

# 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*

herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk* für

„Deutsche 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 02/2021**

**Entlastendes Schreiben als WEG aus der Krise**

**Reflexion einer Selbsterfahrung mit der**

**Heilkraft der Sprache und *Integrativer Poesie- & Bibliothherapie* \***

*Michaela Grüdl-Keil*, Hamm \*\*

---

\* 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* † 26.9.2020). Mail: [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 EAG-Weiterbildung *Integrative Poesie- und Bibliothherapie*. Betreuer/Gutachter: *Dipl.-Päd. Ulrike Mathias-Wiedemann*, *Prof. Dr. Hilarion G. Petzold*.

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung	3
2. Theoretische Grundlagen der Integrativen Therapie	4
2.1 Die Anthropologie des schöpferischen Menschen	4
2.2 Der Informierte Leib	4
2.3 Der Mensch auf dem WEG	5
2.4 Der erzählende Mensch	5
2.5 Persönlichkeitstheorie	5
2.6 Selbsterfahrung	7
2.7 Poesie- und Bibliothherapie	9
3. WEG- Beschreibung als Erfahrungsbericht	10
3.1 Die Ausgangssituation	10
3.2 (Los)Gehen	11
3.3 Unterwegs sein	16
3.4 Rasten	23
3.5 Weitergehen	25
3.6 (Vor)Ankommen	28
3.7 Rückblick	30
3.8 Voraus-Blick	31
4. Fazit	32
5. Zusammenfassung / Summary	33
6. Literaturverzeichnis	
7. Anhang	34

## 1. Einleitung

Diese Arbeit zum Abschluss meiner Weiterbildung in Poesie- und Bibliothherapie ist einerseits ein narrativer persönlicher Erfahrungsbericht über die „Heilkraft der Sprache und des Schreibens“, andererseits ist sie auch ein Fachbeitrag über die Konzepte integrativer Poesie- und Bibliothherapie und ihre Anwendung und Wirkung in der Bewältigung persönlicher Lebenskrisen. Ich möchte aufzeigen, wie vielfältig das Schreiben wirken kann, in welcher Weise es mir bei der Überwindung einer krisenhaften Lebenssituation geholfen und zu meiner Weiterentwicklung beigetragen hat. Der Beitrag hat also ein doppelte Ausrichtung, er ist im ersten Teil als „praxeologischer Fachbeitrag“ angelegt, der theoretische Grundkonzepte darlegt, und er ist im zweiten Teil (ab Abschnitt 3) ein erzählerisches Dokument über eine krisenhafte persönliche Lebenserfahrungen, die von den theoretischen Konzepten unterfangen und durch sie interpretiert und vertieft verstanden werden kann und so Bewältigungsprozesse unterstützt<sup>1</sup>

Die Selbsterfahrung wird im Curriculum als eines der Leitprinzipien der Integrativen Therapie genannt (*Petzold, Sieper, Orth* 2005; *Petzold, Leitner, Sieper, Orth* 2008). So werde ich in einer Verschränkung aus persönlichem Erleben und integrativen Theoriekonzepten die „Wirkfaktoren“ und „Wege der Heilung und Förderung“ (*Petzold* 2012h) aufzeigen, die in meinem Prozess zum Tragen gekommen sind und zu meiner persönlichen Hermeneutik geführt haben. Im Sinne der Integrativen Therapie „mache ich mich damit selbst zum Projekt“ (*Petzold, Trummer* 2017).

Inspiziert durch die Kapitel-Überschrift „Schreiben als Gehen und Werden, Bewegung und Wegfindung“ aus *Elisabeth Klempnauers* (2017, 230) Text zum Green Writing<sup>2</sup> möchte ich diese Abschlussarbeit als mein persönliches „WEG-Buch“ sehen und diesen Weg in der Überschau mit einer „exzentrischen Sicht“ auf mich selbst bewusst noch einmal gehen. „Die *erinnerten Wege (viationen)*, *Petzold* 1988n), die man wahr-genommen und durchschritten hat als eine Wirklichkeit in einer räumlich-zeitlichen Qualität, wird zur Grundlage einer „exzentrischen“ Vor-stellung des *Weges*, den man „durch die Zeit“ nimmt,

---

<sup>1</sup> Dieser Doppelcharakter wird auf Vorschlag der Redaktion auch durch das Zitationssystem verdeutlicht, das im ersten Teil des Beitrags die Referenzliteratur in den Fachtext integriert und im zweiten Teil die Referenzen überwiegend in die Fußnoten stellt, um die narrative Qualität des Berichtes nicht zu beeinträchtigen.

des eigenen *Lebensweges*, der *Biosodie* (gr. ὁδός = *WEG*), eine *Vor-stellung*, über die man *Nach-sinnen* kann.“ *Petzold* 2010f, S. 59).

Zu Beginn der Arbeit werde ich auf theoretische Grundlagen der Integrativen Therapie eingehen. Der Hauptteil stellt meinen Schreibprozess als einen *WEG* mit mehreren Stationen dar. Zum einen die Wegstrecke in der Zeit, vom Beginn einer Krise bis zur Überwindung, als *äußere* Handlung und Bewegung an der Oberfläche. Zum anderen aber auch als *WEG* nach *innen*, in die „Archive des Leibes“ (*Petzold, Orth* 2017a), um die Gefühle und Empfindungen zu erforschen und mich selbst (besser) zu verstehen. Als Erstes werde ich auf die Ausgangssituation und den Auslöser der Krise eingehen und dann den Schreibprozess und seine (Aus-)Wirkungen beschreiben. Anschließend werde ich mich mit meiner ambivalenten Beziehung zu dem - als Produkt der Schreibphase entstandenen - Buch auseinandersetzen. Hierauf folgt die Schilderung einer zweiten Schreibphase der Aufarbeitung und Offenlegung, die zur Überwindung der Krise geführt hat. Nach einer Rückschau aus meiner gegenwärtigen Position schließt der Erfahrungsbericht im Hinblick auf die Zeitebene mit einem prospektiven Voraus-Blick, der auf der Basis gewonnener (Selbst-)Erkenntnisse meine weiteren Pläne und Zukunftsvisionen aufzeigt. Die Arbeit endet mit einem Fazit als derzeitiger Positionsbestimmung.

## 2. Theoretische Grundlagen<sup>3</sup>

### 2.1 Die Anthropologie des schöpferischen Menschen

Die Integrative Therapie versteht sich als ganzheitliche Humantherapie, in deren Zentrum der Mensch steht: „Der Mensch [als Mann und Frau] ist ein Körper-Seele-Geist-Subjekt [= informierter Leib] in einem sozialen und biophysikalischen Umfeld, d.h. er steht in Kontext und Kontinuum in der lebenslangen Entwicklung einer souveränen und schöpferischen Persönlichkeit“ (Anthropologische Grundformel, *Petzold* 2011c), „die sich einerseits als eine ‘Hermeneutik des Subjekts’ durch permanente Selbsterfahrung im Sinne wachsenden Selbstverstehens vollzieht und die sich andererseits als eine ‘Poetik des Subjekts’ im Sinne wachsender Selbstgestaltung und persönlicher Lebenskunst über das gesamte Leben hin verwirklicht.“ (Orth, *Petzold* 2008 S. 54)

Der Mensch ist von seinem Wesen her schöpferisch und verfügt über vielfältige

---

<sup>3</sup> Vgl. Orth, *Petzold* 2008, S.105 ff

schöpferische Möglichkeiten. „Folgen Menschen ihrem Grundantrieb ‘explorativer Neugier‘(Petzold 2003e), arbeiten sie sich von Position zu Position, um in Erkenntnis und Wissen voranzuschreiten und mit einem weiteren Grundantrieb des ‘schöpferischen Gestaltens’, dem ‘Poiesis-Antrieb’ Neues zu schaffen.“ (Petzold 2019d, 5)

## 2.2 Der Mensch als „informierter Leib“

Der Mensch ist prinzipiell ein „*multisensorisch* ausgerichtetes und multiexpressiv handelndes Wesen“(Orth, Petzold 2008,S.105), der Leib ist ein „totales Sinnesorgan“. Mit allen Sinnen nimmt er durch exterozeptive und interozeptive Wahrnehmung sich selbst in der Welt wahr (perzeptiver Leib). Er verkörpert die Welt und interpretiert sie. „Welt wird in komplexen Prozessen eines komplexen Bewusstseins *wahrgenommen, erfasst/erkannt, verstanden, erklärt.*“ (Petzold 2017f, S.136) Dadurch wird der Leib auch zum „kommunikativen Leib“. Für die Eindrücke stehen dem Menschen vielfältige verbale und nonverbale Ausdrucksmöglichkeiten zur Verfügung (expressiver Leib).

## 2.3 Der Mensch auf dem WEG

Die „Philosophie des Weges“ sieht das Leben als „*LebensWEG*“, mit guten und schlechten *WEG*-Erfahrungen, mit Gefahrenstrecken und sicheren Orten. Wahrnehmung und Handeln werden verbunden und im „multimnestischen Leibgedächtnis“ (memorativer Leib) archiviert.

Jeder Mensch wandert auf seinem eigenen persönlichen Lebensweg von Ereignis zu Ereignis durch die Welt „unterwegs zu sich selbst“, „sodass das Leben zu einer Kette von Ereignissen wird, die sich durch die gesamte Lebensspanne hindurchzieht und in der sich und durch sich die Entwicklung vollzieht: Selbstfindung, Selbstentwicklung, Welterkenntnis, die Stoiker nannten das „*OIKEIOSIS*“ (οικείωσις, Petzold 2019d, 47).“ Zugleich geht er auf der Lebensstraße mit seinem „Konvoi“, als Mit-Mensch in seinem sozialen Netzwerk (Brühlmann-Jecklin, Petzold 2004).

## 2.4 Der erzählende Mensch

Auf dem *WEG* durch die Menschheitsgeschichte (Hominisation) hat der Mensch „die Welt in Gedanken und Worten zu beschreiben gelernt, hat die Dinge benannt, hat Erlebtem Worte gegeben. Sie wurden zu Narrationen, zu Erzählungen verbunden.“(Orth. Petzold 2008, S.106). Der Mensch „fasst sein Leben in Worte“(ebenda S.107). Er erzählt von sich und über sich („autobiografisches Memorieren“)(ebenda S.107) und hört Erzählungen über

sich aus seinem sozialen Umfeld. Aus diesen Narrationen entwickelt der Mensch seine persönliche Identität, die eine „narrative Identität“(sensu *Ricoeur*) ist“ (ebenda S. 107).

## 2.5 Persönlichkeitstheorie

„Identitätsarbeit ist der sich vollziehende, fungierende und intentionale Identitätsprozess, ein höchst kreatives/kokreatives Geschehen, in dem das Kunstwerk der Person entsteht und entwickelt wird.“(*Petzold* 2012q, S.499) Die Persönlichkeit des Menschen wird geformt durch die äußeren Einflüsse im intersubjektiven Austausch, zum anderen durch die Arbeit an sich selbst. Die „leibhaftige Person“ konstituiert sich aus den Dimensionen Selbst, Ich und Identität (*Petzold* 2012q).

Das Selbst als Leibselbst ist die „biologisch-organismische Grundlage“ des Menschen. Es nimmt die Welt und die Sozialität in sich auf und verkörpert sie, als „im Leibgedächtnis festgehaltene Repräsentation komplexer, interdependenter, sensumotorischer, emotionaler, kognitiver, volitiver und sozial-kommunikativer Schemata bzw. Stile, die kommotibel über die Lebensspanne hin ausgebildet wurden und wirksam werden.“(ebenda S.469)

Das Ich ist das „Selbst in actu“, ein „wacher Jetzt-Prozess“, der Bewusstheit (*awareness*) und Bewusstsein (*consciousness*) voraussetzt. Es besitzt die Fähigkeit zur Exzentrizität, und Selbsterkenntnis. Im Zusammenspiel der Ich-Prozesse entwickelt sich Identität. Identifizierungen/Fremdattributionen aus dem Kontext bestimmen die „soziale Identität“. Durch Identifikationen /Selbstattributionen bildet sich eine „persönliche Identität“ aus. Die emotionale (*valuation*) und kognitive (*appraisal*) Bewertung von beidem führt zu Internalisierungen und Interiorisierungen. In Kontext und im Kontinuum des Lebens schaffen die Ich-Prozesse eine „polyvalente, vielfacettige Identität (*Bakhtin*)“. Durch Akte kritischer Metareflexion und metahermeneutischer Betrachtung entsteht „emanzipierte Identität“, die sich immer wieder zu überschreiten vermag, also über eine transversale Qualität verfügt: „transversale Identität“. (ebenda S.469)

