoomen

Zeile 5: Detail im Detail scharf stellen / noch näher heranzoomen

Zeile 6: Wiederholung der 1. Zeile

Zeile 7: Wiederholung der 2. Zeile

Beispielgedichte:

Am Grab von Rahel Varnhagen

schlafe ich ein.

Wovon werde ich träumen?

Eine Magnolie wächst

in den Himmel.

Am Grab von Rahel Varnhagen

schlafe ich ein.

Das Vorlesen geschieht reihum. Manche/r Vorlesende liest anfangs sehr schnell, was auf Nervosität oder Sorge, der Text könne nicht gut genug sein hinweisen kann. Da die Zuhörer dem Gehörten jedoch mit Interesse und einfühlichem Verstehen begegnen, wird der Lesefluss meist ruhiger und der/ die Vorlesende beginnt, das Lesen zu genießen. Das einführende Verstehen äußert sich während des Vortrags durch Nicken oder Murmeln. Im Anschluss kommt es zu Nachfragen und Lob vonseiten einzelner und dem Verfasser ist die Freude über den gelungenen Text anzumerken. Manchmal frage ich auch explizit nach, wie es ihm oder ihr nun geht.

4.2.2 Zweite Einheit - Förderung von leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung:

Erklärung für die Teilnehmer: Wir führen diese Achtsamkeitsübung durch, da durch sie eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Fluss des gegenwärtigen Erlebens (flow of awareness) stattfindet, um bei uns selbst anzukommen und über das Spüren die ‚Archive unseres Leibes‘ zu öffnen und Resonanzen anzustoßen. (*Orth/ Petzold*)

Achtsamkeitsübungen können helfen, um innerlich zur Ruhe zu kommen (vgl. *Brown et al. 2007; Germer et al. 2009*) und sich auf das Schreiben einzustimmen. Der „Integrative Ansatz“ vertritt u.a. ein Konzept komplexer Achtsamkeit, die das Bewusstsein von sich selbst und für den sozialen und ökologischen Kontext fokussiert (vgl. *Petzold, Moser, Orth 2012*).

Durchführung: Imaginations- und Atemübung ‚Baum‘, frei nach *L. Reddemann*; Imagination als heilsame Kraft:

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Spüre, wie die Luft in deinen Körper hinein und wieder heraus strömt.

Stell dir einen Baum vor. Einen Baum, den du kennst oder einen, den du erfindest.

Atme bewusst. Stell dir vor, in welcher Landschaft der Baum steht. Auf einer Wiese, im Wald, am See? Welche Jahreszeit stellst du dir vor?

Geh zu deinem Baum, nimm seinen Stamm wahr, die Rinde, die Zweige und Blätter, falls welche vorhanden sind. Du kannst dich an den Baum lehnen. Atme tief ein und aus.

Stell dir vor, wie das Licht durch die Äste fällt, wie es sich verändert, wenn Wolken kommen und wieder vorbeiziehen. Genieße das Licht, die Ruhe, die Kühle des Morgens und die Kraft des Baumes. Nimm die Kraft, die Ruhe und das Licht in dir auf.

Atme ein letztes Mal bewusst ein und aus und beende die Übung.

Dann recke und strecke dich – so wie es angenehm für dich ist.

Dauer: ca. 3 Minuten

Die Teilnehmer tauschen sich darüber aus, wie angenehm sie die Übung empfunden haben und es kommt eine Anekdote von einer missglückten Meditation zur Sprache, die zur Erheiterung der Gruppe führt. Ich rege an, eine solche oder ähnliche Achtsamkeitsübungen auch in den Alltag zu integrieren und verweise auf entsprechende Literatur bzw. CDs.

4.2.3 Dritte Einheit - Förderung von kreativen Erlebnismöglichkeiten, Gestaltungskräfte:

Erklärung für die Teilnehmer: Cluster-Methode – hier wird im Brainstorming zu einem Hauptthema eine Kette von Begriffen frei assoziiert und gebildet. *Gabriele L. Rico*, eine amerikanische Kunstpädagogin, hat bei ihren Untersuchungen festgestellt, dass durch die Clustering-Methode und das Schreiben ungenutzte Bereiche des Gehirns aktiviert werden. (*Rico, Gabriel L., 1984, „Garantiert Schreiben Lernen“, Rowohlt*).

Durchführung: Erstelle ein Cluster zum Thema ‚Winter‘, schreibe zu einem der Stränge einen Text.

Bringe nach 10 Minuten die Essenz des Textes in ein Du-Gedicht.

Du-Gedicht

Du

Du

Du

Du

Du

Du

Ich

Die entstandenen Texte werden vorgelesen. Die Du-Gedichte lösen bei den Zuhörern Begeisterung aus und auch die Verfasser haben die Möglichkeit der Selbstreflexion in dieser lyrischen Form entdeckt. Auch die Vielfalt der entstanden Wintertexte wird besprochen und dass diese unterschiedlichen Blicke auf ein und dieselbe ‚Sache‘ jedem einzelnen wiederum mehr

Freiheit und Mut zum Ausprobieren geben. Eine Teilnehmerin bringt es auf den Punkt: Von Aristoteles habe ich einmal gelernt, „das Ganze (sei) mehr als die Summe seiner Teile“, und genauso betrachte ich auch die Gesamtheit der Beiträge im „Gedankensprung“, die meinen eigenen poetischen Ideen so oft Flügel verleihen.

