

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform „Polyloge“

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 Leiser* und *Chae Yonsuk* für

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

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

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

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit

Intermethodische und Intermediale Arbeit

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

Ausgabe 07/2021

**Briefe als projektives Medium und Briefeschreiben und -
empfangen als Technik in agogischen Prozessen und Settings der
Poesie- und Bibliothherapie im Integrativen Verfahren ***

Theres Essmann, Stuttgart, *Lea Wjss*, Zollikofen

* 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, Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc.*). Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

EAG-Weiterbildung ‚Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren‘.
Gutachterin/Betreuer: *Dipl.-Päd. Ulrike Mathias-Wiedemann; Prof. Dr. Hilarion G. Petzold*



Inhalt

1 Einleitung (TE & LW)

2 Kulturhistorischer Exkurs (TE)

- 2.1 Von der Stilisierung zur Authentizität – die Antike als Blaupause
- 2.2 Von der Kanonisierung zur Originalität - Briefeschreiben als Kunst und Lebensvollzug
- 2.3 Intimität versus Öffentlichkeit – Briefe gesellig teilen, gesammelt publizieren, literarisch erfinden
- 2.4 Von der Botenpost zum Messenger – der Brief als Medium

3 Phänomenologie und Hermeneutik des Briefes aus der Perspektive der Integrativen Therapie (TE)

- 3.1 Phänomene und Merkmale des Briefes
- 3.2 Brief-Korrespondenz als Affiliationsprozess
- 3.3 Brief-Korrespondenz als Identitätsprozess
- 3.4 Brief-Korrespondenz und mutuelle Empathie
- 3.5 Zusammenführung

4 Praxeologie und Hermeneutik des Briefschreibens und -empfangens in der Poesie- und Bibliothherapie (LW)

- 4.1 Die 14 + 3 Wirk- und Heilfaktoren
- 4.2 Die vier Wege der Heilung und Förderung
- 4.3 Das Tetradische System in der Integrativen Therapie
- 4.4 Biografiearbeit- und -erarbeitung
- 4.5 Zusammenführung

5 Praxisbeispiele: Anwendungskonzepte und Reflexion (TE und LW)

- 5.1 Eine Briefe-Werkstatt: „Briefe – Wege zum anderen, Wege zu mir“ (TE)
- 5.2 Jahresbrief an (m)ein Kind (LW)
- 5.3 Erzähl Deinen Brief (LW)
- 5.4 bücher&brieve – geschriebene medizin (LW)

6 Zusammenfassung / Summary

7 Literaturverzeichnis

1 Einleitung (TE & LW)

Eine Abschlussarbeit über das Briefeschreiben? Wer schreibt heute eigentlich noch Briefe? Ist Briefeschreiben in Zeiten von WhatsApp & Co. nicht total out?

Die Fragen sind berechtigt. Zwar wurden die Totenglocken für den Brief schon früher geläutet (manch einem reichte dazu die Erfindung der Schreibmaschine), jedoch hat es der Brief heute besonders schwer. Inmitten des nicht abreißenden Stroms schneller digitaler Kontakte scheint das Zeit und Muße kostende Korrespondieren über Briefe seine Daseinsberechtigung verloren zu haben.

Wirklich? Oder könnte es nicht vielmehr um eine veränderte Perspektive gehen? Um die Frage, was genau das Briefeschreiben und -empfangen in der heutigen Lebenswelt sein und leisten kann?

Die vorliegende Arbeit wird zweierlei zeigen: Die Briefkorrespondenz kann gerade heute einen *salutogenetischen* Beitrag für die Lebenspraxis und -führung der Menschen leisten. Und: Der Brief besitzt ein enormes Potenzial für den gezielten und wirksamen Einsatz in professionellen biblio- und poesietherapeutischen Prozessen und Settings des Integrativen Verfahrens.

In einem **kulturhistorischen Exkurs** (Punkt 2) werden für die Fragestellung ergiebige und relevante kulturhistorische Entwicklungslinien des Briefes als schriftlichem Kommunikationsmittel beschrieben. Diese schlaglichtartige Ausleuchtung der Briefkorrespondenz *in Kontext und Kontinuum* führt weiter zum Versuch einer **Phänomenologie und Hermeneutik des Briefes** (Punkt 3). Dazu wird der Prozess des Briefeschreibens und -empfangens quasi tiefenhermeneutisch befragt und entlang von grundlegenden Theorien, Modellen und Axiomen des Integrativen Verfahrens verstanden (*Korrespondenz-Modell, Ko-Existenz-Axiom und Intentionalitäts-Konzept, Theorie der differentiellen Relationalität und Affiliation, Theorie der mutuellen Empathie, Identitätsbildung und Narration*).

Wie aber passt eine solchermaßen freigelegte Tiefenstruktur des Briefeschreibens und -empfangens zu den **im Integrativen Ansatz formulierten salutogenetischen Zielen und Wegen**? Zu welchen der *14 + 3 Wirk- und Heilfaktoren* und der *Vier*

Wege der Heilung und Förderung, zu welchen Prozessen professioneller Biografiearbeit kann der Brief als Medium und Technik in der Integrativen Praxis einen besonderen Beitrag leisten (Punkt 4)?

Die Idee, die Abschlussarbeit dem Brief zu widmen, ist aus der Praxis entstanden. Beide Verfasserinnen setzen das Briefeschreiben und -empfangen bereits in agogischen Settings ein, die eine erstmalig, die andere seit vielen Jahren und in eigener Beratungs-Praxis. Die vorliegende Arbeit mündet daher in der **Vorstellung konzipionierter und realisierter Praxisbeispiele**:

- Eine Briefe-Werkstatt „Briefe! Wege zum anderen – Wege zu mir“ (Punkt 5.1)
- Zwei Praxisberichte aus der brief-zentrierten Beratung (Punkte 5.2 und 5.3):
 - „Jahresbrief an (m)ein Kind“
 - „Erzähle deinen Brief“.

Damit konzentrieren sich die Praxisberichte auf **agogische Settings und Prozesse**. Anwendungsbeispiele und Leitlinien für den Brief als Intervention und projektives bzw. diagnostisches Medium in therapeutischen Settings sind nicht Gegenstand der Arbeit, gleichwohl die hermeneutische Herleitung und dargelegte Praxeologie in weiten Teilen auf die therapeutische Praxis übertragbar sind.

Die Idee, die Arbeit gemeinsam zu schreiben, entstand auf gemeinsamen Anreisen an den See (Lea aus der Schweiz, Theres aus Stuttgart), auf denen sich beide begeistert über ihre Praxis rund um den Brief ausgetauscht haben. Also warum nicht die verschiedenen Perspektiven und Erfahrungshorizonte teilen, abgleichen, integrieren? *Konvivial* und *ko-kreativ* sollte es werden, und dabei jede sie selbst bleiben können, die Arbeit auf ihre Art anzugehen. Als Höhepunkt wurde ein gemeinsamer mehrtägiger Schreib-Aufenthalt geplant und gebucht, und zwar in wohlthuender Tradition am See, am Thuner See.

Und dann veränderte Covid19 die Welt. Plötzlich gab es Risikogebiete, Einreisebeschränkungen und Quarantäne-Regelungen. Und die Absage des Treffens und mit ihr eben jene Qualität des räumlich Getrenntseins, die auch charakteristisch ist für das Briefeschreiben. Wir haben gemailt, telefoniert, WhatsApps geschrieben, gezoomt und Textabschnitte hin und her geschickt. Das ging so, wie es gerade überall geht, gehen muss. Dasselbe war es aber nicht.

Kulturhistorischer Exkurs (TE)

Das Bedürfnis sich mitzuteilen ist eine Grundkonstante menschlicher Existenz¹. Ebenso wie die Möglichkeit, dass der Andere, dem ich mich oder etwas mitteilen möchte, räumlich nicht anwesend ist. Und so bringen Menschen seit Jahrtausenden schriftliche Nachrichten und Mitteilungen an den abwesenden Anderen auf den Weg – allen Entfernungen zum Trotz. Wie sie das tun, ist freilich einem fortwährenden Wandel unterzogen. Der nachfolgende kulturhistorische Exkurs geht von dieser Perspektive auf das Zeitkontinuum des Briefeschreibens und -empfangens aus und verdichtet die Entwicklungen im Sinne einer *collagierenden Hermeneutik* (Petzold, 2017f, S. 4) zu vier *Prägnanzen* (ebenda).

1.1 Von der Stilisierung zur Authentizität – die Antike als Blaupause

Die Altertumswissenschaftlerin *Betty Radice* hat die Geschichte der Briefe in der Antike mit einem Rundgang durch ein Museum mit Marmorböden verglichen: „Die griechische Statue steht mit ihrem stilisierten Rätsellächeln für sich allein; während die Porträtbüste des Römers eindeutig jemand wie wir ist und ihre und ihre regelmäßigen Gesichtszüge eine bestimmte Person zu einem bestimmten Zeitpunkt verraten.“ (zitiert nach: *Garfield*, 2015, S. 54) Damit testiert sie, dass – wie so häufig – in der Antike bereits vorweggenommen war, was sich vom Mittelalter bis zur Moderne erst wieder entwickeln sollte: Im authentisch geschriebenen Brief zeigt sich die Individualität des Verfassers.

Die ca. 2.000 erhaltenen, auf die Museen der Welt verteilten griechischen Privatbriefe zeichnen sich durch eine Förmlichkeit, eine Formelhaftigkeit aus, die wenig Raum für das Persönliche und Individuelle lassen. Mit Binsenfeder und schwarzer Russtinte auf Papyrus schreibend begannen die Griechen ihre Briefe mit einer standardisierten Eröffnungsformel nach dem Muster „Von A an B, Gruß“ und endeten formelhaft mit „Leb wohl“ oder „Alle guten Wünsche“. Dazwischen lagen Erkundigungen nach der Gesundheit des Adressaten gefolgt von der knappen Beschreibung

¹ Vgl. hierzu die Theorie der differentiellen Relationalität und Affiliation der IT, Kapitel 3

der eigenen Gesundheit, dem Dank für erhaltene Briefe und schließlich von guten Wünschen an alle Familienmitglieder, jedes namentlich genannt – oft auch die Haustiere (*Garfield*, 2015, S. 49). Damit fehlt den meisten griechischen Briefen, was den modernen Brief ausmacht: private Gefühle und persönliche Erfahrung².

Ganz anders die Römer. Ihre Briefe transportieren die Authentizität und damit Individualität des jeweiligen Verfassers. Aus den ca. 900 überlieferten Briefen des **Marcus Tullius Cicero** sticht vor allem sein lebenslanger Briefwechsel mit seinem Freund *Atticus* heraus. *Ciceros* Briefe spiegeln vielfältige Facetten seiner Persönlichkeit wieder³ und begründeten die Tradition, wonach Briefe eine biografische Quelle sind und ein sehr intimes Lebensbild von Politikern zeichnen können. So beschreibt *Cicero Atticus* einmal den mit einem opulenten Gastmahl verbundenen Besuch *Julius Caesars* in seinem Haus am Golf von Neapel:

„Was für ein unsympathischer Gast! (...) Kurz und gut: ich glaube, in Ehren bestanden zu haben. Freilich, der Gast nicht so, dass man ihm hätte sagen mögen: 'Komm doch bitte nicht wieder herein, wenn du vorbeikommst!' Einmal genügt mir gerade.“ (zitiert nach: *Garfield*, 2015, S. 59)

In den 124 Briefen **Lucius Annaeus Senecas** an seinen Schriftstellerfreund *Lucilius* geht es vor allem lehrreich zu. Sie sind eine Mischung aus philosophischer Abhandlung und (spirituellem) Ratgeber, sozusagen der weltweit erste Brieflehrgang zur Weiterbildung und Selbsthilfe. Die Briefe haben Gesprächscharakter und bestätigen damit das schon in der Antike vorfindbare Topos, wonach Briefe ein „sermo absentis ad absentem“ (*Anton*, 1995, S. 8), ein Gespräch zwischen räumlich Getrennten sind.

Die 247 privaten und beruflichen Briefe **Plinius des Jüngeren** an der Wende vom 1. zum 2. Jahrhundert schließlich sind ein Vorgeschmack dessen, was ab dem 16. Jahrhundert aus der privaten Korrespondenz werden wird. Wie etwa der Brief an seinen Freund *Septicus Clarus*:

² Auch in den Platon und Sokrates zugeschriebenen Briefen gibt es wenig Spuren privaten Eigensinns. Und viele der offiziellen Briefe (wie jene des Neuen Testaments) nutzen den Brief als Kunstform und sind lediglich ungehaltene philosophische Reden, bestimmt für ein größeres Publikum, also das, was wir heute als offene Briefe in den Massenmedien kennen.

³ Christian Fürchtegott Gellert, der sich in seiner Reform des deutschen Briefes 1751 von den geltenden normativen und starren Kanonisierungen abkehrte (vgl. unter Punkt 2.2), bezog sich auf Cicero als Vorbild. In dessen Briefen werde sichtbar, „daß die Freyheit, sich kein Gesetz zu geben, die ganz Kunst gewesen sey, nach der er seine Blätter aufgesetzt hat.“ (zitiert nach: *Kording*, 1997, S. 32)

„Was soll das heißen? Du sagst Dich zum Essen an und kommst nicht! Hier dein Urteilsspruch: auf Heller und Pfennig wirst Du mir die Unkosten ersetzen, und die sind nicht gering! Ich hielt pro Person einen Kopfsalat bereit, drei Schnecken, zwei Eier, Grießpudding mit süßem Wein, [gekühlt mit] Schnee – auch den wirst du einrechnen müssen, ja, den besonders; er zergeht auf dem Tablett. (...) Du hättest Komödianten, einen Rezitator oder Lyraspieler zu hören bekommen oder, spendabel wie ich bin, alle drei. Aber du wolltest bei wer weiß wem lieber Austern, Sautaschen, Seesterne oder Tänzerinnen aus Cadiz. Das sollst du büßen, ich sage nicht, wie!“ (zitiert aus: Garfield, 2015, S. 65)

Manche Briefe *Plinius* des Jüngeren könnten in der Jetztzeit geschrieben sein. Sie sind alltäglich, persönlich und schlagen einen natürlichen, ausdrucksstarken Ton fern jeder rhetorischen Stilisierung an.

1.2 Von der Kanonisierung zur Originalität - Briefeschreiben als Kunst und Lebensvollzug

Die Praxis des Briefeschreibens war schon früh Gegenstand von Untersuchungen. So beschreibt *Theophrast* im 4. Jahrhundert v. Chr. in quasi heuristischer Diagnostik die Charakterzüge des „arroganten Mannes“ unter anderem anhand eines Brief-Phänomens: „Wenn er brieflich Anweisungen schickt, schreibt er nicht ‚ich wäre Dir sehr verbunden‘, sondern ‚ich will, dass folgendes geschieht.‘“ (zitiert nach Garfield, 2015, S. 51). Briefeschreiben wurde zudem von Beginn an als Kunst betrachtet. Die rhetorische Bildung des antiken griechischen Bürgers in den Schulen der Grammatiker umfasste schon früh Übungen zum Briefstil. Später⁴ wurde die Kunst des Briefeschreibens Gegenstand von Briefstellern⁵ und Briefkniggen. Damit war die (öffentliche) Praxis des Briefeschreibens schon früh begleitet durch die Reflexion aus einer exzentrischen Position heraus, einer Exzentrik, die allerdings Beobachtetes nicht nur reflektierte, sondern in einer gelehrten Epistolographie das Verfassen von Briefen

⁴ Als erstes Liber Epistolaris gilt die 538 veröffentlichte, 400 administrative Schreiben und 12 Bände umfassende Mustersammlung „Varia (Epistolae)“ des Flavius Magnus Aurelius Cassiodorus. Briefe, Edikte, Urkunden, Erlasse – in hochrhetorischem Stil verfasst und mit ethischen und kulturgeschichtlichen Exkursen kommentiert. (Kording, 1997)

⁵ Als Briefsteller wurden zunächst die Verfasser von Briefen bezeichnet, später dann schriftlich verfasste Liber Epistolaris als Anleitungen zum Briefeschreiben. August Bohse verwandte 1690 als erster den Begriff im Titel seines „Allzeit fertigen Briefsteller“.

vor allem normieren wollte. Aus der heutigen Perspektive sind diese Briefsteller sensible Seismographen für Veränderungen im Kommunikationsverhalten und -stil und überliefern das zeitgebundene Verständnis dessen, was Briefe waren und sein sollten.

Im Mittelalter befassten sich Briefsteller überwiegend mit Anlässen aus der Sphäre der Rechtssprechung und Kanzleien, vermittelt wurde über eine Didaktik der Nachahmung von kanonischen Mustern. Als im frühen Mittelalter die Bedeutung der Rechtssprechung zunahm, das Kanzleiwesen weiter expandierte und auch die geistlichen Kanzleien immer mehr untereinander kommunizieren mussten, reichten diese Formelbücher nicht mehr aus, um den Anforderungen an komplexere und differenziertere Sachverhalte zu genügen. Zunächst ergänzten die Herausgeber ihre Muster-sammlungen nur um kurze Erläuterungen, bis dann mit Beginn des 11. Jahrhunderts⁶ im Sinne einer „Ars Dictaminis“ Anleitungen entstanden, die statt auf das Kopieren starrer Muster auf die variierbare Anwendung von Regeln setzten. Diese bis ins 15. Jahrhundert hinein in lateinischer Sprache verfassten Werke behandelten Fragen des Stils, der Gliederung und der Argumentation kanzlistischer Briefe, nicht aber Inhalte privater Korrespondenz⁷. So entwickelte sich ein starrer formaler Kanzleistil, in dem das fünfgliedrige Briefschema und darin vor allem die Regelung der standesgemäß korrekten Anrede („salutio“) breiten Raum einnahmen.

Nachdem sich in Deutschland Übersetzungen der lateinischen Briefsteller in die deutsche Sprache verbreitet hatten, wurde bis weit ins 16. Jahrhundert hinein die „formulari darinne begriffen sind allerhand brieff auch rhethorick“ des **August Sorg** (aus dem Jahr 1483) kanonisch. Auch er redete einem sachlichen, dem geschäftlichen Gegenstand angemessen Stil⁸ das Wort, Umgangssprachlichkeit als Element von Briefen lehnte er ab. So wird in Deutschland auf reflexiver Ebene die private Korrespondenz lange ausgeblendet, während sich im 17. Jahrhundert im französischen Raum eine hochentwickelte private und intime Briefkultur entwickelte (*Kording*, 1997).

⁶ Als erster echter Briefsteller gilt die 1087 als „Ars Dictandi“ veröffentlichte Anleitung des Alberich von Monte Cassino.

⁷ Mit wenigen Ausnahmen wie dem Liebesbriefsteller des Rhetors Boncompagno (1165-1240)

⁸ „kurtz/klar/deutlich“ (zitiert nach: *Kording*, 1997, S. 28)

Diese französische Art der privaten Korrespondenz, geschult an den höfischen Gepflogenheiten und einer „beauté d’esprit“ und „galanterie“, war es dann auch, die den Stil des deutschen Briefes beeinflussen sollte⁹. Auch wenn die mittelalterlichen Normen noch dominierten, gab es kosmetische Anpassungen, mit der dreigliedrigen Chia wurde der Aufbau mehr an argumentativen Bedürfnissen als an ständischen Zwängen ausgerichtet, der Stil wurde tändelnder, scherzhafter, galanter (*Kording, 1997*). Doch nach wie vor schrieben die gültigen¹⁰ Briefsteller in schematisch gelehrter Manier feststehende Formeln vor, die zu Konventionalanlässen (Geburt, Tod, Hochzeit, Brautwerbung, Verehrung höhergestellter Personen, Freundschaftsbriefe, Dankesbriefe, galante Briefe, ...) hervorgeholt werden sollten wie die Vokabeln eines Wörterbuchs.

Es war *Christian Fürchtegott Gellert*, der sich Mitte des 18. Jahrhunderts entschieden gegen diese überkommenen Briefsteller rhetorisch schematischer Art wandte. Seine Reform des Briefes¹¹ markiert die Geburtsstunde des modernen Briefes in Deutschland (*Schlaffer, 1997*). *Gellert* leitete dabei zwei Veränderungen ein, die prägend für die weitere Entwicklung der Epistolographie und der privaten Briefkorrespondenz sein sollten: Er richtet den Brief konsequent am mündlichen Gespräch aus. Und er definiert das Stilideal einer „schönen Natürlichkeit“.

„Wovon wir reden können, davon können wir auch schreiben.“ Mit diesem Diktum definierte *Gellert* den Brief als „Nachahmung des Gesprächs“ (zitiert nach: *Schlaffer, 1997, S. 36*) und stellte sich damit ganz in die antike Tradition des Briefes als „sermo absentis ad absentem¹²“.

Die Spontaneität der mündlichen Rede und in ihr der persönliche Ausdruck und „die Einmaligkeit der individuellen Erfahrung“ (*Schlaffer, 1997, S. 36*) sind plötzlich in der Schriftform des Briefs ausdrücklich willkommen, allerdings ohne damit die mögliche Banalität und Formlosigkeit der mündlichen alltäglichen Rede, ihres Klatsches

⁹ *Thomasius* empfiehlt in seinem 1687 entstandenen Briefsteller „Von der Nachahmung der Franzosen“ den französischen „bon goût“ (*Kording, 1997*).

¹⁰ Z.B. *Benjamin Neukirch*: „Anweisung zu Briefen“ (1727), *Christian Weise*: „Curieuse Gedanken von Deutschen Briefen“ (1691) und „Politische Nachrichten von sorgfältigen Briefen“ (1693)

¹¹ 1751 veröffentlichte *Gellert* sein Werk „Briefe, nebst einer praktischen Abhandlung von dem guten Geschmacke in Briefen“, kurz darauf seine „Gedanken von einem guten Brief“, die an einen wohl fiktiven „Herrn F.H.v.W.“ selbst in Briefform gehalten sind.

¹² das Gespräch zwischen räumlich Getrennten

und Schwatzes, zu meinen. Der Brief soll bewusst gestaltete Sprache bleiben. Hier kommt daher der zweite wesentliche Zug der *Gellert'schen* Reform ins Spiel: Er erhebt eine „schöne Natürlichkeit“ zum Stilideal. Wer Briefe schreibt, soll dies nicht nach starren Regeln, sondern „nach der natürlichen Ordnung der Gedanken“ tun (zitiert nach: *Schlaffer*, 1997, S. 34). Ein guter Brief ist für *Gellert* „nicht unnatürlich, frostig, gezwungen“, sondern „natürlich, deutlich, lebhaft, und nach der Absicht der Sache überzeugend geschrieben“, so dass „die nöthigen Regeln zum Briefschreiben keine große Anzahl ausmachen“ (zitiert nach: *Kording*, 1997, S. 32). Prämissen dieser Natürlichkeit sind eine Bildung des Geistes und eine sprachliche Performance, die am ehesten als Leichtigkeit beschrieben werden kann und Gedanke und Ausdruck angemessen in Einklang bringt. Um den im 18. Jahrhundert heftig diskutierten Leitbegriff der Natur und Natürlichkeit für seine Zwecke zu fassen, greift *Gellert* zu einer Metapher. Er vergleicht die Schönheit des guten Briefes mit einem Gesicht, das uns „sanft einnehmen, und lange rühren“ kann. Die Gedanken des Briefes sollen durch „eine gewisse unschuldige, oder schalkhafte, durch eine treuherzige, durch eine verschämte, durch eine muntre und nachlässige Miene gefallen“ (zitiert nach: *Schlaffer*, 1997, S. 36). Das von *Gellert* gewählte Bild der Wirkung eines Gesichts und seiner Physiognomie und Mimik überrascht, sind es doch gerade diese *somatosensiblen Resonanzen mutuellem Empathie-Prozesse*, die dem Brief durch seine Abwesenheitsstruktur nicht zur Verfügung stehen (vgl. hierzu *Petzold* 2017f/2018, S. 37 und Punkt 3.4).