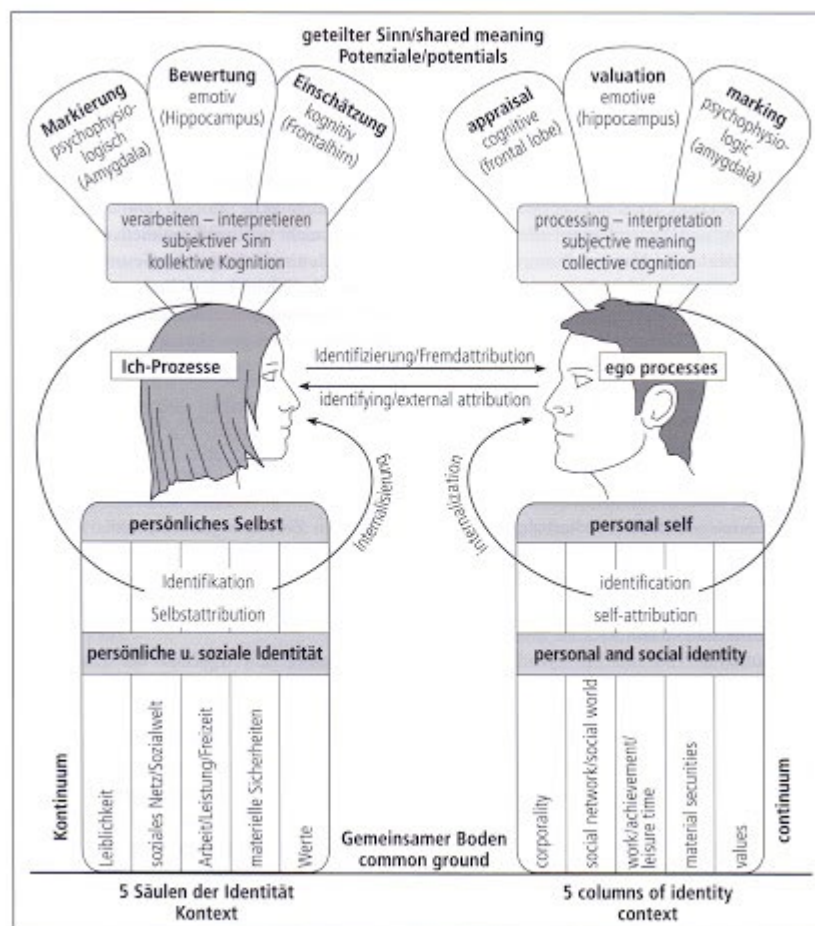


Abb. 4-4 Die »Fünf Säulen der Identität« als Ressourcen im Prozess von Identifikation und Identifizierung (nach Petzold 2003, S. 73)

Die „fünf Säulen der Identität“ geben die fünf Lebensbereiche wieder, in denen sich Identität entwickelt. Sie können unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

Gesunde Identität ist immer „elastische Identität“, Identität im Wandel. Sie ist als „Momentaufnahme“ eines stetigen Prozesses zu sehen (*Hömann-Kost, Siegele 2004,*

S.8), ist „gleichzeitig Ergebnis und Motor der [lebenslangen] Entwicklung" (*Rahm et.al.1999, S.149*).

## 2.6 Selbsterfahrung

„Selbsterfahrung als „Identitätsarbeit" und „Selbstentwicklung" unter chronosopischer Perspektive (*Petzold, 1993b, S.333-396*) ist in der Integrativen Therapie breit gefaßt [...] (*Petzold, Steffan 1999a/2017, 303*; vgl. auch *Petzold, Leitner, Sieper, Orth 2008*)

Sie gründet in der Leiblichkeit des Menschen, der als ein „sich selbst erlebendes, selbstbewusstes Subjekt „am eigenen Leib“ die Innenwelt und die Außenwelt erfährt... ..als „erlebte Praxis“(*Petzold, Sieper, Orth 2005, S. 25*)durch persönliche, eigenleibliche, emotionale Betroffenheit sowie

das Erleben von Wissensständen und Theorie,

...durch autobiografisches Memorieren (*Conway*), das eigene (Wieder)Erleben von Lebenserfahrungen, die im Leibgedächtnis archiviert sind,

...durch „Lernen in Bezogenheit“(*ebenda S.24*), als intersubjektives Geschehen in Erfahrung mit Anderen,

... durch die Erfahrung antizipatorischer Arbeit als Zukunftsentwürfe.

Selbsterfahrung „ist das ‚konnektivierende‘ Element [...], das kognitives Verstehen, emotionales Erfahren und körperliches Erleben in sozialen Bezügen zu Lernprozessen von ‚vitaler Evidenz‘ verbindet.“(*Petzold, Steffan 1999a/2017, S.303*)

„Persönliche Selbsterfahrung wird [in der IT] verstanden als Prozess [...] als W e g e phäno-menologisch-hermeneutischen Erkenntnisgewinns“, „produktiver Realitätsverarbeitung“, „differentieller Selbststeuerung“ und „kokreativer Selbstgestaltung“ in lebenslanger Entwicklung und Sozialisation, durch die ein Mensch seine Regulations-potentiale, Metakognitionen über sich selbst, seine Identität, eine „theory of mind“, empathische Kompetenz und seine menschlich-mitmenschlichen Qualitäten (Gelassenheit, Großherzigkeit, Engagement, Altruismus u. a. m.) ausbildet und beständig weiter entfaltet, wenn ihm das Leben gelingt.“ (*Petzold, Sieper, Orth 2005/2006,S.23*)

In der Selbsterfahrung kommen die „**vier Wege der Heilung und Förderung**“(*vgl.Petzold, Orth 2017, S.12-14; bzw. Räuchle 2017, S. 56ff*) zum Tragen. Sie „sind auch Wege der Alltagserfahrung, Wege der Sinnkon stitution im tagtäglichen Leben“(ebda S.12), Wege



der Entwicklung (*Petzold, Sieper, Orth 2005/2006, S.14*).

1. Einsichtszentrierung / Bewusstseinsarbeit zur Sinnfindung
2. Nachsozialisation, emotionale Differenzierungsarbeit zur Entwicklung von Grundvertrauen
3. Ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung zur Persönlichkeitsentfaltung
4. Solidaritätserfahrung, alltagspraktische Hilfen zur Förderung von Übersicht und Engagement

In den „**vier Wegen der Heilung und Förderung**“ wirken die „**14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren**“ (*Petzold 2012h; Petzold, Orth, Sieper 2021*)

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)

Zwischenzeitlich wurden noch drei zusätzliche Wirkfaktoren-/prozesse ergänzt:

15. „Grün-Kraft“: Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs (NB)
16. Heilkraft ästhetischer Erfahrungen (ÄE)
17. Synergetische Multimodalität (SM)

## 2.7 Poesie- und Bibliothherapie

Integrative Poesie- und Bibliothherapie (*Petzold, Orth 1985a; Petzold, Leeser, Klempnauer 2017*) nutzt die Heilkraft der gestalteten Sprache. In der Agogik kann sie eingesetzt

werden als Mittel der Selbsterfahrung, zur Entwicklung der Persönlichkeit und zur Verbesserung der Lebensqualität. Durch „das gemeinsame Erfahren von Literatur, im Lesen von Poesie und Prosa und im Gestalten eigener Texte als persönliche Narrationen [...] wird der Text für seinen Autor „eine Botschaft von sich, über sich, für sich, aber auch an andere.“ Er wird ein Medium, in dem er sich zu begreifen versucht, um damit ein Gefühl von Sinn, ein vertieftes Verstehen seiner Selbst, seiner Beziehungen und seines Lebens in der Welt zu erlangen.“(Petzold, Orth 1985a, S.59) „Die im Lebenslauf, im „Curriculum“ des Lebens sich entwickelnde Fähigkeit zum „Blick zurück nach vorn“ erschließt die Möglichkeit der Wegerfahrung als einer hermeneutischen Interpretationsarbeit :“reflektierte Vergangenheit“ in einem „reflektierenden Gegenwartsvollzug“ und einer „proreflektierenden Zukunftssicht“ als Kompetenz des Menschen, sein Leben „perspektivisch, multiperspektivisch“ zu betrachten und damit bewusst gestalten zu können, [...] .“( Petzold, Orth 2004b, S.16) „Soll das Leben gelingen, braucht es den „Willen“ auf dem WEG der Erkenntnis und des bewussten Lebensvollzugs, gestützt auf „transversale Vernunft“, immer weiter voranzuschreiten (Petzold 2010r; Petzold, Sieper, Orth 2019) und Überschreitungen (franz. transgressions)als „Poiesis“, als ein Gestalten des Lebens anzustreben, als eine persönliche und gemeinschaftliche Lebenskunst, in der das Selbst Künstler und Kunstwerk zugleich ist und OIKEIOSIS, Selbstaneignung und persönliche Souveränität verwirklicht.“(ebda, S.17)Im Zusammenhang mit Stressprävention und -Bewältigung, aber auch mit Lebensgestaltung im Allgemeinen, rücken beim Einsatz von Poesie- und Bibliothherapie vor allem die Möglichkeiten zur emotionalen Entlastung in den Vordergrund: Es werden Worte gefunden, die seelischem Erleben eine fassbare Gestalt geben. Im Ausdruck von Erlebtem wird der Zugang zu sich selbst verbessert, Sinn erfasst, Katharsis und Integration ermöglicht. Sprache wird damit auch zur „Weltbemächtigung und Weltgestaltung“( Mundhenk 2017, S. 465) „Das (kreative) Schreiben ist die praktische Philosophie der Überwindung der Lebenslast, der Lebensqual und der Lebenssorge. Sie zentriert und bündelt alle Phantasiequellen im Menschen, der sich [...] gegen die Lebenszumutungen zur Wehr setzt.“( von Werder 2012, S.21)

### **3. WEG-Beschreibung als Erfahrungsbericht**

„Der WEG eines Menschen durch die Welt [...] ist eine Sequenz von Orten, Ereignissen, Geschehnissen, die von ihm durchmessen, durchfahren werden, in denen er seine

Lebens-er-fahrungen macht, *Fährnisse*, *Gefahren* meistert, *Widerfährnisse* überwindet mit guten *Gefährten* [...]. Der *WEG* ist Geschichte und Gegenwartsvollzug und zum Teil auch antizipierte Strecke künftiger Wegführung.“<sup>4</sup>

„So wie das Leben ein Gang durch viele Landschaften ist, so ist das Schreiben ein Gehen durch Landschaften mittels Sprache. Schreiben ist analog zum Gehen mit den Füßen ein Gehen mit dem Stift in der Hand oder dem Finger auf der PC-Tastatur. [...] Das Schreiben wird im Integrativen Ansatz als ineinander verschränkte motorische, kognitive, emotionale und soziale Bewegung definiert“<sup>5</sup>.

*„Leben ist das, was passiert,  
während du fleißig dabei bist,  
andere Pläne zu schmieden.“  
(John Lennon)*

### 3.1 Die Ausgangssituation

Bis zum Herbst 2017 geht mein Leben seinen gewohnten Gang, ich weiß meine Kinder bei unserer Tagesmutter gut aufgehoben und habe das sichere Gefühl, dass alles „nach Plan läuft“, Familie und Beruf gut organisiert sind. Ich bin zufrieden mit und in meinem Leben. Dann kündigt unsere Tagesmutter an, sie plane zum Sommer 2018 in den Ruhestand zu gehen und wegzuziehen. Ausgerechnet zu dem Zeitpunkt, als ich meine Wochenstundenzahl als Lehrerin gerade wieder erhöht habe und mein jüngerer Sohn eingeschult werden soll, wodurch eine Nachmittagsbetreuung im Kindergarten nicht mehr möglich ist. Erschwerend kommt hinzu, dass sich meine Weiterbildung am FPI dem Ende zuneigt und ich mich auf das Kolloquium im Mai 2019 vorbereiten bzw. meine Abschlussarbeit schreiben will. Dazu habe ich meine „kinderfreien“ Nachmittage mit Unterstützung unserer Tagesmutter fest eingeplant. Tagesmütter sind rar gesät auf dem Land und ich bin nicht bereit, meine Arbeit als Lehrerin weiter zu reduzieren oder sogar ganz aufzugeben, obwohl eine Beurlaubung aus familiären Gründen durchaus möglich ist. Es muss eine andere Lösung gefunden werden. Durch meine durchweg positiven Erfahrungen bei verschiedenen Schüler- und Lehreraustauschen und nach vielen Gesprächen mit ehemaligen AuPairs und Gasteltern fasse ich den Entschluss, ein AuPair in unsere Familie aufzunehmen und kann auch meinen Mann überzeugen. Die Kinder sind von Anfang an begeistert von der

---

<sup>4</sup> Petzold, Orth (2017b, S.904)

<sup>5</sup> Klemptner (2017, S. 231)

Idee eine „große Schwester“ zu bekommen. Über eine Agentur finden wir Märthe<sup>6</sup>, eine Germanistik-Studentin, die später Deutschlehrerin werden möchte – wie ich. Nach vielen Mails und Gesprächen über Skype, in denen wir über unsere gegenseitigen Erwartungen gesprochen haben, glauben wir, dass Märthe sehr gut in unsere Familie<sup>7</sup> passen wird, und laden sie ein, ein Jahr als AuPair bei uns zu leben.

Unser Familienleben scheint wieder gut organisiert und ich freue mich auf Märthes Ankunft und meine neue Rolle als Gastmutter.

*„Das Leben ist nicht verpflichtet,  
uns zu geben, was wir erwarten.“  
(Margaret Mitchell)*

### 3.2 (Los)Gehen

Das Zusammenleben mit Märthe klappt entgegen unseren Erwartungen überhaupt nicht, sie findet sich nicht in das Familiengefüge ein. Anfangs denken wir, Heimweh sei die Ursache für Märthes „Selbstisolation“ und ihre „Sprachlosigkeit“. Ihr manchmal sehr ungewöhnliches Verhalten erklären wir uns mit ihrer Unsicherheit in dem neuen sozialen Umfeld und glauben, sie brauche eine längere Zeitspanne zur Eingewöhnung und zur Überwindung des „Kulturschocks“.

