

# Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

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

(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* und  
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leiser* und *Chae Yonsuk*

für das

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

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

„Deutschsprachigen 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 15/2019

**(Auto-)biografisches Schreiben als  
Weg der Heilung und Förderung \***

*Amelie Mahlstedt, Leipzig \*\**

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. *Hilarion G. Petzold*, Prof. Dr. phil. *Johanna Sieper*, Mailto: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com>).

\*\* Teilnehmerin der Weiterbildung ‚Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren‘.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>EINLEITUNG</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>THEORETISCHER HINTERGRUND</b>	<b>2</b>
2.1.	DIE „VIER WEGE DER HEILUNG UND FÖRDERUNG“ UND DIE „14 PLUS 3 HEIL- UND WIRKFAKTOREN“	2
2.2.	WICHTIGE KERNKONZEPTE DER INTEGRATIVEN THERAPIE	3
<b>3.</b>	<b>WORKSHOP IM AUTOBIOGRAFISCHEN SCHREIBEN</b>	<b>5</b>
3.1.	ORGANISATION, AUSSCHREIBUNGSTEXT UND TEILNEHMERINNEN	5
3.2.	VORSTELLUNG (INITIALPHASE)	6
3.3.	ZENTRIERUNGSÜBUNG UND FANTASIEREISE (1. AKTIONSPHASE)	8
3.4.	„GRIFF IN DIE TASCHE“ (2. AKTIONSPHASE)	11
3.5.	IMAGINATION EINES ORTES DER VERGANGENHEIT (3. AKTIONSPHASE)	13
3.6.	SZENISCHES SCHREIBEN MIT HILFE VON CLUSTERING (4. AKTIONSPHASE)	16
3.7.	BEWEGUNG UND VERDICHUNG (INTEGRATIONSPHASE)	19
3.8.	„WAS NEHM‘ ICH MIT, WAS LASS ICH HIER?“ (INTEGRATIONS- UND NEUORIENTIERUNGSPHASE)	20
<b>4.</b>	<b>WEITERENTWICKLUNG DER TEILNEHMER (ZUKUNTSORIENTIERUNG)</b>	<b>21</b>
<b>5.</b>	<b>FAZIT</b>	<b>23</b>
<b>6.</b>	<b>ZUSAMMENFASSUNG / SUMMARY</b>	<b>25</b>
<b>7.</b>	<b>LITERATUR</b>	<b>26</b>

## 1. Einleitung

In der folgenden Arbeit wird ein zweitägiger Workshop im (auto-)biografischen Schreiben detailliert vorgestellt und hinsichtlich seiner heilenden und fördernden Wirkung im Kontext der Integrativen Therapie untersucht. Im ersten Teil der Arbeit werden wichtige Faktoren dargestellt, die gemäß der Integrativen Theorie eine heilende und fördernde Wirkung haben, darunter vor allem die „4 Wege der Heilung und Förderung“, die „14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren“ und einige wichtige Kernkonzepte wie die Einbeziehung des Leibes (Aktivierung des Leibarchives), konkrete Selbsterfahrung (Erlebnisaktivierung), die Berücksichtigung der Zeitebene in Richtung Vergangenheit wie auch die Zukunftsorientierung. Im zweiten Teil der Arbeit werden der konkrete Ablauf des Workshops sowie die Reaktionen und Texte der Teilnehmerinnen vorgestellt und in Hinblick auf die heilenden und fördernden Aspekte der Interventionen im Rahmen der Integrativen Therapie beleuchtet. Im dritten Teil der Arbeit wird die persönliche Weiterentwicklung einiger Teilnehmerinnen in den Blick genommen, und daraufhin untersucht, ob sie Erkenntnisse aus dem Workshop in ihren persönlichen Alltag integrieren und persönliche Ziele umsetzen konnten. Die Arbeit schließt mit einem Fazit.

## 2. Theoretischer Hintergrund

In der Integrativen Therapie (IT) vertritt man eine „Entwicklungspsychologie der Lebensspanne“ (Petzold 1999b, Sieper 2007b): der Mensch ist in lebenslanger Entwicklung. Bei diesen Entwicklungsprozessen kommt dem „autobiographischen Gedächtnis“ eine herausragende Bedeutung (Conway 1990; Granzow 1994), ohne dass keine Identitätsbildung und Identitätsarbeit möglich wäre (Petzold 2001p). Auch Biographiearbeit gründet auf den autobiographischen Gedächtnisfunktionen (Petzold 2016f, Swanton 2010). In den Biographischen Prozessen kommen protektive und Resilienzfaktoren zum Tragen (Müller, Petzold 2003; Petzold, Goffin, Oudhof 2004), die in vieler Hinsicht mit den Schutzfaktoren übereinstimmen, die in der Psychotherapieforschung gefunden wurden und die eine heilende und fördernde Wirkung haben. Sie sollen im folgenden Abschnitt vorgestellt werden: die „4 Wege der Heilung und Förderung“ sowie die „14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren“ (Petzold 2016n, Petzold, Sieper, Orth 2019).

### 2.1. Die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ und die „14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren“

Die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ sind:

- (1) Bewusstseinsarbeit
- (2) Nach- und Neuzozialisation
- (3) Erlebnisaktivierung
- (4) Solidaritätserfahrung.

Die 14 therapeutischen Heil- oder Wirkfaktoren der integrativen Therapie sind:

- (1) Einführendes Verstehen (EV)
- (2) Emotionale Annahme und Stütze (ES)
- (3) Hilfen bei der realitätsgerechten, praktischen Lebensbewältigung, Lebenshilfe (LH)
- (4) Förderung emotionalen Ausdrucks (EA)
- (5) Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrung (EE)
- (6) Förderungen kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit (KK)
- (7) Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychopsychische Entspannung (LB)
- (8) Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen (LM)
- (9) Förderung reaktiver Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte (KG)
- (10) Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven (PZ)
- (11) Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezugs (PB)
- (12) Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens (PI)
- (13) Förderungen tragfähiger sozialer Netzwerke (TN)
- (14) Ermöglichen von Solidaritätserfahrungen (SE)

Inzwischen wurden noch **drei** zusätzliche Wirkfaktoren-/prozesse herausgestellt:

**15. Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs** [protektiv, supportiv] (**NB, ÄE**)

**16. Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen** [protektiv, supportiv,] (**ÄE**)

**17. Synergetische Multimodalität** [protektiv, supportiv, konfrontativ] (**SM**) (Petzold2016n, Petzold, Sieper, Orth 2019)

Diese Wege und Faktoren wurden schon von Petzold (1993a) als empirisch bedeutsame Therapiewirkfaktoren aus der Forschungsliteratur extrahiert, haben sich aber auch als Strategien der Salutogenese im Sinne einer „persönlichen Lebenskunst“ bzw. eines gesunden Lebensstils erwiesen (vgl. Petzold 2012h, S.13). Werden die oben genannten Faktoren in Therapieprozessen berücksichtigt, können sie zur nachhaltigen Entwicklung eines euthymen Lebensstils, eines sinngeliteten Lebens und zur Resilienzbildung beitragen (vgl. Petzold 2012h, S. 14). Es hat sich gezeigt, dass diese Wege und Faktoren dann ihre beste Wirkung in Hinblick auf eine nachhaltige therapeutische Lebensstilveränderung entfalten, wenn sie den Klienten im Rahmen der therapeutischen Intervention oder eines Selbsterfahrungsangebotes psychoedukativ vermittelt werden, am besten schon in der Eingangsphase, im Sinne von „Theorie als Intervention“. So stehen sie den Menschen auch später im Alltag zur eigenen lebensstiloptimierenden Reflexion zur Verfügung (vgl. Petzold 2012h, S. 24).

## 2.2. Wichtige Kernkonzepte der Integrativen Therapie

Weitere Kernkonzepte, die sich im Rahmen der Integrativen Therapie als bedeutsam für den Heilungsprozess erwiesen haben, sind die Einbeziehung des Leibes (Aktivierung des Leibarchives), konkrete Selbsterfahrung (Erlebnisaktivierung), die Berücksichtigung der Zeitebene in Richtung Vergangenheit sowie die Zukunftsorientierung.

Bei jeder therapeutischen Maßnahme und jedem Selbsterfahrungsangebot, das im Rahmen der Integrativen Therapie durchgeführt wird, wird auch immer der Leib als totales Sinnesorgan – als „perzeptiver, memorativer, reflexiver und expressiver Leib“ und damit als

informierter Leib miteinbezogen (nach: Petzold 1988n, S. 196). Denn jede Erfahrung, jede damit verbundene Atmosphäre, jede persönliche wie auch kollektive Erinnerung ist leiblich abgespeichert und kann über die Einbeziehung des Leibes wieder aktiviert werden. Dies kann über die tatsächliche Bewegung des Körpers geschehen, aber auch über die Aktivierung der Sinne, der Gefühle oder der leiblichen Resonanz. So dass über die „Aktivierung des perzeptiven Leibes (...) auch die Expressivität möglich“ wird (Orth & Petzold 1990, S.732).

Um sich persönlich weiterzuentwickeln und eine therapeutische Wirkung zu erzielen, ist die konkrete Selbsterfahrung und damit verbundene Erlebnisaktivierung von großer Bedeutung. Allein im Gespräch oder rein kognitiv (wie in der Verhaltenstherapie) können nachhaltige Veränderungen viel schwieriger umgesetzt oder in den Alltag integriert werden. Die leibliche Erfahrung hingegen und das konkrete Erleben eines (kreativen) Gestaltungsprozesses hat eine viel tiefere und nachhaltigere Wirkung, auf die Wahrnehmung, das Erleben und das Verstehen.

Im Rahmen der IT und gerade in der ‚Poesietherapie im Integrativen Verfahren und beim autobiografischen Schreiben wird die zeitliche Ebene in Richtung Vergangenheit, anders als bei der Gestalttherapie, sehr bewusst miteinbezogen. Es hat sich gezeigt, dass die Fähigkeit, eine kohärente Lebensgeschichte erzählen zu können, wo auch schwierige Lebensereignisse integriert werden, nachhaltig zur psychischen Gesundheit beiträgt (Myers 2010). Hierbei geht es vor allem um die Herstellung einer ‚narrativen Wahrheit‘, die nicht zwangsläufig den Tatsachen entsprechen muss, sondern vor allem zur Konstruktion einer heilenden ‚zweiten Realität‘ beiträgt, was dem 1. Weg der Heilung, der Bewusstseinsarbeit entsprechen würde. (Petzold 2017f

6) In diesem Zusammenhang hat sich vor allem das Erzählen (oder auch Schreiben und Vorlesen) der eigenen Geschichte gegenüber Anderen und deren empathisches Zuhören, und somit der „Ko-respondenzprozess der narrativen Praxis“, als heilsam erwiesen (ibid.).

Ebenso bedeutsam für den Erfolg einer therapeutischen Maßnahme bzw. eines Selbsterfahrungsangebotes ist die Zukunftsorientierung, d.h., die Erarbeitung einer positiven Zukunftsperspektive und die Erfahrung bzw. der Entschluss, das eigenen Leben bewusst zu gestalten: und damit ‚sich selber zum Projekt zu machen‘.

Wenn wir zeigen können, dass eine therapeutische Maßnahme bzw. ein Workshop die oben genannten Faktoren und Kernkonzepte beinhaltet, haben wir guten Grund zu der Annahme, dass sich diese Intervention als heilend und fördernd auf die Teilnehmer auswirkt.

Bei der detaillierten Vorstellung des Workshops im (auto-)biografischen Schreiben wird systematisch untersucht, inwiefern diese Faktoren und Konzepte während des Prozesses berücksichtigt, implizit einbezogen oder explizit erläutert wurden, auch im Sinne der ‚Theorie als Intervention‘. Die dargestellten Kernkonzepte der IT stellen für die nachfolgende Arbeit somit eine Art ‚Untersuchungsmatrix‘ dar.