Obwohl im 18. Jahrhundert, das als Zeitalter des Briefes gilt, und hier besonders in der zweiten Hälfte, mehr als 150 weitere Briefsteller herauskommen sollten, prägte *Gellert* mit seiner „schönen Natürlichkeit“ die Vorstellungen einer ganzen Generation. Sein Stilideal der „Wohlredenheit“ war seinem Wesen nach freilich immer noch kanonisch, denn Mündlichkeit als Stil kann nur die Illusion von Kunstlosigkeit sein, und es ist gerade der implizite Zwang zur Spontaneität, die das Briefeschreiben erneut zur Kunst erhebt. (*Schlaffer*, 1997, S. 36) Trotz dieser latent repressiven Forderung einer durch ihre Natürlichkeit bestimmten „Wohlredenheit“ eröffnet *Gellerts* Reform aber eine Briefkultur, in der die existentielle Ausrichtung des Menschen auf den Anderen in ihrer ganzen Bedürftigkeit zu ihrem Recht kommt. „Ich muss mich satt schreiben.“ So drückte *Caroline Lucius* es in einem Brief an ihren Briefpartner *Gellert* aus (zitiert nach: *Mattenklott, Schlaffer*, 1989, S. 9).

Erst **Karl Philipp Moritz** ging in seiner „Anleitung zum Briefeschreiben“ 1783 über *Gellerts* ihrem Wesen nach immer noch normative „schöne Natürlichkeit“ hinaus und ermutigte – ganz dem Geniegedanken des Sturm und Drang verpflichtet – zu Originalität und Individualität des Briefeschreibers. Beides aber ist für *Moritz* nur durch die Auseinandersetzung mit Werken der Dichtung und überhaupt durch die Arbeit an der individuellen Persönlichkeit zu erreichen, und eben gerade nicht durch die Beschäftigung mit Regelwerken: „Ein Briefsteller sey noch so gut, so stiftet er allemal mehr Schaden als Nutzen.“ (zitiert nach: *Kording*, 1997, S. 33)

Die weitere Entwicklung der Briefsteller im 19. und 20. Jahrhundert ist von „Trivialisierung“ geprägt (*Kording*, 1997, S. 33). Briefsteller werden zwar immer umfangreicher und populärer¹³, transportieren aber vor allem die etablierten Stilregeln und Gliederungsschemata. Dabei gerät ein Konzept, das auf Sentenzen und Allgemeinplätze verweist, zunehmend in Konflikt zu einer längst gelebten Praxis der inneren Freiheit, die im Privatbrief „eine Lizenz ohne Auflage“ hat, „einfach so vor sich hin und für den anderen zu plaudern“ (*Mattenklott, Schlaffer*, 1989, S. 9), jenseits des Postulats des bürgerlichen öffentlichen Lebens, das nur gut sei, was nützlich ist und Sitte und Ordnung stützt. So wurde der Brief gleichzeitig zum Katalysator wie zum Symptom einer zunehmenden Abgrenzung des privaten vom öffentlichen Bereich.

1.3 Intimität versus Öffentlichkeit – Briefe gesellig teilen, gesammelt publizieren, literarisch erfinden

Der Begriff des Briefgeheimnisses suggeriert Intimität als Wesensmerkmal (privater) Korrespondenz, der versiegelte Umschlag scheint die Privatheit seines Inhalts zu verbieten, auch die Überbringer waren und sind zur Vertraulichkeit verpflichtete Boten und Kuriere. Und doch ist die Geschichte des Briefeschreibens und -empfangens auch die Geschichte einer Dialektik von Intimität und Öffentlichkeit. Schon seit der Antike wurden auch private Briefe einem Schreiber diktiert und halblaut gelesen, wenn man sie erhielt (*Garfield*, 2015, S.53). Bis ins 19. Jahrhundert hinein gab es in

¹³ *Rammlers* „Universalbriefsteller“ von 1834 wurde über 50 Mal neu aufgelegt.

Europa auf öffentlichen Plätzen Briefeschreiber, denen Auftraggeber ihre Briefe diktieren konnten. Vertraulichkeit war also schon an der Quelle, beim Verfassen der Briefe, eine absichtlich (manchmal auch unabsichtlich)¹⁴ geteilte. Bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts hinein wurden beim Schreiben und Empfangen von Briefen Intimität und Öffentlichkeit nicht als Gegensatz empfunden. Anders ist die Tatsache nicht zu verstehen, dass selbst ein intimer Brief an den Freund oder die Freundin im geselligen Kreis vorgelesen wurde, im Salon, wo die bürgerliche Gesellschaft zu gebildeten Gesprächen zusammenkam und den abwesenden Freund so an ihrer Geselligkeit teilnehmen ließ. „Vertraulichkeit war gerade deshalb Stil, weil sie veröffentlicht wurde.“ (Schlaffer, 1997, S. 40)

Aus dieser informellen Veröffentlichung im privaten Kreis entwickelte sich folgerichtig die offizielle Publikation der Korrespondenzen. Ab ca. 1820 erschienen die ersten **Editionen von Briefen bekannter Persönlichkeiten**. Und von dort ist es von der Interpretation, die die Perspektive des Herausgebers bedeutet, indem sie die ausgewählten Privatbriefe aus ihrem unmittelbaren Lebenszusammenhang löst, nur ein folgerichtiger Schritt zu Briefen, die von vorneherein zur Publikation post mortem bestimmt sind – als gezieltes Mittel der öffentlichen Selbstdarstellung¹⁵ (Schlaffer, 1997, S. 8).

Aus diesen Briefeditionen entstand eine literarische Mischform, die **Briefbiografie**¹⁶. Das Leben in Briefen¹⁷ wurde zu einer biografischen Mode des späten 19. Jahrhunderts (Mattenklott, Schlaffer, 1989, S.8-9). Briefe schienen besonders geeignet, über die objektiven Fakten hinaus die innere Entwicklung und die zentralen Lebens-Narrative einer Person zu transportieren.

¹⁴ Auf nicht wenigen Darstellungen solcher Szenen finden sich Hinweise auf hinter Vorhängen versteckte oder Unbeteiligtsein vortäuschende Lauscher (Täubrich, 1997, S. 48).

¹⁵ So hält z.B. der späte Goethe seinen Brieffreund Zelter jedes Jahr dazu an, ihm möglichst viele Briefe zu schreiben. „Die Correspondenz von 1828 ist abgeschrieben; deine Originale erhältst du zunächst; sende sodann das Jahr 1829 und Sorge daß das laufende 1830 hübsch reich werde, damit unser Briefwechsel dereinst nicht endige wie der Schillersche, dem Rhein gleich, sich im gemeinen Sande des Tags verlierend.“ (zitiert nach: Schlaffer, 1997, S. 42)

¹⁶ Ein früher Vorläufer war „Abaelard und Heloise“, die 1132 veröffentlichte Autobiografie *Abaelards*. In ihr erzählt er in Form eines (Trost)Briefes an einen ungenannten Freund seine persönliche „Historia Calamitatum“ - die Geschichte einer der größten und dabei unglücklichen Liebesbeziehungen aller Zeiten.

¹⁷ So z.B. Ludwig Geigers Lebensbild von Therese Huber, einer Göttinger Freundin von Caroline Schlegel und der ersten Frau, die ihre Familie durch die selbstständige Tätigkeit als Redakteurin bei dem berühmten Verleger Cotta unterhielt. (Schlaffer, 1997, S. 9)

Mit dem **Briefroman**¹⁸ wird das Briefeschreiben vollends in die literarische Publikation gehoben. Dieses literarische Genre nutzt die unterstellte Vertraulichkeit von Briefen, um den Leser an der Gefühlswelt seiner Romanfiguren ohne vermittelnde Zwischeninstanz teilhaben zu lassen¹⁹. Statt eines Romanautors erzählen hier scheinbar Menschen wie du und ich, unmittelbar und ohne Tribut an die Schriftsteller- und Erzählkunst. Vielleicht war es diese Unmittelbarkeitsfiktion subjektiven Erlebens, die das Genre des Briefromans zur idealen Ausdrucksform der Empfindsamkeit und des Freundschaftskultes²⁰ des 18. Jahrhunderts werden ließen²¹.

1.4 Von der Botenpost zum Messenger – der Brief als Medium

Briefe adressieren den räumlich entfernten Anderen, der über den primären Kontakt, die direkte mündliche Rede nicht erreichbar ist (vgl. Punkt 3.2). Sie legen eine äußere Distanz zurück, benötigen dazu Transportmittel und -wege. Damit ist der Brief „nicht die Folge einer erleichterten, sondern einer erschwerten Kommunikation“ (*Schlaffer*, 1997, S. 44), die Entfernungen überbrücken muss, nicht selten im Wettlauf gegen die Zeit. Als „sekundäres Medium“²² benötigt der Brief eine materielle Übertragung, und diese war lange Zeit der Mensch: Die Übermittlung von schriftlich gefassten Nachrichten war in ihren Anfängen Botenpost²³. Solange der Brief ein

¹⁸ Ein Briefroman ist eine Zusammenstellung fiktiver Briefe, die sich zur Romanhandlung verdichten. Das können Briefwechsel zwischen verschiedenen Personen sein oder die briefliche Hinterlassenschaft eines einzelnen Helden.

¹⁹ Briefromane gab es schon in der Antike, oft um philosophische Themen anschaulich zu verpacken. Ein Beispiel sind die so genannten „Sokratikerbriefe“, eine fiktive Briefsammlung. Als Verfasser erscheinen *Sokrates* und einige seiner Schüler.

²⁰ Briefkultur und Freundschaftskult waren in der Mitte des 18. Jahrhunderts eng miteinander verbunden. Im Brief zeigen sich „freie Beziehungen jenseits von Klassenschranken und politischen Zwängen“ (*Mattenklott, Schlaffer*, 1989, S. 14).

²¹ „Die Leiden des jungen Werthers“, das 1774 erschienene Werk *Johann Wolfgang von Goethes*, gilt bis heute als der wohl bekannteste empfindsame Roman in Briefform. Als im 19. Jahrhundert moderne Erzähltechniken wie die erlebte Rede oder der innere Monolog entstanden, verlor der Briefroman seine Alleinstellung als Ausdrucksform des subjektiv Unmittelbaren.

²² *Pürer* (*Pürer*, 2014, S. 68) teilt die Medien in drei Gruppen ein: Primäre Medien sind die Medien des menschlichen Elementarkontaktes, bei denen zwischen Absender und Empfänger kein Gerät zwischengeschaltet ist. Sekundäre Medien erfordern auf der Seite des Absenders technische Geräte, nicht jedoch beim Empfänger. Dazu zählt auch der Brief. Tertiäre Medien erfordern ein technisches Mittel sowohl beim Absender als auch beim Empfänger (wie Telefon, Telegrafie, E-Mail, Funk und die elektronischen Massenmedien Rundfunk oder Fernsehen).

²³ Vorläufer waren die über Boten rein mündlich überbrachten Nachrichten.

Herrschaftsinstrument und damit Sache der Herrscher war, rekrutierten und beschäftigten diese zu Tausenden Läufer, Reiter, Stafetten. Über die Kurier des altpersischen Herrschers Kyros hieß es, ihr Ritt habe „dem Flug der Kraniche“ (Beyrer, 1997, S. 11) geähgelt. Im Mittelalter gesellten sich als Auftraggeber zu den feudalen die kirchlichen Kreise und die Universitäten, nach der Jahrtausendwende zudem die Städte und Kaufleute. Nachdem der von den einzelnen Reichsstädten und Kleinstaaten organisierte personalisierte Nachrichtendienst im Einzelauftrag sich zu einem immer differenzierteren, in Botenordnungen und Botenkursen geregelten Botenwesen entwickelt und im Spätmittelalter auch die Beförderung privater Briefe zugenommen hatte, stieg die Notwendigkeit einer Vereinheitlichung und einer staatlichen Post-Regie. Ansätze für eine Vereinheitlichung der Beförderungsgebühren etwa lassen sich bis ins 16. Jahrhundert zurückverfolgen. Ab dem 17. Jahrhundert schließlich wurde die Briefbeförderung als Organisationsleistung der Postanstalten als Sammelinstitute geregelt (Beyrer, 1997, S. 23). Die eingetroffene Post wurde im Postamt veröffentlicht und musste abgeholt werden. Wurde die gesetzte Frist übertreten, schickte der Postmeister seinen Privatdiener los, gegen Zusatzentgelt. Erst im 18. Jahrhundert kam mit der Einführung von Briefkästen auch der Postbote und Briefträger ins Spiel.

Die Übermittlungswege und -systeme von Briefen waren also schon immer einem Wandel unterzogen. Mit der im 20. Jahrhundert einsetzenden **Technisierung der Kommunikation**, die sich unter anderem durch die Möglichkeiten des Internets rasant beschleunigte und immer stärker auch ins Privatleben drängte, stellt sich die Frage einer Standortbestimmung und Daseinsberechtigung des Briefes allerdings neu und anders. *Paul Virilio* beschreibt diesen qualitativen Entwicklungssprung als Tendenz „zum Verschwinden der Apparatur, sogar des Apparates“ (zitiert nach: *Bausinger*, 1997, S. 295). Die Information, die Nachricht, die früher in einem gesonderten Vorgang „den Transportmitteln eingegeben oder aufgeladen wurde, hat sich gewissermaßen mit diesen vereinigt“ (ebenda). Oder pointierter: Die moderne Elektronik verwischt den Unterschied zwischen Brieftaube und Brief.

Wenn mit dem Telefon die Welt zu einem großen Dorf wird und dadurch jeder dem anderen immer nah genug ist für einen spontanen Schwatz, wenn erst durch die Schreibmaschine und dann durch den Computer Schrift und Form standardisiert wer-

den, wenn per Fax oder E-Mail lange Nachrichten in Sekundenschnelle und über mobile Geräte auch von unterwegs übermittelt werden können (inklusive handschriftlicher Auflösungen), und wenn schließlich Online-Messenger-Dienste eine vernetzte Gleichzeitigkeit der beiläufig-alltäglichen Unterhaltung im digitalen Raum ermöglicht: Wo bleibt in diesem nicht abreißen wollenden Strom der schnellen Kontakte der Brief? Seine Totenglocken wurden schon oft und früh geläutet²⁴, manchem reichte dazu die Erfindung der Schreibmaschine. Umso mehr stellt sich mit der rasanten Entwicklung neuer Medien und Kommunikationstechniken die Frage nach Form und Funktion des Briefes neu.

2 Phänomenologie und Hermeneutik des Briefes aus der Perspektive der *Integrativen Therapie* (TE)

Kapitel 2 hat aus kulturhistorischer Perspektive zentrale Aspekte des Briefes im Zeitkontinuum herausgearbeitet und zu ersten *Prägnanzen* (Petzold, 2017f, S. 4) verdichtet. Im Folgenden soll nun untersucht werden, welchen Beitrag zusätzlich und *konnektivierend* (Petzold, 2017f) eine Phänomenologie und Hermeneutik des Briefes aus der Perspektive der Integrativen Therapie leisten kann.

Hermeneutik wird hier im Sinne ihrer theoretischen Grundlegung und Anwendung in der Integrativen Therapie verstanden. Dabei ist „Hermeneutik (...) meist mit der Phänomenologie verschwistert“ (Petzold, 2017f, S. 4). Es werden daher sowohl konkret beobachtbare und deskriptiv fassbare Phänomene des Briefes als Kommunikationsmittel als auch die Prozesse und Voraussetzungen des Briefeschreibens und -empfangens in den Blick genommen, um sie heuristisch entlang von Kernkonzepten und Modellvorstellungen der Integrativen Therapie zu befragen. Ziel ist die Freilegung einer Tiefenstruktur des Briefes (*von den Phänomenen zu den Strukturen*), die sein Potenzial als Medium und Technik in der Poesie- und Bibliothherapie bestimmt.

²⁴ So z.B. Georg Steinhausen 1889 in seiner „Geschichte des deutschen Briefes“.

Ausgehend von den Referenztheorien von *Merleau-Ponty* und *Paul Ricoeur*²⁵ ist Hermeneutik aus der Perspektive der Integrativen Therapie nicht eine dem menschlichen Sein nachgelagerte Methode des Verstehens. Vielmehr beschreibt sie das In-der-Welt-Sein des Menschen selbst, d.h. die Prozesse, die den Menschen als *Leibsubjekt*, als *informierten Leib embodied and embedded in der Welt in Kontext und Kontinuum* bestimmen (*Petzold, 2002j*). „Menschliches Leben und Zusammenleben ist sinn-geleitet, anders wäre es nicht menschlich. Sinn wird mit biografisch wachsender Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität gewonnen (...).“ (*Petzold, 2017f, S. 5*). Somit müssen integrative Hermeneutiktheorie und integrative Theoriearbeit (*Petzold 2016f*) vor dem Hintergrund einer Philosophie des *WEGES* bzw. Lebensweges (*Petzold 2006u; Petzold, Orth 2004b*) und der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne bzw. des *lifespan developments* (*Petzold 1992e, 1999b; Sieper 2007b; Sieper, Orth 2007*) gesehen werden in einem komplexen, höchst konsistenten Theoriegeflecht.

Mit der *Hermeneutischen Spirale* bietet der Integrative Ansatz ein Modell und eine Methode²⁶, die die progredierenden, in sich rückbezüglichen (Bewusstseins-) Prozesse beschreibt, mit denen der Menschen Welt wahrnimmt, erfasst, versteht und erklärt (*Petzold, 2017f, S. 30-31*). Die über die Stufe des Erklärens hinausgehende *transversale Mehrebenenreflexion*²⁷ nimmt die im Prozess des Erklärens vollzogenen habituellen Alltagsdiskurse oder fachdisziplinären Reflexionen sowie wiederum - im Sinne einer *Triplereflexion* - deren Voraussetzungen kritisch in den Blick. Nur so kann der Mensch *melioristisch*, also mit wachsender Sinn-Wahrnehmungskapazität, Sinn-Erfassungskapazität, steigender Sinn-Verarbeitungsleistung und schließlich mit vertieftem und geweitetem Sinn-Schöpfungsvermögens zu „ethikgeleitetem HANDELN im Dienste des Lebendigen“ (*Petzold, 2017f, S. 30-31*) kommen. „Integrative Hermeneutik und Metahermeneutik und die Suchbewegungen ihrer „hermeneuti-

²⁵ „Damit kommt es von der differentiellen Phänomenologie des Wahrnehmens und Erfassens, die ich mit Rückbindung an Merleau-Ponty formuliert habe, in konsequenter Weise zu einer differentiellen Hermeneutik des Verstehens und Erklärens, wie sie Paul Ricoeur in seinem Werk entwickelt hat.“ (*Petzold, 2005p, S. 283*)

²⁶ Das Konzept ist theoretisch grundlegend für alle praktischen Bereiche: Therapie, Agogik, Supervision und Kulturarbeit.

²⁷ Das Metakonzept der Mehrebenenreflexion bzw. Triplereflexion wurde im Sinne einer aktionalen Metahermeneutik bereits ergiebig für Prozesse der therapeutischen Supervision nutzbar gemacht. (*Jakob-Krieger, Dreger, Schay, Petzold 3/2004* und *Leitner, 2010, S. 104-107*)

schen Spirale“ (...) sind immer auf Konkretisierungen im praktischen Handeln gerichtet, denn Ethik erweist sich an der „Praxis von Ethik“ für die Menschen und für die Natur.“ (Petzold, 2017f, S. 24). In der hermeneutischen Analyse des Briefeschreibens und -empfangens (vgl. die Punkte 3.2 bis 3.4) wird daher im Sinne eines ethikgeleiteten praktischen Handlungsbezugs insbesondere auf den konkreten Beitrag des Briefes für eine bessere Lebenspraxis und -führung abgehoben.

2.1 Phänomene und Merkmale des Briefes

Briefe sind (hand-)schriftliche Mitteilungen eines Absenders an den abwesenden Anderen, die als Medium – in der Regel mit der Post – auf den Weg gebracht und dem Empfänger überstellt werden, ohne dass letzterer dazu ein technisches Gerät benötigt. Damit wird für die vorliegende Betrachtung der Brief bewusst abgegrenzt von der E-Mail. Zwar können E-Mails formal und inhaltlich durchaus verfasst sein wie Briefe. Es wird sich aber zeigen, dass ihre sekundenschnelle elektronische Übermittlung wesentliche strukturelle Unterschiede zum Brief bedingt und zu einer anderen habituellen Praxis (ver)führt.

Im Folgenden werden Phänomene beschrieben, die am geschriebenen Brief beobachtbar sind.

Briefe weisen **formale Merkmale** auf, die sich - über die Jahrhunderte hinweg – als stabil erwiesen haben:

- **Ort und Datum:** Die Angabe des Ortes und Datums verbindet die Mitteilung mit dem Hier und Heutedes Verfassers, mit einem festen Zeitpunkt in seinem Lebenskontinuum, mit einem räumlichen Punkt in seinem Lebenskontext. Der Brief wird den Empfänger an einem anderen Ort und zu einer anderen Zeit erreichen. Die Orts- und Datumsangabe verankert die Entstehung des Briefes mit einem *in Kontext und Kontinuum gegenwärtigen Leibsobjekt*, mit einer Lebensgegenwart.
- **Betreff:** Der Verfasser stellt seiner Mitteilung eine Essentialisierung seiner Intention und seines Anliegens voraus.
- **Anrede:** In der Wahl der Anrede, sei sie nun floskelhaft oder individuell, drückt der Verfasser seine Beziehung zum Adressaten aus, die Qualität und/oder Intensität seiner *Affiliation* (vgl. unter Punkt 3.2).
- **Grußformel:** In ihr fasst der Verfasser seine Bezogenheit auf den Adressaten abschließend zusammen, in einer Wunschformel seine *Empathie* (vgl. unter Punkt 3.4)
- **PS:** Das Beiläufige, Nebensächliche, Angehängte, Angrenzende, das auch noch gesagt werden möchte. Und doch oft als erstes gelesen wird.

Ein Brief ist ein **materieller Gegenstand**, damit exterozeptiv wahrnehmbar und handlungsbezogen, und zwar über:

- sein Gewicht und seine Größe / Dicke,
- die Briefmarke und den materiellen Wert, den sie verkörpert,
- das Papier: seine Stärke, Haptik, Farbe, Duft,
- das Schriftbild und die verwandte Schreibtechnik: Tinte, Bleistift, Buntstift, Kugelschreiber, ,
- seinen Umschlag und die daraus resultierenden Handlungen:
 - beim Verfasser: den Briefbogen falten, hineinlegen, den Umschlag und die Briefmarke anfeuchten und zukleben, zur Poststelle / zum Postkasten bringen, einwerfen,
 - beim Empfänger: aus dem Briefkasten herausnehmen, den Umschlag öffnen, den Briefbogen entfalten, den Brief weglegen, aufheben oder wegwerfen.

Briefe werden **zu unterschiedlichen (teilweise konventionellen) Anlässen mit unterschiedlichsten Motivationen und aus unterschiedlichen Konstellationen** geschrieben. Die folgende Kartografie ist offen für weitere Möglichkeiten.

Konventionelle Anlässe	Briefe aus der Ferne	Emotionale Anlässe	Besondere Briefe²⁸
Geburtstag	Feldpost	Danken	Brief an mein Selbst
Jubiläum	Exil	Lieben	Brief aus der Zukunft
Gratulation	Gefängnis	Sich trennen	Brief aus der Vergangenheit
Hochzeit	Krankenhaus	Sich verabschieden	Jahresbrief
Kondolenz	Altersheim	Trösten	Rundbrief
Geburt	Internat	Klagen	Offener Brief
Taufe	Urlaub / Reise	Reflektieren	Brief an einen Toten
Ostern	...	Klären	Brief aus dem Jenseits
Nikolaus		Streiten	Brief ans Christkind
Weihnachten		Sich entschuldigen	Brief an Gott
Neujahr		Etwas aussprechen	Wunschzettel
Einladung		Sich erinnern	Flaschenpost
Gutschein		Sich sehnen	...
Namenstag		Sich freuen	
...		Bitten	
		...	