Doch dem ist nicht so, es wird nicht besser. Wir müssen feststellen, dass viele vom Märthes Angaben im Bewerbungsbogen schlichtweg gelogen sind und von der Agentur im Vorfeld nicht überprüft wurden. Entgegen ihren ursprünglichen Erzählungen besteht das Ziel von Märthes Aufenthaltes in unserer Familie nur darin, einen Mann zu finden und durch eine Heirat eine Aufenthaltsgenehmigung zu erhalten. Dementsprechend gering ist ihr Interesse an uns als Familie. Unsere vielfältigen Anstrengungen Märthe in unsere Familie zu integrieren, eine Beziehung aufzubauen, scheitern daran, dass sie den Kontakt soweit als möglich verweigert. „Wenn es aber an Konvolutionen, gemeinsamen Wollen

---

<sup>6</sup>Märthe ist der Name, den ich unserem AuPair in meinen Texten gegeben habe, folglich werde ich ihn aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes auch in dieser Arbeit verwenden.

<sup>7</sup> „Unter Familie kann eine Polyade, d. h. ein Gruppenverband miteinander verwandter oder verschwägerter, aber auch durch Adoption und stabile Wahlverwandtschaften verbundener Menschen verstanden werden, die in Wohn-, Lebens-, Werte- und ggf. Wirtschaftsgemeinschaften leben und durch dichte Netzwerkbeziehungen und ggf. freiwillig eingegangene rechtliche Fürsorgeverpflichtungen (notarielle Verträge, eingetragene Partnerschaften, o.ä.) miteinander einen Konvoi bilden. „Gute“ Familien bieten einen Konvoi von hinlänglicher Stabilität, in dem eine intensive Affiliationsqualität, ein Wir-Gefühl der Zugehörigkeit herrscht und mentale Repräsentationen der Familie als Gesamtgemeinschaft mit ihren Mitgliedern und ihren Traditionen und Werten Kognitionen familialer Identität möglich machen, die Sicherheit und Beständigkeit für das persönliche Identitätserleben bieten.“ Petzold (2006v, S.5)

fehlt, an gemeinsamen Zielen mangelt, wird es im alltäglichen Miteinander schwierig.“<sup>8</sup> Durch die fehlende Kommunikation und Märthes eigenwilliges Verhalten kommt es immer wieder zu Konflikten. „Konflikt ist ein Grundphänomen menschlichen Wesens, menschlicher Existenz und menschlichen Zusammenlebens in sozialen Situationen. Konflikt ist ein Aufeinandertreffen widerstreitender Interessen, Ideen, Gefühle, Absichten, Motivationen in einer Szene, einem Stück der sozialen Interaktion, womit sowohl ein destruktives, wie auch konstruktives, Innovation förderndes Potential verbunden sein kann, wenn nach konflikthaftem Aus↓einander↓setzen der Kontrahenten wieder ein Zu∪sammen∪setzen erfolgt und neue Lösungen für die alten oder für neue Stücke erarbeitet werden.“<sup>9</sup> „Also haben wir ihre Aufgaben soweit als möglich reduziert, sie ist jetzt quasi nur noch „Teilzeit“-AuPair. Ich habe ihr ‚Das Programm‘, das noch übriggeblieben ist, am PC getippt, mehrmals ausgedruckt, laminiert und an strategisch wichtigen Punkten im Haus (Pinnwand Küche, Haustür, Türen Kinderzimmer, am Esstisch auf Märthes Stuhl) platziert. Ein Exemplar habe ich ihr persönlich in die Hand gedrückt. Sie hat mich schweigend angesehen und ist damit in ihr Zimmer gegangen.“<sup>10</sup>

### **Das Programm für heute**

und alle anderen Schultage:

7.00 Uhr „Dienstbeginn“

**7.20 Uhr** Silas zur Schule bringen!

Freizeit bis

**13.15 Uhr** Silas abholen

Mittagessen kochen für die Kinder

(Fleisch + Nudeln/ Kartoffeln/ Reis/ Gemüse)

dann mit den Kindern (**auch mit Konrad!**) spielen

15 Uhr „Feierabend“ = frei

Zu den wenigen Sätzen, die Märthe mit mir spricht hat, gehört – trotz der vielen „Programm-Zettel“ im Haus, die allmorgendliche Frage: „Was ist das Programm für heute?“ Das hat mich eines Morgens so wütend gemacht, dass „ich an diesem Morgen“ nicht mehr weiß, wohin mit meiner Wut. So setze mich aus einem Impuls heraus in der Schule noch kurz

<sup>8</sup> ebda, S.6

<sup>9</sup> Espelöer (2017, S.25)

<sup>10</sup> Mürr, S. (2018, S.72f)

vor Unterrichtsbeginn an den PC und beginne aus der Resonanz heraus unter den verwunderten Blicken meiner Kollegen „in die Tasten zu hauen“, um mir meinen Ärger von der Seele zu schreiben.

*„Ich habe mir nie vorgenommen, zu schreiben.  
Ich habe damit angefangen,  
als ich mir nicht anders zu helfen wusste.“  
(Herta Müller)*

Das Einschlagen auf die Tasten wirkte beruhigend auf mich. Es war eine Ersatzhandlung, meine Möglichkeit Aggression abzubauen ohne jemanden verletzen zu müssen. Das Schreiben auf der Tastatur war für mich ein Akt der Befreiung. Es war ein schnelles, aggressives Schreiben, das mir wie von selbst von der Hand ging. Ich habe geschrieben ohne über den Inhalt nachzudenken, nur das Klappern der Tasten im Ohr. So ist es mir gelungen, den inneren Druck loszuwerden, um wieder einen klaren Gedanken fassen und überhaupt unterrichten zu können. An diesem Morgen ist der Text „Was ist das Programm für heute“ entstanden, als erster einer Reihe von Texten, die affektiv geschrieben wurden. „Schreiben statt schreien“ habe ich für mich selbst diese Phasen später genannt.

Obwohl ich am liebsten mit einem Füller in der Hand schreibe, weil mir die langsame fließende Schreibbewegung hilft, meine Gedanken zu ordnen, war es mir in diesem Fall nicht möglich. Die („rasende“) Wut, die sich aufgestaut hatte, hatte einen Weg gefunden, sich Ausdruck zu verschaffen, in einem Tempo, dem die Handschrift nicht gewachsen war. Ich brauchte das „Einhämmern“ auf die Tastatur, um mich zu beruhigen, um Stress abzubauen, quasi ein stellvertretendes „Einschlagen“, aus der Hilflosigkeit heraus, weil Worte bei Märthe keine Wirkung zeigten, „in meinem Kopf immer wieder diese eine spezielle Liedzeile <sup>11</sup> aus Grönemeyers „Was soll das“. Dabei versuche ich krampfhaft meine Hand zu entspannen.“<sup>12</sup>

Der PC-Arbeitsplatz im Lehrerzimmer ist zu meiner Schreibinsel, meiner „schöpferischen Oase“ <sup>13</sup> und meinem geschützten (Frei-)Raum geworden. Dort durfte ich meinen Ärger, meine Wut und meine Verzweiflung über meine persönliche Situation unzensuriert herausschrei(b)en. (-> WF LB) Ich schrieb „mit selbsttherapeutischem Ziel, das sich erst einmal nicht an eine bestimmte Person richtet, sondern schwerpunktmäßig als Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen, Erlebnissen und Gefühlen [...]“.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> „Meine Faust will unbedingt in sein Gesicht. Und darf nicht ...“ Herbert Grönemeyer, „Ö“ 1999

<sup>12</sup> Mürr (2018, S. 72)

<sup>13</sup> Klempnauer (2017, S.213)

<sup>14</sup> Klempnauer, (2017, S. 234)

Das Schreiben hatte hauptsächlich für mich „psychohygienische Funktion“<sup>15</sup>, ermöglichte „emotionale Entlastung dadurch, dass man sich die Dinge „von der Seele schreiben“ und sie „mit kühlerem Kopf“ betrachten kann.“<sup>16</sup> „Innere Realität, Phantasmatisches, wird „nach draußen“ gebracht, auf die Leinwand „gebannt“, in Worte „gefasst“ und niedergeschrieben, in Töne gesetzt. Beunruhigendes, emotional Aufwühlendes, Archaisches findet eine Form [...], und damit ist schon das größte Chaos beseitigt.“<sup>17</sup> „Wichtig scheint vor allem zu sein, dass [...] persönlich bedeutsame Lebensereignisse externalisiert werden, aufs Papier gebracht werden – schwarz auf weiß – und das ermöglichte eine direktere, unmittelbare Auseinandersetzung durch eine Distanznahme, die über die Niederschrift erfolgt [...]“<sup>18</sup>

Ich musste schreiben, da mir tagsüber oft ein (An)Sprechpartner für die häuslichen Konflikte mit Märthe fehlte. Mein Mann war berufsbedingt viel abwesend und meine Kinder wollte ich nicht noch mehr beunruhigen. Auch ohne viele Worte haben sie gemerkt, dass etwas nicht stimmt. „[Schriftlicher] Aus-druck ist ja immer auch Gezeigtes, ein für die Außenwelt, die anderen sichtbares "Innere". Selbst wenn "niemand da", also unmittelbar als Zuschauer [Zuhörer] anwesend ist, ist für den Menschen, der sich ausdrückt und zu zeigen vermag, immer ein virtueller Betrachter präsent, die Möglichkeit des Gesehen [Gehört]-Werdens.“<sup>19</sup>

Das Schreiben hat mir auch gegen die Sprachlosigkeit im übertragenen Sinne geholfen, gegen die Fassungslosigkeit über das Verhalten von Märthe, das mir immer wieder „die Sprache verschlagen“ hat, wie beispielsweise die Tatsache, dass Märthe meinen Sohn bedenkenlos zu einer fremden Frau ins Auto setzt, die auf der Straße angehalten und angeboten hat, Silas zur Schule zu bringen. „Nach diesen Informationen habe ich kurzfristig hyperventiliert, dann meinen Mann per Telefon angebrüllt und bin anschließend eine Runde durch den Wald gerannt.“<sup>20</sup> Schreiben konnte ich zunächst nicht, weil mir die Worte fehlten. Ich war sprachlos, innerlich leer. „Dann kann es sein, dass ein intermedialer Quergang ins bildnerische Gestalten, die Atmosphären und Stimmungen aufs Papier kommen lässt, die genau das sagen, was die Patientin in sich „leiblich“ spürt und erlebt, allerdings wird es in einem anderen Medium, etwa einem Bild, einer Collage gesagt (Petzold, Orth 2008).“<sup>21</sup>

---

<sup>15</sup> Petzold, Orth (1993a, S.132)

<sup>16</sup> ebda

<sup>17</sup> Petzold (1999q, S.6)

<sup>18</sup> Petzold, Orth (1993a, S.132)

<sup>19</sup> Orth, Petzold (1990c, S.733)

<sup>20</sup> Mürr,(2018, S.46f ),„Die Schulfahrt“

<sup>21</sup> Orth, Petzold (2008, S.121)

*„Die Kunst ist eine Vermittlerin des Unaussprechlichen“  
(Goethe)*



Dieses „leere Bild“ („Da ist ja gar nichts drauf?“, „Ist das alles, was du heute gemalt hast?“) ist am gleichen Abend in der Malgruppe entstanden. Ich bin „ungewöhnlich schweigsam“ gewesen und „versunken ins Malen“, so das Feedback der anderen Teilnehmerinnen. Tatsächlich war es so, dass ich nichts hätte erzählen können ohne in Tränen auszubrechen, weil ich ständig das Wort „KINDESENTFÜHRUNG“ in großen leuchtenden Lettern vor Augen hatte. Es war mir nicht möglich, dieses Gefühl des Entsetzens in Worte zu fassen. Und auch jetzt, während ich hier über das Ereignis schreibe, zittern meine Hände, spüre ich wieder dieses Ziehen im Magen, die Angst und die Ungläubigkeit, dass so etwas passieren konnte. Das gleiche Gefühl hatte ich schon einmal einige Jahren zuvor, als sich mein älterer Sohn als Kleinkind im Einkaufscenter „versteckt“ hatte und wir ihn mit Hilfe des Sicherheitspersonals fast eine Stunde lang suchten. Das Bild symbolisiert die Leere, die ich an diesem Tag (wieder) in mir fühlte. Ich habe Märthe meine Kinder anvertraut und sie hat meinen Sohn ohne nachzudenken weggegeben wie einen Gegenstand, für den man keine Verwendung mehr hat. Ich hätte mein Kind verlieren können! „Am [nächsten] Abend versuche ich noch einmal mit Märthe zu sprechen. [...] Auf Märthes Insel ist Kindesentführung wahrscheinlich ein Kavaliersdelikt. [...] Ich habe ihr mit bemüht ruhiger und gefasster Stimme erklärt, dass ihr Verhalten dumm, verantwortungslos und gefährlich war [...].“



Märthe bedankt sich - und geht<sup>22</sup>, von meinen Worten scheinbar völlig unbeeindruckt. Das Einfühlungsvermögen des einen Menschen in die emotionale Welt des anderen Menschen bildet eine anthropologische Basis für einen von Mitmenschlichkeit geprägten Umgang.<sup>23</sup> In diesem Moment habe ich die volle Bedeutung des Satzes „da treffen Welten aufeinander“ verstanden. Es waren „divergierende social worlds“,<sup>24</sup> die wir beide in unseren Köpfen hatten, für die es, wie ich heute weiß, keinen gemeinsamen Nenner gab.<sup>25</sup>

Ich stehe kurz davor, unser AuPair mit seinen beiden Koffern vor die Tür zu setzen. Warum ich es nicht getan habe? Weil ich mich verpflichtet hatte für ein Jahr Märthes Gast-MUTTER<sup>26</sup> zu sein und ihrer Mutter versprochen hatte auf sie aufzupassen (→Säule Werte), so wie Märthe auf meine Kinder aufpassen sollte. Außerdem hoffte ich damals immer noch, dass Märthe nach dem Vorfall endlich Einsicht zeigen und Verantwortung übernehmen würde.