### 3. Workshop im autobiografischen Schreiben

In diesem Teil der Abschlussarbeit wird der zwei-tägige Workshop im (auto-)biografischen Schreiben „Wer schreibt, der bleibt“ detailliert vorgestellt und daraufhin untersucht, inwiefern die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ und die „14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren“ bzw. die oben erläuterten Kernkonzepte der IT darin Berücksichtigung fanden bzw. im Prozess explizit zur Sprache kamen (,Theorie als Intervention‘), so dass von einer nachhaltigen heilenden Wirkung des Workshopangebotes auf die Teilnehmerinnen ausgegangen werden kann.

#### 3.1. Organisation, Ausschreibungstext und Teilnehmerinnen

Der Workshop wurde über einen Christlichen Bildungsträger in Sachsen ausgeschrieben und beworben, und richtete sich an Menschen, die *„Lust haben, Geschichten aus ihrem Leben zu erzählen und dafür das nötige Handwerkszeug zu erlernen: den inneren Zensor auszuschalten, bildhaft und authentisch zu erzählen, sowie einen Spannungsbogen aufzubauen, (...) um eigene Lebenserfahrungen in witzige, nachdenkliche oder auch heilsame Geschichten zu verwandeln. (...) Wer sich in der Kunst des Schreibens als Möglichkeit der Verwandlung üben möchte bzw. das Schreiben als Weg der persönlichen Entwicklung kennen lernen will, ist herzlich eingeladen“*.

Der Ausschreibungstext machte deutlich, dass sich das Angebot in einem Schnittbereich von literarischer Schreibwerkstatt und ‚Poesie- und Bibliothherapie im Integrativen Verfahren‘ bewegt. Die Vermittlung von 'handwerklichen Grundlagen des Schreibens' spricht Menschen an, die die 'Kunst des Schreibens' erlernen wollen und an der Verfertigung von literarischen Texten und Geschichten interessiert sind. Die Erwähnung der 'heilenden' Aspekte des Schreibens und seiner transformierenden Wirkung im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung wendet sich wiederum an Menschen, die das Schreiben mit dem Ziel der Salutogenese, des persönlichen Ausdrucks oder als Mittel des 'Erkenntnisgewinns' nutzen möchten.

6 Frauen im Alter zwischen 43 und 72 Jahren besuchen den zweitägigen Workshop. Katrin (Ergotherapeutin), Simone (Sozialpädagogin und Leiterin einer Bildungsstätte), Ines (Mitarbeiterin in einem Altenpflegeheim), Corinna (Sozialarbeiterin im Jugendamt), Bärbel (pensionierte Lehrerin) und Renate (ehemaliges Vorstandsmitglied eines mittelständischen Unternehmens, im Ruhestand).

Die Veranstaltung beginnt am Freitag um 16.30 Uhr und endet am Samstag um 15.30 Uhr. Insgesamt stehen 8 Stunden Workshopzeit zu Verfügung: Fr, 16.30 – 18.00, 19 – 20.30 Uhr, Samstag, 9 – 10.30, 11 – 12.30, 13.45 – 15.45 Uhr.

### 3.2. Vorstellung (Initialphase)

Der Workshop beginnt mit einer 45-minütigen Vorstellungsphase, in der es Raum gibt für die persönliche Vorstellung der Workshopleiterin, der Teilnehmerinnen und der Methode des autobiografischen Schreibens.

Die Workshopleiterin stellt sich mit ihrem persönlichen Zugang zum Schreiben als Möglichkeit der Verarbeitung des eigenen Lebens vor, insbesondere von schwierigen Lebensereignissen, wie der Geburt ihres zweiten Kindes mit Down-Syndrom bzw. dem Tod (Suizid) ihres eigenen Vaters. Beide Ereignisse hat sie durch das ‚therapeutische Schreiben‘ für sich gut verarbeiten können und über das Leben mit ihrer Tochter mit Down-Syndrom sogar ein Buch veröffentlicht („Lolas verrückte Welt. Diagnose Down-Syndrom, Gütersloher Verlagshaus, 2014). Somit verfügt sie über Erfahrungen im (auto-)biografischen Schreiben wie auch im literarischen Schreiben bzw. in der Buchpublikation. Daraufhin stellen sich die Teilnehmerinnen mit ihren persönlichen Schreiberfahrungen und ihren Erwartungen an den zwei-tägigen Workshop vor.

Die Workshopleiterin erläutert die Methode des (auto-)biografischen Schreibens als ‚Prozess‘, bei dem es weniger um den fertigen Text als ‚Produkt‘ (Endergebnis) geht wie beim „Kreativen und Literarischen Schreiben“, sondern vor allem um den Prozess des Schreibens selbst. *„Über das Schreiben wird es möglich, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sich seiner selbst bewusst zu werden und autobiografische Erfahrungen sinnvoll in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren“*. Damit nimmt sie Bezug zur Idee der Biografiearbeit in der IT, „die darin besteht, auf dem Lebensweg (...) aufgenommene Umwelteinflüsse und Materialien, die der Leib im Leibgedächtnis gespeichert hat, (...) zu einer hinlänglich kohärenten Biografie“ zu verarbeiten (Petzold 2017, S. 350/2026f). Biografisches Schreiben stellt also auch eine Form der Arbeit an der eigenen Biografie dar.

Die Workshopleiterin erklärt: *„Wir Menschen sind in der Lage, durch die Wahl unserer Perspektive auf unser Leben, im Denken wie auch im Schreiben, Souveränität über das eigene Leben zu gewinnen. Durch das Erzählen bzw. Aufschreiben der eigenen Lebenserinnerungen können wir zum Schöpfer der eigenen Lebensgeschichte werden und die Macht erfahren, auch nachträglich dem eigenen Leben noch einen Sinn zu verleihen. Wir können vom passiven Opfer der Verhältnisse und Ereignisse zum aktiven Gestalter des eigenen Lebens werden“*.

Die Workshopleiterin nimmt explizit Bezug auf Ideen von Viktor Frankl, der vergangenes Leben und die damit verbundenen Erinnerungen mit dem geernteten Korn eines Weizenfeldes vergleicht, wobei es in der Verantwortung des Einzelnen liegt, diesem einen Sinn zu verleihen. Der Mensch „sieht nur das Stoppfeld der Vergänglichkeit - aber er sieht nicht die vollen Scheunen der Vergangenheit.“ (Frankl 2016, S. 48). Gleichzeitig greift sie eine der Grundideen aus dem Metamorphosen – Artikel von Orth & Petzold (1990) auf, wonach durch den künstlerischen Erkenntnis- und Gestaltungsprozess das Gefühl der Ohnmacht überwunden werden kann und die Erfahrung möglich wird, der ‚Schöpfer des eigenen Lebens zu sein‘. „Das menschliche Leben ist (...) ein höchst kreativer Prozess, in dem sich der Mensch zugleich erkennt und gestaltet in einer fortlaufenden persönlichen

hermeneutischen Durchdringung und kooperativen Formung des Lebensgeschehens“ (Orth & Petzold 1990, S. 762).

Mit diesen Erläuterungen erwähnt die Workshopleiterin schon in der Eingangsphase des Workshops wichtige Kernkonzepte und Heil- und Wirkfaktoren der IT, wie die heilende Kraft der Bewusstseinsarbeit (1. Weg), der Identitätsarbeit (12. Heil- und Wirkfaktor, Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens, PI) und der kreativen Gestaltung (9. Heil- und Wirkfaktor, Förderung reaktiver Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte, KG) im Sinne einer ‚Theorie als Intervention‘, noch bevor die Teilnehmerinnen mit der Selbsterfahrung beginnen, was eine gute Voraussetzung dafür darstellt, dass sie eine nachhaltige lebensstilverändernde Wirkung entfalten können (s.o.).

Die Workshopleiterin erwähnt weiterhin, dass nach Joseph Beuys gelte „Jeder Mensch ist ein Künstler“ (Beuys 1975), die kreativen Ausdrucksmöglichkeiten also in jedem angelegt sind und lediglich zum Ausdruck gebracht werden müssen. Damit gibt sie den Teilnehmerinnen einen wichtigen Impuls zur künstlerischen „Selbstermächtigung“ und grenzt sich deutlich von der Vorstellung des Künstlers als Genie ab, eine Ansicht, die automatisch eine Hierarchie in den Köpfen herstellt und den freien schöpferischen Ausdruck behindert, der bei vielen zu Blockaden führt. *„Es geht im Schreibworkshop vor allem darum, eine 'authentische Schreibstimme' zu entwickeln, in Kontakt mit sich und dem reichen, oft unbewussten Inneren zu kommen, um auf dieser Basis neue Möglichkeiten des Ausdrucks und der kreativen Gestaltung zu gewinnen. Für die eigenen Prozesse des Erlebens und des Ausdrucks gibt es keine Norm, kein ‚Richtig und Falsch‘, sondern jeder drückt sich auf seine Weise aus, in seinem Tempo, mit seiner Stimme: ‚Alles im eigenen Recht‘.“* Auf dieser Grundlage sind auch alle Texte wertschätzend wahrzunehmen, die in den Leserunden den anderen Teilnehmern gezeigt werden: als höchst persönlicher Ausdruck, der nach keinem objektiven Kriterium beurteilt werden kann, sondern bei den anderen Teilnehmern wiederum einen Eindruck hinterlässt sowie Gefühle und Gedanken anregt, die höchstens in einem 'Sharing' geteilt, aber durch kein Feedback beurteilt werden sollen.

Diese detaillierte theoretische Einführung mit der Ermutigung zur künstlerischen Selbstermächtigung und zur Nutzung der vorhandenen schöpferischen Gestaltungsspielräume im künstlerischen Ausdruck wie auch im eigenen Leben stellt eine starke „top-down“-Intervention dar. Sie liefert den Hintergrund, ja quasi den „Resonanzteppich“ für den nachfolgenden Workshop, der die Schreib-Erfahrungen in den späteren übungs- und erlebniszentrierten Phasen in ein bestimmtes Licht taucht und gleich zu Beginn zu einer veränderten Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten führt. Damit wird den Teilnehmenden gleich zu Beginn eine entscheidende Grundlage für ein gelingendes Leben vermittelt, wie sie in der Integrativen Therapie formuliert wird: *„Soll das Leben gelingen, braucht es den „Willen“ (...) ein Gestalten des Lebens anzustreben, als eine persönliche und gemeinschaftliche Lebenskunst, in der das Selbst Künstler und Kunstwerk zugleich ist.<sup>1</sup> und Oikeiosis, Selbstaneignung und persönliche Souveränität verwirklicht.“* (Petzold 2019d, S. 48).

---

<sup>1</sup> Vgl. Petzold 1999q (Das Selbst als Künstler und Kunstwerk); Orth, Petzold 1993 (Die Anthropologie des schöpferischen Menschen).



### 3.3. Zentrierungsübung und Fantasiereise (1. Aktionsphase)

Die nachfolgende erste übungs- und erlebniszentrierten Aktionsphase (17.15 – 18.00 Uhr) beginnt mit einer Atem- und Zentrierungsübung, um die Teilnehmerinnen in einen Entspannungszustand zu versetzen und in guten Kontakt mit ihrem Leib zu bringen (Leiborientierung, 7. Heilfaktor, Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, Psychophysischer Entspannung, LB). Die Übung besteht aus einem „Body-Scan“ mit Elementen der Verankerung auf der Erde (Boden unter den Füßen haben) und der Verbindung mit dem Himmel (Energie von oben in sich hinein fließen lassen). Mit diesen starken Elementen ('Top-down') will die Workshopleiterin sicherstellen, dass die Teilnehmerinnen sich nicht im eigenen leiblichen Wahrnehmen verlieren und ein Gefühl des haltlosen Schwebens bekommen, sondern auch für den Kontakt mit der Außenwelt sensibilisiert werden, die Halt und Boden bietet und Energie zuführt.

An diese Übung schließt sich eine Fantasiereise an. Die Workshopleiterin lädt die Teilnehmerinnen ein, sich vorzustellen, sie gingen durch einen Wald und stimuliert deren Vorstellungskraft, indem sie verschiedene Details eines Waldspazierganges beschreibt und dabei vor allem das Erleben des Waldes mit allen Sinnen und seine entspannende Wirkung in den Vordergrund stellt.