²⁸ Diese besonderen Briefe bewegen sich teilweise außerhalb der üblichen Strukturen der Briefkorrespondenz und sind sehr ergiebig für den Einsatz in poesietherapeutischen Prozessen.

2.2 Brief-Korrespondenz als Affiliationsprozess

„*Sermo absentis ad absentem*“
(Antike Definition des Briefes)

„*Wovon wir reden können, davon können wir auch schreiben.*“
(Christian Fürchtegott Gellert)

Sonitschka, mein Vöglein, ich habe mich so über Ihren Brief gefreut, wollte gleich antworten, hatte aber gerade viel zu tun, wobei ich mich sehr konzentrieren musste, deshalb durfte ich mir nicht den Luxus gestatten. Dann aber wollte ich schon lieber auf Gelegenheit warten, weil es doch so viel schöner ist, zwanglos ganz unter uns plaudern zu können.

(...)

Und in dem Knirschen des feuchten Sandes unter den langsamen schweren Schritten der Schildwache singt auch ein kleines schönes Lied vom Leben – wenn man nur richtig zu hören weiß. In solchen Augenblicken denke ich an Sie und möchte Ihnen so gern diesen Zauberschlüssel mitteilen, damit Sie immer und in allen Lagen das Schöne und Freudige des Lebens wahrnehmen, damit Sie auch im Rausch leben und wie über eine bunte Wiese gehen.

(...)

*Schreiben Sie schnell, ich umarme Sie, Sonitschka.
Ihre Rosa*

Rosa Luxemburg an Sophie Liebknecht, 24.12.1917

Die sozialistische Politikerin (1871 – 1919) war fast während des gesamten Weltkrieges im Gefängnis, zur Strafverbüßung oder „in Schutzhaft“.

Im Folgenden soll die unter Punkt 3.1 beschriebene Phänomenologie des Briefes entlang einer *Theorie der differentiellen Relationalität und Affiliation* (Petzold, Müller 2005/2007) des Integrativen Ansatzes befragt werden.

In der Integrativen Theorie ist Sein immer *Mit-Sein* (*Synosia*) und Existenz immer *Ko-Existenz* (Petzold, 2003e), eine ontologische Position, die zur *anthropologischen Grundformel* führt, wonach der Mensch ein „Du, Ich, Wir in Kontext/Kontinuum, Wir, Du, Ich in Lebensgegenwart und Lebensgeschichte“ ist (Petzold, Müller 2005/2007, S. 26). Leiblichkeit²⁹ wird als *Zwischen-Leiblichkeit* begriffen (Petzold, Müller 2005/2007, S. 27). Unser ganzes Leben lang befinden wir Menschen uns in

²⁹ Leiblichkeit hier im Sinne der Integrativen Therapie verstanden als *Informierter Leib*, als *Leibsubjekt* mit seiner *Körper-Seele-Geist-Einheit* und seinen *materiellen und transmateriellen* Eigenschaften.

einem Austauschprozess mit der Welt und den Mitmenschen (*Ko-Respondenz-Modell* als Erkenntnisprinzip und Erkenntnismethode des Integrativen Ansatzes). Als *Leibsubjekt* und *Körper-Seele-Geist-Wesen* ist der Mensch immer auf Andere und Anderes gerichtet (*Intentionalitätskonzept*) (Höhmman-Kost, Siegele, 2004, S. 5). Das ist die soziale Natur des Menschen, sein Leben in intersubjektiven Korrespondenz-Prozessen. Es ist eine zentrale Leistung der Integrativen Therapie, diese Korrespondenz-Prozesse in einer Theorie *differentieller Relationalität und Affiliation* (Petzold, Müller 2005/2007) zu fassen³⁰ und damit anschlussfähig für praxeologische Ableitungen und die praktische Arbeit zu machen. „Affiliation ist ein Bündel von Mustern der „Zugesellung“, ein evolutionsbiologisch ausgebildetes Basisnarrativ“ (Petzold, Müller 2005/2007, S. 14), es ist „die Tendenz von Menschen, die Nähe anderer Menschen zu suchen, auch wenn keine gewachsenen emotionalen Beziehungen da sind, gleichzeitig auch die Tendenz, solche emotionalen Bezüge, ja Bindungen herzustellen, wenn das möglich ist.“ (Petzold, Müller 2005/2007, S. 15). Affiliation als *Grund-Narrativ* des Menschen wird in der Integrativen Therapie entlang von sieben *Affiliationsmodalitäten* gefasst (Petzold, Müller 2005/2007, S. 41ff), wovon die folgenden fünf in ihrer originären Ausprägung wertneutral sind bzw. offen für positive und negative Ausprägungen³¹ und in der Lebensspanne des Menschen und einzelnen Affiliationsprozessen aufeinander aufbauen (vgl. für die nachfolgenden Inhalte und Zitate: Petzold, Müller 2005/2007, S. 41ff):

- 1) **Konfluenz** beschreibt die *primordiale Zwischenleiblichkeit* wie sie sich in der absoluten Ko-Existenz des vorgeburtlichen Fötus mit der Mutter zeigt. Sie ist die „unabgegrenzte Daseinsform“, die „in der die Flut der Propriozeptionen und Exterozeptionen noch nicht durch differenzierende Wahrnehmung strukturiert wird, die das Eigene vom Anderen scheidet.“ Evolutionsbiologisch grundiert sie die Fähigkeit zu Intimität und Nähe. Sie ist die Basis von Grundvertrauen und gleichzeitig die Triebfeder für Affiliations- und Attachment-Prozesse.

³⁰ Und zwar durch die Aus-Differenzierung der Affiliations-Prozesse in aufeinander aufbauende Modalitäten anstelle des zentralen Kontaktbegriffs von Perls Gestalttherapie, in der eine originär physiologische Modalität auf Phänomene wie Bindung oder Beziehung aus- bzw. überdehnt wird (Petzold, Müller 2005/2007, S. 41). Diese Differenzierung ermöglicht eine präzisere Diagnostik und damit spezifischere Interventionen und Therapien bei Störungen der Affiliation.

³¹ *Abhängigkeit* und *Hörigkeit* werden als pathogene Modalitäten formuliert.

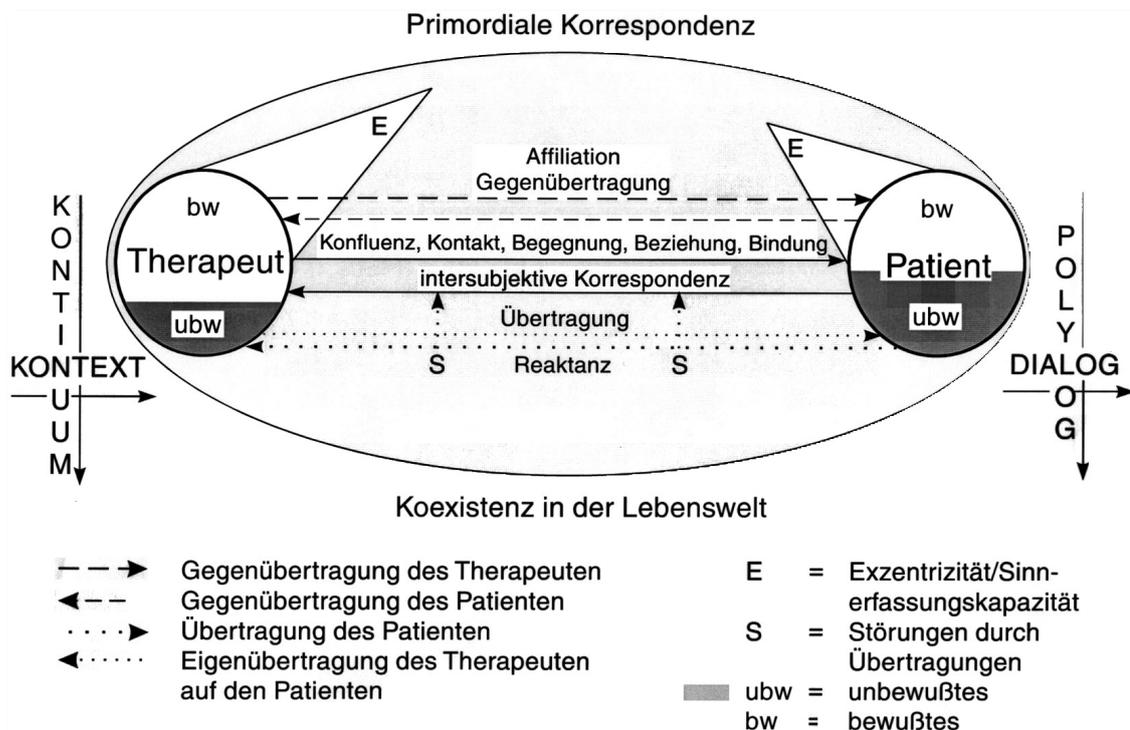
- 2) **Kontakt** ereignet sich in *konkreter Zwischenleiblichkeit* über die punktuelle einseitige oder wechselseitige Berührung (Blickkontakt, Körperkontakt, ...). Als „kleinste relationale Einheit“ ist sie „Angrenzung und Abgrenzung, Kontaktfläche und Trennungslinie zugleich“. Kontaktprozesse setzen eine Innen-Außen-Differenzierung voraus, die Fähigkeit, das Eigene vom Fremden zu unterscheiden. Insofern ist die Möglichkeit von Kontaktprozessen gleichzeitig Voraussetzung und Zeichen von Identität.
- 3) In der **Begegnung** tritt der Mensch als ganzheitliches Leib-Subjekt, also körperlich-seelisch-geistig, mit dem Anderen in Austausch. Begegnung ist „ein wechselseitiges empathisches Erkennen und Erfassen im Hier-und-Heute geteilter Gegenwart, bei dem die Begegnenden im frei entschiedenen Aufeinanderzugehen ganzheitlich und zeitübergreifend ein Stück ihrer Geschichte und ihrer Zukunft aufnehmen“. In der Begegnung realisiert sich Intersubjektivität. Begegnung ist ohne Kontakt nicht möglich, aber Kontakt ist noch nicht Begegnung.
- 4) **Beziehung** entsteht entlang einer „Kette von immer wieder frei entschiedenen Begegnungen, die neben gemeinsamer Geschichte und geteilter Gegenwart eine Zukunftsperspektive einschließt“. Qualitativ ist sie durch zuverlässige und verbindliche Bezogenheit geprägt, die sich jedoch entlang von immer wieder frei zu entscheidendem und damit offenem Aufeinanderzugehen aktualisiert.
- 5) **Bindung** ist intensiviert Beziehung. Sie entsteht, wenn Menschen frei entscheiden, die eigene Freiheit durch eine Gebundenheit an den Anderen einzuschränken. Bindung besitzt eine „Qualität der Unverbrüchlichkeit“, die auf die Zukunft bezogene Bereitschaft, trotz eventueller Widrigkeiten treu zu bleiben und dafür auch Opfer auf sich zu nehmen.

Diese hermeneutisch voneinander differenzierbaren Affiliationsmodalitäten können jeweils in *unterschiedlicher Intensität*, also emotionaler Besetzung, und *mit unterschiedlichen Qualitäten* auftreten.

Auf dem Hintergrund dieser differentiellen „Theorie der Relationalität“ wird Pathogenese im Integrativen Ansatz als eine „Zerstörung von Relationalität, als Entfremdung von Vertrautem, als Abspaltung von Elementen, mit denen wir eigentlich verbunden sein sollten“ (Petzold & Orth, 2009a, S. 66), beschrieben. Beschädigt wird dabei beides: die Fähigkeit, Beziehungen zu anderen einzugehen, genauso wie die Fähigkeit, mit dem eigenen Leib und der eigenen Sprache verbunden zu bleiben. Eine zentrale Qualität pathogener Konstellationen sind daher ihr Potenzial zu entfremden, zu verdinglichen und den Anderen und die eigene Leiblichkeit und Lebenswelt zum Objekt zu machen (Petzold & Orth, 2009a).

Abb. 1: Relationalität in der Integrativen Therapie

(aus: Petzold, Müller 2005/2007, S. 26)



Welchen Beitrag liefert diese Theorie differentieller Relationalität und Affiliation für eine Analyse der Tiefenstruktur des Briefeschreibens und -empfangens?

Aus der Perspektive der Integrativen Therapie ist „gestalteter sprachlicher Ausdruck eine Grundeigenschaft des menschlichen Wesens und ein Teil menschlicher Entwicklung“ (Petzold & Orth, 2009a, S. 32). Der private Brief ist dabei das einzige Genre gestalteter schriftlicher Sprache, das sich an genau einen – in der Anrede (vgl. unter Punkt 3.1) explizit benannten – Adressaten richtet, und zwar mit einem in einem verschlossenen Umschlag vor den Blicken Anderer geschützten Original, also quasi mit einer Auflage gleich eins. Oder anders gesagt: Von jeglicher Dichtung unterscheidet sich der Brief dadurch, dass er nur einen Leser hat. Das definiert den intimen, dyadischen Charakter des Briefes. Wie kein anderes schriftliches Medium ist der Brief also bezogen auf ein Du, einen Anderen, ist Briefeschreiben und -empfangen ein bewusst gestalteter *intersubjektiver Korrespondenzprozess*, in dem ein *Leibsubjekt* in seiner konkreten Lebensgegenwart und -geschichte sich schreibend auf den räumlich entfernten Mitmenschen in dessen Lebensgegenwart und -geschichte bezieht.

Prozessual gesehen zieht sich der Briefeschreibende aus den Zerstreuungen des Alltags zurück, um imaginär mit dem Anderen zu sprechen (vgl. unter Punkt 2.2 die Reform des Briefes durch Gellert). Dieses Sprechen aber erfordert „eine erhöhte Anstrengung: einen besonderen Entschluss, eine freie Stunde, einen ruhigen Ort, die Mühe der Formulierung“ (Mattenklott, Schlaffer, 1989, S. 21). Diese erhöhte Anstrengung wirkt sich – anders als bei der mündlichen Unterhaltung – so aus, dass „aus dem Mitteilbaren schon das Mitteilenswerte gemacht wird“ (Mattenklott, Schlaffer, 1989, S. 21). Der Briefeschreibende selektiert und verdichtet also bewusster als in der mündlichen Rede, was er mit dem Adressaten austauschen und teilen möchte. Oder anders gesagt: Im Brief vollzieht der Schreibende **eine Essentialisierung seiner Intentionalität** (vgl. weiter oben: *Intentionalitätskonzept*), die sich auch als Verdichtung des emotionalen Gehalts zeigt.

Auch im Transportweg des Briefes und den damit verbundenen Handlungen und Kosten (vgl. unter Punkt 2.4) zeigt sich eine erhöhte Anstrengung, die der Brief als

Medium und mit ihm quasi auch sein Absender auf sich nehmen, um beim Anderen anzukommen. Diese bewusst eingegangene Anstrengung in der Übermittlung kann als **Affiliationsqualität mit erhöhter emotionaler Besetzung** beschrieben werden. Dies gilt umso mehr, als der Briefeschreiber von Heute schnellere und mühelosere elektronische Wege wie die E-Mail oder das Telefon bewusst nicht in Anspruch nimmt. Wer sich aus den Alltagssituationen zurückzieht, um dem Anderen in Ruhe und Konzentration einen Brief zu schreiben, fasst einen besonderen Entschluss, der dem Mitgeteilten und der darin eingegangenen Begegnung eine besondere Würde und Bedeutung verleiht.

Affiliation beschreibt den grundlegenden Antrieb des Menschen, Nahraumbeziehungen zu suchen und zu gestalten. Im Brief sucht der Mensch diese Nähe, während, obwohl und gerade weil der Andere räumlich entfernt ist. **Kontakt**, als *Affiliationsmodalität konkreter Zwischenleiblichkeit* (Blickkontakt, Berührung, ...), ist mit dem räumlich abwesenden Anderen, an den der Briefeschreiber sich richtet, nicht möglich, mit noch weiter zu formulierenden Folgen für die Prozesse zwischenleiblicher Empathie (s. hierzu unter Punkt 3.3)³². Der Brief wird zum (medialen) Stellvertreter einer zwischenleiblichen Kontaktfläche, und dies ist möglich, weil er als materieller (sinnlicher) Gegenstand (vgl. unter Punkt 3.1) exterozeptiv wahrnehmbar ist. Mancher Brief, handschriftlich mit besonderer Tinte auf besonderes Papier geschrieben, erreicht den Anderen wie eine Berührung oder ein Geschenk.

Wer einem anderen einen Brief schreibt, hat sich zudem frei und bewusst entschieden, dem Anderen zu begegnen. Und wie auch der konkrete zwischenleibliche Kontakt erst durch gelebte Intersubjektivität zur Begegnung wird (vgl. weiter oben), ist auch der Brief als materieller Gegenstand zwar Kontakt, aber erst sein *transmateriel-*ler Inhalt, sein sprachlich gefasster Sinn, vom Anderen wahrgenommen, erfasst und verarbeitet, lässt ihn zur **Begegnung** werden.

Dabei ist im Integrativen Ansatz das sich in der Begegnung aktualisierende Mit-Sein immer auch ein *differenzielles Mit-Sein*. Denn dem Mit-Sein ist immer eine Differenz inhärent (*Alteritäts-Prinzip*). Aufsetzend auf *Emmanuel Levinas* geht der Integrative Ansatz vom Prinzip grundsätzlicher *Alterität* aus, von der „Andersheit des Anderen“ (*Petzold, Müller 2005/2007, S. 5*). Der Brief als gelingende und aktualisierte

³² Konfluenz als Affiliationsmodalität ist hier nicht berücksichtigt: Die differenzielle Ich-Du-Achse des Briefes („Ich schreibe dir.“) spielt sich oberhalb primordialer Zwischenleiblichkeit ab.

intersubjektive Korrespondenz setzt damit immer auch das Aushalten von *Dissenz und Differenz in elastischen Affiliationsprozessen* voraus (Petzold, Müller 2005/2007, S. 15). (vgl. dazu auch die Ausführungen zur mutuellen Empathie unter Punkt 3.3).

Das Schreiben eines Briefes an einen anderen kann ein einmaliger Vorgang und damit eine einmalige Begegnung bleiben, die nicht per se angelegt ist auf einen Briefwechsel. Wo dieser aber in *Ko-Kreativität* und *Konvivialität* entsteht bzw. von beiden Seiten als Brieffreundschaft, als Briefkorrespondenz angelegt und benannt ist, entsteht **Beziehung**. „Ich schreibe dir und du schreibst / antwortest mir.“ Diese bewusst gelebte Gegenseitigkeit bezieht die Zukunftsperspektive ein, denn „ich erwarte deinen Antwortbrief“. Darin liegt eine durch Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit bestimmte Bezogenheit auf den Briefpartner. Die oben beschriebene erhöhte Anstrengung, die das Briefeschreiben an sich erfordert, bedingt zudem, dass ich in einer Briefpartnerschaft eine **Bindung** eingehen kann. Wenn eine Brieffreundschaft eingegangen worden ist, müssen Antwort-Briefe geschrieben werden, auch wenn die Umstände widrig sind, der Briefeschreiber wenig Zeit hat oder der Brief, auf den er sich bezieht, Vorwürfe, schwierige Selbstoffenbarungen oder schlechte Nachrichten enthält.

2.3 Brief-Korrespondenz als Identitätsprozess

Liebe Frieda,

(...) Der Regen kam, gerade als wir mit dem Verladen der Heuballen fertig wurden – wir überschlugen uns, um sie unter Dach zu bringen, Ballen in den Landrover, Ballen in Jeans und Ians Transporter, Ballen in die Pferdebox, Ballen in unsere Ohren, Ballen in unseren Nacken, Ballen in unseren Stiefeln, Ballen, die uns ins Hemd rieselten. Also stolperten wir nach Hause, schleppend & schlotternd & schaukelnd & schwankend & schwächelnd. Und da kroch vor uns noch ein anderer Traktor dahin mit einem Anhänger, doppelt so hoch beladen wie unserer, ein richtiger Wolkenkratzer. Über das ganze Land krauchten da verzweifelte Traktoren unter unerträglichen letzten Lasten im äußerst grünen Regen heim.

(...) Alles Liebe, Daddy.

Brief von *Ted Hughes* (1930 – 1998, englischer Dichter, verheiratet mit der Dichterin *Sylvia Plath*) an seine fünfzehnjährige Tochter *Frieda*, die in einem Internat in Hampshire ist.

Ach, Sonitschka, ich habe hier einen scharfen Schmerz erlebt, auf dem Hof, wo ich spaziere, kommen oft Wägen vom Militär, voll bepackt mit Säcken oder alten Soldatenröcken und Hemden, oft mit Blutflecken ..., die werden hier abgeladen, in die Zellen verteilt, geflickt, dann wieder aufgeladen und ans Militär abgeliefert. Neulich kam so ein Wagen, bespannt, statt mit Pferden, mit Büffeln. Ich sah die Tiere zum ersten Mal in der Nähe. Sie sind kräftiger und breiter gebaut als unsere Rinder, mit flachen Köpfen und flach abgebogenen Hörnern, die Schädel also unseren Schafen ähnlicher, ganz schwarz mit großen sanften Augen. (...) Vor einigen Tagen kam also ein Wagen mit Säcken hereingefahren, die Last war so hoch aufgetürmt, daß die Büffel nicht über die Schwelle bei der Toreinfahrt konnten. Der begleitende Soldat, ein brutaler Kerl, fing an, derart auf die Tiere mit dem dicken Ende des Peitschenstieles loszuschlagen, daß die Aufseherin ihn empört zur Rede stellte, ob er denn kein Mitleid mit den Tieren hätte! „Mit uns Menschen hat auch niemand Mitleid“, antwortete er mit bösem Lächeln und hieb noch kräftiger ein ... Die Tiere zogen schließlich an und kamen über den Berg, aber eins blutete ... Sonitschka, die Büffelhaut ist sprichwörtlich an Dicke und Zähigkeit, und die war zerrissen. Die Tiere standen dann beim Abladen ganz still und erschöpft, und eins, das, welches blutete, schaute dabei vor sich hin mit einem Ausdruck in dem schwarzen Gesicht und den sanften schwarzen Augen wie ein verweintes Kind. Es war direkt der Ausdruck eines Kindes, das hart bestraft worden ist und nicht weiß, wofür, weshalb, nicht weiß, wie es der Qual und der rohen Gewalt entgehen soll ... ich stand davor, und das Tier blickte mich an, mir rannen die Tränen herunter – es waren seine Tränen, man kann um den liebsten Bruder nicht schmerzlicher zucken, als ich in meiner Ohnmacht um dieses stille Leid zuckte. (...) Oh, mein armer Büffel, mein armer, geliebter Bruder, wir stehen hier beide so ohnmächtig und stumpf und sind nur eins in Schmerz, in Ohnmacht, in Sehnsucht. – Derweil tummelten sich die Gefangenen geschäftig um den Wagen, luden die schweren Säcke ab und schleppten sie ins Haus; der Soldat aber streckte beide Hände in die Hosentaschen, spazierte mit großen Schritten über den Hof, lächelte und pfiff leise einen Gassenhauer. Und der ganze herrliche Krieg zog an mir vorbei ...

Rosa Luxemburg an Sophie Liebknecht, 24.12.1917

Die sozialistische Politikerin (1871 – 1919) war fast während des gesamten Weltkrieges im Gefängnis.