### 3.3 Unterwegs sein

In der Schule beginne ich während meiner Freistunden kurze Geschichten über Märthes kuriose Verhalten und die daraus resultierenden „kleineren Katastrophen“ zu Papier zu bringen. Abgelenkt durch das Schreiben habe ich keine Zeit über meine momentan völlig verfahrenere Situation zu grübeln und mir weitere mögliche Schreckensszenarien mit Märthe auszumalen. Zuerst schreibe ich nur für mich, bis einige Kollegen auf meine „Schreib-Exzesse“ aufmerksam werden. „Schreiben statt schreien“, antworte ich auf die Frage, was ich da immer tue. Damit habe ich unbeabsichtigt die Neugier geweckt, denn meine AuPair-Erfahrungen kennen meine Kollegen bereits aus Erzählungen, sie sind mir stets empathische Zuhörer gewesen (-> WF: EV, ES, LH). Ich drucke einige Texte aus („geteiltes Leid ist halbes Leid“) und die Reaktion überrascht mich. Die kleinen, zum Teil recht lustigen Geschichten voller Situationskomik („Des einen Leid, des andern Freud“) finden Gefallen. Ich habe es unabsichtlich geschafft, meine Erlebnisse sehr humorvoll wiederzugeben und erhalte Lob für meinen Schreibstil („Pointiert auf den Punkt gebracht“)

---

<sup>22</sup> Mürr (2018, S. 46)

<sup>23</sup> Espelöer (2017, S. 3)

<sup>24</sup> Vgl. Petzold (2006v, S.6) „» Unter social world verstehe ich die „von einer sozialen Gruppe ‘geteilte Perspektive auf die Welt‘, eine ‘Weltsicht‘ (mit ihren belief systems, Wertvorstellungen, Basisüberzeugungen im Mikro- und Mesobereich), eine ‘Weltanschauung‘ im (Makro- und Megabereich)“

<sup>25</sup> Vgl Espelöer (2017, S. 29)

<sup>26</sup> „freiwillig eingegangene rechtliche Fürsorgeverpflichtung Petzold (2006v, S.5)

und eine Leserschaft, die Nachschub fordert. So fange ich an, eine Art Logbuch zu führen und Erlebnisse zu notieren. Diese Texte tippe ich ab und „veröffentliche“ sie. Großen Spaß hat es mir bereitet, Märthes besondere Beziehung zu meinem Mann, ihrem „Herr Papa“ in Anlehnung an Peter Alexanders Lied „Der Papa wird's schon richten“ zu beschreiben. Auch dieser Text zeigt, dass ich die Kündigung bereits „im Hinterkopf“ habe: „Er wird's für sie nicht regeln, da hat sie heut' kein Glück. Und wenn sie nichts alleine kann, dann muss sie halt [zurück].“<sup>27</sup>

*„Das Leben ist eine Tragödie,  
wenn man es aus der Nähe betrachtet.  
Von Ferne gesehen ist es eine Komödie.“  
(Charlie Chaplin)*

So entwickeln sich für mich zwei verschiedene Schreibprozesse: Schreiben als Entlastung für mich selbst (-> WF: LB) und kreatives / ästhetisches Schreiben für eine Leserschaft (-> WF: ÄE). Während dieses Schreibens „für andere“ laufen oftmals die verschiedenen Szenen bildlich vor meinen Augen ab. Märthe und ich als Hauptdarstellerinnen in einem Stummfilm. Märthe regungslos stillstehend, ich mit heftigen Lippenbewegungen, aber im doppelten Sinne, ohne „gehört zu werden“, zwischendurch immer wieder Märthes Standardsätze „Ich verstehe nicht“ und „Sie verstehen nicht“ im Wechsel eingeblendet. Am Ende geht entweder Märthe und ich bleibe fassungslos zurück oder ich gehe und lasse Märthe mit weit aufgerissenen Augen zurück. Diese Schwarz-Weiß-Serien habe ich als Kind immer mit meinem Großvater geschaut. Abends dicht neben ihm auf der braunen Samtcouch sitzend, fühlte ich mich sicher und geborgen. Diese Erinnerung an „Väter der Klamotte“, „Die kleinen Strolche“ und „Dick und Doof“ und die dadurch ausgelöste innere Resonanz, das Gefühl der Ruhe, war meine „Kraftquelle“, um die Ereignisse zumindest teilweise mit Humor zu betrachten.

In der Rückschau konnte ich die Erlebnisse ins Komische verdrehen und ihnen so den Schrecken nehmen. Durch die Beschreibungen und das zur Schau stellen von Märthes Unzulänglichkeiten ist es mir gelungen, mir meine Macht zurückzuholen, die ich in meinem eigenen Haus scheinbar verloren hatte. „An die Stelle des Ausgeliefert-Seins und der Ohnmacht des „Nichts-tun-Könnens“ wird zumindest im *Medium* eine gewisse „Macht“ [...] über die Ereignisse, eine Selbstwirksamkeit (self-efficacy)<sup>28</sup>-zurückgegeben. Können sie in ihrer lebensbestimmenden Wirkung auch nicht gänzlich verändert werden, so sind

---

<sup>27</sup> Mürr,(2018, S.68)

<sup>28</sup> vgl. Bandura 1977, 1988

Akzentverschiebungen, Umwertungen möglich, durch die die Chancen einer angemessenen Problembewältigung und Verarbeitung erhöht werden.“<sup>29</sup> In der Darstellung der Gastmutter aus der Ich-Perspektive beschreibe ich mich selbst als die ruhige und beherrschte Frau, die ich eigentlich war und in jener Zeit auch gerne weiterhin gewesen wäre. In meinen Geschichten habe ich noch immer die Kontrolle, ein Gefühl, das mir selbst sehr wichtig ist, wie ich in der Weiterbildung immer wieder erfahren habe. Im echten Leben mit Märthe ist mir diese Gefühl verloren gegangen, mein ganzes privates Leben scheint außer Kontrolle geraten zu sein, Märthe hat es durch ihre bloße Anwesenheit geschafft, dass ich mich in meinem eigenen Haus nicht mehr wohlfühle. (-> Säule Leiblichkeit) Obwohl Märthe, abgesehen von ihren Treffen mit „Brieffreunden“<sup>30</sup>, fast nur in ihrem Zimmer sitzt, ist sie trotzdem allgegenwärtig und beeinflusst die Atmosphäre negativ.<sup>31</sup>

„*Ich gehe zur Schule, um mich zu erholen*“, ist der Satz, der meine damalige Gefühlslage ausdrückt (-> Säulen: Arbeit, Leistung / soziale Netzwerke). In meiner Rolle als Lehrerin fühle ich mich wohl, der Vormittag läuft stets nach Plan und auch meine Kinder weiß ich bis zum Mittag in der Schule gut untergebracht. Die Gespräche mit meinen Kollegen und ihr Interesse an Märthes Eskapaden tun mir gut. Ich erhalte Anerkennung und Wertschätzung (-> WF: ES, EV) für meine Geschichten, aber auch Ratschläge und Hilfsangebote (-> WF: LH), sowie Bewunderung für meine Kraft bzw. Stärke, Märthe trotz ihres Verhaltens auszuhalten. Auszuhalten im doppelten Sinne, denn „Im Moment fühle ich mich gerade wie ein Hotelbesitzer, der seinen Gast bezahlt.“<sup>32</sup>

Ich fühle mich im Kollegium verstanden und angenommen. Das Gefühl, Zuhörer zu haben, gehört zu werden und zugehörig zu sein, (4. WEG) hat mich aufgebaut. So wird mir immer wieder bekräftigt, dass Märthes Verhalten nicht normal und dieser Zustand unhaltbar sei.

„*Warum schmeißt du sie nicht raus?*“, werde ich immer wieder verständnislos gefragt.

Weil ich es nicht konnte! So unverständlich mir das heute selbst auch ist, damals schien es mir lange unmöglich, mich von Märthe zu trennen.

Ich selbst bin als „Schlüsselkind“ aufgewachsen, da meine Mutter in Vollzeit berufstätig war, und ich wollte es meinen Kindern ersparen, mittags in ein leeres Haus zurückzukommen. „*Ich bin allein*“ ist ein Narrativ, das mich seit meiner Kindheit begleitet, eine Erfahrung, die mich geprägt hat. Zum einen das unschöne Gefühl des „Allein(gelassen)seins“,

---

<sup>29</sup>Orth (1994, S. 315)

<sup>30</sup> So nennt Märthe die potentiellen Ehemänner, die sie über das Internet kennengelernt hat.

<sup>31</sup> Vgl. Mürr.(2018, S. 97) „Geisterstunde“

<sup>32</sup> Mürr, (2018, S. 101)

zum anderen ist daraus aber auch die Gewissheit gewachsen, dass ich es alleine schaffen muss/kann/will und nicht auf die Hilfe anderer angewiesen bin. „*Ich bin stark*“ ist die Erkenntnis, die sich daraus gebildet hat. Das ist eine der Eigenschaften, die mir immer wieder zugeschrieben wird: „Du bist eine starke Frau.“

Aber diese Stärke war im Nachhinein betrachtet kontraproduktiv. Ich habe im Laufe meines Lebens gelernt, dass Hartnäckigkeit und Durchhaltevermögen Eigenschaften sind, die zum gewünschten Erfolg führen. In Märthes Fall muss ich aber feststellen, dass es nicht ausreicht, nur stur durchzuhalten. Mit ihrer Verantwortungslosigkeit und naiven Unbekümmertheit ihren Pflichten gegenüber, hat sie es langsam aber sicher geschafft, mich zu zermürben. Der ständige „Zweikampf“ hat mein Wohlbefinden stark reduziert (→ Säule Leiblichkeit). „Im Leib vollziehen sich auch Reaktionen auf Spannungen. Konflikte oder Feindseligkeit.“<sup>33</sup> Körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Nasenbluten und Schlafstörungen treten bald nach ihrem Einzug auf und werden immer stärker. Ich fühle mich nicht mehr wohl in meinem Haus und in meiner Haut. Jedes Mal, wenn ich aufgrund von Märthes Verhalten die Fassung verliere, verliere ich ein Stückchen meiner selbst. Märthe hat es innerhalb kürzester Zeit geschafft, dass ich mich selbst nicht mehr wiedererkenne. Äußerlich immer noch unverändert und scheinbar kontrolliert, tobt in meinem Innern ein Wirbelsturm und ich weiß oft nicht, ob ich vor Wut schreien oder aus Verzweiflung heulen soll. Ich bin hin- und hergerissen, innerlich zerrissen zwischen dem Wunsch Märthe, die ich kaum noch ertragen kann, loszuwerden und dem sturen Willen, sie in unsere Familie zu integrieren. Ich will nicht aufgeben, mich nicht unterkriegen lassen von dieser jungen Frau, die ich in mein Haus und mein Leben gelassen habe. Konflikt hat insofern eben auch immer eine somatische Seite, „weil widerstreitende externe und interne Stimulierung auf den Organismus einwirken und psychophysischen Stress verursachen. Ganz gleich, ob es sich um traumatischen Streß handelt oder um „daily hassles“, all den täglichen Nervkram, es entsteht durch Konflikte ein Konflikt zwischen einer Anforderung/Stimulierung und der psychophysiologischen Normallage des Organismus, der auf den Stressor reagiert mit einer Stressantwort und damit entsteht ein Konfliktgeschehen, das ein Potential zur Chronifizierung hat.“<sup>34</sup>

Ich will mir selbst lange Zeit nicht eingestehen, dass das Projekt AuPair gescheitert ist. Noch immer schwirrt der Satz „Ich bin allein“ in meinem Kopf herum. Ich weiß nicht, wie ich es noch länger mit Märthe aushalten soll, glaube aber nicht, dass ich es ohne sie

---

<sup>33</sup> Espelöer (2017, S.31)

<sup>34</sup> ebda

schaffe, denn ich habe niemanden für die Kinderbetreuung. Die Kinder will ich nicht sich selbst überlassen, obwohl ich ständig in Sorge bin, wenn die Kinder mit Märthe alleine zuhause sind. Ich erwarte ständig das Schlimmste, mein Unbehagen und meine Abwehrhaltung gegen Märthe wachsen mit jedem Tag. Verstärkt wird das Ganze durch ihre Weigerung mit mir zu sprechen bzw. mir ins Gesicht zu sehen, ein Verhalten, dass ich als passiv aggressiv interpretiere. Und während ich diese Zeilen schreibe, wundere ich mich erneut über mich selbst.