*„Schaut hinauf in das Blätterdach über Euch und seht, wie sich die Strahlen der Sonne glitzernd darin brechen. An manchen Stellen fällt das Licht in einem dicken Strahl bis hinunter auf den Waldboden. Nehmt nun auch den Geruch des Waldes war: den würzigen Duft der Nadeln, die Feuchtigkeit und Frische des Waldbodens, vielleicht zieht schon der feine Geruch der ersten Pilze in Eure Nase (...). Nehmt dieses Gefühl der Ruhe und Entspannung hier im Wald tief in Euch auf. Und speichert es in Euch ab. Und beendet die Übung. Und kommt wieder hierher zurück, in diesen Raum.“*

Über die Fantasiereise werden die Teilnehmerinnen in einen ähnlichen Entspannungszustand versetzt wie bei einem Spaziergang im 'Grünen' bzw. beim ‚Green writing‘ (Klempnauer 2018, S. 238) Selbst durch die Vorstellung einer Öffnung der Sinneskanäle und einer Sensibilisierung des Körperempfindens kommen sie in besseren Kontakt mit dem eigenen Körper und dem eigenleiblichen Spüren (7. Heilfaktor, Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, Psychophysischer Entspannung, LB, hier ergänzend die 3 zusätzlichen Heilfaktoren). Dadurch wird auch das Leibgedächtnis aktiviert, wo alle persönlichen und kollektiven Erfahrungen eigenleiblich gespeichert sind, so dass autobiografische Erinnerungen dem späteren Schreiben leichter zugänglich werden. Diese Herangehensweise, über sinnliche Wahrnehmungen und körperliche Bewusstheit Erinnerungen zu aktivieren und zu kreativem Ausdruck anzuregen, basiert auf der anthropologischen Grundannahme des schöpferischen Menschen, dass im Leib-Subjekt als „totalem Sinnes- und Handlungsorgan“ perzeptiver, memorativer, reflexiver und expressiver Leib miteinander eng verknüpft sind (nach: Petzold 1988n, S. 196).

Im Anschluss an die Übung fordert die Workshopleiterin die Teilnehmerinnen auf, 'es schreiben zu lassen', in Resonanz zu dem Gefühl, das sie vom Waldspaziergang mitgebracht haben. *„Lasst es schreiben, ohne über Eure Worte nachzudenken. Lasst es aus Euch hinausfließen, so wie es kommen mag. Und lasst Euch überraschen! Ihr habt etwa 10 Minuten Zeit, und ich gebe Euch Bescheid, wenn die Zeit vorbei ist.“* Mit diesen Worten stimuliert und bekräftigt die Workshopleiterin einen freien unzensierten Schreibfluss und macht Mut, sich dem kreativen Prozess zu öffnen, der ohne bewusste Kontrolle vom Verstand abläuft und für einen selber überraschend sein kann. Erfahrungen aus zurückliegenden Schreibworkshops haben gezeigt, dass diese Form von Zentrierungsübung mit Body-Scan und anschließender Fantasiereise in die Natur sich besonders lösend und stimulierend auf den nachfolgenden Schreibvorgang auswirkt. Die positive erste Schreiberfahrung stellt für viele Teilnehmerinnen ein wichtiges Referenzerlebnis dar, das Vertrauen in die eigenen 'künstlerischen' Ausdrucksfähigkeiten schenkt und sich fördernd auf das weitere Schreiben auswirkt. Auch die Teilnehmerinnen dieses Workshops berichteten in einer anschließenden „Resonanzrunde“ von einem erstaunlich leichten Schreibfluss ohne Blockaden, und lesen Texte vor, die sehr kraftvoll und bildreich sind.

In der nachfolgenden „Resonanz- bzw. Befindlichkeitsrunde“ werden alle Teilnehmerinnen eingeladen, im 'Blitzlicht' über ihren persönlichen Schreibprozess und ihr momentanes Befinden zu berichten. Die Workshopleiterin macht deutlich, dass es in dieser Runde um das Erleben des Schreibprozesses geht und die damit verbundenen Empfindungen und Gefühle, und nicht darum, den Inhalt des entstandenen Textes zusammenzufassen oder zu bewerten. Diese Runde sei wichtig, um eine Atmosphäre des Austauschs und der Offenheit zwischen den Teilnehmerinnen zu schaffen, die sich stimulierend auf die weiteren Schreibphasen und die Bereitschaft auswirkt, sich einander zu öffnen. (6. Wirkfaktor, Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit, KK). Die Erfahrung, sich den Anderen mit dem eigenen Befinden und seinen Gefühlen zeigen und zumuten zu können und dafür Wertschätzung zu erfahren, macht Mut, sich in späteren Schreibphasen Erfahrungen zuzuwenden, die lange verborgen waren, selbst vor einem selbst. „Es bedarf deshalb der inneren Freiheit, das was gesehen werden könnte, auch zu zeigen, sich zu zeigen. Die Erschließung des Ausdrucks ist die Initiierung einer sehr grundlegenden Wandlung in der Person“. (Orth & Petzold 1990. S. 733).

In der Resonanz-Runde lässt die Workshopleiterin die Äußerungen der Teilnehmerinnen ganz bewusst für sich stehen und bedankt sich anschließend für ihre Offenheit und Bereitschaft, sich zu zeigen mit einem einfachen „Schön. Ich Danke Dir“. Damit stellt sie sicher, dass es keine Hierarchie zwischen den Teilnehmerinnen gibt und der Prozess und das Erleben jeder Einzelnen stehen bleiben darf, auch wenn von negativen Erfahrungen wie Blockaden, Widerständen gegenüber der Fantasiereise oder Abwehr gegen Gefühle berichtet wird (4. Heilfaktor, Förderung emotionalen Ausdrucks, EA). Falls Teilnehmerinnen sehr negativ berührt erscheinen, sowohl in Worten wie auch im Gesichts- oder Gefühlsausdruck, macht die Workshopleiterin einen Hinweis, der diese Wahrnehmung und das subjektive Erleben deutlich bejaht, mit Worten wie: „Gefühle der Abwehr oder des Widerstandes sind wichtige, ernst zu nehmende Gefühle. Dahinter verbirgt sich oft etwas

persönlich Wichtiges. Jedes Gefühl oder empfundenes Hindernis darf in Worte gefasst werden“ oder „Gerade im oder am Widerstand zeigt sich etwas, das für uns persönlich wichtig ist, das sich uns bisher aber aus guten Gründen verschließt.“ (Heilfaktor, Emotionales Verstehen, ES; 6. Heilfaktor, Förderung kommunikativer Kompetenz, KK)

In der anschließenden **Leserunde** werden alle Teilnehmerinnen eingeladen, ihre Texte vorzulesen. Die Workshopleiterin erklärt, dass es jedem freisteht, seinen Text mit den anderen zu teilen oder für sich zu behalten, nach dem Motto „jeder darf, keiner muss“, da es primär um den eigenen Schreibprozess und weniger um das fertige Textergebnis geht. Sie ermutigt jedoch alle Teilnehmer explizit, sich mit ihrem Text 'zu zeigen', da auf diese Weise schon früh eine bereichernde Atmosphäre der Offenheit in der Gruppe entstehen kann, die sich auf den kreativen Prozess in den folgenden Schreibrunden oft sehr inspirierend auswirkt (6. Wirkfaktor, Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit, KK). Der eigene Text hat beim Vorlesen auch noch eine ganz andere Wirkung, durch die Resonanz „in den Herzen der Zuhörer“, da jeder Text nicht nur einen persönlichen **Ausdruck** darstellt, sondern wiederum einen **Eindruck** bei den Zuhörern hinterlässt. Die Resonanz und Berührung der Zuhörer auf das eigene Geschriebene zu erfahren, kann sehr heilsam und ermutigend sein. „Der Widerklang solcher Resonanzen (...) lässt das Selbst wachsen, heilt alte Wunden“ (Orth & Petzold 1990, S. 738). Womit die Workshopleiterin auch auf den 4. Weg der Heilung, die Solidaritätserfahrung, bzw. den 14. Heilfaktor, die Ermöglichung von Empowerment – und Solidaritätserfahrung (SI) anspricht.

Zuletzt erklärt die Leiterin noch die wichtige Grundregel, dass es nach dem Vorlesen der Texte kein klassisches „Feedback“ gibt, die Texte also nicht als gelungen oder nicht gelungen, gut oder schlecht beurteilt werden, sondern immer als höchst persönlicher, authentischer Ausdruck für sich stehen bleiben dürfen. In einer Art 'Sharing' bzw. Resonanz teilen die Leiterin bzw. die anderen Teilnehmer lediglich mit, wie der Text auf sie gewirkt hat, auf emotionaler oder auch geistiger Ebene, ob er sie beim Vorlesen berührt hat oder sie sich darin wiederfinden konnten oder ähnliches. Mit diesen Worten und Erklärungen erzeugt die Workshopleiterin sehr bewusst eine Atmosphäre der Offenheit und der gegenseitigen Wertschätzung und ermutigt zu emotionalem Ausdruck, Akzeptanz und Selbstakzeptanz, womit sie die Heil- und Wirkfaktoren des ‚Emotionalen Ausdrucks‘ (EA) und des ‚Emotionales Verstehens‘ (EV) anspricht. Vergangene Erfahrungen haben gezeigt, dass diese einführenden Worte sich sehr positiv auf die Offenheit der Teilnehmenden und ihre Bereitschaft vorzulesen auswirken, ohne sie unter Druck zu setzen. Zum Abschluss erklärt die Workshopleiterin noch einmal explizit, dass dies aber nur als Einladung zu verstehen ist. Jeder sollte primär auf sich selbst hören und schauen, ob er oder sie so weit ist, sich mit einem Text zu zeigen. Jeder, der nicht lesen möchte, darf den 'Redestab' ohne Begründung 'weiter reichen'. *„Diese Runde ist eine wichtige Möglichkeit, auf Euch und Eure Grenzen achten zu lernen. Gut für Euch zu sorgen. Ihr entscheidet selbst. Nehmt Euch diese Freiheit ganz bewusst.“* Hier spricht die Leiterin sehr deutlich den 2. Weg der Heilung, die Nachsozialisation an, die es zu entwickeln gilt. Zu lernen, gut ‚für sich selbst zu sorgen‘.

In der anschließenden Leserunde lesen alle Teilnehmerinnen ihre Texte der Reihe nach vor. Die Texte bleiben für sich stehen und werden lediglich mit einem anerkennenden

Lächeln bzw. einem Dank durch die Workshopleiterin wahrgenommen. Simone, Iris und Renate greifen die Imagination des Waldspaziergangs auf und beschreiben ihre Wahrnehmungen in enger Anlehnung an die Fantasiereise. Sie beziehen Sinneserfahrungen mit ein und greifen in der Beschreibung auf eigene autobiografische Erfahrungen zurück. Katrin trägt im Vortragsstil, mit vielen stimmlichen Modulationen, einen Text vor, in dem sie das 'Hier und Heute' würdigt und über die Leichtigkeit und Kraft schreibt, die aus dem reinen Sein und Wahrnehmen entsteht. Sie zeigt sich sehr bewegt über ihren Text und die damit verbundenen Einsichten. Bärbel erklärt, dass sie mit dem Wald keinerlei Gefühle der Geborgenheit verbindet und überhaupt keinerlei Zugang zu ihren Gefühlen hat. Und sich nur an einen Waldspaziergang mit einem kleinen Jungen erinnert, der im Wald Fliegenpilze entdeckte, die er seinem Vater schenken wollte, als etwas besonders Schönes. Sie stellt diese Begebenheit als eine eher negativ belastete Situation dar.