Unter Punkt 2.2 wurde gezeigt, wie in der kulturhistorischen Entwicklung des Briefes die Anwendung starrer Regeln und normativer Formeln immer mehr zurücktrat zugunsten eines authentischen Ausdrucks der Individualität und Einzigartigkeit des Briefeschreibers. Der moderne Brief kann daher – wie unter Punkt 3.1 ausgeführt – im Sinn des Integrativen Ansatzes als lebendiger Austausch zwischen zwei (räumlich getrennten) ganzheitlichen *Leibsubjekten* gesehen werden. Befragt man den Prozess der Briefkorrespondenz jedoch weiter entlang der im Integrativen Ansatz zentralen *Dialektik von Selbstheit und Zugehörigkeit*, zeigt sich der Briefeschreiber als Mit-Mensch UND als Subjekt in seiner ureigenen Integrität und der Brief als intime Verständigung mit dem Adressaten UND als eine Unterhaltung mit sich selbst und der Welt. Was Briefpartner einander schreiben, ist der Versuch, das Sein des Adressaten

zu erfassen und zu verstehen (vgl. unter Punkt 3.4), und es ist der Versuch, mich selbst und meine Sicht der Welt dem Anderen verständlich zu machen – und dabei mich und die Welt mir selbst. Wenn der Briefeschreibende sich dabei bewusst selbst in den Blick nimmt, etwa indem er die Sicht des Empfängers auf seine Zeilen antizipiert und formuliert, entsteht *Exzentrizität*, die wiederum *Mehrperspektivität* ermöglicht (Leitner, 2010, S. 94). In seiner Tiefenstruktur ist der Brief damit also mehr als ein Medium der dyadischen Ich-Du-Dialogik *Martin Bubbers*, sondern muss entlang der im Integrativen Ansatz postulierten Matrix „du, ich, wir“ (Petzold, 2017 f, S. 6) und der darin begründeten Anforderung eines permanenten Abgleichs von Perspektiven im *Polylog*³³ beschrieben werden. „POLYLOG wird verstanden als vielstimmige Rede, die den Dialog zwischen Menschen umgibt und in ihm zur Sprache kommt, ihn durchfiltert, vielfältigen Sinn konstituiert oder einen hintergründigen oder untergründigen oder übergreifenden Polylogos aufscheinen und „zur Sprache kommen“ lässt.“ (Petzold, Müller 2005/2007, S. 29)³⁴. Im Brief kommen immer auch die Lebenswelt, *Kontext und Kontinuum* des Briefeschreibers zur Sprache. Der Brief kann aus Integrativer Perspektive daher als „Unterhaltung mit der Welt“ verstanden werden, und auch als „Unterhaltung mit sich selbst“. Wer einen Brief schreibt vollzieht in einem bewussten Akt schriftlicher Sprachgestaltung, was sein Ich im Lebensvollzug permanent leistet. Als „Gesamtheit der Ichfunktionen“ (Petzold & Orth, 2009a, S. 64) reflektiert das Ich über das Selbst und formt in diesem Prozess aus Selbst- und Fremdattributionen ein Gesamtbild, eine Identität (Petzold & Orth, 2009a, und: Persönlichkeitstheorie im Integrativen Ansatz, siehe z.B. Höhmann-Kost & Siegele, 2004). Das Ich benennt und unterscheidet, es vergibt Attribute und sinnt nach über Fremdattribute, es reflektiert seine Vergangenheit und stellt sich seine Zukunft vor. Die Leistungen des Ichs im Lebensvollzug sind an und in sich ein kreativer Akt (Petzold & Orth, 2009a). In diesem Sinn kann **der Brief als bewusster Ich-Akt** beschrieben werden, der eben nicht nur den Empfänger ansprechen will, sondern auch dem Schreibenden zu einem Gespräch mit sich selbst verhilft. Indem jemand sich im Brief auszudrücken versucht, Resonanzen in seinem *Leib-Archiv* nachspürt, sich konzentriert in die eigenen Gedankengänge, Wahrnehmungen, Erinnerungen versenkt

³³ mit dem Ziel zu *konnektivieren*, nicht zu nivellieren

³⁴ Und so erkennen wir in jedem Brief auch „die Tiefenkonturen des Zeitalters, in dem er entsteht: Lebensgefühle und Lebensstile. Glücksvisionen, Unglücksbilder, Empfindungs- und Verständigungsformen, Antriebssysteme, private und öffentliche Austauschsysteme, das Milieu.“ (Mattenklott, *Schlafffer*, 1989, S. 21)

und Sinnzusammenhänge benennt, ordnet er sich und sein Leben, formt er sich selbst³⁵.

In der Tiefenstruktur des Briefeschreibens und -empfangens zeigen sich identitätsbildende Ich-Prozesse quasi wie unter dem Brennglas. Dies gilt insbesondere auch für **die narrative Qualität von Identitäts-Prozessen**. Aus Sicht des Integrativen Ansatzes ist der Mensch an sich ein Erzählender, ist die Identität des Menschen eine narrative. Biografiearbeit als Lebensvollzug verläuft entlang von im *Konvoi* geteilten *Narrationen*, in denen sich spontan und unsystematisch *collagierter Sinn* in persönlichen *Narrativen* herausbildet und zeigt (Petzold „et al“, 2001b). Auch der Briefeschreiber zeigt sich als Erzählender, der mit dem Anderen seine Geschichten teilt, und nicht selten handelt es sich dabei um lebensgeschichtliches Erzählen von Einzelereignissen und ihrer Kontextualisierung, von Szenen und Atmosphären aus dem eigenen Leibgedächtnis. Aus dem sich stetig wandelnden Lebensfluss aktualisiert und vergegenwärtigt der Briefeschreiber einzelne Momente und Augenblicke, schenkt ihnen Aufmerksamkeit und Bedeutung und verleiht ihnen durch szenisches und sinnliches Erzählen leiblich spürbare Evidenz. Typisch für den Brief ist dabei, dass er eher (aber nicht nur) kürzlich zurückliegende Episoden erzählt bzw. solche, die sich seit dem letzten Briefkontakt ereignet haben³⁶. Er tut dies – und hier liegt sein spezifischer Exzentrizitätsgewinn gegenüber dem Tagebuch – explizit an den Anderen gerichtet, und je empathischer (vgl. unter Punkt 3.4) und *ko-kreativer* ein Briefwechsel ist, desto deutlicher werden sich den Briefpartnern entlang einer sich allmählich entwickelnden gemeinsamen Hermeneutik die Basis-Narrative und Lebenserzählungen zeigen, die eigenen und die des Anderen. Ein Effekt, den sich schon die vor allem im 19. Jahrhundert boomende Brief-Biografie zu Nutzen machte. Unter Punkt 2.3 wurde kulturhistorisch gezeigt, wie aus der informellen Veröffentlichung von Briefen im geselligen Kreis über die offizielle Publikation von Brief-Korrespondenzen durch einen Herausgeber die literarische Mischform der Brief-Biografie entstand. Sie schien geeignet, die innere Entwicklung und die zentralen Lebens-Narrative einer Persönlichkeit – über die objektiven Lebensfakten hinaus – nachzuzeichnen. Entlang des

³⁵ Hierin ähnelt der Brief dem Tagebuch.

³⁶ „Ein Brief feiert den Augenblick. (...) Er speichert Erfahrungen bestimmter Lebensmomente und offenbart das Leuchten der kleinen Augenblicke.“ Er lehrt mich, „die Frische des Lebens zu bemerken.“ (Müller, Trombello-Wirkus, 2020, S. 36-37).

über die Lebensspanne ausgedehnten Briefwechsels findet der Leser solcher Brief-Biografien die in Einzelbriefen verdichtete Lebenserzählung der Briefpartner, ihre persönlichen Lebens-Narrative und Sinn-Collagen.

„Biografie-Erarbeitung heißt, aufgrund einer Übereinkunft in Vertrauen und Zuwendung, im Respekt vor der Integrität und Würde des Anderen *g e m e i n s a m* lebensgeschichtliche Ereignisse zu teilen und zu betrachten, um damit Biografie zu erarbeiten (nicht etwa zu bearbeiten) in selbstbestimmter Offenheit, Achtsamkeit und Wechselseitigkeit der Partner. Zielsetzung ist, dass jeder von ihnen seine Lebensgeschichte, sein Leben, seine Persönlichkeit besser in der und durch die Erzähl- und Gesprächsgemeinschaft mit dem Anderen vor dem Hintergrund der gegebenen Kultur und der Weltverhältnisse zu erfassen und zu verstehen vermag ...“. (Petzold „etal“, 2001b, S. 23).

Somit kann der Prozess der Briefkorrespondenz aus Integrativer Perspektive als spontane Biografie-Erarbeitung im (alltäglichen) Lebensvollzug beschrieben werden (und können Briefe deshalb gezielt in der *agogischen Biografieerarbeitung* eingesetzt werden).

2.4 Brief-Korrespondenz und mutuelle Empathie

Lieber Getreuer. Wieder bin ich im Waldhäusli am frühen Morgen – alle meine Fenster lass ich offen, damit ich dem frischen Regen, der immer kernhafter auf meine Bäume träufelt, fein behaglich zuhören kann. Nicht wahr, wir kennen uns sogar bis auf den Punkt von der Witterung – von der guten, wie von der bösen (!-Nein!) und daß es zuweilen höchst angenehm ist, wenn so der Tag recht früh mit Flößer-Stiefeln naß u. melankolisch angerückt kommt. Dieser, und dadurch gewissermaßen unser eigenes Wesen scheint dann einen bestimmten, geruhigen Charakter zu bekommen, das Leben selber scheint, wie das Grün von Bergen u. Bäumen auf diesem sanften aschgrauen Grund erst recht betrachtenswerth u. innig. Unser Innerliches fühlt sich sonderbar geborgen. O lieber Wilhelm [...] wenn Du heut hier bey mir auf d. Sopha meines Gartenhäuschens säßest, und sähest die freundliche Dämmerung drinn, - die leeren Stühle so etwas geisterhaft umherstehen, u. den Regen draußen hart neben uns, - überall Ruhe u. fast Wehmut! Dann, denke ich müßt‘ es Dir auch so seyn, wie mir, wohl nemlich, halb weinerlich u. lustig.

Eduard Mörike an seinen Freund Wilhelm Waiblinger, August 1824

Die leichte Möglichkeit des Briefeschreibens muß – bloß theoretisch angesehen – eine schreckliche Zerrüttung der Seelen in die Welt gebracht haben. Es ist ja ein Verkehr mit Gespenstern und zwar nicht nur mit dem Gespenst des Adressaten, sondern auch mit dem eigenen Gespenst, das sich einem unter der Hand in dem Brief, den man schreibt, entwickelt [...] Wie kam man nur auf den Gedanken, daß Menschen durch Briefe mit einander verkehren können! Man kann an einen fernen Menschen denken und man kann einen nahen Menschen fassen, alles andere geht über Menschenkraft.

Franz Kafka an Milena Jesenská, Prag, März 1922

„Man kann nicht nicht-empathieren.“ (Petzold, Mathias-Wiedemann 2019a, S. 10)
Ob im Alltag oder in professionellen Settings der Agogik, Therapie oder Supervision: Im zwischenmenschlichen Miteinander ist „zwischenleibliche, wechselseitige Empathie immer vorhanden. Sie kann nicht abgeschaltet werden, denn sie ist ein Phänomen wechselseitiger Resonanz.“ (Petzold; Mathias-Wiedemann, 2019a, S. 21)
Auf diesem Hintergrund wird im Integrativen Ansatz davon ausgegangen, dass empathische Qualitäten bzw. empathische Grundfunktionen (Petzold, Müller, 2005/2007, S. 39) in allen unter Punkt 3.2 beschriebenen differentiellen Modalitäten von Relationalität wirksam sind³⁷. Im Integrativen Ansatz wurde das Thema Empathie (und Intuition, Teilnahme) zwar von Anfang an (Petzold 1980g, S. 256) eng verknüpft mit der Theorie der therapeutischen Beziehung, aber auch zu einem umfassenden Konzept einer „leibgegründeten, pluridirektionalen³⁸, wechselseitigen Empathie“ (Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019a, S. 15) weiter entwickelt, die Alltags-Empathie genauso wie professionelle Empathiearbeit, Fremdempathie genauso wie Selbstempathie in den Blick nimmt.

Der Integrative Ansatz beschreibt Empathie als „...das Zusammenwirken eines genetisch disponierenden Verhaltensprogramms mit aktueller, subliminaler und supraliminaler³⁹ sozialer Wahrnehmung und ihrer mnestischen Resonanz aufgrund vorgängiger Erfahrungen und antizipierender Entwürfe, wodurch ein affektives Teilnehmen

³⁷ Das muss dann auch für die Briefkorrespondenz angenommen werden, für die ja unter Punkt 3.2 gezeigt werden konnte, dass in ihr eine Aktualisierung der Modalitäten Kontakt, Begegnung, Beziehung und Bindung möglich ist.

³⁸ Empathie ist pluridirektional, weil über die Lebensspanne Beziehungsgeschehen sich immer (auch) in multipersonalen Netzwerken abspielt (Petzold, Mathias-Wiedemann 2019a, S. 9). Damit kann sie auch *transversal* sein, „ein weitgreifendes, exzentrisches Umkreisen und ein tiefgreifendes, zentrisches Durchdringen in dem Versuch, das Andere/den Anderen in hinreichend komplexer Weise und mit positiver Zielsetzung zu erfassen (complex, positive empathy)“ (Petzold, Mathias-Wiedemann 2019a, S. 9-10). Das / der Andere meint dabei Mensch, Tier, Pflanze, Biotop.

³⁹ Im Deutschen: unter- und überschwelliger

an dem, was ein anderer empfindet, möglich wird sowie identifikatorische und antizipierende Leistungen, die Voraussetzungen für mitmenschliches Engagement sind“ (Petzold 2003a, S. 872/ Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019a, S. 7). Dabei ist das Integrative Empathieverständnis – wie auch das unter Punkt 3.2 beschriebene Konzept zwischenmenschlicher Relationalität – ein differentielles, d.h. es benennt unterschiedliche Formen und Qualitäten von Empathie und fasst sie in drei Komplexe (Petzold, 2019a, S. 30) zusammen:

- Kognitive Empathie: Verstehen
- Emotionale Empathie: Mitfühlen
- Somatosensible bzw. somato-sensumotorische Empathie: Mitschwingen
-

Wechselseitige (personenbezogene) Empathie-Prozesse können also als kognitives Erkennen, emotionales Erfassen und somatosensorische Erspüren eines anderen Menschen verstanden werden. Sie finden dann statt, wenn unter- oder überschwellige Wahrnehmungen des/der Anderen mit eigenen Erinnerungen und eigenen Vorerfahrungen in Resonanz treten. Die affektive Teilnahme an den Empfindungen des Anderen geht also immer vom Eigenen, im *Leibarchiv* Gespeicherten und Ansprechbaren aus, weswegen Empathie nur näherungsweise geschehen kann, „der Andere bleibt immer opak. Er ist nie vollauf ergründbar.“ (Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019a, S.10). Diese **relative Intersubjektivität** ist selbstempathisch im Bewusstsein zu halten, sie ist die existentielle Position, aus der heraus Menschen den in *Dialogen und Polylogen* immer enthaltenen Dissens aushalten und integrieren⁴⁰, und sich *mit positivem Wollen* um das Verstehen des Anderen immer nur näherungsweise bemühen können und sollten. Dies gilt auch und insbesondere für **antizipatorische Empathie-Prozesse**, die „die Potentiale der Phantasie zu vorwegnehmenden Sinnschöpfungen“ nutzen (Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019a, S. 29), wenn also Menschen im wechselseitigem Einfühlen die Möglichkeiten des Anderen sehen und auf der Grundlage ihrer bisherigen Wahrnehmungen und mnestischen Resonanzen in einem schöpferisch empathischen Akt für den Anderen erwartbaren und zukünftigen Sinn vorwegnehmend einbringen in den Austausch.

⁴⁰ Vgl. hierzu die Abgrenzung Petzolds zur von Jaenicke vertretenen Position, nach der in therapeutischen Empathie-Prozessen Selbstreflexion und Dialog als zeitlich aufeinanderfolgende Phasen zu sehen sind. (Petzold, Mathias-Wiedemann 2019a, S.17).

Grundlegend für eine *melioristisch* wirkende Empathie ist darüber hinaus der Konsens (***informed consent***) der Beteiligten (Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019a, S. 9-10). Insbesondere in professionellen (therapeutischen und agogischen) Settings ist empathisches Explorieren, Befragen und Benennen ohne die Zustimmung des Anderen, ohne das gemeinsame, auf Transparenz und Informiertheit gründende Wollen ethisch zu hinterfragen. Und auch für alltägliche Begegnungen ist es im Hinblick auf die Integrität des Anderen kritisch zu sehen, wenn intrusives und vereinnahmendes Kommunizieren im Mäntelchen der Empathie daherkommt. Je nach den Erfahrungen, die Menschen in ihren vorgelagerten Beziehungen gemacht haben, zielt professionelle Empathiearbeit auf korrektive Erfahrungen und damit Lernprozesse auf kognitiver, emotionaler, motivationaler, volitionaler und somato-sensumotorischer Ebene (Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019a, S.28). Dabei geht es immer auch um eine Unterstützung der **Regulations-Kompetenz und -Performanz** (ebenda, 2019a, S.7) beim **Umgang mit Grenzen und beim Aushandeln von Positionen**⁴¹. Durch das Üben von „Angrenzungen“ (ebenda, 2019a, S. 32). kommt es zur „Neubildung von Mustern – des Aufnehmens, Reagierens, Zurückgebens, des Aushandelns“ und zu größerer Souveränität in per se Dissens UND Konsens (bzw. Konsens im Dissens) umfassenden Korrespondenzprozessen⁴². Im therapeutischen Setting liefert dieses Aushandeln entlang der Angrenzung Material für die **mutuelle Analyse** als „mutuelle Arbeit des Intuierens, Empathierens, Klärens, Verstehens, Verzeihens, der liebevollen und wertschätzenden Beziehungsgestaltung, ein Raum erlebbarer Wertschätzung. Mutuelle Analyse ist Beziehungsarbeit in der Intensität leib-seelischen Nahraums.“ (Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019a, S. 21)

Dabei sind Empathieprozesse **im leiblich-seelischen Nahraum** wesentlich gestützt durch mitschwingende Regungen auf somato-sensumotorischer Ebene, wie sie unter anderem durch die Funktion von Spiegelneuronen und biochemische/bioelektrische Signale (z. B. Pheromone) gegeben sind (ebenda, 2019a, S. 23). „Das Spüren aus der und mit der Leiblichkeit ist für komplexe empathische Prozesse unerlässlich.“ (ebenda, 2019a, S. 20)

⁴¹ Eine Selbst-Andere-Differenzierung ist persönlichkeits-theoretisch Voraussetzung für Empathie. Beziehungstheoretisch geht es um eine fortwährende dynamische Regulation der Angrenzungen zwischen den Beteiligten.

⁴² S. dazu auch unter Punkt 3.2: Briefkorrespondenz als Begegnung

Was aber heißt das für den Brief als Gespräch zwischen räumlich getrennten Menschen? Wie gestaltet sich *mutuelle Empathie* über die räumliche Distanz, die wesentlich ist für jede Briefkorrespondenz? Oder im Hinblick auf eine Praxeologie des Briefeschreibens für die professionelle Empathiearbeit: Wenn Menschen, die sich Briefe schreiben, beim wechselseitigen Einfühlen und Verstehen OHNE die Intensität leiblichen Nahraums auskommen müssen, was bietet der Brief und seine Abwesenheitsstruktur ihnen stattdessen?

Im Folgenden ein Versuch der Annäherung entlang von fünf Prägnanzen:

1) Jeder Briefkorrespondenz ist ein retardierendes Moment eigen.

Ein Brief kommt um den Postweg verzögert beim Adressaten an. Der Empfänger steht – anders als in der auf leiblichen Kontakt basierenden Begegnung – weniger unter dem Druck, sofort und unmittelbar zu reagieren. Und selbst wenn er sich sofort hinsetzt und schreibt: Seine Antwort kommt wiederum verzögert durch den Postweg beim Adressaten an. Diese Verzögerung ist möglich, weil im Brief schwarz auf weiß festgehalten und als materieller Gegenstand transportiert wird, was im mündlichen und leiblichen Austausch flüchtig ist. Ein Brief kann weggelegt, aufgehoben und später wieder zur Hand genommen werden, etwa dann, wenn der Empfänger sich die Zeit nimmt zu antworten und noch einmal liest, was sein Briefpartner ihm geschrieben hat. In dieser Entzerrung von in mündlichen Situationen eher spontan und schnell ablaufenden Prozessen liegt ein großes Potenzial des Briefwechsels für professionelle Empathiearbeit und hier insbesondere für das (korrektive) Üben von Empathie-Regulation im Angrenzen an den Anderen, im Aushandeln von Positionen, im Annehmen oder Zurückweisen⁴³, im Nachprüfen, Bestätigen oder Relativieren. Der oben zitierte Brief von *Mörike* an *Waiblinger* zeigt dies eindrucksvoll: Basierend auf den gemeinsamen Erfahrungen und Erinnerungen (und nicht zuletzt auch auf dem, was *Mörike* vom Dichterefreund *Waiblinger* schon gelesen hat) nimmt *Mörike* mit starker intersubjektiver Gewissheit an, dass sein Freund, wenn er denn jetzt neben ihm im Waldhäusli auf dem Sofa säße, die nasse Morgenstimmung in exakt derselben Weise genießen

⁴³ etwa von verletzenden, intrusiven oder vereinnahmenden Aussagen

würde wie er. Denn er kenne ihn genau, „bis auf den Punkt der Witterung“. – Wirklich? Was mag *Waiblinger* ihm wohl geantwortet haben?

2) Briefe fördern die selbst- und fremdempathische Analyse

Wer Briefe schreibt nimmt die erhöhte Anstrengung bewusst gestalteter Schriftsprache und Narration und den Verzicht auf leibliche Nähe in Kauf oder sucht sie sogar. Die in der Schreibsituation mögliche innere Konzentration und die im Inhalt notwendige Essentialisierung in dichten Beschreibungen (vgl. unter Punkt 3.3) begünstigt Exzentrizität, (Meta-)Reflexion, vertiefendes selbst- und fremdempathisches Nachspüren und Nachsinnen, Ordnen und Benennen (auch und gerade von Emotionen), Feilen an und Suchen nach der stimmigen Formulierung für das, was ausgedrückt werden soll. Mit anderen Worten: Einen Brief zu schreiben (initial oder als Antwort) ist eine Entscheidung zur bewussten Reflexion, sie begünstigt die selbst- und fremdempathische Analyse und damit genau jene Prozesse, die weiter oben als *mutuelle Analyse* für die professionelle Empathiearbeit beschrieben wurden. Im Brief an *Milena* reflektiert *Kafka* dies sogar auf der Metaebene⁴⁴: Er beschreibt und hinterfragt die Bedingungen seines Briefeschreibens.

3) Die Korrespondenz über Briefe begünstigt antizipatorische Empathieprozesse.

Wer einen Brief schreibt, weiß, dass der Andere ihn erst verzögert erhalten und beantworten wird. Für die Tiefenstruktur des Briefes heißt das, dass der Briefeschreiber sich unterschwellig an ein Du in der Zukunft richtet. Wenn der Andere den Brief lesen wird, ist dieser – *embeddied und embodied in Kontext und Kontinuum* – bereits ein anderer. Darüber hinaus wird der kreative Akt der Sinnschöpfung nicht reguliert (also gegebenenfalls unterbrochen und hinterfragt, aufgenommen und ergänzt, zurückgewiesen und richtiggestellt) durch die sich permanent aktualisierende eigene Wahrnehmungen und die Verhaltensweisen des anderen, wie sie im leiblichen Kontakt geschehen. Im Prozess des Briefeschreibens findet

⁴⁴ Im Sinne einer Mehrebenen-Reflexion

also kreative selbst- und fremdempathische Sinnschöpfung sozusagen ungestört statt. Freilich auch mit dem Risiko, dass Briefe durch unregulierte Kreation und Imagination zum „Verkehr zwischen Gespenstern“ (s. *Kafka* im Brief an *Milena* weiter oben) werden, wenn das imaginierte Gespräch sich in der eigenen Subjektivität verliert. Dies ist unter anderem dann der Fall, wenn die oben ausgeführten regulierenden Prozesse *mutueller Analyse* und Angrenzungs-Arbeit zwischen den Briefpartnern nicht stattfinden.