4.2.4 Vierte Einheit - Aufzeigen/ Erarbeiten von positiven (Zukunfts-)Perspektiven:

Erklärung für die Teilnehmer: Durch die Wahl der entsprechenden Motive kann ich die Atmosphäre meines Textes und meine Befindlichkeit steuern, deshalb arbeiten wir heute dazu.

Schreibe zuerst zu diesem Bild:



Dann zu diesem:



Nach 10 Minuten assoziativem Schreiben wird ein Dreizeiler, Elfchen oder Zevenaar verfasst.

Beim Vorlesen und Besprechen der einzelnen Texte stellt sich heraus, dass verschiedene Teilnehmer das erste Bild nicht als düster empfanden. Alle spürten jedoch die positivere Atmosphäre der zweiten Fotografie und wie diese ihr Schreiben beeinflusste.

Hier ein Textbeispiel von Edith L., das die oben genannte Empfindung ausdrückt:

Frühmorgens am Fenster - glitzerndes Weiß verfremdet den Park
Hat es geschneit?
Nein - Raureif auf weitem Rasen
malt zauberische Winterbilder

Frühmorgens am Fenster - glitzerndes Weiß verfremdet den Park

Im Text von Franz K. ist der Wechsel von der Melancholie zur hellen Morgensonne stärker:

Stille, Einsamkeit, Melancholie.

Ich sitze auf der Holzbank.

Habe vorher den Schnee mit der Hand zur Erde geschoben.

Immer noch fallen Flocken aus den schwarzen Wolken. Ich habe den Mantelkragen hochgeschlagen. In der Nähe schenkt eine Laterne spärliches Licht.

Stille, Einsamkeit, Melancholie.

Und doch, die Dunkelheit schwindet.

Ein neuer Tag beginnt zaghaft.

Die Wintersonne strahlt die Wolken fort – und die Melancholie.

Bei der Nachfrage, wie es den Teilnehmern nach dieser Schreibeinheit geht, entsteht ein reger Austausch darüber, wie positive, helle Bilder die Schreibenden stärken können und die meisten bisher diese Möglichkeit nicht genutzt haben.

4.2.5 Fünfte Einheit - Förderung von Lernmöglichkeiten, -prozessen, Interessen:

Nun erhielten die Teilnehmer Textauszüge mit der Aufgabe, ihren Text mit einem düster empfundenen Auszug zu beginnen und ihn dann, mithilfe eines helleren Romanauszuges, zu Ende zu schreiben. Ich führe exemplarisch vier von den insgesamt zehn Romanauszügen auf:

Ich liege im Bett, in meinem Winterbett. *Wolfgang Hildesheimer*, "Tynset"

Draußen war ein Winter gewesen, der den Bildern, die wir früher vom Winter gehabt haben, nicht einmal entfernt glich. Saubere, tiefgekühlte Dezember mit Reif und kleinen Häusern, in denen gepflegte Familien vor Bratäpfeln saßen, gab es schon lange nicht mehr. *Sibylle Berg*, "Der Mann schläft"

Heute ist wieder hohe See mit einer erregenden Brise. Mitten im Winter spürt man die Schöpferkräfte des Frühlings. *Lawrence Durrell*, "Justine"

Mir ist immer kalt. Sogar im Sommer am Strand, unter sengender Sonne, spüre ich die Kälte in meiner Wirbelsäule. Das kommt wohl daher, dass ich im Wald geboren wurde, im Winter, und die ersten Monate meines Lebens in einem abgetrennten Mantelärmel meiner Mutter verbrachte. *Ljudmila Ulitzkaja*, "Daniel Stein"

In der Vorleserunde wurde der Romanauszug 'Ich liege im Bett, in meinem Winterbett' favorisiert und die schöpferischen Frühlingselemente. Einige Teilnehmer äußerten, dass sie die unterschiedlichen Atmosphären und Kräfte der Texte körperlich hatten spüren können. Sie zeigten sich erfreut darüber, mit der Wahl der entsprechenden (Schreib-)Impulse die eigenen Empfindungen, Gedanken, Ausrichtungen der Texte selbst beeinflussen zu können.

4.2.6 Sechste Einheit - Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens:

Erklärung für die Teilnehmer: Im häuslichen Umfeld und ohne Zeitbeschränkung zu schreiben beeinflusst den Schreibenden und den Textinhalt. Und es ist möglich, heilsame Prozesse auch unabhängig von dem Gruppenerleben und eigenverantwortlich zu nutzen.

Impuls für zu Hause: Beginne deinen Text mit *In Zeiten des abnehmenden Lichts* und führe ihn zu Ende mit „Es geht uns /mir gut“.

Zusatzaufgabe: Was bedeutet die Schreibwerkstatt für mich? Schreibe einen Text, der nach der Fertigstellung lyrisch zusammengefasst wird.

Petzold betont in ‚Mit alten Menschen arbeiten‘, dass die Gruppe als soziales Netzwerk zu einem hervorragenden Instrument therapeutischer Arbeit wird, das besonders bei der Zielgruppe alter Menschen durch kein therapeutisches Instrument ersetzt werden kann.