Ein weiterer Grund, warum ich Märthe so lange ertragen habe, liegt in ihrer persönlichen Situation. Ich weiß, dass sie alle Brücken in ihrer Heimat abgebrochen hat und alles, was sie besitzt, in den beiden Koffern ist, die sie mitgebracht hat. Eingeladen haben wir sie als AuPair für ein Jahr, gekommen ist sie als Wirtschaftsflüchtling. Trotzdem fühle ich mich verpflichtet, meinen Teil des Vertrages einzuhalten, fühlte mich als GastMUTTER eines - wenn auch schwierigen - Kindes für sie verantwortlich. (→ Säule 5 : Werte ) „Bis jetzt ist es noch der „menschliche Faktor“, wie meine Kollegin das nennt, was mich davon abhält“<sup>35</sup> Märthe zu kündigen. Ich dachte damals noch, durch eine Kündigung ihre Zukunft zu ruinieren und fühlte mich deshalb genötigt, von mir selbst emotional erpresst, an dem Vertrag festzuhalten, auch wenn er nur einseitig erfüllt wurde. Immer wieder habe ich versucht mit Märthe zu reden, denn „die Familienmitglieder müssen [...] erfahren, was sie „im Kopf“ haben über ihre Familie, um auf diesem Boden einen gemeinsamen Willen, Konvoluten, zu Umwertungen und aktiv-gewollter Umgestaltung zu entwickeln und zu praktizieren [...]“<sup>36</sup> Der Gedanke an Kündigung findet sich in einigen meiner Texte wieder, manchmal zwischen den Zeilen, manchmal offen ausgesprochen. Dennoch ist dies lange keine Option für mich. Es ist mir im Nachhinein bewusstgeworden, dass auch hier „Kontrolle“ eine große Rolle gespielt hat. Ich will, dass Märthe sich in unsere Familie einfügt, unser Leben soll so laufen, wie ich es für uns geplant habe.

Es dauert noch einige Gespräche, oder besser Monologe, bis ich bereit bin zu akzeptieren, dass die Situation sich nicht bessern wird. Unser Familienleben leidet derweil weiter unter Märthes Anwesenheit. Die Kinder beschwerten sich, dass sie trotz der „großen Schwester“ alles alleine erledigen müssen, weil Märthe sich in ihrem Zimmer einschließt. Mein Mann und ich streiten öfter, weil ich extrem gestresst und unzufrieden bin. „Zum ersten Mal fällt das Wort „Kündigung“, das als Gedanke schon lange unausgesprochen durchs Haus schwebt.“<sup>37</sup>

Ein Anruf bei der AuPair-Agentur mit der Bitte um Unterstützung blieb erfolglos. „Ich schildere

---

<sup>35</sup> Mürr,(2018, S.73)

<sup>36</sup> Petzold (2006v, S.6)

<sup>37</sup> Mürr,(2018, S.84)

unsere Bedenken, Probleme und Katastrophen und höre, dass wir zwei Möglichkeiten haben: Märthe zu kündigen oder ein klärendes Gespräch mit ihr zu führen. [...] vor dem Kündigen schrecken wir eigentlich zurück, weil wir Märthe nicht nach der zweiwöchigen Kündigungsfrist vor die Tür setzen wollen. Frau M. klärt mich auf, dass dies kein Problem sei, da Wechsel-AuPairs sehr begehrt seien, „da kurzfristig verfügbar“. <sup>38</sup> Trotzdem warten wir noch bis zu den Herbstferien, denn wir möchten Märthe danach nicht mehr unbeaufsichtigt in unserem Haus bzw. mit unseren Kindern alleine lassen. „Ehrlich gesagt habe ich Angst vor ihrer Reaktion.“<sup>39</sup> Wir „teilen ihr mit, dass wir den Vertrag kündigen und sie uns in spätestens zwei Wochen verlassen muss, „da die Zusammenarbeit nicht unseren Erwartungen entspricht“. So lautet der offizielle Text des Kündigungs-Schreibens und ist damit eine kurze neutrale Zusammenfassung der letzten drei Monate. Märthe entgegnet, dass es ihr bei uns gefällt und sie hierbleiben wird. [...] Wir wollen das aber nicht [...] Nach etwa dreißig Schweigeminuten steht sie auf und geht in ihr Zimmer.“<sup>40</sup> Die Agentur schafft es tatsächlich Märthe innerhalb von zwei Wochen an eine neue Familie zu vermitteln. An einem Sonntag wird Märthe von der neuen Gastmutter abgeholt. „Zur Sicherheit haben wir ‚Tschüss‘ und ‚viel Erfolg‘ gesagt, und nicht ‚Auf Wiedersehen‘.“<sup>41</sup>

Mein AuPair-Projekt ist endgültig gescheitert und ich mit ihm. Dieses unbewusste Gefühl des Versagens begleitete mich eine lange Zeit.

*EXKURS* : Intermedialer Quergang – Intuitives Malen

---

<sup>38</sup> ebda, S.80

<sup>39</sup> Mürr, (2018, S.95)

<sup>40</sup> ebda

<sup>41</sup> ebda, S. 104



Dieses Bild ist in der Malgruppe im Oktober 2018 nach Märthes Kündigung entstanden. Intuitiv bin ich den Linien gefolgt, die der rote Untergrund mir vorgegeben hat. Das Endprodukt hat mich und auch die anderen Teilnehmerinnen sehr überrascht, weil es sich sehr von den anderen Bildern unterscheidet, die ich sonst male. „Was ist denn heute mit dir los?“, werde ich gefragt. „Du hast eine Theaterszene gemalt!“ „Das ist aber grausam!“, „Das verstört mich. So brutal kenne ich dich gar nicht“. Ich bin selbst verblüfft über das, was ich auf die Leinwand gebracht habe und kann es nicht einordnen.

*Was bedeuten die drei Figuren? Wen sollen sie darstellen? War ich eine davon? Wenn, ja, welche?* Mein Sohn stellt mir die gleiche Frage: „Mama, wer davon bist du?“ - Welche will ich sein? Ich weiß es nicht!

Auf gar keinen Fall die Frau am Boden, obwohl ich mich in den letzten Wochen so gefühlt habe, wie sich diese Frau für mich darstellte – niedergedrückt, hilflos und schwach, unterlegen.

Die Figur mit dem „gespaltene Herzkopf“ vielleicht, die Trennung zwischen Herz und Verstand. Sie könnte meinen Zwiespalt darstellen, meine innere Zerrissenheit zwischen der Verantwortung Märthe gegenüber und der Selbstfürsorge, der Verantwortung gegenüber mir selbst, meiner Familie und meiner Gesundheit, die mich lange von einer Kündigung abgehalten hat (→ „Trust your mind and your brain!“) Diese Figur könnte aber auch für Märthe stehen, als die Frau mit den (mehr als) zwei Gesichtern, die bekämpft und

besiegt wurde.

Der Schwert-Kämpfer will ich nicht sein, weil er mir, trotz der eher unterwürfigen, knienden Position zu aggressiv, mir die Verletzungen der anderen Figur durch das Schwert zu brutal scheinen. So will ich mich nicht sehen, obwohl ich ohne Rücksicht auf Verluste, sprich Märthes Zukunft, gehandelt habe, ein Gedanke, eher ein Selbstvorwurf, der immer noch in meinem Hinterkopf feststeckt.

Vielleicht, sogar sicher, steckt in jeder der Figuren ein Teil von mir, denn: „Ich bin Viele“<sup>42</sup>, eine vielfältige Persönlichkeit, in verschiedenen sozialen Rollen. „Ich weiß es nicht“, antworte ich ehrlich meinem Sohn. Er hingegen hat sofort eine Deutung für mich parat: „Du bist der mit dem Schwert, weil du uns immer beschützt.“ Eine Erklärung, die mich überrascht, habe ich diesen Beschützer-Aspekt überhaupt nicht in Betracht gezogen. Aber die Bestimmtheit, mit der er dies sagt, lässt keinen Zweifel aufkommen, dass es für ihn nur diese eine Möglichkeit gibt. Eine Zuschreibung/Identifizierung voller (Grund)Vertrauen, die mich sehr gerührt und berührt hat (→ WF PI). „Dass Andere über mich und mit mir denken, fühlen, wollen, schafft performative Mitbezüge (z.B. des Kindes mit seinen Eltern und Geschwistern), die die Grundlage jeden Selbstbezuges sind, dafür, dass ich eine Vorstellung *ihrer* mentalen Zustände (theory of mind) und folglich auch *meiner selbst* entwickeln kann, eine „theory of my mind“.<sup>43</sup>

*„Wir müssen bereit sein,  
das Leben loszulassen, das wir geplant hatten,  
damit wir das Leben leben können, das uns erwartet.“  
(Joseph Campbell)*

### 3.4 Rasten

Den folgenden Weg-Abschnitt habe ich „Rasten“ genannt, obwohl diese Phase meines Lebens eher von Ra(s)tlosigkeit gekennzeichnet war, die mich nicht weiter vorangebracht hat, also mehr Zwangspause war als Erholung.

Nach dem Auszug unseres AuPairs scheint wieder Ruhe und Ordnung eingekehrt zu sein in mein Leben. Das Chaos ist beseitigt. Der Umzug unserer Tagesmutter hat sich verzögert und sie hat sich angeboten, im Notfall bei der Kinderbetreuung einzuspringen. Auch von anderen Müttern erhalte ich Angebote zur (wechselseitigen) Kinderbetreuung

---

<sup>42</sup>Höhmann-Kost, Siegele (2004, S.3)

<sup>43</sup> Petzold (2012q, S. 421)



und ein neues soziales Netzwerk berufstätiger Eltern bildet sich (-> WF: LH, TN, SE). Ich habe erkannt, dass ich *nicht* alleine bin, wenn ich bereit bin, um Hilfe zu bitten und Hilfe, die mir angeboten wird, anzunehmen.

Die letzten Wochen haben mir außerdem gezeigt, dass meine Kinder sehr selbständig und trotz ihres Alters in der Lage sind, ein gewisses Maß an Verantwortung zu übernehmen. Sie brauchen nicht mehr dauerhaft die Obhut und Kontrolle eines Erwachsenen. „*Weniger Kontrolle ist nicht immer ein Verlust.*“ Diesen Satz hat mir eine Teilnehmerin in einem der Seminare „geschenkt“, und ich versuche ihn zu beherzigen.

Ich schreibe kaum in dieser Zeit, es gibt keinen Anlass mehr, die Gemüter haben sich abgekühlt. Aber irgendwie bedauere ich es, denn es hatte mir Spaß gemacht, die kleinen Geschichten für andere aufzuschreiben, besonders seitdem Märthes Auszug beschlossene Sache war. (→ WF ÄE)

Ermutigt durch einige Kollegen habe ich mich nach kurzem Zögern entschlossen, meine gesammelten Geschichten als Buch drucken zu lassen. Meine erste Idee ist es, meine Erlebnisse in Anlehnung an Friedrich Dürrenmatts „Besuch der alten Dame – eine tragische Komödie“ als „Besuch der jungen Dame – eine komische Tragödie“ in Form eines Dreiakters zu veröffentlichen. (-> WF KG) Bei der Arbeit mit den Texten muss ich jedoch feststellen, dass ich dies zu diesem Zeitpunkt nicht kann. Die Resonanz auf einige Texte ist noch immer so stark, dass die alten Gefühle wieder auftauchen. Obwohl für uns als Familie die äußere Ordnung wiederhergestellt ist, hat sich nicht automatisch auch meine innere Ordnung wieder gefügt. Das Chaos im Inneren tobt weiter und ich finde keine Erklärung dafür. Die Arbeit an dem Buch macht mir nicht die erhoffte Freude und eilig setze ich die Texte zu einem Manuskript zusammen, um sie zu veröffentlichen. Mit der Buch-Veröffentlichung will ich einen Schlussstrich ziehen, die Texte und Märthe loslassen, um diesen Teil meines Lebens zu beenden. Das Buch soll der Abschluss einer schwierigen Lebenssituation sein.

Im Dezember 2018 erscheint mein Buch „AuPair ?-Au weh!“ unter dem Pseudonym Mony Mürr<sup>44</sup> im Self-Publishing. Voller Freude öffne ich das Bücherpaket und streiche fast vorsichtig mit der Hand über den Einband. Mein Buch! Es fühlt sich gut an.

Die ersten, schon vorbestellten Exemplare verkaufe ich im Lehrerzimmer. Weitere Bücher in der Sportgruppe, der Malgruppe, an Freunde und Bekannte und deren Freunde und Bekannte. Für das Buch bekomme ich viel positives Feedback, für den Schreibstil und den

---

<sup>44</sup> Das Pseudonym ist eine Idee meiner Kinder, die ihre „mürische Mama“ nach Manny, dem mürrischen Mammut aus den Ice-Age-Filmen benannt haben.

„Unterhaltungswert“. Es sei sehr authentisch und einige sagen, sie haben meine Familie beim Lesen vor sich gesehen. „Dieses Buch ist wie du“, erzählt man mir, „Ich erkenne dich im Schreiben wieder.“ Ich hätte zufrieden und auch stolz auf meine Leistung sein dürfen, sein müssen. Aber es gelingt mir nicht.

Obwohl ich keine körperlichen Beschwerden mehr habe, fühlte ich mich unwohl. Werde ich auf den autobiografischen Inhalt des Buches angesprochen, reagiere ich emotional und aufgeregt, denn das Wort „Au Pair“ bringt all die negativen Gefühle wieder hoch, die ich vergessen will. „Im Schreiben und Erzählen von eigenen Erlebnissen werden Zeit und Raum in den dabei entstehenden Emotionen aufgehoben. Auch wenn etwas lange her ist, kann es mich dennoch bewegen. Wir sprechen hier von naher Ferne“<sup>45</sup> „Gerade bei traumatischen Erlebnissen ist es oft so, dass sie in der Gegenwart immer noch als überwältigend erlebt werden, der Betroffene fühlt sich gefangen in einer Zeitkapsel, in der das Geschehen im Hier und Heute wieder und wieder durchlebt wird – eine unter vielen Vergangenheiten wird übermächtig in der Gegenwart und beraubt diese ihrer eigentlichen Qualität, sodass der aktuelle Zeitfluss gehemmt wird.“<sup>46</sup> Ich möchte nicht ständig an Märthe erinnert werden und wünsche mir, ich hätte das Buch nicht veröffentlicht. Kaum einer kann mein Verhalten verstehen, ich selbst auch nicht. Ich entwickle einen regelrechten Widerstand gegen die „Buch-Besprechungen“.