4) Briefkorrespondenz beruht auf dem bewussten gemeinsamen Wollen der Briefpartner.

Wer einen initialen Brief vom Anderen erhält kann frei entscheiden, ob er ihm antworten möchte. Zwar fühlt er sich möglicherweise durch den Inhalt oder den Kontext verpflichtet oder gedrängt, trotzdem ist es gerade das oben beschriebene Moment der Retardierung, das ihm größeren Freiraum lässt und mehr Zeit und Bewusstheit zu entscheiden, ob und wie er antworten möchte. Der Freiraum, nicht zu antworten oder sich Zeit zu lassen mit der Antwort, ist größer als in der Unmittelbarkeit mündlicher Kommunikation mit dem leiblich-konkret anwesenden Anderen. Und wenn weiter aus der *Konvivialität* eines Briefwechsels eine Brieffreundschaft oder -Partnerschaft entsteht, ist beides gegeben: das gemeinsame Wollen und ein auf einer kulturhistorisch vorgelebten Vorlage beruhendes gemeinsames Verständnis von dem, wie ein Briefwechsel abläuft. Anderes mag – im Sinne der oben beschriebenen reflektiven Qualität des Briefes – explizit und individuell vereinbart werden zwischen den Briefpartnern, etwa wie oft geschrieben oder wie rasch geantwortet werden soll. Auch dann handeln beide Partner auf Basis eines transparenten Konsenses. Dies gilt heute umso mehr, als ja beide Beteiligten sich bewusst für den Weg des Briefes entschieden haben und gegen die schnelleren und niederschweligen Kontaktwege wie die E-Mail, das Telefon oder den Messenger-Dienst.

5) Auf Wechselseitigkeit angelegte formale und strukturelle Merkmale des Briefes erleichtern Empathie-Prozesse.

Wie unter Punkt 3.1 beschrieben haben einige formale und strukturelle Merkmale des Briefes seine kulturhistorische Entwicklung relativ stabil überdauert. Wer also einen Brief schreibt, kann sich entlang tradierter Form und Struktur bewegen. Dies hat schon an sich eine entlastende Wirkung⁴⁵, bietet aber für die empathische Qualität eines Briefes einen spezifischen Beitrag. Einige formale und strukturelle Merkmale sind wie Steigbügel für wechselseitige Empathie: die Wahl und das Spiel mit der Anrede, die – nicht selten mit verdichteten Wünschen für den Anderen verbundene – Grußformel oder die Gepflogenheit, sich am Beginn des Briefes auf den vorausgegangenen Brief des Anderen zu beziehen. Wer einen Brief schreibt, kann also auf entlastende Routinen der Wechselseitigkeit zurückgreifen.

2.5 Zusammenführung

Es konnte gezeigt werden, dass die Tiefenstruktur des Briefes ihn als Medium und Technik in agogischen (und therapeutischen) Settings prädestiniert, und hier besonders für die professionelle Affiliations- und Empathiearbeit sowie für die Er-, Be- und Verarbeitung von Biografie.

Dabei wurde deutlich, dass ein spezifisches Wirkpotenzial des Briefes in seiner dezierten Intentionalität auf den Anderen und in seiner Abwesenheitsstruktur liegt.

Im Einzelnen meint das:

- 1) Ein wesentliches Ziel therapeutischer oder agogischer Arbeit im Integrativen Ansatz ist die Förderung von und (korrektive) Befähigung zu intersubjektiver Korrespondenz und gelingender *Affiliation*. Im Briefeschreiben und -empfangen vollzieht sich eine bewusst gestaltete intersubjektive Korrespondenz. Sie fördert affiliative Erfahrungen und Lernprozesse mit erhöhter emotionaler Besetzung in der Begegnung, Beziehung und Bindung zu anderen.

⁴⁵ Dieselbe Entlastung, die das Dichten entlang vorgegebener kleiner Formen wie dem Vierzeiler oder dem Haiku bietet.

- 2) Zwar müssen *mutuelle Empathieprozesse* zwischen Brief-Partnern ohne die Kontakt-Intensität des leiblich-konkreten Nahraums auskommen. Es ist aber genau diese Abwesenheitsstruktur des Briefes, die ihn als Medium und Technik für die professionelle Empathiearbeit wertvoll machen kann – sofern sie gezielt eingesetzt wird (vgl. die Punkte 4 und 5). Es konnten fünf im Hinblick auf eine Praxeologie des Briefes prägnante Eigenschaften benannt werden, die seinen Wert für die Steigerung von Empathie-Kompetenz, -Performanz und -Regulation bedingen: Das retardierende Moment zwischen Senden und Empfangen schafft Raum aus der Distanz, auch für kreative Sinnschöpfung im Sinne antizipatorischer Empathie. Die erhöhte Anstrengung des bewussten schriftsprachlichen Ausdrucks gepaart mit dem Exzentrizitätsgewinn durch die antizipierte Perspektive des Adressaten begünstigen die eigen- und fremdempathische Analyse. Das gemeinsame Wollen, ohne das es einen Briefwechsel nicht geben kann, schafft im Sinne eines transparenten Konsenses die Basis für positive Empathie. Die auf Wechselseitigkeit angelegten Form- und Strukturmerkmale des Briefes wirken in der Gestaltung entlastend und quasi als „Steigbügel für Empathie“.
- 3) Jeder Brief ist eine Unterhaltung, ein *Polylog in der Matrix* „*du, ich, wir*“. Wer einen Brief schreibt ist einfühlend nicht nur beim Anderen, sondern auch bei sich selbst. Oder anders gesagt: Es ist ein Prozess, mich selbst und meine Sicht der Welt dem Anderen verständlich zu machen – und dabei mich und die Welt mir selbst. Der permanente Abgleich der verschiedenen Perspektiven und die dadurch bedingte Exzentrizität fördern Identitätsprozesse und prägnantes Selbsterleben genauso wie die Übersicht über fremde Lebenskontexte und deren existenzielle Dimension.
- 4) Briefe enthalten immer auch lebensgeschichtliches Erzählen. Wer einen Brief schreibt, erzählt dem Anderen aus seinem Leben, seiner nahen und manchmal auch fernen Vergangenheit und Zukunft. Dieser für den Brief typische poetische Prozess der Narration, mit seinen spontanen Verdichtungen und Sinn-Collagen von Biografie, kann gezielt eingesetzt werden, um wichtige Perioden und Begebenheiten des Lebens zu verlebendigen und zu vergegenwärtigen und so Biografie zu be- oder verarbeiten (therapeutisches Setting) oder Biografie zu erarbeiten (agogisches Setting).

Damit konnte gezeigt werden, dass die Tiefenstruktur des Briefes ergiebige Ansatzpunkte für eine Integrative Praxeologie des Briefeschreibens im agogischen (und therapeutischen) Rahmen liefert. Was aber bedeutet dies für die im Integrativen Ansatz formulierten *salutogenetischen* Ziele und Wege? Im Folgenden (Punkt 4) wird daher gezeigt, zu welchen der *14 + 3 Wirk- und Heilfaktoren* und der *Vier Wegen der Heilung und Förderung* der Brief als Medium und Technik in der Integrativen Praxis einen besonderen Beitrag leisten kann.

3 Praxeologie und Hermeneutik des Briefschreibens und -empfangens in der Poesie- und Bibliothherapie (LW)

3.1 Die 14 + 3 Wirk- und Heilfaktoren

Die Integrative Therapie ist bestrebt, der Vielfältigkeit des Menschen und seinen Bedürfnissen nach Förderung und Heilung gerecht zu werden. Diese Komplexität findet sich auch in den 14 + 3 Wirk- und Heilfaktoren, welche von *H. Petzold* und seinen Mitarbeiter/innen aus der Analyse von hunderten von Behandlungsberichten herausgearbeitet wurden.

In der Folge werden nicht alle 14 + 3 Wirk- und Heilfaktoren im Zusammenhang mit dem Briefschreiben und -empfangen unter die Lupe genommen, sondern nur die, welche meines Erachtens für unser Thema eine Rolle spielen.

1. Faktor: Einführendes Verstehen

Sich Zeit zu nehmen einen Brief zu schreiben, für die Auseinandersetzung mit dem Empfänger und dies gerade in Zeiten, in welchen sich der gelebte Alltag extrem beschleunigt, ja eine gewisse «Atemlosigkeit» aufkommt und kaum noch Zeit zum Durchatmen bleibt (*Petzold* 1987d/2017, 1991o), kann Zeit für Resonanz bedeuten: Die briefschreibende Person macht sich Gedanken, gibt mögliche Antworten, stellt Fragen, überträgt auf eigene Erfahrungen und schreibt so einen

Brief, der den Empfänger beruhigt, ihm Mitgefühl und Wertschätzung entgegenbringt und Worte gefunden werden, wo vorher Stille herrschte. Die empfangende Person fühlt sich gesehen und dies nicht nur im Moment, sondern jedes Mal, wenn sie den Brief liest.

Oder die briefschreibende Person setzt sich, vielleicht detaillierter als in einem Gespräch, mit ihrem eigenen Leben, Erlebnissen oder Erinnerungen auseinander, sie wird entschleunigt und kann ihre Gedanken ordnen und versteht sich im besten Fall am Ende des Briefes durch die schöpferische Mitteilung besser, Aneignung hat stattgefunden.

Unter Punkt 3.4 wurde entlang von fünf prägnanten Aspekten gezeigt, wie die Tiefenstruktur des Briefeschreibens und -empfangens grundlegende Prozesse und Bedingungen mutueller Empathie begünstigt.

3. Faktor: Hilfe bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung/Lebenshilfe

Praktische Lebenshilfe gehört zu den besonders wichtigen und wirksamen Faktoren einer Beratung. Die Klienten zu motivieren, einen Brief zu schreiben, an sich, an eine imaginäre oder auch lebende Person und damit entweder einen Erkenntnis schaffenden Perspektivwechsel und/oder auch eine Veränderung im Konvoi zu erlangen, kann schon ganz viel bewirken. Die Freude und das Auseinandersetzen mit sich und dem Empfänger beim Schreiben und die Vorfreude auf die Antwort kann eine praktische Hilfe im Alltag sein, welcher ohne Anstoss von aussen oft vergessen geht.

4. Faktor: Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft

Im Schutzraum der Beratungsbeziehung dürfen Trauer, Angst und auch destruktive aggressive Gefühle gezeigt werden und finden durch ein empathisches und verstehendes Gegenüber überhaupt erst den Weg zum Ausdruck.

Das Schreiben von Briefen als Interventionsmöglichkeit kann auch hier eine mögliche Art der Beratung sein. Dazu ein Beispiel aus der Praxis:

Eine Frau Mitte vierzig hatte gerade und relativ überraschend ihren Vater verloren. Sie kam zu mir, um ihm mit mir gemeinsam einen Brief zu schreiben, da sie

erstaunt war, dass sie gar nicht um ihn trauern konnte. Sie hatte das Bedürfnis ihm im Brief Dinge zu sagen, welche sie ihm all die Jahre nie sagen konnte. Dabei wurde schnell deutlich, dass sie jahrelang unter ihm gelitten hatte und unter anderem ständig entwertet wurde. So wurde der Brief unzensiert und gefühlvoll und beinhaltete viel Wut, Schmerz und bittere Anklagen. Durch mein empathisches Zuhören beim Vorlesen erlebte die Klientin Mitgefühl und vielleicht auch zum ersten Mal ein Mitgefühl mit sich selbst.

5. Faktor: Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrung

Die «Einsicht in Lebens- und Problemzusammenhänge bzw. Krankheitsbedingungen» (Petzold 2003a, 1040) wird in der integrativen Therapie im Sinne eines Aha-Erlebnisses oder einer *Evidenzerfahrung* unmittelbar mit den Gefühlen verbunden. Auch hierzu habe ich ein Beispiel aus meiner Briefe-Praxis, bei welchem es um die gleiche Klientin geht.

Die Klientin schrieb nach dem ersten noch einen zweiten Brief, diesmal mit wechselndem Subjekt: Sie schrieb den Brief so wie sie dachte, dass der Vater einen solchen Brief geschrieben hätte. Danach konnten wir darüber sprechen und die Klientin begann, Verständnis für sich selber zu entwickeln. Einen dritten Brief schrieb sie dann aus der Sicht des Wunschvaters. Dieser war voll mit liebevollen, um Entschuldigung bittenden Worten, was für die Klientin sehr tröstlich und emotional war. Hier wurde im Gespräch dann deutlich, dass sie ja den Brief selbst geschrieben hatte, also gut für sich selber sorgen kann, was ihre Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit gestärkt hatte.

So wurde durch das Schreiben von diesen Briefen verschiedene Prozesse in Gang gesetzt und führten so mit der Zeit zu einem tieferen Verständnis der Klientin für sich selbst.

Das Beispiel verdeutlicht darüber hinaus, wie sehr der Brief als Technik die selbst- und fremdempathische Analyse fördern kann (s. unter Punkt 3.4).

6. Faktor: Förderung kommunikativer Kompetenz/Performanz und Beziehungsfähigkeit

Der Brief als Kommunikationsmittel eignet sich hier natürlich sehr gut. Was es beinhaltet, einen Briefwechsel zu starten, also den Entscheid zu fällen, mit genau dieser Person in Beziehung zu treten, ihr (auf dem Papier) zu begegnen, wurde weiter oben im Punkt 3.2. schon ausführlich beschrieben.

9. Faktor: Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte

Kreative Medien (Musik, Tanz, Malen, Tonarbeit u.a.) haben im Integrativen Ansatz als «heilende Kraft des Schöpferischen» einen wichtigen Platz, Menschen kommen mit ihren gestalterischen Fähigkeiten wieder in Kontakt und verlorene, vergessene oder gar verschüttete Erfahrungsfelder können erschlossen werden. Ein Brief kann auch ein solch kreatives Medium sein, z. B. durch die Auswahl des Papiers, den Stift oder durch eine Zeichnung, ein Muster, eine Verzierung, ob er abgeschickt wird, als Flaschenpost, als Papierschiffchen auf einem See oder verbrannt, in einer Kiste auf dem Dachboden versteckt – dies alles ist, neben dem verbalen Ausdruck im Brief, auch ein Ausdruck dessen, was den Menschen bewegt und wie ihm zumute ist.

12. Faktor: Förderung von prägnantem Selbst-/Identitätserleben, Souveränität

Wie in den Punkten 3.3 und 3.4 beschrieben, kann das Briefschreiben und -empfangen Identitätsprozesse fördern und als Technik zur Unterstützung selbst- und fremdempathischer Analyse eingesetzt werden (Empathie-Regulation aus der Distanz und durch die Abwesenheitsstruktur des Briefes). Einen Brief zu schreiben kann also als Mittel zur Regulation und/oder als Abgrenzung zu Vergangenen, einer Person oder einer Phase gebraucht werden.

13. Faktor: Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke

Die positive Wirkung von «netzwerkzentrierten Interventionen» (Petzold 2003a, 1044) auf die seelische Gesundheit ist kaum zu unterschätzen. «Wir sind viele» spielt auch in eine Beratung hinein. Sich auch als beratende Person bewusst zu sein, wie das eigene Netzwerk aufgestellt ist und über die eigenen Ressourcen im Klaren zu sein, ist Voraussetzung einer gelungenen Beratungsbeziehung.

Mit einem Brief eine «eingeschlafene» Beziehung wieder zum Erwachen zu bringen, gemeinsame Erinnerungen in eigenen Worten zu beschreiben, Interesse am Empfänger, seinen Gedanken und Ansichten zu zeigen, ist sicher eine Möglichkeit, das Netzwerk zu stabilisieren oder gar grösser werden zu lassen (vgl. dazu auch das unter Punkt 3.2 beschriebene Potenzial des Briefes für die Affiliations-Arbeit.) Dies nicht zuletzt, wenn die sozialen Kontakte auf Grund des Alters oder der wegfallenden beruflichen Aufgaben stark reduziert werden. Hierzu ein Beispiel aus meiner Praxis:

In einem Workshop zum Thema Briefe fand sich eine 65jährige Frau, welche angab, über 40 Brieffreundschaften zu haben. Sie habe aus Einsamkeit ein Inserat aufgegeben und da hätten sich tatsächlich mehr als 60 Personen gemeldet. Mittlerweile habe sie regelmässigen schriftlichen Kontakt zu mehr als vierzig Menschen, welchen sie sicher einmal pro Woche schreibe und die sie als ihre Freunde bezeichnete.

3.2 Die vier Wege der Heilung und Förderung

Die «Vier Wege der Heilung und Förderung sind 'Strategien der Entwicklung', welche sinngelitetes Leben strukturieren helfen und deshalb auch geeignet sind, heilende und fördernde Wirkungen bei Menschen zu entfalten...» (Petzold et al., 2005, S. 55). So bieten diese auch Wege für eine gesunde Lebensführung im Alltag (Handlir 2009). Diese vier Wege sollten im Sinne von «Theorie als Intervention» auch den Klienten erklärt werden, damit sie von Zeit zu Zeit selber überprüfen können, ob sie sich «auf gutem Wege» befinden, oder ob gegebenenfalls Anpassungen nötig sind. Der Arbeit mit den «Vier Wegen der Heilung und Förderung» liegt die Philosophie des Weges zugrunde (Petzold, Orth 2004b), «'heraklitesische Wege' in den Veränderungsprozessen einer sich beständig wandelnden Welt» (Petzold, Sieper 1988b).

Nachfolgend werden jeweils zuerst die einzelnen Wege beschrieben und dann erläutert, ob und wie das Briefschreiben oder -empfangen beim jeweiligen Punkt angewendet werden kann.

1. Weg: Sich selbst verstehen, die Menschen, das Leben verstehen lernen

Dieser Weg beinhaltet folgende Ziele:

- die Förderung von Exzentrizität
- Einsicht in Biografie
- Übersicht über den Lebenskontext

Es geht hier um Bewusstseinsarbeit u. a. durch Förderung wachsender «*Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität*» (Petzold 2008b). Also um eine Einsicht in den eigenen Lebensvollzug im Sinne von «mit sich selbst und mit andern über sich selbst» (Petzold, Orth 2005a).

In seinem Aufsatz «Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung*» beschreibt H. Petzold (2012h), dass durch das Überdenken des eigenen Lebens und der persönlichen Biografie sich eine Dialektik von Vertiefung und Innovation entfalten kann.

Hier eignet sich sowohl ein Briefwechsel und darüber hinaus auch ein einmalig versendeter, verbrannter oder verstauter Brief, ohne dass je eine Antwort zurückkommen wird, sehr. In einem Brief kann sich der Mensch «über *Ko-Respondenz* mit seinen Mitmenschen und der Welt erfahren» (Varevics/Petzold 2005, S. 138). Durch das Überdenken, Nachsinnen und der Niederschrift von Erinnerungen z. B. im Zusammenhang mit dem Empfänger oder mit dem Konvoi, findet Bewusstseinsarbeit statt und im besten Falle eine vertieftere Einsicht in das eigene Leben (s. auch unter Punkt 3.3).

Auch für den Empfänger kann das Lesen eines Briefes bedeuten, einen anderen Sichtwinkel auf einen Teil des eigenen Lebens zu erhalten, sozusagen einen Perspektivwechsel. Einen Brief zu erhalten hat, wie schon beschrieben, Aufforderungscharakter. Sich selber mit dem Thema des Briefes und mit dem Schreiber auseinanderzusetzen, und damit das eigene Leben und Handeln zu überdenken kann dazu führen, dass, im Sinne der integrativen Therapie, der Empfänger ein «ko – existierender» wird, «der zum Mensch wird durch den Mitmenschen im Du, Ich und Wir der Gemeinschaft» (Petzold 2003a, S. 784).

2. Weg: Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden

Dieser Weg beinhaltet folgende Ziele:

- Nach- und Neusozialisation u.a. durch perzeptive, emotionale und volitionale Differenzierungsarbeit im Beziehungserleben
- Grundvertrauen: Durch das Selbstverstehen für sich allein kommt man an Grenzen, man braucht einen Anderen, um ein vertieftes persönlichkeitskonstituierendes Wissen über sich selbst zu gewinnen. So wird ein Grundvertrauen gebildet.
- Parenting/Reparenting: Ein Mensch kann sich selbst zum Freund werden, weil er – auf *friendly companionship* genetisch disponiert – nicht abgelehnt wurde, sondern freundliche Aufnahme in dieser Welt erfahren hat und erfährt.

Dieser zweite Weg ist für den Brief sehr ergiebig, so unter anderem im Sinne einer korrektiven Erfahrung entlang unterschiedlicher Qualitäten und Formen von Empathie (s. dazu unter Punkt 3.4).

3. Weg: Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten»

Hier sind die Ziele:

- Erlebens- und Ausdrucksspielraum erweitern
- Ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung durch vergrößertes Ressourcenpotential, verbesserter Ressourcennutzung
- Selbstwirksamkeitserwartungen
- Förderung von Kompetenzen und Performanzen des Coping und Creating (Petzold 1997p)

«Auf dem soliden Boden interiorisierter positiver Beziehungserfahrung und sicherer Bindungen wird man schöpferisch, ko-kreativ, kann beherzt mit der Welt vielfältige Kontakte aufnehmen, sich auf Situationen, Begegnungen mit Menschen einlassen» (Petzold 2012h, S. 8). Zwei der Grundantriebe der Menschen (Petzold 2003e), die *explorative Neugier* und das *poietische Gestaltungsstreben*, spielen in diesem dritten

Weg auch eine grosse Rolle. Durch diese wird nämlich die Selbstgestaltung im Äusseren und Inneren möglich. In seinem Aufsatz von 2012h zu den vier Wegen der Heilung beschreibt *Petzold* weiter, dass auch «alternative Erfahrungen» zu heilen vermögen. Dies sei möglich, ohne dass es unbedingt immer Prozesse der «Aufarbeitung» geben müsse und zwar durch blosser Neubahnung aufgrund des Durchlebens neuer Erfahrungen.

Sich selber zum Projekt zu machen könnte hier heissen, einen Briefwechsel mit jemandem zu starten, sich damit mit sich und dem brieflichen Gegenüber auseinanderzusetzen, in Beziehung zu treten und explorativ Neues zu erfahren. Dazu ein Beispiel aus meiner Praxis:

Eine Frau Mitte 50 ist zu mir gekommen und hat gleich als erstes gesagt, dass sie nicht schreiben könne, das noch nie gekonnt hätte, aber so gerne lernen möchte, einen schönen Brief zu schreiben. Bald wurde klar, dass hier Verletzungen aus der Schule vorlagen, die Frau konnte eigentlich ganz wunderbar und treffend schreiben, traute es sich einfach nicht zu. Dies zu erfahren, eigens geschriebene Worte an sich selber immer und immer wieder lesen zu können, kam für diese Frau einer Neubahnung gleich, was sie staunend zur Kenntnis nahm und seither gerne und viele Briefe schreibt.

4. Weg: Nicht alleine gehen, füreinander eintreten, gemeinsam Zukunft gewinnen

Beim vierten Weg geht es um Solidaritätserfahrung und alltagspraktische Hilfen, um kraftvolle Selbstbestimmtheit (*Empowerment*) und ein Engagement «für die Entfaltung und Nutzung von Potentialen» (*Petzold* 2009d), also auch darum, gesunde Lebensbedingungen zu fördern.

Bei diesem Punkt könnte die Aufgabe des Briefes sein, wenn die verfassende Person dadurch eine andere Person darauf bringt, selber wieder Briefe zu schreiben, sich vielleicht auf eine Brieffreundschaft einzulassen und dadurch Sinnerleben und die initiierende Person Souveränität erleben kann.