Dies erfahre ich bei meiner Arbeit immer wieder, höre und lese es in den Texten der Teilnehmer. Im nachfolgenden Textbeispiel von Erika M. reflektiert sie über die Entwicklung ihres Schreibens und die Geborgenheit in der Gruppe:

Die Schreibwerkstatt ist mein zweites Zuhause, hier fühle ich mich wohl.

Hier verwandelte ich mich von einer Wortkargen, die nie geschrieben hat, in den gut zwanzig Jahren in eine leidenschaftlich um das richtige Wort ringende Teilnehmerin.

Das Schreiben war mir zuerst Therapie. Jetzt kann ich mich mehr der Schönheit der Sprache widmen, Lyrik ist deshalb das, was mir liegt: mit wenigen Worten viel auszudrücken.

Und bei den mir Vertrauten vorzulesen und mit anderen austauschen. Geborgen sein und verstanden werden.

Schwanger mit neuen Ideen nach Hause fahren.

Hoffentlich noch lange.

Franz K. schaut in seinem Text auf das Heute, fühlt sich (und die anderen) durch das Schreiben und die Gruppe ermutigt – vielleicht auch dazu, „im Transfer auf Lebenssituationen Kontrolle über Bereiche wieder zu übernehmen“ (Petzold ‚Mit alten Menschen arbeiten):

Erfrischend junge Gedanken
in Köpfen grau entfärbt
Lebensfüllende Erfahrung,
äußert sich mit Worten,
nachdenklich, frühlingstfroh,
sonnenwarm, herbstbunt,
unresigniert.
Schreibwerkstatt.

Und für Evelyn B., die zu den jüngeren in der Gruppe zählt, steht der kreative Impuls auf gleicher Stufe wie die Wertschätzung:

Schreibwerkstatt
ein Fundament
lehrreich, interessant, vielseitig

ungeahnte Fähigkeiten werden entdeckt
Wertschätzung

4.2.7 Befragung zur Befindlichkeit - Emotionale Annahme und Stütze

Statt der Fragerunde wird der Fragebogen ‚Nachher‘ verteilt und die Teilnehmer füllen ihn aus. Den Anwesenden geht es am Ende der Schreibwerkstatt besser als zu Beginn. Von daher besteht von meiner Seite aus kein Grund, bei einzelnen nachzufragen bzw. nachzuarbeiten.

Wie ist deine Stimmung jetzt <u>nach</u> der Schreibwerkstatt?			
	ja	nein	ein wenig
Fühlst du dich aktiv / voller Energie?			
Spürst du Freude?			
Fühlst du Stressfaktoren?			
Bist du traurig / deprimiert?			
Ist deine Stimmung eher heiter?			
Fühlst du Ruhe / bist du entspannt?			
Bist du wütend oder verärgert?			
Spürst du Unruhe oder Nervosität?			
Alter:			

4.2.8 Ende der Schreibwerkstatt - Hilfen bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung / Lebenshilfe

Zusammenfassung und kurze Reflexion zur heutigen Schreibwerkstatt und deren Inhalten, Verabschiedung und Hinweis auf das nächste Treffen und dessen geplante Themen. Die TeilnehmerInnen lachen und albern herum. Sie verabschieden sich mit herzlicher Umarmung, geben zum Ausdruck, dass es ihnen gefallen hat und sie sich auf das nächste Treffen freuen.

5. Erfahrungen und Ausblick

„Das kann ich nicht, dazu fällt mir nichts Schlaues ein“, höre ich in meinen Schreibwerkstätten bei Nennung eines Schreibimpulses häufig.

Handelt es sich bei den einen um mangelndes Zutrauen, haben andere schlechte Erfahrungen in Schule, Studium oder Arbeitswelt durch die Bewertung von Texten gemacht („Thema verfehlt, zu blumig“ etc.). Auch kommt, gerade bei älteren Schreibenden, die Aussage: „Das geht nicht mehr so schnell“, oder „Mir fällt nichts Neues mehr dazu ein, was nicht andere schon treffender gesagt hätten“.

Gerade bei Teilnehmern, die neu in einer Schreibwerkstatt, aber auch bei den Älteren, die von körperlichen und mentalen Einschränkungen betroffen sind, besteht die Hauptaufgabe für Dozenten in der Motivation und im Zuspruch (emotionale Annahme und Stütze). Auch darin, den Raum für spielerische Elemente zu geben, denn spielen heißt ja: Ich probiere etwas aus, und egal, was dabei herauskommt, es ist gut genug (*Alexander Wilhelm*).

Spielerische Elemente verringern auch die Hemmschwelle, „nichts Vernünftiges schreiben zu können“. Deshalb habe ich nachfolgend eine Auswahl an Möglichkeiten zusammengestellt:

- Nonsensetexte
- Reihungsgeschichten
- Partnerübungen – Hier ein Beispiel:

Ein zusammengesetztes Substantiv (Federwolken) wird getrennt und unter zwei Schreibenden aufgeteilt. Nun schreibt eine/r fünf Zeilen zu ‚Feder‘, der/die andere zu ‚Wolken‘. Empfehlenswert sind keine lang ausformulierten und/oder zeilenübergreifende Sätze, sondern fünf eher lyrische Zwei-, Drei- oder Fünfwort-Zeilen. Stehen die jeweils fünf Zeilen fest, werden sie in Partnerarbeit ineinander geschoben. Ob nun nach der ersten Zeile des einen die erste Zeile des anderen oder je nach Passung die Zeilen zueinander finden, ist egal; am Ende sollte der Text aus zehn Zeilen bestehen.