#### 3.4. „Griff in die Tasche“ (2. Aktionsphase)

Nach einem bewegten Abendessen (18 – 19 Uhr) mit teils heftigen Diskussionen zu vordringenden Neo-faschistischen Tendenzen in Sachsen und der Herausforderung, dem durch eigenes Engagement entgegenzuwirken, wirkt die Stimmung sehr angespannt. Die Workshopleiterin entscheidet sich spontan für eine 'Bewegungseinheit' mit Verdichtung, bevor sie mit der nächsten geplanten Schreibrunde beginnt. Alle Teilnehmerinnen bewegen sich auf ihrem Platz, schütteln sich aus, klopfen sich auf die Beine und Arme, um durch die 'zitternde Bewegung' die aktivierten Leiberinnerungen 'raus zu schütteln' und den erregten körperlichen und emotionalen Zustand wieder zu beruhigen. Gleichzeitig erklärt die Workshopleiterin, dass solche ‚Bewegungseinheiten‘ nach emotional anstrengenden Situationen hilfreich sein können, um sich entspannen und wieder besser regulieren zu können, womit sie explizit Bezug nimmt auf den 7. Heilfaktor, Leibliche Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysische Entspannung, LB. Ebenfalls nimmt sie Bezug auf Peter Levine und sein Buch „Sprache ohne Worte“, in dem er ein ähnliches therapeutisches Vorgehen bei ‚Posttraumatischen Belastungsstörungen‘ vorstellt, um wieder in einen Entspannungszustand zurückfinden zu können (Levine 2011). Im Anschluss werden die Teilnehmerinnen aufgefordert, einen Vierzeiler zu schreiben, indem sie die Worte in Resonanz zu ihrer momentanen Stimmung und ihrem Körpergefühl aufs Papier fließen lassen.

Die Teilnehmerinnen berichten in der anschließenden Runde von der positiven, aktivierenden Wirkung der Bewegungseinheit, die ihr Wohlbefinden verbessert hat. Die meisten der Teilnehmerinnen empfinden ihre Stimmung als entspannt, manche sogar beschwingt und sind 'zu Scherzen aufgelegt', was sich auch in den Texten niedergeschlagen hat. Eine Teilnehmerin jedoch, Corinna, berichtet von starkem Unwohlsein und innerem Aufruhr durch die Diskussion während des Abendessens. Sie fühlt sich wie 'aufgestoben' und zerfleddert, ganz im Gegensatz zu der wohltuenden Wirkung der vorherigen Zentrierungs- und Imaginationsrunde, in der sie das angenehme Gefühl hatte, ganz bei sich zu sein. Sie berichtet von der täglichen Herausforderung, in dem vielfältigen, oft belastenden sozialen

Umfeld, in dem sie arbeitet (Jugendamt), bei sich zu bleiben und fühlt sich an ihre tägliche Hilflosigkeit erinnert, den Schicksalen, mit denen sie konfrontiert ist, nichts entgegensetzen zu können. Sie erwähnt eine gewisse gefühlsmäßige Abschottung bzw. Resignation. In ihrem Vierzeiler stellt sie diese beiden Gefühle deutlich gegeneinander und fühlt sich dadurch befriedigt. Die Workshopleiterin ermutigt sie zum Aussprechen und Ausdrücken ihres Unwohlseins und ihrer Widerstände und verweist auf die wohltuende ('kathartische') Wirkung des Ausdrucks dieser Gefühle, in Worten oder im 'dichten Text' (4. Heilfaktor, Emotionaler Ausdruck, EA). *„In dem Moment, in dem starke, belastende Gefühle ausgedrückt werden können, verlieren sie oft ihre negative Kraft, wie Wolken, die weiterziehen, anstatt sich zu einem Unwetter zusammenzubrauen. Die meisten Gefühle wollen nur gesehen und angeschaut werden. Wenn sie 'sein dürfen', können sie sich auch wieder verwandeln.“* Durch die Unterdrückung und das Nicht-Annehmen von Gefühlen hingegen entstehen Gefühlsblockaden und Stagnationen, die sich zu Stress und psychischen Krankheiten 'verdichten' können (siehe das Repressionsmodell der Pathogenese aus Petzold 1990, S. 856). Durch die positive Resonanz auf den gezeigten Gefühlsausdruck der Teilnehmerin (4. Weg, Solidaritätserfahrung) stimuliert die Workshopleiterin deren persönliche Weiterentwicklung und ermutigt sie zur Kommunikation über ihre Gefühle und legt damit eine wichtige Grundlage für selbstbestimmtes Handeln und Engagement im Alltag, was die Teilnehmerin nach eigener Aussage bisher im Alltag oft nicht schafft (6. Heilfaktor, Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit, KK).

Die Workshopleiterin kündigt die nächste 'intensive Schreibphase' an. Sie fordert alle Teilnehmerinnen auf, in ihre Handtasche zu greifen und zufällig einen Gegenstand herauszuholen („Griff in die Tasche“). Ihre Aufgabe besteht nun darin, die „Geschichte dieses Gegenstandes“ aufzuschreiben. (siehe Werder 1990, S. 143) Sie haben 10 Minuten Schreibzeit.

In der Resonanz- bzw. Befindlichkeitsrunde berichten alle Teilnehmerinnen von einem anregenden und leicht fließenden Schreiberlebnis. Der persönliche Gegenstand mit seiner haptischen Dimension hat alle zu stärker autobiografisch motivierten Themen gebracht. Bärbel schreibt, inspiriert durch einen Deoroller, über die gleichmacherische Wirkung von Düften und bringt das Thema 'Anpassung' und emotionale Annahme aufs Papier, das sie am kommenden Tag in ihren Texten noch weiter entfalten wird. Renate beschreibt die visuellen Aspekte ihres Smartphones, das erstmals kein Geschäftshandy darstellt, da sie kürzlich in Rente gegangen ist, und stellt dessen Fähigkeit heraus, Menschen zu verbinden, selbst Unbekannte, über große Distanzen. Hier klingt das Thema 'Vernetzung' und ihre Suche nach einer Lebensaufgabe für diese nachberufliche Phase an, was sie am nächsten Tag weiter entwickeln wird. Katrin schreibt über ein paar alte Kopfhörer, die sie von einem ehemaligen Mitbewohner ihres Wohnprojektes bei seinem Auszug übernommen hat. Sie spricht in der Befindlichkeitsrunde über ein sehr emotionales Schreiberlebnis und das Gefühl, diesen Abschied nun erstmals betrauern zu können, obgleich sich die von ihr beschriebenen Emotionen im Text nicht explizit wiederfinden, dafür aber in der Art ihrer Redeweise. Sie fällt durch kurze intensive Lacher auf, die sich mit Zeichen der inneren Berührung (Tränen in den Augen, zitternde Stimme) abwechseln. Sie scheint von einem Gefühl zum anderen

'geworfen', ohne dem im Text Ausdruck verleihen zu können. Iris schreibt sehr liebevoll über ihre blau-weiße Brotdose, die sie bei einer Zeitarbeitsfirma bekommen hat und die ihr seither gute Dienste geleistet hat, auch wenn die Arbeit dort nicht die erwartete Befriedigung brachte. Erst der Zufall und ihr eigenes Engagement haben sie zur Leiterin einer Altenheimgruppe gemacht. Iris scheint emotional sehr geklärt, schreibt lächelnd und ruhig, mit vielen Erklärungen und klaren Ansichten, ohne jedoch 'verkopft' zu wirken. Corinna schreibt einen 'Dialog' mit ihrem roten Regenschirm, der eigentlich ein Monolog des Regenschirms darstellt, in dem der Schirm seine Bereitschaft und Aufgabe herausstellt, sie zu schützen und für sie da zu sein, in amüsanter Art und Weise. Er ruft sie auf, das auch anzuerkennen. Das Thema Geborgenheit und Heimat klingen an. Simone hat eine Packung Dextroenergen gezogen und schreibt über eine Fahrradtour im Sommer mit ihrer Tochter, für die sie als Proviant Nüsse und Traubenzucker in Mengen eingekauft, aber gar nicht gegessen haben, weil sie bei 36 Grad Hitze nur Erfrischungsgetränke konsumierten und die Fahrradtour am Ende sogar vorzeitig abbrechen mussten. Ihre Erzählung ist klar und inspiriert, ihre Ausstrahlung herzlich, doch ihr Schreiben zeigt eine gewisse 'sachliche Distanz' zu den Ereignissen. Insgesamt erscheint sie zwar emotional ausgeglichen, doch fast etwas distanziert in Bezug auf ihre Gefühle.

In einer abschließenden Befindlichkeitsrunde zeigen sich alle als sehr zufrieden über den ersten Workshoptag, erfüllt vom Schreiben, doch auch etwas müde. Von der gespannten Stimmung aus der Abendpause ist nichts mehr zu spüren. Alle freuen sich auf einen erholsamen Abend und den nächsten Tag.

### 3.5. Imagination eines Ortes der Vergangenheit (3. Aktionsphase)

Der zweite Workshoptag beginnt am Samstag um 9 Uhr mit einer Morgenrunde, in der alle kurz im ‚Blitzlicht‘ über ihr Befinden berichten: „Ich heute Morgen, hier“. Diese Phase dient der Schaffung einer Offenheit in der Gruppe und ermutigt die Teilnehmerinnen, sich auszudrücken und zu zeigen.

Anschließend beginnt die nächste Schreib- bzw. Aktionsphase, mit einer Zentrierungsübung (Body-Scan) wie am Vortag und einer sich anschließenden Imaginationsreise an einen ‚Ort der Vergangenheit‘. Die Workshopleiterin lädt die Teilnehmerinnen ein, sich einen ‚Ort ihrer Vergangenheit‘ vorzustellen, von dem sie sich angezogen fühlen. Es kann ein Ort ihrer Kindheit oder Jugend sein, oder auch ein Ort, der in der jüngeren Vergangenheit für sie wichtig geworden ist. Sie sollen sich vorstellen, sie seien leibhaftig an diesem Ort. *„Nehmt die Farben dieses Ortes wahr, das Licht, die Konturen, den Geruch, die Geräusche. Vielleicht sind auch andere Personen an diesem Ort, die sich unterhalten und deren Gespräch ihr verfolgen könnt.“* Anschließend sollen sie in ihrer Vorstellung zu einem Gegenstand gehen, von dem sie sich angezogen fühlen, ihn berühren oder in die Hand zu nehmen und ebenfalls mit allen Sinnen zu erfassen. Zum Abschluss werden sie eingeladen, das Gefühl von diesem Ort in sich wahrzunehmen, abzuspeichern und mit zurückzunehmen. Sie haben nun ca. 15 Minuten Zeit, es „schreiben zu lassen“, in Resonanz zu dem Gefühl von diesem Ort, was sie mitgebracht haben.

Die Imagination des Ortes der Vergangenheit mit allen Sinnen hat zum Ziel, den „perzeptiven“ wie auch den „memorativen Leib“ der Teilnehmerinnen zu aktivieren und die im Leibarchiv gespeicherten Atmosphären des Ortes und damit verbundene Erfahrungen zu erinnern. Mit dem Ziel, dass über die „Aktivierung des perzeptiven Leibes (...) auch die Expressivität möglich“ wird (Orth & Petzold 1990, S.732).

Die Workshopleiterin führt die Teilnehmerinnen bewusst nicht an einen Ort der Geborgenheit bzw. Souveränität, sondern lässt ihnen die Wahl des Ortes offen. Damit gibt sie ihnen die Möglichkeit, sich auch mit Orten und Erinnerungen auseinandersetzen, die für sie als schwierig empfunden werden. Das Schreiben in dieser Phase ist damit nicht nur erlebniszentriert, sondern möglicherweise auch konfliktzentriert. Was gerade in der Biografiearbeit wichtig ist, wo es auch darum geht, Zugang zu unbewussten und lange verdrängten Erinnerungen zu erhalten, für diese einen Ausdruck zu finden und sie – vielleicht sogar – heilsam in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren, anstatt sie weiter zu verdrängen.

In der anschließenden kombinierten Resonanz- und Leserunde werden die Teilnehmerinnen eingeladen, über ihren Schreibprozess zu berichten und ihre Texte vorzulesen, wenn sie möchten. Corinna schreibt über den Garten ihrer Kindheit, insbesondere den Pflaumenbaum, unter dem sie als Kind Schutz und Ruhe fand, und der bei allen fünf Geschwistern sehr beliebt war. Die Entspannung im Liegestuhl unter dem Baum ohne Pflichten steht als Idyll neben der mütterlichen Aufforderung, sich durch Unkraut jäten doch an der Gartenarbeit zu beteiligen. Corinna hat damit Zugang zu einem für sie wichtigen Ort der Geborgenheit gefunden, den sie als heilsam für sich begreift und der ihr gerade auch in ihrer Arbeit eine wichtige Quelle für Kraft und Wohlbefinden sein kann (Petzold & van Wijnen 2010, S. 53)

Iris schreibt über eine Reise nach Indien und den Aufstieg auf einen heiligen Berg, von dem sie einen unbeschreiblichen Ausblick genoss, der sie tief inspiriert hat. Sie empfindet dies als Ausdruck ihres schon lange vernachlässigten Wunsches, schöne Orte auf der Welt zu bereisen, dem sie mehr Raum in ihrem Leben geben möchte (Heilfaktor 10, Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven, PZ).