3.3 Das Tetradische System in der Integrativen Therapie

Prof. Dr. mult. Hilarion Petzold hat in einem von ihm entworfenen Prozessmodell die Elemente Kontext/Kontinuum, Thema und intersubjektive Konstellation strukturell zu einem Großen-Ganzen verbunden (2003a, S.125). In die Aufzeichnung des *Tetradischen Systems* von *Petzold* flossen Überlegungen von anderen therapeutischen Phasen- und Verlaufsmodellen ein, so aus der Gestalttherapie von *Perls*, aus dem Psychodrama *Morenos* und dem therapeutischen Theater *Iljines*. Aus dem Vergleich des „Erinnerns, Wiederholens, Durcharbeitens“ der Psychoanalyse *Freuds*, dem „unfreezing, change, refreezing“ von *Lewin* sowie weiteren dramatischen, kreativen und problemlösenden Prozessansätzen entwickelte *Petzold* die „dramatische Kurve“ seines Systems und erweiterte diese dreistufigen Handlungsansätze um eine vierte Stufe gezielter Veränderung zu einem „tetradischen System“ (ebda. 2003, S.165). Der idealtypische Verlauf eines Prozesses umfasst im *tetradischen System* der Integrativen Therapie vier Phasen: Initialphase, Aktionsphase, Integrationsphase und Neuorientierungsphase (*Petzold* 1974j, 313; *Leitner*, 2010, S.246). Dieses Modell kann zur Strukturierung ganz unterschiedlicher Prozesse genutzt werden. Die Integrative Therapie benutzt das *Tetradische System* natürlich vor allem, um den Therapieprozess zu strukturieren. So sind denn auch die Definitionen der verschiedenen Phasen formuliert.

Initialphase

«Die Initialphase dient zunächst dem Wahrnehmen der Situation, des Kontextes, in dem, mit dem und über den ich ko-respondieren will. Wahrnehmung bringt mich in Kontakt mit anderen. Im Kontakt geht ein über Wahrnehmung hinaus gehendes Erfassen, erfahre ich den Anderen, erfährt mich der Andere, erfahre ich mich durch den und mit dem Anderen, entsteht eine „Chance zur Begegnung“» (*Petzold*, 2003a, S. 127).

Beim Prozess des Schreibens eines Briefes steht in der ersten Phase auch die Wahrnehmung, Analysierung der eigenen oder der Lebenssituation des Empfängers und die Hineinversetzung in dessen Lage, im Fokus. Einen Brief zu schreiben ist per se eine «Chance zur Begegnung» und bringt sowohl den Verfasser wie auch den Empfänger in Kontakt zum andern und schliesst somit die Sinne auf.

Aktionsphase

In der Aktionsphase geht es um ein Ringen um verschiedene Lösungsansätze für das in der Initialphase wahrgenommene, erfasste Thema. «Das synergetische Geschehen der Aktionsphase ist von ... Auseinandersetzungen zwischen Wahrnehmungen, Konzepten, Personen und Subgruppen gekennzeichnet und kumuliert im Moment höchst synergetischer Prägnanz, die über Wahrnehmen und Erfassen hinaus die Dimension des Verstehens eröffnet: im Konsens (Dieser kann auch darin bestehen, dass zum gegebenen Zeitpunkt Dissens herrscht).» (*Petzold, 2003a, S. 129 – 130*).

Durch das bewusste sich Zeit nehmen, hinsetzen, nachsinnen, aufs Papier bringen, ändern, stehen lassen, durchlesen, entscheiden und loslassen birgt der Brief in der 2. Phase des tetradischen Systems viel Aktionismus. Klar ist, dass diese Auseinandersetzung mit sich, dem Empfänger, der Wahrnehmung und des Erfassens, nicht in einer Dyade oder einem Gespräch mit mehreren Personen (Polylog) abspielt. Und doch sind ja ständig mehrere Stimmen in uns, sind wir viele. Ein Brief hat somit sowohl einen kommunikativen, wie auch einen darstellenden Charakter: Er ist an einen Anderen gerichtet und wir zeigen im Brief etwas von uns. Dies alles macht den Brief zu einem ausgezeichneten Mittel der Selbstbesinnung und gleichzeitig auch der Zukunftsplanung.

Integrationsphase

In der Integrationsphase stellt sich die Aufgabe der kritischen Auswertung. „Die Auswertung hat zum Ziel, den Sinn des Geschehens, seine Bedeutung kritisch hervorzuheben, das Erarbeitete kritisch zu bewerten und zu Handlungskonsequenzen überzugehen. Die Lösung(en) oder zentralen Gesichtspunkte des ... Themas werden symbolisch – in der Regel sprachlich – prägnant gefasst“ (*Petzold, 2003a, S. 130*). In diesem Prozessabschnitt geht es um das Verstehen und Erklären.

In dieser dritten Phase kann das Briefeschreiben Stabilität geben, vorgängig besprochene, reflektierte Gefühle, Gedanken und Erlebnisse werden mit eigenen Worten auf's Papier gebracht und die briefschreibende Person erscheint in ihrer Lebenswelt,

welche einerseits vorgegeben ist, andererseits selbst geprägt werden kann durch Entscheidungen, wie sie leben will. Es können sich also in Briefen sowohl Tiefen wie auch Weiten erschliessen, alles in allem befreiende Texte (siehe *I. Gossmann* 1998).

Neuorientierungsphase

«In der Neuorientierungsphase wird der Konsens in seiner Handlungskonsequenz ausgearbeitet, als Vorbereitung von kooperativem Handeln (z.B. durch Simulationsverfahren, Plan- und Rollenspiel, Soziodrama, Behaviourdrama u.ä.) und darauffolgend durch Transfer in ... die Alltagssituation.» (*Petzold*, 2003a, S.131).

In der letzten Phase des tetradischen Systems sehe ich die Aufgabe und den Wirkbereich des Briefes insofern, dass ein Brief als Gedankenstütze funktionieren kann. So kann zum Beispiel ein Brief, den man an sich selbst geschrieben hat oder an sein Ich in der Zukunft, von einer anderen Person zu einem gewählten Zeitpunkt an die verfassende Person geschickt werden. Damit können damals gewählte Ziele, Formulierungen und Gedankengänge reflektiert und somit der Transfer in den Alltag überprüft und allenfalls Anpassungsleistungen vorgenommen werden.

3.4 Biografiearbeit- und -erarbeitung

Hier möchte ich zu Beginn einige Begrifflichkeiten, welche in der Integrativen Therapie im Zusammenhang mit der Biografiearbeit eine Rolle spielen, aufführen und kurz erklären, um nachher als Voraussetzung für das Kapitel 5 die mögliche Rolle der Briefe in diesem Zusammenhang zu beleuchten.

Narrative Biografiearbeit

In der Integrativen Therapie werden die Menschen ermutigt, über ihre eigene Biografie zu schreiben und ihnen dadurch Gestaltungs-, Bewältigungs- und Überlebensmöglichkeiten zu eröffnen. Das Niederschreiben von Biografie (in Briefen, Autobiografien, Tagebüchern usw.) erzählt davon ebenso wie das Sprechen über Biografisches (*Petzold, Orth* 1993a/2012).

Beides, das Sprechen und das Schreiben, sind Möglichkeiten der Gestaltung von Biografie und nimmt dadurch Einfluss auf die aktuelle *Biosodie*, den Lebensweg.

«Der Mensch **ist** immer auch Biografie, er hat nicht nur eine solche» (Petzold, C. 1972).

Biografiebearbeitung → Biografiebewusstsein → Biografiegestaltung

1. Mache dich selbst zum Projekt
2. Nutze die Gelegenheit als Chance
3. Frage um Hilfe, wenn du sie brauchst und gebe sie, wenn du gefragt wirst
4. Vertraue deinem Gehirn und deiner Vernunft (Petzold, Trummer 2017)

Die *narrative* Biografiearbeit verwendet das «**heilende Teilen von Lebensgeschichte**» (Orth, Petzold, Sieper 2010) im Erzählen und empathisch-berührten Zuhören. Biografiearbeit führt immer ins Gespräch, ins Erzählen, in die Narrativität. Biografiearbeit ist dabei nicht nur retrospektiv, sondern auch prospektiv auf den weiteren Lebensweg. Identität ist nicht nur vergangenheits- und gegenwartsbestimmt, sondern hat auch eine Zukunftsdimension. Identität ist somit auch ein Entwurf (Petzold, Orth, Sieper 2013b).

Methodisch wird die narrative Biografiearbeit unterstützt durch die Dokumentation der Biosodie (vollzogener Lebensweg), durch kreativ-mediale Arbeit: z.B. Lebenspanorama, Tagebucharbeit, Erzählen in *dichten Beschreibungen* (siehe 5.2.).

Biografieerarbeitung heisst (nach Petzold, 2001b, 345), gemeinsam lebensgeschichtliche Ereignisse zu teilen und zu betrachten. Dadurch kann jeder und jede seine Lebensgeschichte, sein Leben, seine Persönlichkeit durch die Erzähl- und Gesprächsgemeinschaft besser wahrnehmen, erfassen, verstehen und erklären im Sinne der **Hermeneutischen Spirale** (Petzold 2005p):

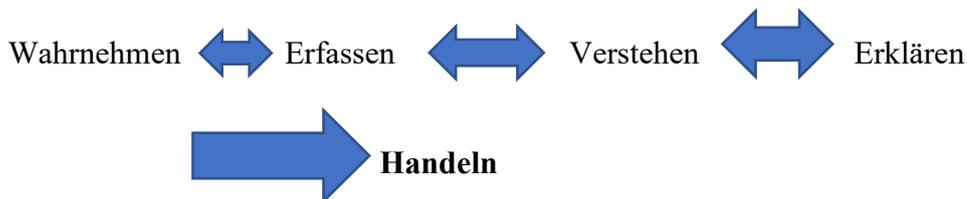
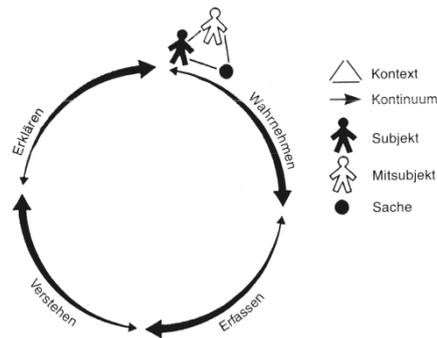


Abb.: Die hermeneutische Spirale (aus Petzold 1992a, 489)



Biografiearbeit meint eine Wegbegleitung durch die Zeit, durchs Leben, durch Krankheit. Hier spielt auch die Selbsterfahrung eine wichtige Rolle, man muss bei der Betrachtung und beim Versuch des Erfassens und Verstehens der eigenen Biografie beginnen und dies immer und immer wieder, ein Leben lang. Dabei ist auch das Bewusstsein wichtig, dass es ein Privileg ist, ein solches Lebenskunstwerk gestalten zu können und dürfen, dies also nicht selbstverständlich ist (Petzold 2002h).

Die mit Menschen in Biografieprojekten durchgeführte Arbeit kann auf verschiedene Arten geschehen: einmal therapeutisch als Bearbeitung einer Biografie im Sinne einer Bewusstmachung und Umbewertung oder als Verarbeitung einer Biografie. Darauf möchten wir jedoch in dieser Arbeit nicht eingehen, da weder Theres Essmann noch ich einen therapeutischen Hintergrund haben.

Deshalb lege ich mein Augenmerk auf die *Biografieerarbeitung* «im Sinne einer nicht – therapeutischen Vergegenwärtigung, Aktualisierung, Verlebendigung wichtiger biografischer Perioden oder auch der Gesamtbiografie» (Petzold, Müller 2004a, S. 9).

Im Punkt 3.3 wird auf S. 27 schon die Definition von Biografieerarbeitung zitiert, weshalb ich an dieser Stelle auf eine Wiederholung verzichte.

Wie weiter oben auch bereits erwähnt, ist der Brief eine mögliche Form, die Biografie oder einen Aspekt, einen Teil der *Biosodie*, niederzuschreiben. Dies aus folgenden, nicht abgeschlossenen Gründen:

Biografie ist ohne Identitätserleben nicht denkbar und Identität kann nur in Interaktionen und Polylogen im Wechselspiel mit anderen Menschen, durch Übernahme oder

Abgrenzung ihrer Zuschreibungen prägnant werden (Petzold, Müller 2004a). Beides, Identität und Biografie, unterliegt einem stetigen Wandel und die Lebenserzählung wird im autobiografischen Gedächtnis archiviert, nämlich in den Archiven des »Leibgedächtnisses« (Petzold 2002j; Petzold, Orth 2017a). Im Aufsatz zur Biografiearbeit mit alten Menschen von 2004 beschreiben Petzold und Müller, dass es dabei nicht nur darum geht, wie es damals war, sondern dass die um die Ereignisse angesiedelten Gefühle, Stimmungen, Atmosphären, die Sinnesqualitäten mindestens ebenso bedeutend sind. Wie ich im Punkt 5 anhand von einem Praxisbeispiel beschreibe, erlebe ich immer wieder, dass in den Briefen die Geschichte, insofern ich dies natürlich beurteilen kann, «neu geschaffen» wird. Geht man nun davon aus, dass das Teilen und Erzählen der eigenen Lebensgeschichte oder von Bereichen daraus dazu beiträgt, die Identität zu stärken, spricht meiner Meinung nach viel dafür, mit den Menschen welche dies wollen, Biografiearbeit zu machen. Dies im Speziellen mit alten Menschen, deren Identität besonders vulnerabel ist. (Siehe 5.2.2) Ein solch erzählter Brief und somit ein Stück des eigenen Lebens in den Händen zu halten, kann unter anderem sowohl Demut, Freude wie auch einen Möglichkeitsraum für Erwünschtes und Ersehntes bedeuten. Durch das wiederholte Lesen der eigenen Wörter kommen die Eindrücke, welche im *Leibgedächtnis* gespeichert sind, wieder in den Ausdruck und werden zusammen mit den wahrgenommenen Resonanzen der Zuhörer, wenn welche da sind, wieder gespeichert. Somit ist *ko-kreativ* etwas Schöpferisches entstanden, eine neue Geschichte entwickelt worden. Wenn dabei an schöne und gute Geschichten angeknüpft werden kann, ist das um so besser. In meiner Praxis habe ich aber auch schon Briefe, und somit Biografiearbeit, mitgeholfen zu erschaffen, bei welchen am Anfang eine verletzende und unschöne Geschichte stand. Am Schluss entstand mit dem Brief und dem damit verbundenen Prozess dann jedoch etwas, was am Ende zu einer Versöhnung geführt hatte. Erklärungen zu finden für das eigene Teilversagen, es sich von der Seele sprechen und/oder schreiben zu können und um Verzeihung zu bitten, wenn es mündlich nicht möglich ist, kann zu einer Förderung von Einsicht, Sinnerleben und Evidenzerfahrung führen, sowohl bei der verfassenden Person, wie auch beim Lesenden.

«Biografie ist also der Niederschlag des in Gemeinschaft vollzogenen und gelebten Leben» (Petzold 1999k, S.11) und dieses Teilen der Lebensgeschichte in der Form eines Briefes macht den Lesenden, den Empfänger zum Verbündeten in dem er angesprochen wird und verändert sein Bild des Verfassers. Der Schreibende/Erzählende

wird nicht mehr reduziert auf die oberflächliche Erscheinung der Gegenwart, sondern wird auch als Vergangene wahrgenommen, wodurch Respekt entstehen kann. Dies auch, indem der Blick nicht nur auf Gelungenes, sondern auch auf Fehler, Abgründe und Mislungenes gerichtet wird, was den Verfasser menschlicher erscheinen lässt. Schlussendlich ist jede Biografie es wert, sie anzuhören, zu lesen, zu teilen, zu schreiben, zu erzählen, da man in jeder etwas Bekanntes antrifft, aber auch viel neues und lehrreiches für das eigene Leben ableiten kann.

3.5 Zusammenführung

Im Punkt 4 konnte aufgezeigt werden, dass sowohl in den 14 + 3 Wirk- und Heilfaktoren wie auch in den vier Wegen der Heilung und Förderung der Brief mit seinem sowohl kommunikativen wie auch darstellenden Charakter als Medium sehr gut eingesetzt werden kann. Klar wurde, dass er sich nicht in allen Heil- und Wirkfaktoren wiederfindet und auch im vierten Weg der Heilung und Förderung schwerer einzusetzen ist. Im tetradischen System hat der Brief jedoch durchaus seine Berechtigung und kann in den verschiedenen Phasen eingesetzt werden.

Ein Brief kann sowohl in der therapeutischen wie auch in der agogischen Arbeit mit Lebensgeschichten sehr treffend angewendet werden. Es wurde deutlich, dass das Briefeschreiben wie auch -empfangen als Identitätsprozess verstanden werden kann und gerade im Hinblick auf die salutogenetischen Ziele des integrativen Ansatzes seinen Beitrag durchaus leisten kann.

4 Praxisbeispiele: Anwendungskonzepte und Reflexion (TE und LW)

4.1 Eine Briefe-Werkstatt: „Briefe – Wege zum anderen, Wege zu mir“ (TE)

Die Briefe-Werkstatt wurde im September 2020 als Teil des Rahmenprogramms „Summer in the City⁴⁶“ des Hospitalhofs Stuttgart angeboten und durchgeführt. Der Hospitalhof ist die Stadtakademie der Evangelischen Kirche in Stuttgart mit einem breiten, konfessions-ungebundenen Angebot für Erwachsenenbildung, Kunst, Kultur und Spiritualität.

Die Briefe-Werkstatt fand an zwei Abenden derselben Woche jeweils von 18 Uhr bis 21 Uhr statt. Acht Frauen im Alter zwischen 40 und 75 Jahren haben teilgenommen.

Überlegungen zur Zielgruppe, den Zielen und zum Prozess

Aus der Ausschreibung:

„Briefe! – Wege zum anderen, Wege zu mir – eine Schreib-Werkstatt

Sie möchten die Magie des Briefeschreibens und –empfangens wiederentdecken? Die eigene Brief-Stimme entwickeln oder ölen? In Zeiten von Abstandsregeln Nähe über das Schreiben herstellen? (...)

Vielmehr geht es darum, sich im Alltag die Zeit zu nehmen, Worte zu finden, damit Briefe zu lebendigen und wahrhaftigen Mitteilungen „an dich, von mir, über mich“ werden können. (...)

Am Ende des Kurses nehmen Sie Anregungen und neu gewonnene Vorfreude auf das Schreiben und Empfangen von Briefen mit.“

In Zeiten von WhatsApp und Co. greifen die Menschen seltener zum Briefpapier, entschließen sich seltener dazu, auf die leichten und schnellen Kontaktmöglichkeiten elektronischer Kommunikation bewusst zu verzichten und stattdessen die besondere

⁴⁶ Das jährlich durchgeführte Programm für Daheimgebliebene bekam in diesem Sommer der corona-bedingten Reisebeschränkungen eine besondere Relevanz.

Anstrengung zu wählen, die das Briefeschreiben bedeutet. Briefkorrespondenzen – anders als in früheren Jahrhunderten (vgl. dazu unter Punkt 2) – sind nicht mehr selbstverständlich eingebettet in den alltäglichen Lebensvollzug der Menschen. Mancher verbindet daher mit dem Schreiben eines Briefes einen besonderen Anspruch an den eigenen Ausdruck, die eigene Sprachgestaltung, der auch hemmen kann und in dem doch gleichzeitig das Potenzial des Briefes liegt, sein Platz im Strom der schnellen Kontakte.

Die Briefe-Werkstatt möchte den Teilnehmern (wieder) Lust machen auf das Schreiben und Empfangen von Briefen. Vor allem aber möchte sie anregen und unterstützen, nach der Werkstatt auch ins Handeln zu kommen und dem Brief wieder einen Platz in der eigenen Lebenspraxis zu geben.

Die Teilnehmer sollen

- *vitale Evidenzerfahrungen* machen, wie Briefe wirken können (vgl. unter Punkt 4.1 und Punkt 4.2), auf den Verfasser genauso wie auf den Empfänger (Heil- und Wirkfaktoren: Einführendes Verstehen, Empathie; Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrungen),
- durch Probieren und Üben ihre poetische Ausdruckskraft selbstwirksam erleben und ihre Kompetenz und Performance in der Gestaltung steigern (Heil- und Wirkfaktoren: Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte, Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft),
- Anregungen und Unterstützung erhalten, das Gelernte in der eigenen Alltagspraxis für die Lebensbewältigung und Netzwerkpflege zu integrieren und anzuwenden (Heil- und Wirkfaktoren: Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen; Hilfen bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung; Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke),
- im Austausch in der Gruppe neue Perspektiven auf das (eigene) Briefeschreiben entdecken und die stützende und *ko-kreative* Wirkung einer solidarischen und *konvivialen* Atmosphäre erleben (Heil- und Wirkfaktoren: Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrung).

Damit haben die eingeleiteten Prozesse der Werkstatt modal einen *erlebniszentriert-stimulierenden (ressourcen-orientierten)* und *übungszentriert-funktionalen* Schwerpunkt.

In den *Initialphasen* wird der stimulierende Aufforderungscharakter und das projektive Momentum ausgewählter Briefe bekannter Persönlichkeiten genutzt⁴⁷. Die *Aktionsphasen* ermöglichen vielfältiges Sprachhandeln, für das ausgewählte Materialien zur Verfügung stehen. Schöne Briefbögen und Briefumschläge machen das Briefeschreiben zu einem Akt mit sinnlich-materieller Qualität. Skizzen-Papier signalisiert, dass es (auch) um ein Ausprobieren geht.

In der zweiten Einheit erhält die *Konsolidierungs- und Neuorientierungsphase* mit dem „Brief an mein Selbst von morgen“ viel Raum, um volitive Entscheidungskraft für die spätere Umsetzung und Integration in den Alltag anzubahnen und zu unterstützen.

In der Einstiegsrunde werden die Gruppen-Regeln transparent gemacht: achtsames *Sharing* und *Feedback* (und der Unterschied zwischen beidem). Und: Es geht nicht darum, gute oder richtige Briefe zu schreiben. Es geht um authentische Mitteilungen „an dich, von mir, über mich“.

Auf einer Pinnwand werden parallel zum gesamten Prozess auf Karten gemeinsam erlebte und reflektierte Prägnanzen festgehalten. Ein Büchertisch lädt ein zum Stöbern in Briefwechseln und Fachliteratur über das Briefeschreiben.

⁴⁷ Die Leiterin des Bildungsprogramms hatte im Vorfeld darauf hingewiesen, dass die Teilnehmerinnen der Schreib-Werkstätten am Hospitalhof in der Regel dankbar und offen für (bibliotherapeutische) Impulse aus der Literatur sind.



Gemälde von *Johann Peter Krafft*, um 1830
Öl auf Leinwand

Es zeigt die Gattin des Malers.