- Schnipseltext

Ein Gedicht in einzelne Zeilen oder Worte zerschneiden und die Teilnehmer es wieder zusammensetzen lassen – es müssen nicht alle Wörter verwendet und es können noch ergänzende Wörter hinzugefügt werden.

Das Arbeiten in der Gruppe ist von großer Bedeutung, denn es geht ja nicht nur um das Schreiben, sondern auch um das Lesen, Vorlesen und Anteil nehmen. Die Gruppenmitglieder erfahren Solidarität. Das Zuhören und Vorlesen beseelt und animiert zum eigenen Tun und wirkt sich ausgleichend auf den eigenen Zustand aus. Der Teilnehmer entdeckt sich in seinen Texten, aber auch seine Anteile in anderen gehörten Geschichten und Gedichten und dies hilft ihm bei der Analyse seiner selbst - der Wirkfaktor der Bewusstwerdung in der Integrativen Therapie: Der Teilnehmer gewinnt - im besten Fall - eine Einsicht in das, was vor sich geht, wie er etwas erlebt hat und in welchem Zusammenhang es steht.

Im Textbeispiel von Maria E. reflektiert sie zum einen den Ortswechsel zurück nach Köln und zum anderen die Kraft des geschriebenen Wortes:

Schreiben

langes Band zur Heimat

kurz geworden

bin wieder geerdet

langes Band zur Heimat

Seelenflügel wachsen

Wunderträume

langes Band zur Heimat

kurz geworden

in mir

ungewohnte Gedankenwege

Vergessenes wiedergefunden

in mir

mit Wörtern malen

neue Wirklichkeit

in mir

ungewohnte Gedankenwege

voller Freude

Über die Texte kommen die Teilnehmer ins Gespräch. Dies ist gerade für eine Personengruppe, die immer seltener Gespräche mit Gleichaltrigen oder Gleichgesinnten führen kann, wichtig. Zudem erfährt der Vorlesende in der Resonanz der anderen, dass es nicht nur ihm allein so ergangen ist oder gerade geht. In einer Gruppe, in der sich Mitglieder und Leitung vertrauensvoll und mit Verständnis begegnen, ist auch eine Nachsozialisation möglich.

Lyrische, epische oder dramatische Texte werden geschrieben (Poesietherapie) und gelesen (Bibliotherapie). Weil sie das Unbewusste und Emotionale anspricht, eignet sich die Poesie gut als therapeutisches Mittel; Gedanken und Gefühle werden in sinnliche und poetische Bil-

der übertragen und helfen dem Schreibenden, sich vom Alltag zu lösen. Ein Aspekt, den die älteren Teilnehmer immer wieder thematisieren: „Da bin ich raus aus der stillen Wohnung / ... weg von den trüben Gedanken / hier tut mir nichts weh / bin nicht mehr die Frau/Mutter/Oma, die sich nicht genug kümmert“ etc.

Inwieweit allgemeingültige Sprachregeln beim Schreiben und Besprechen beachtet werden, liegt in der Ausrichtung des Seminars. Da es den Teilnehmern in meinen Schreibwerkstätten auch um kreative und handwerkliche Techniken geht, treten dort die Sprachregeln selten außer Kraft – es sei denn, es wird mit Nonsensetexten gearbeitet.

Seit ich an der Ausbildung der Poesie- und Bibliothherapie teilgenommen habe, beziehe ich deren Inhalte und Wirkfaktoren ins Kreative Schreiben mit ein. Schon die Auswahl der Schreibimpulse hat sich dadurch verändert. Ich frage mich stärker, welche Impulse und Medien in welche Gruppe passen. Manche Themen können bei bestimmten Teilnehmern etwas anstoßen, das weit über das Kreative Schreiben hinausgeht. Kann die Gruppe das tragen? Auch achte ich darauf, als Abschlusschreibübung einen ausgleichenden Impuls zu verwenden; war es vorher eher eine Schreibaufgabe, die traurige Erinnerungen oder melancholische Betrachtungen auslösen konnte, gibt es dann einen helleren und positiven Impuls. Auch ist es mir wichtig, anspruchsvolle Schreibaufgaben eher an den Anfang oder in die Mitte zu setzen und zuletzt den Teilnehmern eine leichtere Übung zu geben. Niemand soll aus der Schreibwerkstatt mit dem Gefühl des Versagens hinausgehen.

Gerade in der Schreibgruppe mit sehr alten Teilnehmern achte ich auf eine ausgewogene Balance zwischen anspruchsvollen und kreativ-spielerischen Elementen. Gefordert zu werden weckt bei den Schreibenden Lust und Freude. Sich etwas Neuem zu stellen und zu erfahren, dass es gelingt, stärkt die Kompetenz - nicht nur bei Kindern.

Ich erkläre, warum ich welche Übung mitgebracht habe, sage je nachdem etwas zum Hintergrund und frage nach, ob die Aufgabenstellung verstanden wurde. Da es vonseiten mangelnder Hörleistung ab und an zu Missverständnissen gekommen ist, verschriftliche ich die Schreibimpulse zusätzlich (in Schriftgröße 14 oder 16) und verteile sie. Die Teilnehmer sollen zu keinem Zeitpunkt das Gefühl haben, sie hätten etwas nicht verstanden und wären in der Lage, sich auch selbst helfen zu können.