„*Warum kann ich nicht stolz sein auf dieses Buch?*“ Diese Frage habe ich mir nach der Veröffentlichung oft selbst gestellt. Ich mochte das Buch, als Produkt, das ich geschaffen hatte, aber nicht seinen Entstehungsprozess. Nachdem ich in Vorbereitung dieser Abschlussarbeit noch einmal intensiv mit meinem Schreibprozess auseinandergesetzt habe, ist mir bewusstgeworden, dass das Buch nicht das erhoffte Endprodukt war, sondern nur ein „Zwischenergebnis“. „Wenn es die eigenen innerseelischen Prozesse sind [...], die aus den Tiefen des Unbewussten irgendwelche Chimären an die Oberfläche des Bewusstseins bringen, aufwühlen, erschüttern, so ist es in der Regel nicht damit getan, [...] den Schreibstift aus der Hand zu legen oder das Aquarellwasser wegzuschütten und das Bild zu zerreißen. Die Prozesse gehen weiter.“<sup>47</sup> Ich habe erkannt, dass das Schreiben nur die äußere Handlung war, und in meinem Innern sehr viel mehr Prozesse immer noch unbewusst stattfinden, die ich mir selbst bewusst machen muss. Das Schreiben ist nur ein erster Schritt auf einem Weg gewesen, den ich weitergehen muss, um wirklich abschließen zu können.

---

<sup>45</sup> Goos, Reibstein (2017, S. 846)

<sup>46</sup> Bläser (2018, S.199)

<sup>47</sup> Petzold (1999q, S. 7)

Heute weiß ich, dass das Buch mich damals an mein „Versagen“ erinnert hat. In der Auseinandersetzung mit der Fachliteratur ist mir bewusstgeworden, dass der Inhalt dieses Buches für mich ein Dokument des Scheiterns war. Es ist zum Intermediärobjekt geworden und symbolisierte einen Misserfolg, der immer noch schmerzte. Es wäre mir lieber gewesen, ein gutes Jahr mit Märthe zu verbringen, als eine „schriftstellerische Karriere“ zu beginnen. Aus diesem Grund habe ich außerhalb meiner Netzwerke auf Werbung für das Buch verzichtet. Ich habe Mony Mürr in eine Ecke gestellt und gehofft, dass die Anderen sie möglichst schnell wieder vergessen würden.

### 3.5 Weitergehen

Im Sommer 2019, kurz vor Ablauf von Märthes AuPair-Visum erfahre ich aus den sozialen Medien von ihrer (vermeintlichen) Schwangerschaft und Heirat, über die ich mich maßlos aufrege. Märthe hat es geschafft. Ihr Plan ist aufgegangen, während meiner grandios gescheitert ist. Wieder einmal hilft „schreiben statt schreien“ mir weiter. Meine Wut über die „guten Neuigkeiten“ bricht sich erneut in einem „Schreibflash“ Bahn, dessen Ergebnis eine völlig unsinnige, sieben Seiten lange Geschichte ist. „Geschichtenerzählen hilft uns auch, aufgestaute Energie loszuwerden, wenn unmittelbares Handeln nicht möglich ist... Die Geschichte besitzt mehr Formbarkeit als die unverrückbaren ursprünglichen Ereignisse... Doch in jedem einzelnen Fall reinigt das Schreiben der Geschichte für den Erzähler die Atmosphäre [...]“<sup>48</sup> Ich drucke mir den Text aus, lese ihn kopfschüttelnd und werfe ihn in den Papierkorb. Dort liegt er drei Tage lang, bis ich zufällig die Ausschreibung zur „Nacht der schlechten Texte“ in Villach/Österreich lese. Kurzenschlossen reiche ich meinen Text unter dem Titel „(K)eine Liebesgeschichte“ ein. Der spontan aus der Resonanz heraus geschriebene Text ist nach Aussagen der Jury „gut schlecht“ und wird als einer von acht Texten für die Lesung ausgewählt. Also fahre ich mit meinem Mann nach Österreich, wo ich vor mir völlig fremden Menschen meine Geschichte vortrage. Die Zuhörer haben Spaß an meiner abstrusen Geschichte, wie ich den lauten Lachern im Publikum entnehmen kann. Im anschließenden Gespräch mit den Jurymitgliedern ist es mir zum ersten Mal gelungen, ohne größere emotionale Reaktionen über die Entstehungsgeschichte des Textes, meine AuPair-Erfahrungen und mein Buch zu berichten. Dies war mir möglich, da ich aus der Sicht einer personalen Erzählerin eine fiktive Geschichte geschrieben hatte und mir so – im Gegensatz zu den Mony Mürr-

---

<sup>48</sup> von Werder (2012, S. 22)

Episoden - eine Distanzierung vom Inhalt gelungen ist. Durch die Wertschätzung des Publikums und das Feedback der Jury, ich erreichte den zweiten Platz, ist es mir erstmals gelungen, einen positiven Aspekt aus der Krise zu ziehen und mich nicht mehr als betrogene Gastmutter, sondern als Autorin zu sehen. „Durch das Mitteilen der Geschichte, das Teilen der Erfahrung [...] wird Solidarität erfahrbar, es erfolgt eine Resonanz auf das Erzählte, was heilendes Potential birgt.“<sup>49</sup>

*„Schreiben heißt sich selber lesen“  
(Max Frisch)*

Warum fiel es mir dennoch so schwer, mit Menschen aus meinem Umfeld über das Buch zu sprechen? Die Antwort auf diese Frage fand ich, als ich den folgenden Zweiteiler zum Thema „Wunder“ für einen Literaturwettbewerb schrieb:

„Du bist mein Wunder [Punkt]

Du bist mein wunder Punkt.“

Obwohl die Grundidee aus einem Witz meines Mannes entstanden ist, ist mir sofort bewusst, worüber ich schreibe. „In zwei Zeilen kann man eine Lebensbefindlichkeit, eine großartige Landschaft, erfüllende Glücksgefühle und bedrängendes Leid fassen. Verdichtungen im Leben ermöglichen Intensivierungen, und diese machen das Leben reich, erschließen Sanftes und Erregendes, machen immer wieder auch Unfassbares fassbar und ordnen Fremdes, Befremdliches ein in den Gesamtbereich des Menschlichen.“<sup>50</sup> In diesem Sinne kann man diesen Zweizeiler als Verdichtung all meiner Emotionen des vorangegangenen Jahres sehen: Märthes Verhalten hat mich verletzt. Eine Erkenntnis, die ich mir nur ungern eingestanden habe. Ein ähnlich verletzendes Verhalten hatte ich schon einmal im weiteren Familienkreis erlebt. Damals habe ich mir eingeredet, es könne mir nichts anhaben. Ich habe mir einen Panzer umgelegt, wie Nessaja, die Schildkröte : „Nach außen wurd‘ ich hart wie Stein, und doch hat man mich oft verletzt.“<sup>51</sup> Das Selbst-Eingeständnis, dass ich (doch) nicht emotional unverwundbar bin, ist mir schwergefallen, aber es hat mich erleichtert, darüber zu schreiben und sprechen zu können. „Viele spüren es, wann für sie die Zeit reif ist, über Dinge zu schreiben, die sie lange belastet haben – und sie fühlen sich befreit, sobald sie die belastende Erfahrung zu Papier gebracht und damit zu einer Geschichte gemacht haben, die man anderen vorlesen

---

<sup>49</sup> Klempnauer (2017, S. 198)

<sup>50</sup> Orth, Petzold (2008, S.124)

<sup>51</sup> Peter Maffay : Tabaluga und die Reise zur Vernunft

kann.“<sup>52</sup>

*„Formulieren ist heilsam“  
(Erich Kästner)*

So ist mein Beitrag zu obiger Literaturveranstaltung ein Brief an unser AuPair geworden, den ich vor fast einhundert Zuhörern in der ehemaligen Kunst-und Wunderkammer auf Schloss Ambras in Innsbruck/Österreich lesen darf (-> WF EA, KG ):

### Liebesgrüße aus Italien

Du bist mein Wunder. Zumindest solltest du es sein. Sehnsüchtig und voller Hoffnung erwartet, mehrere Monate lang, fast so, als würde man mit einem eigenen Kind schwanger gehen. Wir würden ein AuPair, eine große Schwester für die Kinder, bekommen.

Dann warst du endlich da, und das Wundern begann. Nicht die große Schwester, die wir erwartet hatten, sondern eine Frau mit vielen Gesichtern. Gespaltene Persönlichkeit oder gute Schauspielerin, wir wissen es noch immer nicht. Was wir aber schnell erfahren haben: Du wolltest keine große Schwester werden, sondern Ehefrau. Heiratsschwindel der etwas anderen Art. Ich fühlte mich belogen und ausgenutzt und habe trotzdem drei Monate gebraucht, um dir zu kündigen. Während du auf Männersuche warst, habe ich weiterhin auf ein Wunder gewartet. Vergeblich.

Du warst kein Wunder, du bist mein wunder Punkt geworden. Immer noch, nach über einem Jahr, will mein verletztes Ego nicht heilen. „Urlaubsgrüße aus Italien“ schreibst du, „Flitterwochen!“. Du hast es also geschafft. Ich frage mich, ob ich dich jetzt bewundern soll für deinen Erfolg?

Du bist kein Wunder [Punkt]

Es ist mir schwergefallen, den ausgearbeiteten Text einzureichen, und ich bin mir bis zum Tag der Lesung nicht sicher, ob ich es wirklich schaffen werde, ihn vor Publikum zu lesen, ob ich meine verletzten Gefühle, meine Schwäche, zugeben kann, aber ich habe es doch geschafft. Auf einem Tritthocker stehend, mit zitternden Händen und lauter, wenn auch teilweise zitternder Stimme, verschaffe ich mir Gehör, werde gehört. Mein anklagender Brief erreicht, stellvertretend für Märthe, das Publikum, (m)eine Erfahrung vitaler Evidenz.<sup>53</sup>

<sup>52</sup> Von Werder (2012, S.514)

<sup>53</sup> „Vitale Evidenz ist die Synergie von leiblichem Erleben und Handeln, emotionalem Erfahren und Ausdrücken, rationalem Erfassen/Begreifen und Aussagen in dem Verbundensein und dem Sich-

Dieser Tritthocker wird zu meinem „Plateau“, auf dem ich „wieder Boden unter den Füßen spüren“<sup>54</sup>kann. „Es kommt einem Aufrichten, sich Umschauen, Verorten und Weitergehen gleich, ganz im Sinne des ‘*Homo Migrans*’, des Menschen auf dem Wege<sup>55</sup> mit seiner Fähigkeit, auf eine Strecke zurückzublicken und vorauszuschauen. Es ist dies ein Ansatz ‘bewussten Erlebens’ auf der Lebensstrecke, der sich in der Betrachtung des Erlebten, seiner kreativ-medialen Gestaltung, dem Schreiben, dem ‘Transfer des Erkannten in das Alltagshandeln’ sowie der ‘Übung’ vollzieht<sup>56</sup>“<sup>57</sup> Das anschließende befreiende Gefühl der Erleichterung hat mir gezeigt, dass es der richtige Weg gewesen ist und ein weiterer Schritt, um mit meiner Beziehung zu Märthe abzuschließen.

### 3.6 (Vor)Ankommen

Im November 2019 lese ich auf Bitten einer Bekannten zur Geschäftseröffnung in meinem Heimatort aus meinem Buch „AuPair – Au Weh!“, diesmal unter meinem richtigen Namen.<sup>58</sup> Ich zeige mich und das entstandene Buch und es ist mehr als ein sich anschauen lassen, es ist ein "sich zeigen". Ich habe durch die vorherigen Lesungen „in der Fremde“ viel Wertschätzung erfahren, so dass aus der anfänglicher Scheu, mich oder etwas von mir zu zeigen, allmählich eine wachsende Unbefangenheit entstanden ist, ja sogar eine Lust, sich vorzustellen und darzustellen.<sup>59</sup>

Beim anschließenden Gespräch konnte ich mich mit anderen Gasteltern austauschen, die zum Teil auch negative Erfahrungen gemacht haben (4. Weg, WF 14). Eine ZuhörerIn hat mich dabei auch auf eine Rezension<sup>60</sup> meines Buches auf einer AuPair-Seite im Internet aufmerksam gemacht, die mir sehr gefallen hat.

Mit weiterem zeitlichen und emotionalen Abstand sehe mein Buch jetzt als einen Erfolg an, ein Produkt, auf das ich stolz sein kann. Zwar ist es für mich noch immer die Geschichte eines Misserfolges, für andere Leser jedoch erzählt die Geschichte von Stärke und Willenskraft, von „aushalten können“, so ein Feedback, das ich bekommen habe. Das hat

---

Verbinden mit wichtigen Menschen des sozialen Weggeleits (convoy)“ Orth, Petzold (1990c/ 2015, S.4).