Simone beschreibt den Garten ihrer Großmutter, die in einem Haus zusammen mit ihrer Schwester lebte, die sie als Kind äußerst fürsorglich bekochten und ihr ein 'Zuhause' boten. Sie beschreibt die Großmutter als leuchtende, allseits beliebte Person im Dorf, die auch beruflich engagiert war und sehr viel auf die Beine stellte. Die anderen Teilnehmerinnen melden sehr bewegt zurück, dass sie Simones strahlendes und ausgeglichenes 'Gemüt' nun nachvollziehen können, nach der Prägung durch solch eine fürsorgliche Person in der Kindheit. Bei einigen Teilnehmerinnen ist ein Bedauern spürbar, diese idyllische Kindheit selber nicht gehabt zu haben. Die Workshopleiterin merkt an, dass positiv prägende Bezugspersonen und Schutz vermittelnde Orte eine wichtige Rolle in der Entwicklung darstellen. Und dass es in unserer eigenen Macht liegt, den Blick auch auf diese Personen und Orte zu richten. Selbst in einer als defizitär erlebten Kindheit kann man seine Aufmerksamkeit auf die positiven Ereignisse, Begegnungen und prägenden Personen lenken

und aus diesen Inselerfahrungen Kraft schöpfen. Darin liegt unsere 'Souveränität' (siehe Petzold & Orth, 2014).

Katrin beschreibt ihre Wohnung in einer Lebensgemeinschaft, die 'so schön hätte sein können', obgleich ihre Beschreibung recht flach und ohne sinnliche Details bleibt und beim Zuhörer kein klares Bild entstehen lässt. Sie äußert Bedauern darüber, dass sie davon Abschied nehmen musste. Im anschließenden „Sharing“ räumt sie ein, dass sie vielleicht überhöhte Vorstellungen vom Leben in Gemeinschaft hatte, mit einem Ideal von Harmonie, das dem Test der Realität nicht standhalten konnte. Sie bezeichnet ihren Text als einen Brief über den Abschied von einem Traum (1. Weg, Bewusstseinsarbeit; 3. Heilfaktor, Förderung von Einsicht, Sinnerleben und Evidenzerfahrung, EE). Es ist auffällig, dass ihr Text wieder keinen emotionalen Ausdruck beinhaltet, den sie aber immerhin im Sharing findet.

Renate hat in der Imagination zu einer Scheune auf dem Bauernhof ihrer Großeltern gefunden, in der sich früher Stallungen befanden, wovon heute nur noch 'verstaubte Reste von Stroh' zeugen. Sie schreibt, dass sie diese Scheune gerne ausbauen und ihr zu neuem Leben verhelfen möchte, ein für sie mögliches Projekt ihrer nachberuflichen Existenz. Dort soll ein Ort entstehen, der wieder lebendig im Zentrum von etwas steht, das sie noch nicht kennt. Sie will sich damit ein neues Ziel setzen, das zu verfolgen sie mit Sinn in der neuen nachberuflichen Lebensphase erfüllt. Ihr Text wie auch ihre nachträgliche Reflektion machen deutlich, dass sie sich eine neue positive Zukunftsperspektive (PZ) zu erarbeiten beginnt (10. Heilfaktor).

Bärbel erzählt, in der Erinnerung an einen Ort gekommen zu sein, über den sie bis jetzt immer nur in Form einer witzigen Anekdote berichtet hat, der aber tatsächlich für eine zutiefst deprimierende Phase ihres Lebens steht. Sie beschreibt ein eiskaltes, unwirtliches Zimmer in einem Mehrfamilienhaus, mit dunkelgrüner Decke und den einfachsten, zusammen gesuchten Möbeln, in dem sie während eines Lehrpraktikums 'hausen' musste, zu dem sie als einzige ihres Jahrgangs zwangsverpflichtet wurde, während die anderen Lehramtskandidaten dank politischer und familiärer Verbindungen in schöne Standorte versetzt wurden. Sie findet – zum ersten Mal in ihrem Leben – Zugang zu einem damit verbundenen Gefühl des Ausgeliefertseins und der Einsamkeit, welches sie sich bisher noch nie eingestanden hat, da sie „generell keine Gefühle zulässt“. Sie war es bisher nur gewohnt, Bewertungen zu schreiben (von Arbeiten von Schülern oder Auszubildenden) und beim Schreiben darauf zu achten, in wessen Hände ein Schriftstück geraten kann und welche Rolle es für die Zukunft desjenigen spielen kann, da man nie weiß, wer etwas liest. Wobei die Frage im Raum stehen bleibt, ob es sich hierbei um die Sorge vor einer geheimdienstlichen Verfolgung durch die Stasi handelt oder um etwas anderes. Die Workshopleiterin wie auch die anderen Teilnehmenden empfinden starke Berührung und zeigen Mitgefühl für diese schmerzhafteste Erinnerung und Bärbels Fähigkeit, diesem so lange verdrängten Gefühl endlich Raum zu geben. (4. Heilfaktor, Förderung emotionalen Ausdrucks, EA). Über die mit den Anderen geteilte Erzählung hat Bärbel einen wichtigen Schritt der Biografiearbeit vollzogen, indem sie „Leben, das entfremdet wurde, sich in einer Neugestaltung wieder aneignen kann durch Offenlegung von Entfremdendem“ (Petzold 2016f).



Das Schreiben über einen biografisch relevanten „Ort der eigenen Vergangenheit“ nach einer das Leibgedächtnis öffnenden Zentrierungs- und Imaginationsübung hat drei Teilnehmerinnen zu ihrem persönlichen Ort der Geborgenheit geführt, eine Teilnehmerin dazu gebracht, eine persönliche Zukunftsperspektive auf Basis eines ihr vertrauten Ortes zu entwickeln und bei zwei Teilnehmerinnen zu einer konfliktzentrierten Arbeit geführt, durch die bisher verborgene schmerzhaft Gefühle aufgedeckt wurden. Alle Teilnehmerinnen gehen damit souverän um und zeigen auch nach einem intensiven Gefühlsausdruck die Fähigkeit und Bereitschaft, sich den Texten und Erzählungen der anderen wieder zu öffnen. Die Teilnehmerinnen teilen mit, dass sie den erlebten Gefühlsausdruck und die erfahrene Resonanz bzw. Solidarität der anderen als wohltuend und wichtig für den eigenen Prozess empfunden haben (Heilfaktoren Emotionaler Ausdruck, EA, Einführendes Verstehen, EV).

### 3.6. Szenisches Schreiben mit Hilfe von Clustering (4. Aktionsphase)

In der zweiten Schreibphase am Samstag Vormittag, von 11 – 13.00 Uhr, stellt die Workshopleiterin eine Methode des „Kreativen Schreibens“ vor, das „Clustering“, mit dessen Hilfe es gut gelingt, ins freie und bildhafte Schreiben zu kommen (siehe Rico 2000, S.11). Mithilfe dieser Technik sollen die Teilnehmerinnen eine lebendige Szene aus ihrer Erinnerung schreiben.

Beim ‚Clustering‘ wird ausgehend von einem Schlüsselwort (zu einer Erinnerung), das man in die Mitte eines leeren Blattes schreibt und umkreist, ein Netz an Worten und Erinnerungsdetails gebildet, die mit diesem gedanklich verbunden bzw. assoziiert sind, wobei man im Uhrzeigersinn arbeitet und immer wieder zum Schlüsselwort zurückkehrt und neue Assoziationsketten beginnt.<sup>2</sup> Beim ‚Clustering‘ handelt es sich um eine Form des gelenkten Assoziierens, über die schon vor dem eigentlichen Schreiben relevante, aber vielleicht vergessene Details eines Ereignisses bzw. einer Erinnerung aktiviert und damit dem Schreiben zugänglich gemacht werden. So gelingt es besonders gut, den inneren Zensor auszuschalten, Zugang zu inneren Bildern zu gewinnen, entlegene sinnliche Details und Erinnerungen miteinander zu verknüpfen, auch für Sprachrhythmen sensibel zu werden und sie zu nutzen, was das eigene Schreiben sehr bereichern kann, so dass oft besonders reiche und kraftvolle Texte entstehen können.

Mit der ‚Cluster-Methode‘ führt die Workshopleiterin ein wichtiges ‚Handwerkszeug‘ des kreativen Schreibens ein und lenkt den Fokus vom Schreibprozess auch auf das Produkt des Schreibens. In dieser letzten Aktionsphase will sie die kreativen Gestaltungskräfte der Teilnehmerinnen nicht nur anregen, sondern gezielt fördern (9. Heilfaktor, Förderung reaktiver Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte, KG), um ihnen das nötige Handwerkszeug zu vermitteln, um aus einem Text, der primär für einen selbst geschrieben ist, eine Szene oder Geschichte zu entwickeln, die man auch anderen vorstellen kann.

---

<sup>2</sup> Über das Clustering gewinnt man, so Gabriele L. Rico, leichter Zugang zum ‚rechtshemisphärischen Denken‘. Während die rechte Hirnhemisphäre eher ganzheitlich arbeitet und auf die Verarbeitung von Emotionen, Bildern, Musik und Rhythmus spezialisiert ist, arbeitet die linke Hemisphäre eher logisch- analytisch und ist auf die Verarbeitung von Sprache, zeitlichen Sequenzen und linearen Informationen spezialisiert (Rico 2000).

Die Workshopleiterin lädt die Teilnehmerinnen ein, eine für sie wichtige Erinnerung zum Ausgangspunkt eines ‚Clusters‘ zu nehmen, wobei es ihnen freisteht, sich eine schöne oder eine für sie eher schwierige Erinnerung auszusuchen. So wie es wichtig ist, schmerzhaft Erinnerungen sinnvoll in unsere Lebensgeschichte zu integrieren, können wir unser Augenmerk auch auf positive Erinnerungen ('Inselerfahrungen') richten, und daraus unsere Lebenskraft gewinnen. Eine einzige liebevolle Bezugsperson, und sei es die Großmutter oder die Nachbarin, genügt, bei der wir ein Gefühl dafür gewinnen, 'wie es sein könnte'. Das Biografische Schreiben sei vor allem deshalb so heilsam, weil es uns möglich macht, über das Schreiben in Kontakt mit positiven wie auch negativen Erfahrungen zu kommen, einen Ausdruck dafür zu finden, und sie im weiteren Schreiben von Geschichten bzw. einer 'Lebensgeschichte' (Memoiren) in die eigene Narration bzw. Lebensgeschichte einzubetten. Und damit der 'Schöpfer der eigenen Geschichte' zu werden, „Kunst und Künstler zugleich“ zu sein.

Mit dieser Erläuterung erwähnt die Workshopleiterin noch einmal explizit wichtige Heilungs- und Förderaspekte des autobiografischen Schreibens, wie die Förderung des emotionalen Ausdrucks (EA), reaktiver Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte (KG), eines positiven, persönlichen Wertebezugs (PB) und eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens (PI), im Sinne der ‚Theorie als Intervention‘. Wer ich bin und wie ich mich sehe, und somit die eigene Identität, stehen in engem Zusammenhang zu meiner Lebensgeschichte, meiner ‚narrativen Wahrheit‘, und der Kohärenz, die ich in der eigenen Lebensgeschichte herstellen kann. Und über die Erfahrung, die eigene Geschichte im Erzählen und Schreiben aktiv gestalten zu können, ist der Schritt nicht mehr weit, auch das eigene Leben zu gestalten. So dass das kreative Schreiben und Erfinden von eigenen Geschichten aus dem Leben uns auch Kraft und Mut schenken kann, das eigene Leben aktiv und gestaltend in die Hand zu nehmen. Autobiografisches Schreiben ist also Basis für eine gute Poiesis, einen wesentlich Grundantrieb des Menschen (siehe Petzold 2011/2003e).