Prof. Dr. Hans Ulrich Seizer aus Rottenburg hat in Bezug auf psychisch erkrankte Menschen u.a. gesagt: „Das Gefühl der Resignation und Ohnmacht, das geminderte Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, das mit zahlreichen psychischen Leiden einhergeht, erhält ein Gegengewicht, die Poesietherapie vermittelt (auf diese Weise) ein Gefühl der Selbstkontrolle.“ (Aus „Wort für Wort“, Die Heilkraft der Sprache der Poesietherapie). Ich möchte diese Aussage

auf die sogenannten „Gesunden“ und auch auf die Menschen, die durch Alter oder anderes eingeschränkt sind, erweitern.

Ich erlebe, dass die Teilnehmer der Schreibgruppe ‚Gedankensprung‘, wenn sie zur Schreibwerkstatt morgens um 10 Uhr kommen, ihrem Alter entsprechend eintreffen, doch während der zweieinhalb Stunden „jünger“ werden. Sie haben erlebt, dass sie noch etwas „können“, konnten ihre eignen positiven Ressourcen spüren und wurden aus dem teilweise leidvoll empfundenen Alltag herausgenommen. Durch persönliche Ansprache richte ich den Fokus darauf; z.B. mit „Wie geht es dir jetzt nach dem Schreiben und Vorlesen? Wie gefällt dir dein Text? Spürst Du, wie gut dein Text bei den anderen Teilnehmern ankommt? Hat sich dadurch etwas bei dir verändert?“

Christine V. hebt die heilende stärkende und aufmunternde Wirkung in ihrem Text hervor:

Bleifußworte

ersetzen, zertrümmern

Gefühle, Farben beschreiben,

sehen, staunen stehen bleiben

schreiben

Kraftworte

überschäumend, ungesellig

beschämen mich nicht

weil Papier sie spricht

schreiben

Lichtworte

ersinnen, verknüpfen

mit ihnen jonglieren

durch neue Texte hüpfen

schreiben

Samtworte

zart, fein

Lyrik mit Sinn

erfahren wer ich bin

schreiben

Den ausgefüllten Fragebögen konnte ich entnehmen, dass die Teilnehmer nach der Schreibwerkstatt wesentlich entspannter, freudiger und zuversichtlicher waren als vorher und je älter die Teilnehmer sind, umso stärker scheinen die Heilfaktoren zu wirken, fast alle der 14 Wirk- und Heilfaktoren sind gerade für diese Altersgruppe besonders wichtig:

Einführendes Verstehen, Empathie, emotionale Annahme und Stütze bietet die Gemeinschaft der Gruppen. Der intensive Austausch startet schon vor Beginn der Schreibwerkstatt, während der gemeinsamen Zeit und bis über das Treffen hinaus. Hier findet auch Förderung kommuni-

kativer Kompetenz/ Performanz und Beziehungsfähigkeit statt. Es haben sich Freundschaften gebildet.

Förderung emotionalen Ausdrucks ist gerade in der sogenannten „verstummten Generation“ (*Sabine Bode: Kriegskinder / Kriegsenkel*) ein Wirkfaktor, der das Nicht-darüber-Sprechen in ein Schreiben und Vorlesen wandeln kann. Mittlerweile haben einige der Teilnehmer ihre Biografie bzw. biografische Romane herausgebracht.

Förderung volitiver Entscheidungskraft stellt für Menschen in hohem Alter, die in ihrer Kindheit rigide erzogen und immer kleingehalten wurden, eine Art Lebenshilfe für den Alltag dar. Immer wieder höre ich Erzählungen von Selbstbehauptungserfolgen.

Förderung von Einsicht in das, was in und mit mir als Mensch geschieht, verbunden mit einem Sinnerleben, bringt den Teilnehmer weit über die Gruppenaktivität hinaus zu mehr Souveränität.

Zudem wird durch die Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen und die kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte das Vertrauen in die individuellen Fähigkeiten gestärkt, so dass es zu einem prägnantem Selbst- und Identitätserleben kommen kann. Hier verweise ich auf die eingangs erwähnten Lesungen; die dort erhaltene Resonanz macht die Teilnehmer mutiger – beim Schreiben, Vorlesen und manchmal auch in ihrem Alltag.

Der Schreibende erfährt auch, dass er durch das Verfassen von Texten und der Auseinandersetzung damit unklare Gefühle, Unsicherheiten, negative Erinnerungen und Ängste erkennen und benennen und ihnen positive Bilder („Goldstücke“) entgegensetzen kann. Er erhält Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und darin, aktiv an der Lösung seiner Probleme arbeiten zu können. Das Schreiben ist nicht einfach nur eine handwerkliche Tätigkeit, sondern wirkt sich, wie eben gehört, positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung aus. Durch das gezielte Einsetzen von poesietherapeutischen Methoden beginnt für die „Patienten ein Gestaltungsprozess, eine ästhetische Erfahrung, die an sich schon eine heilsame Kraft hat“, sagt *H. Petzold* (aus „Lesen als Medizin“ von *A. Gerk*). Und: „Denn sie weckt das Gespür dafür, dass jeder sein eigenes Leben wie ein Künstler gestalten kann. Des Menschen Leben ist ein Kunstwerk. Wie dem Bildhauer das Erz, dem Zimmermann das Holz, ist unser Leben unser Material. Und deshalb soll man nie aufhören, Bildhauer der eigenen Existenz zu sein.“