Struktur: Erster Abend

Teilziel: Gruppen-Kohäsion und Wir-Gefühl, Einstimmung auf das Briefeschreiben	
Initialphase 1	Aufforderungscharakter durch Material: Auf jedem Platz liegt ein Briefumschlag und ein Bogen Briefpapier. Schreibimpuls
Aktionsphase 1	Teilnehmer schreiben <ul style="list-style-type: none"> - auf die <i>Absender-Seite</i>, wer sie sind. Das, was sie der Gruppe sagen mögen und was wesentlich ist, so wie ja schon der Entschluss, sich für das Schreiben eines Briefes Zeit zu nehmen, dazu führt, dass wir aus dem Mitteilbaren das Mitteilenswerte machen. - auf die <i>Adress-Seite</i>, was sie sich von der Veranstaltung, von der Gruppe wünschen, also ihre Erwartungen. Warum sie da sind. - auf den <i>Briefbogen</i>, was Briefeschreiben für sie bedeutet.
Integrationsphase 1	Teilen der vielfältigen Perspektiven auf das Briefeschreiben
Teilziel: Aktivierung / Warm Up über ein projektives Medium (Gemälde) und achtsame Anbahnung von Vertrauen über das Angebot, zunächst einen fiktionalen Brief zu schreiben	
Initialphase 2	Jede erhält das Gemälde von Johann <i>Peter Krafft</i> als Abdruck. Schreibimpuls (verbunden mit kurzer Bildbetrachtung)
Aktionsphase 2	„Sie dürfen den Brief schreiben, den diese Frau hier gerade verfasst. Nehmen Sie sich nicht mehr als eine Seite vor. Sie sind ganz frei.“
Integrationsphase 2	Teilen, achtsames Sharing
Teilziel: Erleben, wie aus leiblich-sinnlichem Beschreiben des Ortes, des Augenblickes, der Atmosphäre und Stimmung Nähe und Empathie zum abwesenden Anderen entstehen kann	
Initialphase 3	Laut lesen des Briefes <i>Mörrike</i> an <i>Waiblinger</i> (Brief s. Punkt 3.4) - Sharing Impuls (Phantasiereise: ein (Schreib-)Platz, an dem ich mich wohl fühle ...)
Aktionsphase 3	„Jetzt geht es um Sie. Sie sitzen nun an diesem Schreibplatz und schreiben einen Brief an jemanden, den Sie kennen. Zuhause am Esstisch? Am Schreibtisch? Im Garten? In Ihrem Ferienhäuschen? Was sehen Sie da? Was hören Sie? Riechen Sie etwas? Ist es vor dem Fenster dunkel oder hell?“
Integrationsphase 3	Teilen, achtsames Feedback und Sharing
Teilziel: Den Brief als (biografische) Narration erleben.	
Initialphase 4	Laut lesen des Briefes <i>Ted Hughes</i> an seine Tochter (Brief s. Punkt 3.3) – Sharing Impuls „Ideensammlung“: „Welche Begebenheiten, welche Beobachtungen des heutigen Tages, der letzten Woche(n) könnten Sie jemanden in einem Brief erzählen? Das kann eine für das Verhältnis bedeutsame Begebenheit sein oder etwas Beiläufiges, aus Spaß am Erzählen. – Mit dieser Liste arbeiten wir dann in der nächsten Werkstatt weiter.“
Abschlussrunde und „Hausaufgabe“	Befindlichkeit, Sharing über das Erfahrene, Feedback. – Aufgabe bis zum nächsten Abend: Aufschreiben von (besonderen) Arten, Anlässen, Inhalten von Briefen, die ich in meinem Leben schon erfahren habe

Struktur: Zweiter Abend

Ankommen, Anknüpfen und Warm Up	<p>Blitzlicht: Wie bin ich gerade? Wo komme ich gerade her? Wie war mein Tag?</p> <p>Nochmaliges Vorlesen von <i>Ted Hughes</i> Brief</p> <p>Wiederholter Vortrag seiner Bilder / Metaphern</p> <p>Schreibimpuls: in einem bildlichen Vergleich dicht beschreiben: Wie war mein Tag?</p> <p>Sharing</p>
Teilziel: Den Brief als (biografische) Narration erleben und gestalten.	
Aktionsphase 4	„Sie dürfen jetzt die Liste mit Ihren gesammelten Ideen sichten. Wählen Sie eine aus. An wen möchten Sie sie schreiben? Sie dürfen jetzt einen Brief schreiben, indem Sie diese Begebenheit dem Anderen erzählen.“
Integrationsphase 4	<p>Teilen, achtsames Sharing und Feedback</p> <p>Vertiefung: Lautes Vorlesen des Briefes von <i>Rosa Luxemburg</i> an <i>Sophie Liebknecht</i> – Sharing</p>
Teilziel: Anwendung und Transfer in den Alltag fördern	
Konsolidierungs- und Neuorientierungsphase 1	<p>Sammeln der Anlässe und Briefarten aus der Hausaufgabe, gemeinsames Erstellen einer Kartografie des Briefes, auf Karten in der Mitte am Boden</p> <p>„Sie dürfen jetzt Ihre mitgebrachte Sammlung sichten. Und fünf Briefarten auswählen und sie jeweils auf eine Karte schreiben. Vielleicht solche, die nicht selbstverständlich sind, für die anderen eine Anregung.“</p> <p>Teilen, Hintergründe beim anderen erfragen</p>
Konsolidierungs- und Neuorientierungsphase 2	<p>„Sie dürfen jetzt einen Brief an Ihr Selbst von morgen schreiben. Liebes selbst von morgen! Ein Brief, in dem Sie Ihrem Selbst von morgen Mut zusprechen, das hier Erfahrene im Alltag umzusetzen. Indem Sie jetzt das für sich nutzen, sich das schenken, was ein Brief Ihnen Gutes sein kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Flüchtige festhalten, um es später wieder hervorholen zu können - Essentialisieren: Was war das Wesentliche hier für Sie? - Ordnen: Vorsätze, eine Liste? Ein Wunschzettel an sich selbst? <p>Diesen Brief werden wir nicht teilen, er bleibt Ihr Brief-Geheimnis.</p> <p>Dafür dürfen Sie dieses besonders schöne Briefpapier verwenden.“</p>
Abschluss	<p>Sharing: Wie gehe ich jetzt nach Hause? Was nehme ich mit? Was war mir besonders wichtig?</p> <p>Feedback an die Gruppe, an die Leiterin</p>

Teilnehmer

Die Teilnehmer bringen eine Fülle an Vorerfahrungen mit. Die 75-jährige Frau P. besitzt ein „Lebens-Archiv“ voller Briefe (inklusive der Durchschläge der abgesandten eigenen Briefe), aufbewahrt in Kartons unter ihrem Bett. Frau T. bezeichnet sich als „Postkarten-Königin“. Sie verschickt, gesteuert über eine entsprechende Plattform im Internet, ca. 200 Postkarten im Jahr an Menschen, die sie nicht kennt. Frau B. hat einem engen Freund zu seinem 65. Geburtstag einen Gutschein über 65 Briefe von ihr an ihn geschenkt – und jetzt gehe ihr die Puste oder zumindest die Ideen aus. Frau K. hat ein Patenkind in Ghana, dem sie auch Briefe schreibt, dabei aber oft gar nicht wisse, wie sie die Kluft zwischen den Lebenswelten überbrücken kann. Frau Z. verfasst Jahresbriefe an ihre weitverzweigte Familie und Verwandtschaft, Frau M. an ihren Sohn. Frau L. leidet darunter, dass sie immer sehr ausschweifend und ich-zentriert redet (stimmt!), Briefeschreiben erlebe sie da immer als gute Übung sich anders zu verhalten.

Die Teilnehmer äußern in der Einstiegsrunde folgende Wünsche und Erwartungen:

- wieder mehr Lust zu bekommen, zum Briefbogen zu greifen, weil es in letzter Zeit etwas erlahmt sei, weniger WhatsApps zu schreiben und mehr Briefe,
- Anregungen zu erhalten: Was schreibe ich? Wann schreibe ich? Wie schreibe ich? Wem schreibe ich?
- wertschätzender zu schreiben, witziger zu schreiben, lebendiger zu schreiben,
- den eigenen sprachlichen Ausdruck zu üben und zu entwickeln,
- prägnanter, knapper zu schreiben,
- den Anderen schreibend mehr in den Blick zu nehmen,
- einen neuen Blick auf das Briefeschreiben zu bekommen,
- einen netten Austausch unter Gleichgesinnten.

Reflexion

Aktionsphase 1 (fiktionaler Brief nach Gemälde) war als kreative Stimulierung und Anbahnung von Offenheit und Vertrauen in der Gruppe ideal. Es entstanden phantasiereiche Briefe, einige davon als kleine Sittengemälde der Zeit um 1830. Für alle war unmittelbar erlebbar, wie im Brief immer auch das Eingebettet-Sein ihres Verfassers in einen Lebenszusammenhang, ein Zeitalter, eine Welt durchschimmert. Vor allem aber war mit dem Teilen dieser aus der Distanz der Fiktion entstandenen Briefe der Anfang für ein offenes und vertrauensvolles Sharing und Feedback gemacht. Im weiteren Verlauf der beiden Abende entstand eine zunehmend *konviviale* und *ko-kreative* Atmosphäre. Im Abschlussfeedback genauso wie in den Evaluationsbögen hoben die Teilnehmerinnen den wertschätzenden Umgang und den offenen Raum zum Vorlesen und Teilen als besonders wohltuend und wertvoll hervor.

Die in den **Initialphasen** als projektive Medien eingesetzten Briefe von *Mörrike* und Co. hätten in ihrer Sprachgewalt Schwellenangst oder Druck erzeugen können. Indem aber immer nach der eigen-leiblichen Resonanz auf diese Briefe gefragt und diese miteinander geteilt wurde, regten sie als projektives Medium das selbstempatische Nachspüren und den emotionalen Ausdruck des Eigenen an.

Die **Integration und das Ausbalancieren von erlebnis- und übungszentrierten Modalitäten** sind gelungen. Auch in Aktionsphasen, in denen es um das Erproben und Explorieren spezifischer Gestaltungsmöglichkeiten ging (Verortung im Hier und Heute, Narrationen, Verdichtung und Essentialisierung), entstanden Texte mit hohem emotionalem Gehalt, erlebten die Teilnehmerinnen subjektiven Sinn und Evidenz, die sie dann intersubjektiv mit der Gruppe teilten.

Besonders angesprochen zeigten die Teilnehmerinnen sich durch den Impuls (**Aktionsphase 3**), dem leiblich-sinnlichen Beschreiben des Schreib-Platzes, des Augenblickes, der Atmosphäre und Stimmung im konkreten Hier und Heutedes Schreiben-Raum zu geben. Frau B. entdeckte, dass sie Briefe nicht nur am eigenen Schreibtisch schreiben kann, und freute sich darauf, ihrem Freund von Lieblingsplätzen in der Stadt zu schreiben. «Dass ich da nicht schon längst selber entdeckt habe. Ich dachte immer: geschrieben wird am Schreibtisch. Sonst nirgendwo.» Frau K. beschrieb ihrem Patenkind in Ghana konkret und sinnlich, was sie vom Terrassenplatz im Garten sieht, hört, riecht. «Schreib mir doch auch genau, wie es dort bei dir ist,

wo genau du bist, wenn du mir schreibst.» Offenbar wurde hierbei erlebt, wie durch die Beschreibung der konkreten eigenleiblichen Gegenwart die räumliche Abwesenheit überbrückt werden und dadurch Nähe und Empathie zum abwesenden Anderen entstehen kann. Wie also die Exploration und Expression der eigenleiblichen Gegenwart Begegnung ermöglicht, auch wenn im Brief eine unmittelbar leibliche Kontaktfläche nicht gegeben ist (vgl. unter Punkt 3.2).

Beim Explorieren der narrativen Möglichkeiten des Briefes (**Aktionsphase 4**) erzählte Frau M. ihrem vor einem Jahr verstorbenen Vater eine verrückte Geschichte, die sie am Wochenende erlebt hatte. «Er liebte es, wenn ich ihm meine Abenteuer erzähle. Dann hörte er mir wirklich zu. – Eigentlich war er kein guter Zuhörer.» Frau B. erzählte ihrem 65-jährigen Freund im Brief von einem Kindertheater-Fest, bei dem sie regelmäßig mitwirkt, und erlebte im Erzählen, welchen Wert, welchen Sinn dieses Engagement für sie hat und wie sehr der corona-bedingte Ausfall sie schmerzt. Als vitale Evidenz wurde hier geäußert, dass das ja schon ausreiche und Begegnung sein könne, dem Anderen (und sich selbst) aus dem eigenen Leben und Alltag zu erzählen, und dass dadurch scheinbar Beiläufiges oder Nebensächliches plötzlich bedeutsam werde und neuen Kontext erhalte.

Beim «Brief an mich selbst» (**Konsolidierungs- und Neuorientierungsphase 2**) herrschte eine intensive Arbeitsatmosphäre, die polarisierte Aufmerksamkeit hatte für mich etwas Feierliches. Ich weiß nicht, was die Teilnehmerinnen an ihr Selbst von morgen geschrieben haben. Aber die Stille und Konzentration, in der sie es taten, und schließlich auch die liebevolle Art, mit der sie die besonders schönen Briefbögen in die Briefumschläge falteten und diese vor sich auf den Tisch legten, ließen mich spüren: Hier haben sich Menschen selber ein Geschenk gemacht, haben ein Handeln antizipiert, auf das sie sich freuen. Sie machen sich selbst bzw. das eigene Briefeschreiben zum Projekt, nachdem sie die eigenen Gestaltungskräfte und das eigene Sinnerleben erfahren und intensiviert hatten. Und nun wünschen sie sich, es weiterhin zu tun. Sie haben Lust darauf, Briefe zu schreiben und zu erhalten!⁴⁸

⁴⁸ In den Monaten nach der Werkstatt erreichten mich ganz überraschend Briefe und Postkarten der Teilnehmerinnen, in denen sie mir erzählten, dass und wie es weitergegangen war mit ihrem Briefe-Projekt.

Ausblick

Die Briefe-Werkstatt fand an zwei Abenden statt. Die Prozesse, auch die der Gruppen-Kohäsion, waren also zeitlich limitiert. Der Ablauf der Werkstatt war eher kleinteilig und klar durchstrukturiert, in einigen Phasen (insbesondere den Aktions-Phasen) übungs-zentriert. Das von den Teilnehmerinnen der Briefe-Werkstatt (mit)geteilte Evidenz- und Sinnerleben, meine eigene theoretische Auseinandersetzung mit der Phänomenologie und Hermeneutik des Briefeschreibens und -empfangens und der Austausch mit Lea über ihre Praxis motivieren mich, den Brief als Medium und Technik in offeneren Einheiten mit größeren Gestaltungs- und Erlebnisbögen einzusetzen, um sein Potenzial für prägnantes Selbsterleben, subjektives Sinnerleben, (selbst-) empathisches Verstehen, gelingende Affiliation, emotionalen Ausdruck und die Erarbeitung und Aneignung der eigenen Biografie noch stärker zu explorieren und zu nutzen.

Ab April werde ich am Hospitalhof eine über acht Termine stattfindende Werkstatt für biografisches Schreiben anbieten. Ich freue mich darauf, darin den Brief als Medium und Technik (neben anderen) einzusetzen.

4.2 Jahresbrief an (m)ein Kind (LW)

Seit rund 4 Jahren biete ich im Rahmen von meiner Praxis «bücher&briefe – geschriebene medizin» an, gemeinsam mit Müttern, Vätern, Paten, Grossmüttern, Grossvätern oder anderen, dem Kind nahestehenden Personen, den «Jahresbrief» zu schreiben. Dabei geht es darum, das Kind z.B. bei Auszug aus der elterlichen Wohnung mit einem Stapel Erinnerungen in die Erwachsenenwelt zu schicken, in Briefform und mit viel Herzwärme gefüllt.



Dieser Brief ist eine Art Zusammenfassung dessen, was das Kind erlebt, gesagt und gemeistert hat, wie es gekämpft und sich verändert hat. Sei das im letzten Jahr, den letzten Jahren oder gar seit der Geburt. Während der Kindheit passiert unglaublich vieles in unglaublich kurzer Zeit. Vor allem die Kleinkinderphase ist eine Zeitspanne, in der es viele Eltern meist kaum schaffen, alles unter einen Hut zu bringen, geschweige denn auch noch all die schönen, lustigen und emotionalen Anekdoten, die schwierigen Situationen und Phasen und die herzerwärmenden und unersetzlichen Momente in einer Eltern-Kind-Beziehung aufzuschreiben.

Mütter und Väter, aber auch andere nahe Personen können ihre Kinder meist sehr treffend beschreiben. Der Jahresbrief ist eine wunderbare Möglichkeit, dem Kind ein besonderes Geschenk zu machen, das ihm später einmal helfen kann.

Zum Beispiel wenn es sich auf die Suche nach sich selbst macht, vielleicht nach dem Sinn seines Lebens fragt, nach seiner Berufung oder seinem Spezialgebiet. Ich bin überzeugt, dass alles schon da ist, wenn wir Kinder sind. Die besonderen Eigenschaften, die verborgenen Talente und Gaben.

Ich sehe diese Arbeit als Lebensgeschichtenarbeit, «die Niederschrift von lebensgeschichtlichen Erlebnissequenzen, die dem Kind im aktiven Memorieren nicht greifbar sind, werden so im Nachhinein in die Archivbestände des Gedächtnisses hereingeholt und das Kind bekommt ein Bild von seiner frühen Biografie vermittelt, betrachtet allerdings “durch die Augen” der Eltern. Eltern und Kind haben jetzt eine gemeinsame Geschichte als gemeinsamen Boden.» (Petzold, 1999k, S.11).

Dies in Form eines Briefes zu machen, macht insofern Sinn, da dieser immer wieder zur Hand genommen werden kann und dem Vergessen der Eltern, oder dem Verlust der Erinnerungen, vorbeugen kann. Das Kind wird persönlich angesprochen, wahrgenommen und sowohl auf vermeidlich schwierige Phasen, Krankheiten, auf Pathogenese in der Kindheit hingewiesen, ganz wichtig aber auch auf Schutzfaktoren, also auf protektive Faktoren, welche ihm geholfen haben. Klar ist, dass somit diese briefliche Biografie etwas Interpretiertes ist, was sich aber mit dem eigenen Erleben vermischt und sich vernetzt. Für das Kind ergibt sich also eine narrative Wahrheit, keinesfalls Historie (Petzold, 1999k).

Für das Kind kann es auch heissen, beim (wiederholten) Lesen eines oder mehrerer solcher Briefe, seine Lebensgeschichte, sein Leben, seine Persönlichkeit besser wahrnehmen, erfassen, verstehen und erklären zu können im Sinne der *Hermeneutischen Spirale*. Aus solchen Erfahrungen gemeinsamer Hermeneutik kann man einander (Eltern – Kind) und sich selbst besser verstehen lernen. Gleichzeitig ist diese hermeneutische Spirale die Grundlage der Sinnfindung des Menschen im Prozess.

Aus meiner Erfahrung kann ich berichten, dass das gemeinsame Erarbeiten eines solchen Briefes sowohl von den Klientinnen und Klienten, welche mein Angebot annehmen, wie auch von mir als Beraterin, einerseits als emotional anstrengend, gleichzeitig auch als stärkend und aufdeckend empfunden wird.

Dazu ein Beispiel aus der Praxis: R. erzählt von den ersten Jahren mit ihrer mittleren Tochter und wir kommen zum Thema Bewegung und Hobbies. Da erzählt die Mutter, dass ihre Tochter schon seit immer Angst, wenn nicht sogar leichte Panik, bei Wasser empfindet. Einen kleinen See in der Nähe des Wohnortes hat sie schon mit zwei Jahren als grosse Badewanne bezeichnet und obwohl sowohl der ältere wie auch der jüngere Bruder schon schwimmen kann, will sie davon gar nichts wissen. Auf meine Frage, ob es einmal ein traumatisches Erlebnis gab, antwortete R., dass ihr nichts dergleichen bekannt sei. Etwas später sind wir beim Thema Geburt angelangt und die Mutter schildert diese mit eindrücklichen Worten. Ihre Tochter sei im Wasser auf die Welt gekommen und R. habe als erstes ein Wesen, welches aussah wie ein Ball, gesehen. Sie habe nicht gewusst, wie sie diesen greifen sollte und sei leicht in Panik geraten. Erst auf die immer eindringlicheren Worte der Hebamme, das Kind aus dem Wasser zu ziehen, konnte sie schliesslich reagieren und ihre Tochter packen. Nach diesen Worten schaute mich R. mit grossen Augen an und sagte, dass sie sich diesen Zusammenhang noch nie so überlegt hätte und meinte, dass sie dem noch nachsinnen wolle.

Gemeinsam machen wir uns auf die Reise vom jetzigen Alter des Kindes bis hin zur Geburt. Durch eine kurze Imagination oder durch gezielte Fragen werden Erinnerungen geweckt welche in Erzählung (*Narration*) ausgelegt werden. Solche Narrationen sind zunächst nicht systematisierend zusammengestellt, sondern *collagiert*. Gemeinsam suchen wir dann Themen, Zusammenhänge und Motive, welche für den Jahresbrief, und somit für das Kind als Empfänger, von Bedeutung sein könnte. Durch die Methodik der *dichten Beschreibungen*⁴⁹, durch die Niederschrift nimmt unter anderem der emotionale Gehalt zu. Es wird auf Hintergründe («*Ursachen hinter Ursachen*») geblickt und gleichzeitig auch in die Zukunft des Kindes und somit auch in die des Verfassers des Briefes. Es ist immer wieder augenfällig, wie eine Erzählung wieder neue Erinnerungen weckt, sei dies bei der Klientin, beim Klienten, wie auch bei mir, so wird Identität kollektiviert. Dabei kann es zu *narrativen Prozessen* mit bekannten und neuen Inhalten kommen, welche zu einem Reflexionsprozess führen,

⁴⁹ „Je dichter, je prägnanter ein Patient sein Anliegen beschreibe und sich selbst vermittele, desto besser werde er auch für den Zuhörer fassbar und durch dessen dichte Rückspiegelung sich selbst verständlicher (...)» (Bläser, 2018 in: Wenn Sprache heilt).

aus denen sich auch schon *transversale Momente* ergeben haben. Motivationen entstehen, praktisch und konkret Dinge im Leben, in der Beziehung zum Kind, ja sogar den Lebensstil, die Lebensform, gar das Leben zu ändern. Dies ausgesprochen zu haben macht erfahrbar, dass «Sprechen Handeln, Handeln Sprache»⁵⁰ ist (Petzold, 2016f).

Das Verfassen eines solchen Jahresbriefes kann gerade auch Eltern helfen, ihr Kind aktiver und bewusster in ihren eigenen biografischen Prozess hineinzunehmen, indem ich auch ein Augenmerk auf das Netzwerk des Kindes, den *Convoy* lege. Ich erlebe immer wieder wie wohltuend es für Eltern ist, wenn sichtbar wird, wie eingebettet und vernetzt sowohl sie sind und somit auch das Kind ist.

Hierzu auch ein Beispiel: *Elena (35), schwer an Krebs erkrankt, möchte je einen Jahresbrief für ihre beiden Kinder (2 und 5 Jahre) verfassen. Immer wieder fallen Tränen, die Angst, ihre Kinder nicht mehr aufwachsen zu sehen, ist allgegenwärtig, fast greifbar. Im Gespräch kommen wir auf Personen zu sprechen, welche sich das Kind auswählt, z.B. an einem Fest oder grösseren Treffen. Ohne zu zögern, nennt Elena bei beiden Kindern mehrere Personen. Differenziert erklärt sie, wer für was ausgewählt wird – zum Beispiel das Grosi zum Geschichtenerzählen und Backen, der Nachbar zum Arbeiten in der Werkstatt, die Patin um verrückte Dinge zu unternehmen und der Papa zum Kräfte messen usw. Ich kann regelrecht an der Körperhaltung ablesen, dass zumindest für einen kurzen Moment, ein Teil der Anspannung von Elena abfällt. Vor Augen geführt und auf dem Papier zu lesen, dass im schlimmsten Falle, wenn die Krankheit ihr Tod bedeuten würde, mehrere und unterschiedliche Menschen für ihre Kinder da wären und sogar solche, welche sich die Kinder selber wählen würden, spendet Trost und Zuversicht.*

Ein solcher Jahresbrief ist meines Erachtens nicht «nur» für das Kind wichtig, genau so wichtig und grundlegend sehe ich die Auseinandersetzung der Verfasserin, des Verfassers mit den Themen wie zum Beispiel: Was hatte ich für Wünsche, Vorstellungen für das ungeborene Kind? Wie war unser Weg, bis wir überhaupt schwanger

⁵⁰ So die integrative Auffassung von Sprache mit W.v. Humboldt, Wittgenstein, Ricoeur u.a.

wurden? Wie gefestigt war/ist die Beziehung zum Partner? Wie ging ich mit Stresssituationen, z.B. Schlafentzug um? Welche neuen Seiten erkenne ich an mir, von denen ich vor der Rolle als Vater/Mutter absolut keine Ahnung hatte? Welche Ängste wurden geweckt?