Nach der Einführung der Methode des Clustering und den Hinweisen zum Wert des autobiografischen Schreibens, fordert die Workshopleiterin die Teilnehmerinnen auf, sich von einer gefühlsmäßig wichtigen Erinnerung anziehen zu lassen und diese mit einem Schlüsselwort zu benennen, zu dem sie ca. 3-5 Minuten lang ein Cluster anfertigen sollen, mit vielen sinnlichen Details der Erinnerung („Was habe ich gesehen, gerochen, gehört und gefühlt?“), um anschließend 'ins Schreiben zu kommen' und es – genauso wie in den vorherigen Schreibphasen – 'einfach schreiben zu lassen'. Wofür die Teilnehmenden etwa 15 Minuten Zeit bekommen.

Nach der Schreibphase können alle in einer kombinierten Befindlichkeits- und Leserunde sowohl über ihren Schreibprozess berichten, als auch ihren Text vorlesen. Simone hat über ihren beruflichen Werdegang geschrieben, über die vielen Hürden, ein Studium der Sozialpädagogik abzuschließen und zu ihrer jetzigen beruflichen Position als Leiterin einer Stelle für Erwachsenenbildung zu finden. Sie beschreibt die langwierigen Ausbildungen, die sie absolvieren musste, um noch zu DDR-Zeiten zum Studium der Sozialarbeit zugelassen zu werden, die sich aber mit der politischen Wende von 1989 als nutzlos erwiesen, da nach dem Systemwechsel andere Anforderungen für das Studium nötig waren, die sie noch

nachholen musste. So dass sie fast 12 Jahre intensive Berufsausbildung und Studium absolvieren musste, um endlich den erwünschten Abschluss zu erwerben, ein harter und langer Weg mit vielen Umwegen, den sie trotz aller Widerstände konsequent weiterging, was für sie letztendlich einen großen persönlichen Gewinn darstellte. Das Erinnern und Schreiben über ihren beruflichen Werdegang ermöglicht ihr die Einsicht in ihr prägnantes Selbst – und Identitätserleben (12. Heilfaktor, Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens, PI) und damit die Förderung positiver selbstreferentieller Gefühle und Kognitionen, d.h. „persönlicher Souveränität“. Ihre mäanderhafte und langwierige Berufslaufbahn vermittelt auch den Zuhörenden die Erfahrung, dass es nicht immer leicht ist, dass aber Durchhalten und persönliche Visionen oft entscheidend sind für den späteren Erfolg (13. Heilfaktor, Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven).

Iris schreibt über eine weitere Naturerfahrung in Indien, und äußert den starken Wunsch, weitere solcher Erfahrungen zu suchen und dem Reisen in ihrem Leben einen größeren Raum zu geben (10. Heilfaktor, Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven, PI).

Katrin schreibt einen Brief an ihre Tochter, der sie seit ihrer Geburt ihre ganze Liebe und ihr Leben geschenkt hat, für die sie da ist mit Haut und Haar, um all deren Bedürfnisse zu erfüllen, was einen großen Einschnitt in ihrem Leben darstellte, in dem sie bis dahin nur eigene ‚egoistische‘ Ziele verfolgt hatte. Sie zeigt sich sehr emotional und bewegt beim Lesen, Tränen steigen ihr in die Augen und an einem Punkt weint sie sogar. Ihre starke Emotion erscheint als Ausdruck ihrer intensiven Liebe, die ihr nicht immer leicht zu fallen schien, wie auch als Ausdruck ihrer eigenen unerfüllten Bedürfnisse als Mutter: die Bedürfnisse und Träume eines neuen Lebenswesens erfüllen zu müssen, während die eigenen 'auf der Strecke bleiben'. Ein Ringen zwischen der Fürsorge für ihre Tochter und der Verfolgung eigener Interessen wird spürbar. In einer kurzen Resonanz teilen die Zuhörer mit, wie bewegt sie vom emotionalen Ausdruck ihrer intensiven Mutterliebe sind, was sie als wohltuend zu empfinden scheint. Eine Teilnehmerin (Renate) bemerkt, dass ihr Egoismus doch gesund sei, ein „Positivum“, das sie zur Verfolgung eigener Visionen antreibe und eine fürsorgliche Mutterliebe nicht in Frage stellen muss. Katrin gefällt dieser Gedanke sehr. Insgesamt scheint Katrin wie gespalten in ihrem Ausdruck, der zwischen witzigen Bemerkungen mit vielen Lachern und einer tiefen Traurigkeit hin und her schwankt und von einer inneren Zerrissenheit zu zeugen scheint.

Renate hat ein sehr detailliertes Cluster angefertigt, da sie den Auftrag überhört hat, nach etwa 3 - 5 Minuten des Clusters im eigenen Tempo ins Schreiben zu finden. Sie hat eine detaillierte Auflistung ihrer vergangenen beruflichen Tätigkeiten vorgenommen, welche ihre hohe berufliche Verantwortungsbereitschaft und ihren starken Gestaltungswillen herausstellt wie auch ihre Fähigkeiten, mit Herausforderungen und Niederschlägen umzugehen. Sie betont ihre Erfahrung, als Vorstandsmitglied zweimal die Abwicklung von Unternehmen verantwortet zu haben, mit großer Umsicht und Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse der Arbeitnehmer, deren Wohl ihr immer am Herzen lag und das sie erfolgreich zur vertreten verstand. Klare Ziele zu entwickeln und zu verfolgen, lag ihr immer am Herzen. In ihrem Schreiben erarbeitet sie sich positive persönliche Wertebezüge, die dazu beitragen, ihre existenzielle Dimension zu konsolidieren (11. Heilfaktor, PB) und eine wichtige Einsicht

in ihr Selbst- und Identitätserleben (12. Heilfaktor, PI). In einer kurzen Resonanz meldet die Workshopleiterin zurück, wie wichtig es ihr sicher auch für ihre derzeitige nachberufliche Lebensphase sei, Ziele zu verfolgen und Projekte zu gestalten, um ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und ein Gefühl von Lebenssinn zu erlangen. Sie regt damit ihren kreativen Gestaltungswillen an (9. Heilfaktor, KG) und ermuntert sie zur Erarbeitung von positiven Zukunftsvisionen (10. Heilfaktor, PZ).

Bärbel liest ihren Text nicht vor, berichtet aber über eine für sie traumatische Erinnerung, auf die sie durch das Schreiben gestoßen sei. Sichtlich bewegt erzählt sie, dass ihr eigenes Tagebuch, das sie als Jugendliche führte, in die Hände ihrer Mutter geriet und von ihr vor ihren Augen verbrannt wurde, mit alten Liebesbriefen und vielen Erinnerungen, zutiefst beschämend für sie. Seitdem habe sie nie wieder über ihre Gefühle schreiben oder sprechen können. Die Workshopleiterin und die anderen Teilnehmer reagieren mit großem Mitgefühl, während sie weint (1. Heilfaktor, Einführendes Verstehen (EV) und 2. Heilfaktor, emotionale Annahme und Stütze, ES). Die Workshopleiterin sagt, wie wichtig und erleichternd es sein kann, Zugang zu diesem lange verdrängten schmerzvollen Gefühl zu gewinnen und es endlich auszudrücken. Die Verdrängung erzeuge oftmals große psychische Belastungen, auch aufgrund der Energie, um diese immer wieder unterdrücken zu müssen (siehe Repressionsmodell der Pathogenese III, Petzold 1970c). Bärbel ist es im Prozess gelungen, sich über die „Aktivierung des memorativen Leibes (...) Defizite an zwischenleiblicher Erfahrung bewusst“ (zu machen), so dass diese nun „von Herzen betrauert und beweint werden“ können (Orth & Petzold 1990, S. 732). Bärbel wirkt nach diesem „Gefühlsausbruch“ sehr bewegt, aber auch erleichtert (4. Heilfaktor, Emotionaler Ausdruck, EA).

Kritische Reflektion: Die Phase war mit der Erläuterung der Methode des Clustering, dem Anfertigen des Clusters, dem anschließenden Schreiben, dem Lesen und der kurzen Resonanz sehr intensiv und dicht. Die meisten Texte musste die Workshopleiterin aus Gründen des Zeitmanagements weitgehend ohne Resonanz bzw. ‚Sharing‘ stehen lassen, was angesichts der Dichte und hohen biografischen Bedeutung der Texte fraglich war. Einige der Teilnehmerinnen merkten vorsichtig an, dass sie sich eine noch intensivere Resonanz auf die eigene auto-biografische Erzählung gewünscht hätten. Ein Verschieben der Leserunde auf die Zeit nach der Pause wäre sinnvoller gewesen, um den einzelnen Texten und dem damit verbundenen Prozessen mehr Aufmerksamkeit widmen zu können. Gerade auch für die beiden Teilnehmerinnen, Renate und Katrin, die konfliktzentriert geschrieben haben, auch wenn sie von den Teilnehmerinnen viel einführendes Verstehen erhalten und sich nach dem starken emotionalen Ausdruck wieder gut ‚gefangen‘ hatten. Dem ist jedoch entgegenzuhalten, dass schon das empathische Zuhören für den Korrespondenzprozess der narrativen Praxis eine heilende Wirkung hat (Petzold 2017/2016f).

### 3.7. Bewegung und Verdichtung (Integrationsphase)

Nach einer gemeinsamen Mittagspause kommen alle Teilnehmerinnen gut gelaunt, aber etwas ermüdet zurück. Wichtiges Gesprächsthema am Mittagstisch war das Stadt-Land-Gefälle, vor allem im kulturellen Bereich. In vielen Dörfern und Kleinstädten gibt es zwar viel

Platz, doch immer weniger öffentlichen Raum (Cafes, Restaurants, Plätze, Geschäfte, Supermärkte), in den sich Menschen begegnen und austauschen können. Einige berichten von der zunehmenden Isolation der Menschen im ländlichen Raum. Dem entgegengesetzt berichten die Großstädter von den vielfältigen kulturellen Angeboten, alternativen Geschäftsformen und Projekten in den Großstädten und den vielen Begegnungsmöglichkeiten und der damit verbundenen Inspiration. Das gemeinsame Essen stellt damit einen Schreibimpuls für die nächste Schreibphase dar.

Der letzte Nachmittagsblock (14 – 14.45 Uhr) besteht aus einer Bewegungsübung mit anschließender Verdichtung. Auch wenn die Teilnehmerinnen beim Schreiben nochmal aktiv werden und erlebniszentriert arbeiten, dient diese Phase schon der Integration, um die Vielfalt des in den letzten beiden Tagen Erlebten in eine Form zu bringen.

Während der Bewegungsübung, laufen alle in ihrem Tempo durch den Raum, dehnen und strecken sich, laufen erst schnell und dann langsam und werden anschließend zu einer stillen Übung mit Körperwahrnehmung animiert. Aus der eigenleiblichen Resonanz („Bottom-up“) heraus dürfen sie ein Wort sagen, dem nur etwa die Hälfte der Teilnehmerinnen nachkommt. Sie sollen das Wort an ihren Platz mitnehmen, und aus der Resonanz heraus einen Text schreiben von der Form: Vierzeiler – Dreizeiler – Vierzeiler - Einzeiler. Sie haben 10 Minuten Zeit.

In der Resonanzrunde berichten die Teilnehmerinnen von einer belebenden Wirkung der Bewegungseinheit und der Hilfe durch die strukturelle Formvorgabe. Die 'Bottom-up' Übung hat ein Bewusstsein für das eigenleibliche Empfinden geweckt, während die feste Textstruktur eine hilfreiche Form (Fassung) für diese eigenleibliche Wahrnehmungsvielfalt gegeben hat: wieder Fassung gewinnen, nach den intensiven Schreiberfahrungen des Vormittags, die bei einigen Teilnehmerinnen zu einer konfliktzentrierten Vertiefung geführt hat und sie mit lange verdrängten Gefühlen und Erinnerungen in Kontakt gebracht hat.