<sup>54</sup> Vgl. Orth (1993) in Klempnauer (2017, S.226)

<sup>55</sup> Petzold 2005t, 2006u

<sup>56</sup> Petzold, Orth, Sieper 2008a

<sup>57</sup> Klempnauer (2017, S. 231)

<sup>58</sup> <https://www.ak-kurier.de/akkurier/www/artikel/85659-vergnuegliche-lesestunde-im-studio-levanah-in-hamm>

<sup>59</sup> Vgl. Orth, Petzold (1990c/2015, S. 749)

<sup>60</sup> <https://au-pair-agenturen.de/news/artikel-226.html>

mir ebenfalls geholfen, mich mit mir selbst, mit der Frau, die ich das Jahr zuvor gewesen bin, zu versöhnen. Ich habe die Krise überwunden.

„Petzold beschreibt das Überwinden als „die Aktivität eines Menschen, Hindernisse – innere und äußere- in seinem Lebenskontext und Lebensvollzug wahrzunehmen, zu bewerten und sie ggf. zu beseitigen, zu umgehen, hinter sich zu lassen auf dem Weg zu einem Besseren: im Vertrauen auf sein Können, unter Einsatz aller seiner Kräfte, Ressourcen und Potentiale, durch Mobilisierung seiner Vernunft und seines Willens, durch die Bereitschaft, die Hilfe seiner Freunde zu suchen und anzunehmen, durch das Wollen einer Veränderung, auch wenn sie schmerzliche Einschnitte oder Verzicht notwendig macht. Überwindung ist, einen unmöglich erscheinenden Schritt an einen anderen Ort zu tun, um eine andere Position und eine größere Souveränität zu gewinnen, verlorene Integrität wiederherzustellen. Überwindung ist Ü b e r s c h r e i t u n g. Gelingt sie, gelang die Überwindung. Mißlingt sie, wird ein neuer Anlauf notwendig, der die wichtige Erfahrung des Mißlingens und das ist kein endgültige Scheitern - nutzt (Petzold 209f)“<sup>61</sup>

Mittlerweile freut es mich, wenn ich überraschend in unserem Ort angesprochen werde:

„Sind Sie nicht die Frau die das Buch geschrieben hat?“ Ja, das bin ich. Ja, ich habe eine schlechte AuPair-Erfahrung gemacht, aber die alleine macht mich nicht aus. Nein, ich habe keinen Kontakt mehr zu unserem ehemaligen AuPair. Nein, es wird keine Fortsetzung von Mony Mürr geben, denn „Wir haben Wahlmöglichkeiten, welchen Menschen unserer „inneren Bevölkerung“ wir welchen Stellenwert einräumen wollen.“<sup>62</sup> Zu Ostern 2020 hat Märthe mir eine Mail geschickt („*Hallo Mama Michaela, wie geht es euch...*“) und nach Bildern von den Kindern gefragt. Die Anfrage hat mich gewundert, oder auch nicht, denn das ist Märthes bedenkenlose Art und Weise mit Menschen umzugehen. Ich habe die Nachricht unbeantwortet gelöscht. Ich habe mich mit Märthe ausgesöhnt, aber zu einer Versöhnung bin ich (noch) nicht bereit.

### 3.7 Rückblick

Blicke ich aus meiner jetzigen Position zurück auf meinen Weg, so lassen sich auf der zurückgelegten Strecke auch die in der Weiterbildung angewendeten vier Phasen des

---

<sup>61</sup> Klempnauer (2017, S. 291)

<sup>62</sup> Petzold (2006v, S. 8)

Tetradischen Systems<sup>63</sup> erkennen:

Als Initialphase betrachte ich die Zeit zwischen Märthes Ankunft und meinem ersten Schreiben, analog zur Kennenlern-/ Einstiegsphase in einem Schreibworkshop. Ich habe es nicht geschafft, mit Märthe in Kontakt zu kommen, geschweige denn, eine Beziehung aufzubauen. An mir selbst habe ich leiblich wahrgenommen, dass ich mich in dieser Lebenssituation nicht wohlfühle. Mein Leben ist nicht so verlaufen, wie ich es geplant habe, es ist meiner Kontrolle „entglitten“, was bei mir Stress und körperliche Beschwerden ausgelöst hat. Meine Identitätssäule „Leiblichkeit“ hat an Stabilität verloren.

Mit dem Beginn des affektiven Schreibens als Aktionsphase fand eine erste Entlastung statt. Ich konnte meine Emotionen ausdrücken und auch ausdrücken und meine kreative Potentiale entfalten.

Die vielen Gespräche im Lehrerzimmer und auch in der Malgruppe sehe ich als Integrationsphase an. Dadurch ist es mir gelungen, zwei Narrative („ich bin allein“, „ich muss die Kontrolle haben“) aufzudecken und zu hinterfragen. Ich habe mich kritisch mit mir selbst als „Künstler und Kunstwerk“ auseinandergesetzt. So ist es mir möglich gewesen, mich selbst besser zu verstehen und zu begreifen, warum ich an der verfahrenen Situation so lange festgehalten habe und mich nicht lösen konnte. Nicht nur, weil Verantwortung und Verlässlichkeit für mich wichtige Werte darstellen, sondern auch, weil ich im Laufe meines Lebens erfahren habe, dass es sich (zumeist) auszahlt, nicht aufzugeben. Ich habe erkannt, dass Scheitern nicht gleichbedeutend mit Versagen ist, sondern die Möglichkeit bietet, neue Alternativen und Lebensstile zu erproben.

Mit dem Entschluss zur Kündigung ist eine neue Familien- und Lebensplanung entstanden, ich habe versucht mich neu zu orientieren. Trotzdem habe ich mich zunächst nicht wohlfühlt, so dass diese Phase der „Rastlosigkeit“ eher als weitere Initialphase zu sehen ist, um meine innere Befindlichkeit zu erforschen, meinen Gefühlen und ihrem Ursprung nachzuspüren. Ich habe das Tetradische System ein zweites Mal durchlaufen. In einer zweiten Schreib- und Integrationsphase ist es mir gelungen, meine Gefühle zu verstehen, in Worten auszudrücken und auch mit-zu-teilen. Ich bin zum „Autor meines Lebens-Dramas“<sup>64</sup> und Autorin geworden. Durch das Aussprechen der „Botschaft von mir, für mich, über mich und für Andere“, vor einem Publikum als Stellvertreter für Märthe, ist es mir gelungen, mit dieser belastenden Lebenserfahrung abzuschließen und meinen Weg befreit, mit dem Blick nach vorne gerichtet, weiterzugehen.

---

<sup>63</sup> Vgl, Räuchle (2017, S.60ff)

<sup>64</sup> Rahm et.al (1999, S. 136)



Abschließen möchte ich die Beschreibung meiner WEG-Strecke mit dem Refrain eines Liedes von Garth Brooks, der meine Erkenntnisse an dieser heutigen „Position“<sup>65</sup> als Momentaufnahme treffend wiedergibt :

„And now I'm glad I didn't know  
The way it all would end, the way it all would go  
Our lives are better left to chance  
**I could have missed the pain**  
**But I'd have had to miss the dance“** <sup>66</sup>

### 3.8 Voraus-Blick

Ich habe für mich neue soziale Netzwerke geschaffen, welche ohne den AuPair-Misserfolg sicher nicht entstanden wären. Ich habe meinen Konvoi erweitert, neue Möglichkeitsräume entdeckt, die Gastfreundschaft und Wertschätzung bieten und so die „Gelegenheit als Chance“ genutzt.

Den Plan, unsere Kinder die nächsten Jahre durch ein AuPair (mit)betreuen zu lassen, haben wir als Familie nach der Erfahrung mit Märthe aufgegeben. Ich habe meine Arbeitszeit wieder reduziert, um mehr Zeit für die Kinder zu haben. Die unterrichtsfreie Zeit am Vormittag nutze ich zum Schreiben. Das vielfältige und fast durchweg positive Feedback<sup>67</sup> hat mich dazu ermutigt, meine anderen Texte, die zum Teil in der Weiterbildung, zum Teil aus spontanen Ideen entstanden sind, bei Lesungen vorzutragen und die Geschichten über Frauen im nächsten Jahr als Anthologie zu veröffentlichen. (WF Zukunft)

Ich habe mich einer Literaturwerkstatt angeschlossen und einen „Literarischen Kaffeeklatsch“ ins Leben gerufen, bei dem sich Hobby-Autoren etwa alle sechs Wochen treffen, um Erfahrungen auszutauschen und neue Projekte planen, wie aktuell die Aktion „Postkarten-Krimis“, die im Dezember 2020 erscheinen. Sobald die Corona-Auflagen es zulassen, werde ich mit anderen Autoren wieder Lesungen veranstalten und nach Erhalt

---

<sup>65</sup> „Positionen sind ‚Standorte‘ auf Zeit“, vgl. Petzold (2019d, S.4)

<sup>66</sup> Und jetzt bin ich froh, dass ich nicht wusste, wie alles enden würde, wie alles gehen würde. Unsere Leben bleiben besser dem Zufall überlassen. Ich hätte auf den Schmerz verzichten können, aber dann hätte ich den Tanz verpassen müssen. ( Garth Brooks „The Dance“ aus dem Album „Garth Brooks“ 1989)

<sup>67</sup> Eine Leserin meinte, die Texte seien sehr einseitig und teilweise sehr hart geschrieben. Damit hat sie sicher (für sich) Recht, denn es handelt sich um meine „subjektive Wahrheit“

des Zertifikates Kurse zum kreativen und autobiografischen Schreiben anbieten. Eine befreundete Künstlerin hat mir angeboten, dafür ihr Atelier zur Verfügung zu stellen. Meine persönlichen Erfahrungen möchte ich für meine Schreib-Workshops nutzen, um die Teilnehmer, ihre Schreibprozesse und Produkte besser zu verstehen und sie in ihrer Entwicklung stärken zu können.

#### 4. Fazit

Ausgelöst durch ein „stressfull life event“ konnte ich die Heilkraft der Sprache am eigenen Leibe erfahren. In meinem ursprünglichen Schreibprozess kamen für mich zunächst unbewusst verschiedene Wirk- und Heilfaktoren und die Wege der Heilung und Förderung als „Alltagserfahrungen“ zum Tragen. Bei der Konzeption dieser Arbeit, dem Reflektieren über meine Erfahrungen und die daraus resultierenden Wirkungen, konnte ich meine „erlebte“ Selbsterfahrung durch das Erleben von Theorie weiter ergänzen und bin so noch einmal zu einem besseren Verständnis meiner selbst gelangt. Auch wenn das Schreiben an sich schon eine entlastende Wirkung hatte, so brauchte es doch den Austausch mit einem Gegenüber, um Abstand zu gewinnen. Durch den Blick von außen von mir und den Anderen auf mich selbst (Exzentizität) ist es mir gelungen, aus Erfahrungen zu lernen und mich weiterzuentwickeln, Fort*Schritte* zu machen auf meinem Weg zu mir Selbst. „Im Integrativen Verständnis ist Schreiben nicht nur wie Gehen, sondern wie Gehen und Werden, Bewegung und Wegfindung und dies in ko-kreativer Bezogenheit zu anderen.“<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup> Klempnauer (2017, S. 233)

## 5. Zusammenfassung / Summary

### **Zusammenfassung: „Entlastendes Schreiben als WEG aus der Krise. Reflexion einer Selbsterfahrung mit der Heilkraft der Sprache und Integrativer Poesie- & Bibliothherapie“**

Dieser Artikel ist ein persönlicher Erfahrungsbericht über die Heilkraft der Sprache, verknüpft mit der Theorie der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie. Er zeigt anhand einer WEG-Beschreibung, wie das Schreiben emotional entlasten und in ko-kreativer Bezogenheit zu anderen zu der Überwindung einer krisenhaften Lebenssituation beitragen kann. Durch die Reflexion der Selbsterfahrung werden das Selbstverständnis und die persönliche Weiterentwicklung gefördert.

**Schlüsselwörter** : Entlastendes Schreiben, *Integrative Therapie*, Persönlichkeitsentwicklung, *Poesietherapie*, WEG-Erfahrung

### **Summary : Relieving writing as a WAY out of the crisis. Reflection on a self-experience with the healing power of language and integrative poetry & bibliotherapy**

This article is a personal experience report on the healing power of language, linked to the theory of integrative poetry and bibliotherapy. Using a WEG description, he shows how writing can relieve emotional stress and, in a co-creative relationship with others, contribute to overcoming a critical life situation. Reflecting on self-awareness promotes self-image and personal development.

**Keywords:** Relieving writing, *Integrative therapy*, personality development, *poetry therapy*, Path way-experience

## 6. Literaturverzeichnis

*Bandura, A.* (1977): Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change, *Psychological Revue* 8 (1977) 191-215.

*Bandura, A.* (1988): Self-efficacy conception of anxiety, *Anxiety Research* 1 (1988) 77-98.

*Bläser, S.* (2017): „Narrative Identität“ vor dem Hintergrund integrativer Konzepte und poesie- und bibliothераapeutischer Praxis. In: Petzold, H.G., Leeser, B., Klempnauer, E. (2017): Wenn Sprache heilt: Handbuch für Poesie- und Bibliothераapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis. 185-207.

*Brühlmann-Jecklin, E., Petzold, H.G.* (2004): Die Konzepte ‚social network‘ und ‚social world‘ und ihre Bedeutung für Theorie und Praxis der Supervision im Integrativen Modell. Bei [www.fpi-publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 5/2005 und in *Gestalt* 51(Schweiz) 37-49 und SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 5/2004; <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-05-2005-bruehlmann-jecklin-e-petzold-h-g.html>.