In dem Textbeispiel von Erika M. kommt das stetige Arbeiten am Material Leben zum Ausdruck:

Ein Stückchen Papier

Gedanken
ein Echo

aus ferner Zeit
festgehalten
auf einem
Stückchen Papier

gedreht
gewendet
geprüft
mit Worten
belegt
erklärt
gedeutet
sich selbst
befragt

ein Stückchen
Papier
von Tränen
durchtränkt
mit Schwärze
der Trauer
gefärbt
mit zitternden
Händen
flammende Worte
der Rechtfertigung
der Schuld
der Reue
eingefangen
zu Papier gebracht

ein Stückchen
Papier
bleischwer
von Gedanken

leicht
der Kopf
das Herz

schreibend
befreit

Wenn ich die Teilnehmer während des Schreibens beobachte, stelle ich bei allen Freude, Aufmerksamkeit und Gelöstheit fest: Von Mal zu Mal werden sie kreativer und spontaner und gerne kam ich vor einiger Zeit dem Wunsch einer 80jährigen nach, die lernen wollte, wie man einen Rap (schneller, rhythmischer Sprechgesang in der populären Musik) schreibt; sie trug ihn im Anschluss mit Begeisterung vor.

Selbst wäre ich nicht darauf gekommen, mit dieser Schreibgruppe Rap zu thematisieren. Ich habe daran gesehen, wie festgelegt ich bei der Auswahl der Themen für bestimmte Alters-

gruppen bin. Auch wenn es vonseiten der Leitung wichtig ist, Raum für Teilnehmerwünsche zu schaffen, müssen die eigenen Bilder zu und über alte Menschen reflektiert und überprüft werden, um immer wieder aus dem eigenen Schubladendenken aussteigen zu können. Die Schreibgruppe der alten Teilnehmer hat ein ähnlich großes Interesse an spielerischen, skurrilen und außergewöhnlichen Impulsen wie jüngere Teilnehmer anderer Gruppen.

Bis heute habe ich noch nicht das ganze Potential an Möglichkeiten ausgeschöpft, könnte mir gut vorstellen, stärker mit Musik zu arbeiten - hörend oder selbst gestaltend. Oder vielleicht mit Pantomime. Naturbezogene Sinnerfahrungen setze ich auch zu selten ein. Die körperlichen Einschränkungen der alten Teilnehmer muss ich natürlich berücksichtigen, darf jedoch nicht quasi im Vorfeld schon Dinge ausschließen. Auch kann ich vermeintlich Schwieriges aufs Neue anbieten: Dadurch hat der Teilnehmer die Chance, sich noch einmal mit dem Thema zu befassen. Ich denke hier speziell an die Maleinheiten. Und sollte, bei weiter voranschreitenden gesundheitlichen und geistigen Einschränkungen der Teilnehmer, eine Schreibwerkstatt wie bisher mit der Gruppe ‚Gedankensprung‘ nicht möglich sein, könnte ich mir einen Erzähltreff vorstellen. Es könnten von meiner Seite Impulse gesetzt werden, auf die die Teilnehmer dann erzählend reagieren. Somit würden die Bilder und Gedanken, statt aufgeschrieben zu werden, nach einer kurzen Bedenkzeit mitgeteilt. Technisch möglich wäre auch eine Aufnahme der ganzen Geschichten, die dann später wieder angehört werden kann (gemeinsam oder allein zu Hause).

Befindlichkeit vor der Schreibwerkstatt:	Befindlichkeit hinterher:
---	----------------------------------

	ja	nein	ein wenig		ja	nein	ein wenig
Fühlst du dich aktiv / voller Energie?	2	3	4		>7		3
Spürst du Freude?	8		2		>10		
Fühlst du Stressfaktoren?	4	5	2			>9	1
Bist du traurig / deprimiert?		6	5			>10	1

Ist deine Stimmung eher heiter?	6	1	3		>8		2
Fühlst du Ruhe / bist du entspannt?	4	3	3		>10		1
Bist du wütend oder verärgert?	1		9			>10	
Spürst du Unruhe oder Nervosität?	2	7	1			>9	1

Laut der Auswertung der Fragebögen erleben sich die Teilnehmer nach der Schreibwerkstatt zufriedener als vorher. Hierzu gibt es eine Studie von der *Prof. Rainer Hirt*. Er bezieht sich in seiner Arbeit „Biographiearbeit zwischen Erinnerung und Therapie“ auf *Prof. em. Dr. Gerd Mietzel* und schreibt: „Alte Menschen, die aus verschiedenen Gründen ihre Wohnung nicht verlassen konnten, wurden angeregt, sich mit Ereignissen aus ihrer Kindheit, Jugendzeit und ihrem Erwachsenenalter zu beschäftigen. Sie sollten sich an Erlebnisse erinnern, die für sie sehr befriedigend oder enttäuschend bzw. tragisch verlaufen waren. Insgesamt fand in jeder von sechs Wochen ein einstündiges Gespräch statt. Nach dem Ablauf dieses Zeitraums stellte man bei den älteren Gesprächspartnern einen deutlichen Anstieg des subjektiven Gefühls des Sichwohlfühlers und der Lebenszufriedenheit fest. Möglicherweise waren diese günstigen Ergebnisse nur eine Folge davon, dass die Beteiligten regelmäßig Besuch erhielten, durch den sie Gelegenheit zum Gespräch hatten. Aber eine Vergleichsuntersuchung zeigte, dass bei älteren Menschen die ebenfalls über sechs Wochen die Gelegenheit zu jeweils einstündigen Gesprächen hatten, sich kein Anstieg der Lebenszufriedenheit und des subjektiven Wohlfühlens erkennen ließ. Bei den Angehörigen dieser zweiten Gruppe wurden ausschließlich Themen wie Wetter, aktuelle Ereignisse, Gesundheit und Fernsehprogramme angesprochen.“ (*Mietzel 1992:251*).