### 3.8. „Was nehm' ich mit, was lass ich hier?“ (Integrations- und Neuorientierungsphase)

In der letzten Phase des Workshops (15 – 15.45 Uhr) führt die Workshopleiterin die Teilnehmerinnen in einer Imaginationsreise durch die beiden vergangenen Tage, um sich an ihre Schreiberfahrungen und die dabei empfundenen Gefühle zu erinnern, und lädt sie ein, dazu einen kurzen Text mit der Überschrift, „Was nehm ich mit, was lass ich hier?“ zu schreiben. Darüber hinaus gibt sie den Teilnehmerinnen den Impuls, sich der wichtigen Momente des Workshops bewusst zu werden (1. Weg der Heilung: Bewusstwerdung, Heilfaktor: EE, Einsicht und Evidenzerfahrung) und sich zu überlegen, wie sie die gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse auch in ihren persönlichen Alltag mitnehmen und darauf basierend neue Perspektiven entwickeln können (10. Heil- und Wirkfaktor, Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven, PZ). Die ergänzende Erklärung wurde bewusst so gewählt, um die Teilnehmerinnen neben der bewussten Reflektion über die Schreiberfahrungen dazu anzuregen, ihre Erlebnisse und Erkenntnisse für sich zu integrieren und auch Gestaltungsideen für das eigene Leben zu entwickeln. Damit wird neben dem starken

Vergangenheitsbezug des Schreib-Workshops ein wichtiges Therapieziel der Integrativen Therapie aufgenommen, die Zukunftsorientierung.

Die Teilnehmerinnen schreiben teilweise in Reimform, sehr bewegend, oft auch witzig über ihre Erfahrungen im Workshop, den sie meist als sehr inspirierend und stärkend empfunden haben. Bärbel betont die für sie neue Erfahrung, ihre Gefühle zeigen und ausdrücken zu können, obwohl sie sich bisher als eher nüchtern und distanziert erlebt hat. Sie nimmt sich vor, ihrem Gefühl in ihrem Leben mehr Raum zu schenken (4. Heilfaktor, Emotionaler Ausdruck, EA). Renate macht ihren starken Wunsch deutlich, ihr Elternhaus bzw. den Hof neu zu gestalten, möglicherweise als kulturellen Ort in einer ländlichen Gegend, wo es bisher nur wenige kulturelle Angebote gibt. So könnte sie sich ein neues, für sie inspirierendes Projekt schaffen, das sie in ihrer nachberuflichen Phase begeistert und ihr das Gefühl von Sinn schenkt (10. Heilfaktor, Positive Zukunftsperspektive). Corinna hat die Erinnerung an den Pflaumenbaum im Garten als sehr wohltuend empfunden, und will wieder mehr in die Natur gehen. Das Bild des Regenschirmes empfindet sie als stärkend, gerade im Umgang mit Klienten, deren Schicksale sie stark mitnehmen und bei denen sie sich bisher nur schwer abgrenzen konnte. (3. Heilfaktor, Hilfen bei der praktischen Lebensbewältigung). Iris nimmt sich vor, dem Reisen in ihrem Leben wieder mehr Raum zu geben (10. Heilfaktor, Positive Zukunftsperspektive). Simone fühlt sich gestärkt durch ihr Bewusstsein über die vielen beruflichen Hürden, die sie erfolgreich auf ihrem Lebensweg gemeistert hat und will sich auch weiterhin beruflich weiterentwickeln (12. Heilfaktor, Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens). Katrin fühlt ist stolz auf ihre ‚Leistung‘ als Mutter und nimmt sich vor, sich selber wieder mehr Freiraum für die Erfüllung ihrer eigenen Bedürfnisse einzuräumen (8. Heilfaktor, Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen).

Die Texte der Teilnehmerinnen zeugen von aktiver Bewusstseinsarbeit in dieser letzten Phase und guten Ideen, wie sich ihre Erkenntnisse in den Alltag transferieren lassen. Der Schreibimpuls „Was nehme ich mit, was lasse ich hier?“ und die Anregung der Workshopleiterin, Gestaltungsideen für das eigene Leben zu entwickeln, haben gereicht, damit sie eigenständig über Möglichkeiten der Integration wie auch der Neuorientierung nachgedacht haben.

#### 4. Weiterentwicklung der Teilnehmer (Zukunftsorientierung)

Im letzten Teil der Arbeit werden die persönlichen Weiterentwicklungen von drei Teilnehmerinnen exemplarisch vorgestellt, die noch weitere Schreib-Workshops bei derselben Workshopleiterin in den folgenden Monaten besucht haben. Dabei stand vor allem die Frage im Fokus, ob es den Teilnehmerinnen gelungen ist, ihre in der letzten Phase des Workshops formulierten Vorsätze und Visionen im Alltag umzusetzen und die gewünschten Veränderungen anzustoßen oder gar zu realisieren. Was bedeuten würde, dass schon die Teilnahme an einem einzelnen Workshop dazu beitragen kann, die von der Integrativen Therapie postulierte persönliche Weiterentwicklung und Veränderung von Lebensgewohnheiten anzuregen.

Iris, die sich mehr Reisen vorgenommen hatte, erzählt in der Vorstellungsrunde eines Schreibworkshops, den sie zwei Monate später besucht, von ihrer Idee, sich als Geschichtenerzählerin weiterzubilden, nachdem sie im letzten Workshop ihre Liebe zu Geschichten und zum Erzählen entdeckt hat und dabei gemerkt habe, wie heilsam es sei, sich Dinge von der 'Seele zu schreiben'. Sie wirkt allerdings sehr ‚kontrolliert‘ und ein wenig statisch. Das Thema Reisen greift sie in einer der nächsten Schreibsessions wieder auf und erzählt von ihrer einige Jahre zurück liegenden lebensverändernden Erfahrung einer Besteigung des Kilimandscharo, der ein intensives körperliches Training über 1.5 Jahre vorausging. Sie betont die Kraft, die sie aus der erfolgreichen Umsetzung ihrer Vision der Bergbesteigung für ihr Leben gewinnen konnte. Ihre Erkenntnis aus dem letzten Workshop über die Wichtigkeit von Reisen und Schreiben für ihr Leben hat sie damit angeregt, über neue berufliche Perspektiven für ihr Leben nachzudenken und sich der Kraft von Visionen wieder bewusst zu werden, auch wenn sie diese bisher nicht umsetzen konnte (1. Weg, Bewusstseinsarbeit, 5. Heilfaktor, Förderung von Einsicht, Sinnerleben und Evidenzerfahrung, sowie 10. Heilfaktor, Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven).

Auch Bärbel nimmt an einem späteren Workshop teil und erzählt in der Vorstellungsrunde, dass sie im letzten Schreib-Workshop erfahren durfte, welche große Bedeutung Emotionen für sie hätten, nachdem sie ihr Leben lang alles mit Vernunft angegangen habe. Sie wünscht sich für diesen Workshop eine Vertiefung dieser Erfahrungen des emotionalen Ausdrucks. In den folgenden Schreibphasen berichtet sie mit gewissem Stolz über ihre Arbeit als Lehrerin in der Jugendvollzugsanstalt und liest unter anderem einen Text vor, dessen Inhalt sie im Vorfeld als sehr traurig bezeichnet. Doch weder beim Lesen noch beim Hören zeigen sich Traurigkeit oder „emotionale Bewegung“ bei den Zuhörern. Die weiche gefühlsmäßige Seite, die Bärbel im letzten Workshop zeigen konnte, öffnet sich diesmal nicht, vielmehr zeigt sie sich als recht kontrollierend und dominant. Dies kann auch damit zu tun haben, dass sie den Workshop gemeinsam mit einer guten Freundin besucht, mit der sie auch in den Pausen im angeregten Gespräch ist, und der gegenüber sie die typischen Facetten ihrer Persönlichkeit zu zeigen scheint, ihre Kompetenz und Durchsetzungsfähigkeit, die in ihrer Biografie nach ihren Aussagen eine wichtige Rolle gespielt haben, als Schutz- und Resilienzfaktor. Was es ihr jedoch schwer macht, wieder ihre weiche und gefühlvolle Seite zu zeigen und zu erleben. Dies macht deutlich, welchen starken Einfluss Fremdzuschreibungen durch gute Freunde auf die eigene Identität und damit verbundene Verhaltensweisen haben können (Zitat aus Theorie der Identität?). Und wie langwierig und schwer es sein kann, ein neues intensiveres Gefühlsleben und emotionalen Ausdruck gegenüber anderen im persönlichen Alltag zu realisieren, und dass es in dieser Hinsicht einer viel längeren und intensiveren Intervention unter Einbeziehung des sozialen Umfeldes bedürfte, eventuell sogar eines neuen Umfeldes von Menschen.

Die Teilnehmerin Renate erzählt in der Vorstellungsrunde eines Schreibworkshops im November 2018 von ihrem neuen ‚nachberuflichen Projekt‘, die Scheune des elterlichen Hofes zur 'Kreativ-Scheune' auszubauen und hat bereits mit der Planung und ersten Baumaßnahmen begonnen. Ihr ist es bemerkenswert schnell gelungen, nicht nur eine Vision zu entwickeln, sondern diese auch umzusetzen. Wobei sie ihre bisherigen beruflichen und

persönlichen Kompetenzen zu nutzen versteht, ihre Erfahrung als leitendes Vorstandsmitglied und ihre Fähigkeit, auch unter widrigen und wechselnden Umständen Lösungen zu finden. Dies zeugt von einer hohen Ich-Stärke. Renate nimmt auch noch an einem weiteren Schreibwochenende im Februar 2019 teil und schreibt dort von der Begegnung mit einem Maler, dessen Werke sie erwerben will, um sie in ihren neuen Räumlichkeiten auszustellen. Sie zeigt in ihrem Schreiben große Bewunderung für dessen Fähigkeiten, seine bisherigen beruflichen Qualifikationen als Bauingenieur in seine künstlerischen Arbeiten als Konstruktivist einfließen zu lassen, und so bestehende berufliche Fähigkeiten zu verwandeln und „alten Strukturen neue Formen zu geben“. Ihr starker Wunsch wird deutlich, ihre bisherigen unternehmerischen Fähigkeiten kreativ zu verwandeln, womit sie über das neue kreative und gesellschaftlich wichtige Projekt der Kulturscheune auf dem besten Wege ist. Renate hat es also schnell geschafft, ihre im ersten Workshop entwickelten Ziele umzusetzen und in den persönlichen Alltag zu integrieren, was aber auch mit ihrer starken, umsetzungsfreudigen Persönlichkeit zu tun hat und ihrer bereits gut entwickelten Fähigkeit, ihr Leben immer wieder neu zu gestalten. Ihre poetischen Fähigkeiten sind also bereits sehr stark. Nichtsdestotrotz ist es ein wichtiger Erfolg, dass sie im ersten Workshop eine so inspirierende Vision entwickeln konnte, denn gerade für Personen, für die Beruf und Leistung starken identitätsstiftenden Charakter haben, ist es in der nachberuflichen Phase wichtig, eine neue Aufgabe und Vision für sich zu finden.

## 5. Fazit

Die Teilnehmerinnen des zweitägigen Workshops im autobiografischen Schreiben nahmen die „kreative Gestaltung“ der eigenen Erinnerungstexte als sehr belebend und inspirierend wahr und fühlten sich dadurch angeregt, auch ihr eigenes Leben bewusster zu gestalten, indem sie am Ende des Workshops für sie wichtige Visionen oder Vorsätze formulierten. Die persönliche Weiterentwicklung einiger Teilnehmerinnen macht deutlich, dass es sogar teilweise gelang, diese Vorsätze im Alltag umzusetzen bzw. darauf basierend neue Ideen zu entwickeln. Der Workshop konnte damit nachhaltig zur Förderung der aktiven Lebensgestaltung der Teilnehmerinnen beitragen und sie dazu inspirieren, sich ‚selber zum Projekt zu machen‘.