*Espelöer, M.* (2017): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ – Souveränität im Kontext von Führungsaufgaben; <https://www.fpi-publikation.de/supervision/10-2017-espeloeer-m-wege-zum-inneren-ort-persoenlicher-souveraenitaet-fuehrungsaufgaben/>

*Goos, A., Reibstein, K.* (2017): „Dramatisierung von Texten, Gedichten und Märchen“ – Impressionen aus der Weiterbildung in Poesie- & Bibliothераapie. In: Petzold, H.G., Leeser, B., Klempnauer, E. (Hrsg.): Wenn Sprache heilt: Handbuch für Poesie- und Bibliothераapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis. 843-868.

*Höhmman-Kost A., Siegele F.* (2004): Integrative Persönlichkeitstheorie. In: POLYLOGE 11/2004, [https://www.fpi-Publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_Hoehmann-Siegele-Persoenlichkeitstheorie-Polyloge-11-2004.pdf](https://www.fpi-Publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Hoehmann-Siegele-Persoenlichkeitstheorie-Polyloge-11-2004.pdf)

*Klempnauer, E.* (2017): Green Writing – Schreiben in der Natur und von Naturerfahrungen – ein integrativer Ansatz kreativen und biografischen Schreibens. In: Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E. (Hrsg.): Wenn Sprache heilt: Handbuch für Poesie- und Bibliothераapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis. 209-298.

*Mundhenk, N.* (2017): Stressprävention in Volkshochschulen mit Integrativer Poesie- und Bibliothераapie. In: Petzold, H.G., Leeser, B., Klempnauer, E. (Hrsg.): Wenn Sprache heilt: Handbuch für Poesie- und Bibliothераapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis. 459-474.

*Mürr, M.* (2018): AuPair?- Au weh!; Hamburg: tredition

- Orth, I.* (2017): Unsägliches sagbar machen. Die Poesie- und Bibliothérapeutin Ilse Orth im Interview mit der Textpraxis-Redaktion. In: Petzold, H.G., Leeser, B., Klemptner, E. (Hrsg.): Wenn Sprache heilt: Handbuch für Poesie- und Bibliothérapeutik, Biographie-arbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis. 33-40.
- Orth, I.* (1994): Unbewusstes in der therapeutischen Arbeit mit künstlerischen Methoden, kreativen Medien - Überlegungen aus der Sicht „Integrativer Therapie“. In: Polyloge 30/2017, [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU\\_orth-unbewusstes-therapeutische-arbeit-kuenstlerische-methoden-kreative-medien-heilkraft-sprache-30-2017.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_orth-unbewusstes-therapeutische-arbeit-kuenstlerische-methoden-kreative-medien-heilkraft-sprache-30-2017.pdf)
- 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.* (1993c/2015): Zur "Anthropologie des schöpferischen Menschen". In: Petzold, H.G., Sieper, J. (1993a): 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>
- Orth I., Petzold H.G.* (2008): Leib und Sprache. Über die Poiesis integrativer und kreativer Psychotherapie - Zur Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“. Hommage an Johann Christian Reil. Integrative Therapie 1, 99-132. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/orth-i-petzold-h-g-2008-leib-sprache-geschichte-in-einer-integrativen-und-kreativen.html>
- Petzold, H.G.* (1988n/1996a/2020): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann, 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a. Als e-book: <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g-1988n3-integrative-bewegungs-und-leibtherapie-ein-ganzheitlicher-weg-leibbezogener-psychotherapie/>
- Petzold, H.G.* (1993b): Die Wiederentdeckung des Gefühls. Emotionen in der Psychotherapie, Fritz Perls Institut, Düsseldorf, repr. als Einleitung (1995g).
- Petzold, H.G.* (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. POLYLOGE 09/2006, <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-1999q-update2006-07-2002-petzold-h-g.html>
- Petzold, H.G. „et al.“* (2001b): „Lebensgeschichten verstehen, Selbstverstehen, Andere verstehen lernen“ – Polyloge collagierender Hermeneutik und narrative „Biographiearbeit“ bei Traumabelastungen und Behinderungen. Düsseldorf/Hückeswagen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit - 04/2001 auch in: Integrative Therapie 4/2002, 332-416, <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-04-2001-hilarion-g-petzold-et-al-2001b.html> und in Petzold, H.G. (2003g): Lebensgeschichten erzählen. Biographiearbeit,

narrative Therapie, Identität. Paderborn: Junfermann, S. 332-416.

- 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/polyloge/04-2020-petzold-hilarion-g-2012q-transversale-identitaet-und-identitaetsarbeit-die-integrative-identitaetstheorie-als-grundlage-fuer-eine-entwicklungspsychologisch-und/>
- Petzold, H.G. (2003a):* Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.
- Petzold,H.G. (2006v):* Arbeit mit der „Familie im Kopf“ – die „repräsentationale Familie“ als Grundlage integrativer sozialpädagogischer, familienpsychologischer und - therapeutischer Arbeit In: POLYLOGE 06/2006, [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_Petzold-Familie-Repraesantation-Polyloge-06-2006.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Petzold-Familie-Repraesantation-Polyloge-06-2006.pdf)
- Petzold, H.G. (2010f):* „Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie“ Materialien zu polylogischen Reflexionen, intertextuellen Collagierungen und melioristischer Kultur arbeit–Hermeneutica. POLYLOGE 07/2010, [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold\\_2010f\\_sprache-gemein-schaft-leiblichkeit\\_und\\_therapie\\_polyloge\\_7\\_2010.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_2010f_sprache-gemein-schaft-leiblichkeit_und_therapie_polyloge_7_2010.pdf)
- Petzold, H. G. (2010r):* Der Wille für gelingende Hochaltrigkeit. Integrative Perspektiven. In: Petzold, H. G., Horn, E., Müller, L. Hochaltrigkeit. Wiesbaden: VS Verlag. S. 279-324. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/26-2008-petzold-h-g-der-wille-fuer-ein-gelingendes-hochbetagtsein.html>
- Petzold, H.G. (2011c):* Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ – Menschenbild und Praxeologie. In: POLYLOGE 02/2011, [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold\\_integrative\\_therapie\\_anthropologie\\_menschenbild\\_und\\_praxeologie-polyloge-02-2011\\_update\\_2006k.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_integrative_therapie_anthropologie_menschenbild_und_praxeologie-polyloge-02-2011_update_2006k.pdf)
- Petzold, H. G. (2012h):* Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung - Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirk-faktoren“ als Prinzipiengesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung (2012h). POLYLOGE 15/2012, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/15-2012->

petzold-h-g2012h-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege.html

*Petzold, H.G.* (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und...“ 1. Teil, Seite 407-504 und 2. Teil, Seite 505 – 603. In: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2012q-transversale-identitaet-entwicklungs-psychologisch-s-407-504-polyloge-04-2020.pdf> und <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2012q-transversale-identitaet-entwicklungs-psychologisch-s-505-603-reduz-polyloge-04-2020.pdf>

*Petzold, H. G.* (2017/2016f), Narrative Biografiearbeit & Biographieerarbeitung in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- und Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit ‚Kreativem Schreiben‘. Praxeologisches Material zur Vor- und Nachbereitung biographischen Arbeitens. In: POLYLOGE 12 /2016, <http://www.fpipublikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016f-narrativebiographiearbeit-biographieerarbeitung-2017-heilkraft-sprache-02-2016.pdf>

*Petzold, H.G.* (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. In: Petzold, H.G., Leiser, B., Klempnauer, E. (Hrsg.): Wenn Sprache heilt: Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis. 131-184 und PLOYLOGE 09/2017, [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf)

*Petzold, H.G.* (2019d) : Notizen zur „OIKEIOSIS“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur- und Welterkenntnis, „kreativ-collagierendes Denken“, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ in der Integrativen Therapie. In POLYLOGE 05/2020, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-polyloge-05-2020.pdf>

*Petzold, H. G., Leiser, B., Klempnauer, E.* (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Bielefeld: Aisthesis.

*Petzold, H.G., Leitner, A., Sieper, J., Orth, I.* (2008). Materialien und Konzepte zu Lehrtherapien und Selbsterfahrung in der Psychotherapie – Perspektiven der Integrativen Therapie Bei: [www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 24/2008. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-24-2008-petzold-leitner-sieper-orth.html>

*Petzold, H.G., Orth, I.* (1985a/2005): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten, Paderborn: Junfermann. 3. Aufl. : Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag 2005.

*Petzold, H.G., Orth, I.* (1993a/2012): Therapietagebücher, Lebenspanorama, Gesundheits-/Krankheitspanorama als Instrumente der Symbolisierung und karrierebezogenen Arbeit in der Integrativen Therapie. In: POLYLOGE 6/2012, [https://www.fpipublikationen.de/downloads/?doc=polyloge\\_hp\\_orth\\_1993a\\_therapie\\_tageb\\_gesamt150113.pdf](https://www.fpipublikationen.de/downloads/?doc=polyloge_hp_orth_1993a_therapie_tageb_gesamt150113.pdf)

- Petzold, H.G., Orth, I.* (1995) (Hrsg.): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Paderborn: Junfermann
- Petzold, H.G., Orth, I.* (1995): Poesie und Bibliothherapie. Entwicklung, Konzepte und Theorie – Methodik und Praxis des integrativen Ansatzes. In: Petzold, H.G., Orth, I. (1995) (Hrsg.): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Paderborn: Junfermann. 21- 101
- Petzold, H.G., Orth, I.* (2004b) : Unterwegs zum Selbst und zur Weltbürgergesellschaft. Wegcharakter und Sinndimension des menschlichen Lebens. Perspektiven Integrativer Kulturarbeit - Hommage an Kant. In: POLYLOGE 09/2009, [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold\\_orth\\_unterwegselbst\\_2004b\\_polyloge\\_09-2009.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_orth_unterwegselbst_2004b_polyloge_09-2009.pdf)
- Petzold H.G., Orth, I.* (2017): Curriculum. Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien & Kreativitätsförderung EAG. <https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/PBT-Curriculum-Stand-10-2017.pdf>
- 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., Orth, I.* (2017b): Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E. (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aistheis. S. 885-971. Auch in POLYLOGE. Polyloge 31/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>
- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.* (2021): Integrative Therapie in einer „prekären, transversalen Moderne“ – Wege „personalisierter Psychotherapie“ in komplexen sozio-ökologischen Kontexten durch „17 Wirkfaktoren“ und „Bündel von Maßnahmen“. POLYLOGE 2/2021.
- Petzold, H.G., Sieper, J., Orth, I.* (2005/2006): Erkenntniskritische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungstherapie“ Grundlagen für Selbsterfahrung in therapeutischer Weiterbildung, Supervision und Therapie – Theorie, Methodik, Forschung. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit – 02/2005; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2005-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-erkenntniskritische-entwicklungspsychologische.html> und in: Petzold, H.G., Schay, P., Scheiblich, W. (2006): Integrative Suchttherapie. Bd. II. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 627 – 765.



- Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I. (2019c):* TRANSVERSALE VERNUNFT. Leitidee für eine moderne Psychotherapie und Supervision, Kernkonzept „Integrativer Humantherapie und Kulturarbeit. Forschungsbericht aus der Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Vgl. dieselben 2013b, ersch. auch Polyloge Jg. 2019, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/>).
- Petzold, H. G., Steffan, A. (1999a/2017):* Selbsterfahrung -Ausbildung-PsychotherapeutenInnen: Empirische Perspektiven aus der Sicht Integrativer Therapie. In: POLYLOGE 14/2017 [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-steffan-1999a-2017-selbsterfahrung-ausbildung-psychotherapeuten-polyloge-14-2017pdf.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-steffan-1999a-2017-selbsterfahrung-ausbildung-psychotherapeuten-polyloge-14-2017pdf.pdf)
- Petzold H. G., Steffan A. (1999b/2017):* Ausbildung, Selbsterfahrung und Selbstmodelle in der Integrativen Therapie – Hintergründe, Konzepte und Forschungsergebnisse zu einer „transversalen“ Weiterbildungskultur In: POLYLOGE 15/2017, [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges\\_petzold-steffan-1999b-2017-ausbildung-selbsterfahrung-selbstmodelle-weiterbildungskultur-polyl-15-2017.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-steffan-1999b-2017-ausbildung-selbsterfahrung-selbstmodelle-weiterbildungskultur-polyl-15-2017.pdf)
- Petzold, H. G., Trummer, A. (2017):* „Lernen ein SELBST zu werden“ – SUBJEKTLERNEN – „Lernen die Menschen und die Welt zu verstehen“ – WELTLERNEN – „Pro Juventute Österreich Workshop“ – Weiterbildung und Organisationsentwicklung, POLYLOGE Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/34-2017-petzold-h-g-trummer-a-2017-lernen-ein-selbst-zu-werden-subjektlernen.html>
- Rahm, D., Otte, H., Bosse, S., Ruhe-Hollenbach, H. (1999):* Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis. Paderborn: Junfermann.
- Räuchle, H. (2017):* Prozesse persönlicher Hermeneutik und Lebensgestaltung durch die Integrative Poesie- und Bibliothherapie. In: Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E. (Hrsg.): Wenn Sprache heilt: Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis. 45-94.
- Werder, L. v (2012):* erinnern. wiederholen. durcharbeiten. Die eigene Lebensgeschichte kreativ schreiben. Berlin: Schibri
- Werder, L. v. (2017):* Schreibtherapie als Selbsthilfe. In: Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E. (Hrsg.): Wenn Sprache heilt: Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis. 509-523.
- Winnewisser, S. (2010):* Einfach die Seele freischreiben. Wie sich therapeutisches Schreiben auf die Psyche auswirkt. Hannover. Humboldt