Die Teilnehmer der Schreibgruppe ‚Gedankensprung‘ sind auch zufrieden, weil sie etwas geleistet haben. Sie haben es geschafft, sich an diesem Morgen - allen gesundheitlichen Widrigkeiten zum Trotz - auf den Weg zu machen und sind angekommen. Während der Schreibwerkstatt waren sie im Austausch, erhielten und gaben einander Zuspruch, Anerkennung, Solidarität und mitunter erfuhren sie eine Nachbeelterung in einem „Nah-raum“ (*Petzold* in seinem Vortrag „Mensch und Alter“). Das bedeutet berühren und berührt werden. Bewegt sein und bewegt werden, manchmal gemeinsam erschüttert sein. Ein In-den-Arm-nehmen - das passiert, wenn ich etwas erlebe oder mich erinnere. Im Rühren und Berührtwerden werden Menschen erreicht.

Sie erfuhren zudem, dass sie die ihnen gestellten Aufgaben mit Bravour lösen konnten, blickten auf das, was möglich ist, wandten dem, was nicht mehr geht, den Rücken zu. Eine heilsame Erfahrung, die manchmal kürzer und manchmal längerfristig nachwirkte.

Hier stellen sich Fragen und mögliche Aufgaben für die für diese Gruppe nähere Zukunft:

Ist die Wirkung dieser heilsamen Erfahrung längerfristig ausdehnbar, und wenn ja, wie?

Wäre es möglich, mit entsprechenden Schreibimpulsen, die für zu Hause mitgegeben werden, die Teilnehmer dahingehend zu motivieren?

Würden Schreibwerkstätten im Wochenrhythmus älteren Teilnehmern eine Unterstützung bieten?

Was würde geschehen, wenn die Gruppe altersgemischer wäre?

Wäre ein telefonisches Nachfassen im Sinne von Textbearbeitung, aber auch persönlicher Befindlichkeit sinnvoll?

Für die Zukunft ergeben sich aus den bisher gestellten Fragen verschiedene Ansätze, die Durchführung von kreativen Schreibangeboten für ältere und alte Menschen zu verbessern. Für mich steht die Bewusstmachung und die daraus resultierenden Möglichkeit des Aufbrechens von Verhaltensmustern und die (Gesundheits-)Förderung der Teilnehmer - mithilfe der Heilkraft der gestalteten Sprache und heilsamer Texte - an erster Stelle.

„Die salutogenetische Haltung der Gesundheitsförderung beruht sehr stark auf den Fragen, wie Gesundheit entsteht, welche Faktoren Gesundheit positiv beeinflussen und wie diese erhalten werden können.“ Der Medizinsoziologe *Aaron Antonovsky* entwickelte sein Modell der Salutogenese als Alternative zur vorwiegend pathogenetisch - an Krankheit - orientierten Medizin.

Das Modell der Salutogenese - wörtlich übersetzt bedeutet es „Gesundheitserzeugung“ - geht davon aus, dass der Mensch, abhängig von seinen internen und externen Ressourcen, mehr oder weniger gesund ist. Er nimmt auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum zwischen den beiden Polen Gesundheit und Krankheit eine individuelle Position ein. Diese wird jeweils von Determinanten bestimmt, die seine Gesundheit fördern oder belasten.

Veranschaulicht hat *Antonovsky* seine Theorie mithilfe einer philosophischen Metapher: Das Leben des Menschen sei ein Fluss voll von Gefahren. Aus pathogenetischer Perspektive betrachtet würde ein Außenstehender den ertrinkenden Menschen aus dem Fluss ziehen. Aus salutogenetischer Sicht hingegen stellt sich die Frage: „Wie macht man den Menschen zu einem guten Schwimmer?“ (*Fonds Gesundes Österreich, www.fgoe.org*)

Ich bin begeistert von meiner Schreibgruppe ‚Gedankensprung‘ und von der Poesie- und Bibliothherapie, deren Maßnahmen dazu dienen, Menschen zu fördern und zu bereichern, Möglichkeiten der Selbstverwirklichung zu öffnen und neue Anregungen für die Lebensgestaltung zu geben. Deshalb möchte ich die Teilnehmer noch lange beim „Schwimmen“ unterstützen, denn es ist eine Arbeit die sich lohnt und wird auch, wie im folgenden Textbeispiel von Edith L. (83 Jahre) zu lesen ist, von den Teilnehmern als förderlich empfunden.