Je nach Persönlichkeitstyp und aktueller Lebenssituation standen für die Teilnehmerinnen ganz unterschiedliche Themen, Lebensfelder und Herausforderungen im Fokus, die aber jede für sich, auf ihre Art und Weise, schreibend ‚bearbeiten‘ konnte. So konnten sie über das Schreiben von autobiografischen Texten für sie wichtige Erlebnisse und Überwindungsleistungen erinnern, Schmerzhaftes betrauern, sich prägender und identitätsstiftender Erfahrungen bewusst werden, Orte der Geborgenheit und „Schutzschirme“ für sich entdecken, sich lange vernachlässigter Bedürfnisse bewusst werden und neue persönliche und berufliche Zukunftsvisionen entwickeln.

Im Prozess kamen die unterschiedlichsten Heil- und Wirkfaktoren zur Anwendung, schon in der Initialphase im Rahmen einer ‚Theorie als Intervention‘, aber vor allem in der



Resonanzrunde während des ‚Sharing‘. Die waren vor allem: Bewusstseinsarbeit (1. Weg), die Förderung von Einsicht und Evidenzerfahrung (EE), Einführendes Verstehen (EV), die Förderung des emotionalen Ausdrucks (EA), Förderung reaktiver Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräften (KG), Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven (PZ) und die Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens (PI).

## 6. Zusammenfassung / Summary

### **Zusammenfassung: „Autobiografisches Schreiben als Weg der Heilung und Förderung“**

Dargestellt wird ein zweitägiger Workshop im auto-biografischen Schreiben. Der konkrete Ablauf des Workshops sowie die Reaktionen und Texte der Teilnehmerinnen werden vorgestellt und in Hinblick auf die heilenden und fördernden Aspekte der Interventionen im Rahmen der Integrativen Therapie beleuchtet. Die persönliche Weiterentwicklung einiger Teilnehmerinnen wird in den Blick genommen und daraufhin untersucht, ob sie Erkenntnisse aus dem Workshop in ihren persönlichen Alltag integrieren und persönliche Ziele umsetzen konnten.

**Schlüsselwörter:** Autobiografisches Schreiben, Poesietherapie, Kreatives Schreiben, *Integrative Poesietherapie.*

### **Summary: Autobiographical writing as a way of healing and personal change.**

A two-day-workshop in auto-biographical writing will be presented and analyzed. The organization of the workshop, the reactions and texts of the participants will be presented and analyzed with respect to the question of healing and supporting aspects of the interventions in the framework of 'Integrative therapy (IT)'. The personal development of some participants will be analyzed regarding the question if they were capable of integrating their insights in their personal life und realizing personal goals.

**Keywords:** Autobiographical writing, Poetry therapy, Creative Writing, *Integrative Poetry Therapy.*

## 7. Literatur

- Beuys, J.* (1975): Jeder Mensch ist ein Künstler - Gespräche auf der Dokumenta 5, 1972, aufgezeichnet von *C. Bodemann-Ritter*, Frankfurt, Berlin, Wien.
- Conway, M.A.* (1990). *Autobiographical memory. An introduction.* Philadelphia: Open University Press.
- Frankl, Viktor* (2016): *Der Wille zum Sinn*, Göttingen: Hogrefe.
- Granzow, S.* (1994). *Das autobiographische Gedächtnis. Kognitionspsychologische und psychoanalytische Perspektiven.* Berlin: Quintessenz.
- Myers, L.* (2010): *The power of memoir. How to write your healing story*, Jossey Bass, England.
- Levine, Peter A.* (2011): *Sprache ohne Worte - Die Botschaften unseres Körpers verstehen. Das Grundlagenbuch zu Trauma, Selbstregulation und dem Finden von innerer Balance.* München: Kösel-Verlag.
- Müller, L., Petzold, H.G.* (2003): Resilienz und protektive Faktoren im Alter und ihre Bedeutung für den Social Support und die Psychotherapie bei älteren Menschen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm). *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 08/2003 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-08-2003-mueller-l-petzold-h-g.html> und in: *Petzold, H. G.* (2004): *Mit alten Menschen arbeiten.* Stuttgart: Pfeiffer/Klett-Cotta. S. 108-154.
- Orth, I., Petzold, H.G.*(1990c/2015): *Metamorphosen - Prozesse der Wandlung in der intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie.* In: *Petzold, H.G., Orth, I.,* 1990a. *Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie*, 2 Bde., Paderborn: Junfermann; 3. Aufl. 2002: Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag S. 721 -773. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2015-orth-i-petzold-h-1990c-metamorphosen-prozesse-der-wandlung-in-der-intermedialen.html>.
- Orth, I., Petzold, H.G.* (1993 / 2015): *Zur "Anthropologie des schöpferischen Menschen".* In: *Petzold, H.G., Sieper, J.*(1993): *Integration und Kreation*, 2 Bde., Paderborn: Junfermann, 93-116. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/04-2015-orth-i-petzold-h-g-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen.html>
- Petzold, Christa* (1972b): *Lebendige Geschichte – alte Menschen berichten. Anleitung zur Arbeit mit Biographie und biographischen Erfahrungen nach Hilarion G. Petzold.* Büttgen: VHS Büttgen. Textarchiv Jg. 1972; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-christa-1972b-lebendige-geschichte-alte-menschen-berichten-anleitung-biographie-petzold-1972.pdf>.
- Petzold, H.G.* (1988): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie.* 2 Bde., 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G.* (1993a): *Integrative Therapie.* 3 Bände. Paderborn: Junfermann.

- Petzold, H.G. (1999b): Psychotherapie in der Lebensspanne. *Gestalt* (Schweiz) 34, 43-46. Textarchiv 1999; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1999b-psychotherapie-in-der-lebensspanne-polyloge-23-2016.pdf>.
- Petzold, H.G. (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Düsseldorf/Hückeswagen: FPI/EAG. Und in: *Kunst & Therapie* 1-2/1999, 105-145, *Integrative Therapie* 3/2004, 267-299; auch in: Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www.fpi-publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 07/2001. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-1999q-update-2006-07-2002-petzold-h-g.html>.
- Petzold, H.G. (2001p/2004/2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. Düsseldorf/Hückeswagen, bei [www.fpi-publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 10/2001 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2001-2001p-petzold-h-g-transversale-identitaet-und-identitaetsarbeit.html>, Update 2004, *Integrative Therapie* 4 (2004) 395-422, 4 (2005) 374-397. Erw. in Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven Wiesbaden: Springer VS Verlag. S. 407-605. [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold\\_petzold-2012q-transversale-identitaet-integrative-identitaetstheorie-persoenlichkeitstheorie.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2012q-transversale-identitaet-integrative-identitaetstheorie-persoenlichkeitstheorie.pdf).
- Petzold, H.G. (2003a): *Integrative Therapie*. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.
- Petzold, H.G. (2003e/2011): Menschenbilder und Praxeologie. 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am „Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung“ (1972-2002). Teil I, *Gestalt* 46 (Schweiz) 3-50. Teil II, *Gestalt* 47, 9-52, Teil III, *Gestalt* 48, 9-64. Updating 2006k als: Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ - Menschenbild und Praxeologie. Bei [www.fpi-publikationen.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u.html](http://www.fpi-publikationen.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u.html).
- Petzold, H. G. (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung - Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung (2012h). POLYLOGE 15/2012, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/15-2012-petzold-h-g-2012h-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege.html>.
- Petzold, H. G. „et al.“ (2016f): NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeiten Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv „Heilkraft der Sprache“ 2/2016 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-2017-heilkraft-sprache-02-2016.pdf>
- Petzold, H. G. (2016n) „14 plus 3“ - Wege des Integrierens und Einflussfaktoren im Entwicklungsgeschehen: Belastungs-, Schutz-, Resilienzfaktoren bzw. -prozesse und die Wirk- und Heilfaktoren/-prozesse der Integrativen Therapie. Handout. Hückeswagen: Europäische

Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Erscheint erweitert in: *Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I.* (2019e): Die „14 plus 3“ Wirkfaktoren und -prozesse in der Integrativen Therapie. – Wege des Integrierens und Einflussfaktoren im Entwicklungsgeschehen: Metafaktoren, Belastungs-, Schutz-, Resilienzfaktoren bzw. -prozesse und die Wirk- und Heilfaktoren/-prozesse der Integrativen Therapie. Revid. Von Petzold 2016n. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen Ersch. *POLYLOGE* Jg. 2019, <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/index.php>.

*Petzold, H. G.* (2017/2016f), Narrative Biografiearbeit & Biographiearbeit in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- und Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit ‚Kreativem Schreiben‘. Praxeologisches Material zur Vor- und Nachbereitung biographischen Arbeitens, In: Petzold, H. G., Leiser, B., Klempnauer, E. (Hgg.): Wenn Sprache heilt: Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aisthesis, 339-369. Im Netz: Petzold, H. G. „et al.“ (2016f): NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeiten Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv „Heilkraft der Sprache“ 2/2016 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-2017-heilkraft-sprache-02-2016.pdf>

*Petzold, H.G.* (2018/2019a): Zeit, Zeitqualitäten, Identitätsarbeit und biographische Narration - Chronosophische Überlegungen, Integrative Therapie Bd. II, 1 (1991a) S. 333-395; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2018-petzold-h-g-1991o-zeit-zeitqualitaeten-identitaetsarbeit-und-biographische-narration.html>

*Petzold, H. G.* (2019d): Notizen zur „OIKEIOSIS“ (Selbstentwicklung), zu Natur- und Welterkenntnis durch „Green Meditation“, „Green Writing“ und „kreatives Schreiben“ in der Integrativen Therapie. Ersch. in: Grüne Texte Jg. 2019.

*Petzold, H.G., Goffin, J.J.M., Oudhof, J.*(1991): Protektive Faktoren - eine positive Betrachtungsweise in der klinischen Entwicklungspsychologie, Faculty of Human Movement Sciences, Dep. Movement Education, Clinical Movement Therapy, überarb. In: *Petzold, Sieper* (1993a) 173-266 und in: *Petzold* (1993c) 345-497. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-goffin-oudhof-1993-protective-faktoren-entwicklungspsychologie-praxis-polyloge-08-2013.pdf>

*Petzold, H.G., Müller, L.* (2004a): Biographiearbeit mit alten Menschen – Erarbeiten und Teilen biographischer Erfahrung. In *Petzold, H.G.* (2004a): Mit alten Menschen arbeiten. Erweiterte und überarbeitete Neuausgabe von 1985a in zwei Bänden. Bd. I: Konzepte und Methoden sozialgerontologischer Praxis. München: Pfeiffer, Klett-Cotta. S.249-262. Bei [www.fpi-publikation.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 06/2004. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-06-2004-petzold-h-g-mueller-1.html>

*Petzold, H. G., Orth, I.* (2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: [www.fpi-publikation.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – Jg. 2014. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoelicher-souveraenitaet.html>

*Petzold, H. G., Orth, I.* (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. POLYLOGE 22/2018; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html>.

*Petzold, H. G., van Wijnen, H.* (2010): Stress, Burnout, Krisen - Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, in: [www.fpi-publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm)  
*Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift* - Jg. 11/2010 [http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/supervision/petzold-van-wijnen-stress\\_burnout\\_krisen.-supervision-11-2010.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/supervision/petzold-van-wijnen-stress_burnout_krisen.-supervision-11-2010.pdf)

*Rico, Gabriele L.* (2000): Garantiert schreiben lernen. Hamburg: Rowohlt.

*Sieper, J.* (2007b/2011): Integrative Therapie als „Life Span Developmental Therapy“ und „klinische Entwicklungspsychologie der Bezogenheit“ mit Säuglingen, Kindern, Adoleszenten, Erwachsenen und alten Menschen, *Gestalt & Integration*, Teil I 60, 14-21, Teil II 61 (2008) 11-21. Update 2011, in: [www.fpi-publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit – 5/2011 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2011-sieper-johanna.html>.

*Swanton, Helga* (2010): „Die Bedeutung von Biographie in der Integrativen Supervision“, In: *Supervision Theorie - Praxis - Forschung, Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift* (peer reviewed) Ausgabe 10/2010.

*Werder, Lutz von* (1990): Lehrbuch des kreativen Schreibens. Berlin: Ifk.