Dienstags - immer wieder -
Im literarischen „Gedankensprung“,
Staunend über poetische Vielfalt
Der schreibenden Gefährten
Schwimme ich dankbar in diesem „Wärmestrom“
Dienstags - immer wieder -
Im literarischen „Gedankensprung“

6. Zusammenfassung: Ältere und alte Teilnehmer in Kreativen Schreibgruppen – Welche Arbeitselemente der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie sind möglich und wirken sich heilsam auf die Teilnehmenden aus. Die eingesetzten Elementen, Wirkfaktoren und Wirkprozesse werden anhand eines praktischen Beispiels beschrieben.

Die vorliegende Arbeit stellt dar, wie Poesie- und Bibliothherapie in Kreativen Schreibwerkstätten genutzt werden kann, mit besonderem Blick auf eine hochbetagte Teilnehmerschaft. Probleme, die beim Arbeiten mit dieser Zielgruppe auftreten, werden verhandelt. Der Ansatz der Integrativen Therapie wird detailliert ausgelegt und alternative Vorgehensweisen aufgezeigt, die diesem speziellen Personenkreis die Annahme von therapeutischen Impulsen und Wirkfaktoren ermöglicht. Konzept, Durchführung und Reaktionen der Teilnehmer in einer exemplarischen Schreibwerkstattssitzung werden präsentiert und im Hinblick auf Salutogenese und die Wirkfaktoren der Poesie- und Bibliothherapie analysiert.

Schlüsselwörter: Kreatives Schreiben / Hochbetagte / Poesie-und Bibliothherapie / Heil- und Wirkfaktoren / Salutogenese

Summary: Older and elderly people in creative writing workshops - what elements of integrative poetry- and bibliotherapy can be used and have a healing effect on the participants? The elements, factors and processes employed are described using a practical example.

This study shows how poetry- and bibliotherapy can be used in creative writing workshops with special focus on elderly participants. It discusses problems that arise when working with this specific target group. It presents the Integrative Therapy approach in detail and describes alternative approaches to enable this special target group to accept therapeutic impulses and factors. Conception, implementation and participants' reactions in an exemplary writing workshop session are presented and analysed with regard to salutogenesis and poetry- and bibliotherapy factors.

Keywords: creative writing, working with the elderly, poetry- and bibliotherapy, healing factors, salutogenesis

Literaturverzeichnis

- Decker-Voigt, Weymann:* Lexikon Musiktherapie, Hogrefe Verlag Göttingen 2009, 341-345, Artikel von *Rosemarie Tüpkler und Barbara Keller:* Musiktherapie mit alten Menschen
- Gerk, A.,* Lesen als Medizin, Rogner & Bernhard, Berlin 2015
- Heimes, S., Seizer, H., Syka, M., Zingg, Ch.,* Wort für Wort, Die Heilkraft der Sprache der Poesietherapie, 2008, Online-Artikel, Hogrefe
- Hirt, Rainer,* Artikel: Biographiearbeit zwischen Erinnerung und Therapie, 2003, Jena
- Koch, Helmut H,* Neumünster: Paranus-Verl: Bonn : Psychiatrie-Verl, 1998
- Orth, Petzold, Sieper,* Polyloge, Material aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - Ausgabe 08/2003: Resilienz und protektive Faktoren im Alter und ihre Bedeutung für den Social Support und die Psychotherapie bei älteren Menschen *Lotti Müller**, Zürich, *Hilarion G. Petzold***, Düsseldorf
- Orth, I., Hilarion G. Petzold,* Hückeswagen, Kreatives Schreiben als WEG der Kokreativität , Heilkraft der Sprache, Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliotherapie, Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit Ausgabe 03/2015
- Petzold, Hilarion G.,* Polyloge, Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“, Ausgabe 02/2017, Let's talk about ageing - Alter, Altern und die "life span developmental perspective" der Integrativen Therapie POF <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2017c-talk-about-ageing-altern-life-span-developmental-perspective-polyloge-02-2017.pdf>

Petzold, Hilarion G., Heilkraft der Sprache Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie, Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit / Ausgabe 02/2016 NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Materialien zur Vor- und Nachbereitung biographischen Arbeitens <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-2017-heilkraft-sprache-02-2016.pdf>

Petzold, Hilarion G., Lotti Müller: Polyloge, Biographiearbeit mit alten Menschen – Erarbeiten und Teilen biographischer Erfahrung, Ausgabe 06/2004 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-mueller-biographiearbeit-alte-menschen-erarbeiten-biographische-erfahrung-polyloge-06-2004.pdf>

Petzold, H. / Orth, I. (Hg.), Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache, Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten, Bielefeld 2009

Petzold, Hilarion G., Mit alten Menschen arbeiten, Teil 1 und 2, Pfeiffer/Klett-Cotta, Stuttgart 2004

Petzold, Hilarion G: Vortrag Forum: Zukunft. Alter 2015 'Mensch & Alter'

Link Hochaltrigkeit & Lebenskunst:
<https://www.dropbox.com/s/nwaa8gpnbfq5wi0/Hochaltrigkeit%20%26%20Lebenskunst.mp3?dl=0>

Link 'Mensch & Alter – der biografische Lebensweg':
<https://www.dropbox.com/s/pi8loy0kklmo2q9/Mensch%20%26%20Alter.mp3?dl=0>

Reddemann; L., Imagination als heilsame Kraft – Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, 2005, Pfeiffer/Klett-Cotta

Rico, Gabriel L., Garantiert Schreiben Lernen, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1984