Einmal hatte ich eine Grossmutter bei mir, welche für ihr Grosskind zum 10. Geburtstag einen Jahresbrief schreiben wollte. Kurze Zeit nachdem der Brief fertig war, meldete sie sich bei mir mit folgenden Worten:

„Welche Freude, das ist ja ein wunderbarer Beruf oder besser gesagt eine heilende Berufung. Der Brief an unsere Zoé ist wunderbar und ich bin ganz berührt. Er gefällt mir sehr. Mein Mann hat ihn auch gelesen und gemeint, er höre mich beim Lesen – wie schön die Vorstellung doch ist, wenn dies Zoé auch so geht, dann hat sie mich immer ein wenig bei sich, selbst wenn ich einmal nicht mehr bin. Ich möchte Dir auch noch mitteilen, dass es für mich eine wahnsinnig schöne Erfahrung war, mich mit meiner Rolle als Grossmutter auseinanderzusetzen. Vieles erlebe ich jetzt viel intensiver als «grosse Mutter», als ich dies als Mutter konnte. (...)»

In solchen Auseinandersetzungen, sowohl mit der Biografie des Kindes, und somit auch mit der eigenen, wird immer wieder erlebbar, auf welchem Boden die IT steht, nämlich auf dem eines erweiterten biopsychosozialökonomischen Modells. Mit ihrer Besonderheit, der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne «*life span developmental approach*» (Petzold 1992e), bei welchem Probleme der gesamten Lebensspanne bearbeitet werden und gleichzeitig und ganz wichtig, viel Gewicht auf die protektiven Faktoren und Resilienzen gelegt werden, kann sowohl in der Erarbeitung (nahe Personen) wie auch beim späteren Lesen (Kind), das Leben als Weg durch die Lebenszeit verstanden werden. In einem Jahresbrief wird ein Teil des Weges sozusagen vergrössert und unter die Lupe genommen. Das Kind erlebt dadurch Wertschätzung, hat die Möglichkeit seine Wurzeln aus der Sicht der Eltern besser zu verstehen und vielleicht sogar typische Muster zu erkennen, diese mit der aktuellen Lebenssituation abzugleichen und gegebenenfalls nicht mehr passende Strukturen zu verändern.

4.3 Erzähl Deinen Brief (LW)

Neben dem «Jahresbrief an d(ein) Kind» biete ich auch noch an, seinen Brief zu erzählen (und greife damit auf eine Konstellation zurück, die es in der Historie des Briefes – wie unter Punkt 2.3 beschrieben - schon immer gab: Briefe wurden diktiert oder im Kreis der Freunde vorgelesen). Dieses Angebot richtet sich vorwiegend an ältere Menschen, welche am Lebensabend angekommen sind und sich vielleicht nicht mehr in der Lage sehen, selber Papier und Stift zur Hand zu nehmen oder von der Fülle, welche ihr Leben bietet, buchstäblich übermannt werden. Der Wunsch, eine Lebensbilanz zu ziehen, sein Leben zu runden, d.h. einen Sinn im dem zu sehen, was ihm oder ihr passiert ist, scheint mit zunehmendem Alter grösser zu werden. Oft kreisen die Gedanken und Erinnerungen um einzelne Erlebnisse oder Menschen, wiederholen sich, brechen und scheinen nicht von der Stelle zu kommen. Der Mensch «kann in seiner Auseinandersetzung mit seiner eigenen Geschichte seine Einzigartigkeit und zugleich seine Verbundenheit mit Menschen seiner Lebenswelt erfahren. Hominisation und Geschichtsbewusstsein, Individuation und Biografie sind aufs engste verbunden. Vielleicht ist dieses tief in unsere Evolutionsgeschichte zurückgreifende Faktum ein Grund für das Phänomen der Lebensbilderschau, wie es aus Extremsituationen wie Absturz, Ertrinken, Anästhesie berichtet wird» (Petzold 1985a).

Ohne Gegenüber, das hört und sich einfühlt, gelingt die Lebensbilanz jedoch nicht. Leider fehlen Angehörige oder ganz einfach Menschen, welche Zeit haben und zuhören, immer mehr. Deshalb biete ich an, ein Gegenüber zu sein, welches zuhört, bei Unklarheiten nachfragt und dann in den Worten des Erzählers einen Brief schreibt. Manchmal wird dieser bis zum Tod nicht abgeschickt, es hat auch schon Briefe gegeben, welche zu einer lang ersehnten Versöhnung und somit zu etwas Heilendem geführt haben.

Solche «Briefsessions» dauern manchmal sehr lange und müssen in kürzere Abschnitte aufgeteilt werden. Zentral ist für mich der Respekt, welchen ich den Klientinnen und Klienten entgegenbringe – immer wieder berühren mich die persönlichen Geheimnisse, die Intimität und die Offenheit, welche mir geschenkt wird und womit ich achtsam umgehen will. Ich bin mir auch bewusst, dass ich mit dem Anteilnehmen

an den jeweiligen Lebensgeschichten, von den Leben der Klientinnen und Klienten lernen darf und diese mit Interesse und Engagement aufnehme und mich von ihrem Schicksal betreffen lasse. *Convoy*-Qualität entsteht jedoch erst, wenn ich in selektiver Offenheit auch von mir selber erzähle, wenn also *Mutualität* aufkommt. Dadurch bemühe ich mich, ein Gegenüber zu sein und nicht etwa eine voyeuristische Komponente in den Vordergrund kommen zu lassen.

Das Erzählen der eigenen Lebensgeschichte bzw. von Teilen daraus, stärkt das Identitätserleben. Gerade die Identität alter Menschen kann aus verschiedenen Gründen vulnerabel sein:

- Gesundheit, Vitalität ist bedroht
- Dichte des sozialen Netzes reduziert
- Arbeit als identitätsstiftender Faktor fällt weg

Das Teilen und Mitteilen der Lebensgeschichte bedeutet auch einen Akt der *Würde* und *Wertschätzung* gegenüber jedem einzelnen Menschenleben und der Sicherung der Integrität (Petzold «et al.» 2001b, 345).

Oft erlebe ich in der Praxis, dass mit dem Erzählen immer neue Erinnerungen aufkommen und die Klientinnen und Klienten regelrecht erstaunt sind, an was sie sich noch alles erinnern können. Es fällt mir auch auf, dass im Erzählen die Lebensgeschichte noch einmal neu «geschaffen» wird, oft wohl auch «geglättet» und vielleicht sogar manches gnädig vergessen wird.

Hierzu ein Beispiel: *Helga (83) erzählt mir von ihrer Kindheit, welche von Schlägen, Armut, fehlender Kleidung und vor allem fehlender Liebe geprägt war. Als jüngste von 8 Geschwistern erzählt sie Anekdoten vom Schulweg, welcher gut eine Stunde dauerte und, mangels Geld, von ihr auch im Winter barfuss zurückgelegt werden musste, bis sie das nächste Paar Schuhe von der älteren Schwester, das für diese zu klein war, tragen durfte. Im Brief an eben diese Schwester fand sie neben für mich nahezu haarsträubenden bildhaften Beschreibungen ihrer Teenagerjahren auch sehr herzerwärmende, liebevolle und dankende Worte für ihre Schwester.*

«Du konntest sehr hart und unbarmherzig sein mir gegenüber, hast nicht gezögert, die selbst erlebte harte Hand vom Vater oder unserer Brüder auch gegen mich zu erheben, wenn meine schmerzenden Füße mir es nicht möglich machten, in Deinem Tempo zu gehen. Ich glaube aber, mich an etwas in Deinem Blick erinnern zu können, was mich an unsere verstorbene Mutter erinnerte und mir erlaubte, den Schmerz besser ertragen zu können. (...) Als wäre es gestern gewesen sehe ich vor mir, wie Du Dich schützend vor mich gestellt hast, und damit selber Schläge in Kauf genommen hast, als unser Vater auf der Suche nach verschwundenen Lebensmitteln war, welche ich tatsächlich gegessen hatte. Dafür, und für alle Schuhe, welche Du mir weitergegeben hast, obwohl von Lena noch gar keine für Dich bereit waren, möchte ich Dir von Herzen danken, dies werde ich Dir nie vergessen. (...)»

Nach der Niederschrift dieses Briefes konnte ich richtig miterleben und -fühlen, welche Erleichterung es für Helga war, zumindest einen Teil ihres Lebens auf Papier zu finden und selber immer wieder lesen zu können. Ihre Schwester lebte leider nicht mehr, Helga hat mir aber erzählt, dass sie ihr den Brief am Grab vorgelesen habe und dies für sie sehr versöhnlich war. Da wurde mir einmal mehr bewusst, dass Benennung zu einer Rückgewinnung von Macht führt, zu einer Überwindung von Ohnmacht und ausgeliefert sein.

Jahrelang unausgesprochene Gefühle gegenüber einer Person aussprechen oder auf Papier bringen zu können, ein Gegenüber zu haben, welches zuhört, wahrnimmt, aufnimmt durch *einfühlendes Verstehen*, Empathie, beruhigt, entschleunigt und lässt ankommen. «Wenn Menschen in stimmiger Weise empathisiert werden, durch Mitgefühl und Wertschätzung, können sie sich selbst wieder besser verstehen, entsteht Raum, können Worte gefunden werden für das Unsagbare, kann Aneignung stattfinden, wo Entfremdung war.» (Petzold 1984c, S. 463)

Ungelebtes Leben, verdrängte Konflikte können in einem solchen Brief angesprochen und vielleicht sogar zugelassen und sich im besten Falle damit ausgesöhnt werden. Dies birgt natürlich auch Gefahren. Die Möglichkeit, dass die älteren Menschen durch die lebensgeschichtliche Arbeit retraumatisiert werden, kann nicht wegdisku-

tiert werden. Deshalb ist es von zentraler Bedeutung, ressourcenorientiert vorzugehen. Ich versuche so jeweils, den Fokus auch darauf zu legen, was es an Heilsamem gab, in dem Lebensabschnitt, der vom Brief beleuchtet wird, z. B. an Solidaritätserfahrungen und/oder auch ganz wichtig: Wo gab es bedeutsame, sorgende Andere?

Gerne möchte ich mit einem solchen Brief, einer Lebensbilanz, der Narration und/oder Niederschrift erlebten, vielleicht erduldeten, vielleicht genossenen Erlebnissen den Klientinnen und Klienten Gestaltungs-, Bewältigungs- und Überlebensmöglichkeiten ermöglichen. Ein solcher Brief ist eine Möglichkeit der Gestaltung von Biografie nicht zuletzt durch das «heilende Teilen von Lebensgeschichte» und nimmt dadurch Einfluss auf die aktuelle *Biosodie*, den Lebensweg (siehe Punkt 4.4).

4.4 bücher&briefe – geschriebene medizin (LW)

Bei *bücher&briefe – geschriebene medizin* möchte ich mit den Angeboten als Beratung helfen, das Leben verständlicher und annehmbarer zu machen. Unsägliches kann wieder sagbar werden, Vergessenes aufgedeckt und durch kreatives Gestalten mit Sprache, Lesen und Schreiben können Wege des Selbstaudrucks und der Persönlichkeitsbildung geebnet werden.

Schreiben und lesen sind schon seit ich denken kann ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Deshalb bin ich auch so überzeugt von der Kraft der Wörter und ihren magischen Möglichkeiten. Briefe zu schreiben hat mich vor allem während der Pubertät und dem Übergang in die Erwachsenenwelt sehr geprägt, mir die tägliche Möglichkeit gegeben zu reflektieren, über mein Verhalten, meine Wünsche und Träume. Diese oft diffusen Gedanken auf das Papier zu bringen, haben dazu geführt, dass es mir erstens besser ging und zweitens vieles klarer und erklärbarer wurde. Die Auseinandersetzung mit dem Empfänger, seinen Sichtweisen, seinen Gefühlswelten und Gedanken, hat mich vieles an Empathie und Mitgefühl gelehrt und kam meiner eher schüchternen und stillen Art entgegen.

Das Potential eines Briefes, die Kraft der Sprache und die Tatsache, dass so vieles in der Hektik des Alltags vergessen geht, hat mich Jahre später auf die Idee gebracht, meinen Kindern jedes Jahr einen solchen Jahresbrief zu schreiben. Die Reaktionen

aus meinem Umfeld und viele Gespräche darüber haben mir schlussendlich bewusst gemacht, dass dies ein Angebot sein könnte, von welchem andere, welche es sich nicht so zutrauen, profitieren könnten. So ist die Idee entstanden, diese beiden Angebote auf den Markt zu bringen. Von meiner Erfahrung mit den Jahresbriefen für meine Kinder ausgehend habe ich mir relevant erscheinende Fragen zusammengestellt und mich mit den ersten Klientinnen gemeinsam auf die Reise gemacht. Durch Mund zu Mund Propaganda wurden immer neue Menschen auf meine Angebote aufmerksam und mittlerweile gibt es Eltern, welche schon die dritten oder vierten Briefe mit mir geschrieben haben.

Während 3 Jahren war ich mit dem Angebot der Briefe bei einer Körpertherapeutin angestellt, für die ich daneben auch noch die Korrespondenz, Buchhaltung und Reinigung ihrer Praxis übernahm. Vor gut einem Jahr haben sich unsere Wege dann getrennt und seither bin ich selbstständig mit bücher&briefe unterwegs. Meine Herangehensweise an die Angebote haben sich mit der Ausbildung an der EAG/FPI sehr verändert. Habe ich am Anfang mit weniger Hintergrundwissen den Fokus voll und ganz auf das Endprodukt, den Brief, gelegt, sehe ich den Brief jetzt mehr als Hilfe, den Beratungsprozess zu strukturieren. Wie schon erwähnt, sehe ich diese Arbeit als Lebensgeschichtenarbeit. Ich habe auch schon andere Medien eingesetzt, wie bunte Stifte, um die Begebenheiten und den Ablauf ihres oder des Lebens des Kindes auf ein grosses Blatt zu malen um z.B. deutlich zu machen, wo es Wendepunkte gab. Oder mit den älteren Menschen habe ich Gedichte und Texte aus der Zeit, von welcher sie erzählen wollten, gelesen, was geholfen hat, sich in diese Zeit zurückzusetzen und aus der eigenen Lebensgeschichte zu erzählen.

Ich bin überzeugt, dass sich meine Arbeit mit den Briefen und in der Beratung immer wieder und immer stärker verändern wird, mit dem Wissen der integrativen Therapie, welches ich in diesen vier Jahren mitnehmen konnte und speziell der Poesie- und Bibliothherapie.

5 Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Briefe als projektives Medium und Briefeschreiben und -empfangen als Technik in agogischen Prozessen und Settings der Poesie- und Bibliothherapie im Integrativen Verfahren

Die vorliegende Arbeit untersucht das Potenzial, das der Brief als Technik und Medium für den gezielten Einsatz in agogischen biblio- und poesietherapeutischen, aber auch multimodalen psychotherapeutischen Prozessen und Settings des Integrativen Verfahrens entfalten kann.

Entlang von grundlegenden Theorien des Integrativen Verfahrens, insbesondere der *differentiellen Relationalität und Empathie*, wird die Tiefenstruktur des Briefes freigelegt. In einem weiteren Schritt wird gezeigt, wie der Brief als Medium und Technik die *14 + 3 Wirk- und Heilfaktoren*, die *Vier Wege der Heilung* und die Prozesse und Ziele integrativer Biografearbeit unterstützt. Die vorliegende Arbeit mündet in der Vorstellung und Reflexion brief-zentrierter Werkstatt- und Beratungs-Projekte, die die beiden Verfasserinnen durchgeführt haben. Briefeschreiben erweist sich als wertvolle Technik, die auch in Psychotherapie, Soziotherapie und Beratung breiter aufgegriffen und genutzt werden sollte.

Schlüsselwörter: Brief, integrative Poesie- und Bibliothherapie, differentielle Theorie der Relationalität und Empathie, die 14 + 3 Wirk- und Heilfaktoren, die Vier Wege der Heilung und Förderung, Biografearbeit,

Summary: Letters as a projective medium and letter writing and receiving as a technique in agogic processes and settings of integrative poetry therapy and bibliotherapy

This paper explores the potential of the letter as a technique and medium for targeted use in agogic processes and settings of integrative poetry therapy and bibliotherapy, but also of multimodal psychotherapy. The deep structure of the letter is uncovered along basic theories of the integrative method, especially the differential theory of relationality and empathy. In a further step it is shown how the letter as a medium and technique supports the "14 plus 3" welfare and effective factors, four ways of healing and support and the processes and goals of integrative biography work. This paper culminates in the presentation of letter-centered workshops and consultation projects conducted by the two authors. Letter writing is proving to be a valuable technique that should also be taken up and used more widely in psychotherapy, sociotherapy and counseling.

Keywords: Letter, integrative poetry therapy, bibliotherapy, differential theory of relationality and empathy, "14 plus 3" welfare and effective factors, four ways of healing and fostering, biography work, letter writing workshop

6 Literaturverzeichnis

- Anton, A. C. (1995): Authentizität als Fiktion. Briefkultur im 18. Und 19. Jahrhundert. Stuttgart, Weimar: J. B. Metzler.
- Bausinger, H. (1997): Die alltägliche Korrespondenz. In: *Beyrer K., Täubrich H.-C.* (Herausgeber) (1997). *Der Brief. Eine Kulturgeschichte der schriftlichen Kommunikation.* Heidelberg: Museumsstiftung Post und Telekommunikation. 294-303.
- *Beyrer K.* (1997): Der alte Weg eines Briefes. In: *Beyrer K., Täubrich H.-C.* (Herausgeber) (1997). *Der Brief. Eine Kulturgeschichte der schriftlichen Kommunikation.* Heidelberg: Museumsstiftung Post und Telekommunikation. 11-25.
- *Garfield, S.* (2015). *Briefe!* Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- *Bläser, S.:* „Narrative Identität“ vor dem Hintergrund integrativer Konzepte und poesie- und bibliothераapeutischer Praxis. In: *Petzold, H.G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (Hrsg.): *Wenn Sprache heilt: Handbuch für Poesie- und Bibliothераpie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben.* Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis. 185-207.
- *Hildebrandt, D.* (2014): *Die Kunst Küsse zu schreiben.* München: Carl Hanser Verlag.
- *Höhmnn-Kost, A., Siegele, F.* (2004). *Integrative Persönlichkeitstheorie.*
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Hoehmann-Siegele-Persoenlichkeitstheorie-Polyloge-11-2004.pdf>
- *Jakob-Krieger C., Dreger B., Schay P., Petzold H.G.* (3/2004): Mehrperspektivität – ein Metakonzepт der Integrativen Supervision – Zur „Grammatik“ – dem Regelwerk – der mehrperspektivischen, integrativen Hermeneutik für die Praxis.
<https://www.fpi-publikation.de/supervision/03-2004-jakob-krieger-c-dreger-b-schay-p-petzold-h-g-mehrperspektivitaet/>
- *Kording, I. K.* (1997): «Wovon wir reden können, davon können wir auch schreiben». Briefsteller und Briefknigge. In: *Beyrer K., Täubrich H.-C.* (Herausgeber) (1997). *Der Brief. Eine Kulturgeschichte der schriftlichen Kommunikation.* Heidelberg: Museumsstiftung Post und Telekommunikation. 27-33.
- *Leitner, A.* (2010): *Handbuch der Integrativen Therapie.* Wien, New York: Springer-Verlag.

- *Mattenklott, G., Schlaffer, H.*; (Herausgeber) (1989). Deutsche Briefe 1750 – 1950. Frankfurt am Main: S. Fischer.
- *Müller, T., Trombello-Wirkus, G.* (2020): Die fast vergessene Kunst des Briefeschreibens, Asslar: adeo Verlag.
- *Petzold, Chr.* (1972b): Lebendige Geschichte – alte Menschen berichten. Anleitung zur Arbeit mit Biographie und biographischen Erfahrungen nach *Hilarion G. Petzold*. Büttgen: VHS Büttgen. Textarchiv Jg. 1972; https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-christa-1972b-lebendige-geschichte-alte-menschen-berichten-anleitung-biographie-petzold-1972.pdf.
- *Petzold, H.G.*(1974j): Psychotherapie und Körperdynamik, 2. Aufl. 1977; 7. Aufl. 1994. Paderborn: Junfermann.
- *Petzold, H.G.* (1980g). Die Rolle des Therapeuten und die therapeutische Beziehung in der Integrativen Therapie. Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit, 05/2013
- *Petzold, H.G.* (1984c): Integrative Therapie – der Gestaltansatz in der Begleitung und psychotherapeutischen Betreuung sterbender Menschen. S.431-500. In: *Petzold, Spiegel Rösing* (1984). Paderborn: Junfermann Verlag
- *Petzold, H.G.* (1985a): Mit alten Menschen arbeiten. München: Pfeiffer. *Petzold, H.G.* (1992e): Integrative Therapie in der Lebensspanne, Integrative Therapie, Paderborn: Junfermann, Bd. II, 2 (1992a) S. 649-788; 2. Aufl. (2003a) S. 515 – 606
- *Petzold, H.G.* (1999b): Psychotherapie in der Lebensspanne. *Gestalt* (Schweiz) 34, 43-46. Textarchiv 1999; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1999b-psychotherapie-in-der-lebensspanne-polyloge-23-2016.pdf>
- *Petzold, H.G.* (1999k): Lebensgeschichte verstehen lernen heisst, sich selbst und andere verstehen lernen. Über Biographiearbeit, traumatische Belastungen und Neuorientierung. Aus der Zeitschrift: Behinderte in Familie, Schule und Gesellschaft Nr. 6/99.
- *Petzold, H.G., et al* (2001b). Lebensgeschichte verstehen, Selbstverstehen, Andere verstehen lernen: Polyloge collagierter Hermeneutik und narrative «Biografiearbeit» bei Traumabelastungen und Behinderungen. Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit, 04/2001.

- *Petzold, H.G.* (2002h/2011i): „Klinische Philosophie“ – Menschen zugewandtes Lebenswissen von Natur und Kultur in der Integrativen Therapie -Collagierte Materialien (I) zu einer „intellektuellen Biographie“. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 05/2002. Revid. In: (2006e). Endfassung in: Textarchiv 2011: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2002h-2011i-klinische-philosophie-menschen-zugewandtes-lebenswissen-textarchiv-2011.pdf>
- *Petzold, H.G.* (2002j): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ – embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. *POLYLOGE*: 07/2002. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib.htm>
- *Petzold, H. G.* (2003a). *Integrative Therapie: Modelle, Theorien & Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie.* (2. Überarbeitete und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. Band 1: Klinische Philosophie; Band 2: Klinische theorie; Band 3: Klinische Praxeologie.
- *Petzold, H.G.* (2003e): *MENSCHENBILD und PRAXEOLOGIE. 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am »Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung« (1972 –2002) – Teil I bis III.* *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit*, 06/2003.
- *Petzold, H.G.* (2005p): „Vernetzendes Denken“. Die Bedeutung der Philosophie des Differenz- und Integrationsdenkens für die Integrative Therapie und ihre transversale Hermeneutik. In memoriam Paul Ricoeur 27. 2. 1913 - 20. 5. 2005. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/10-2013-petzold-h-g-2005p-vernetzendes-denken-philosophie-differenz-und-integrationsdenke/>
- *Petzold, H.G.* (2006u): Der Mensch „auf dem Wege“ – Altern als „Weg-Erfahrung“ des menschlichen Lebens. Festvortrag 20 Jahre Pro Senectute Österreich, Wien: *Thema Pro Senectute* 1 (2006) 40-57. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2006u-der-mensch-auf-dem-wege-altern-als-weg-erfahrung-des-menschlichen-lebens-festvortrag.pdf>

- *Petzold, H.G.* (2012). Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung: Die «vier WEGE der Heilung und Förderung» und die «14 Wirkfaktoren» als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. Aus: Textarchiv H.G. Petzold et al.
<http://www.fpipublikationen.de/textarchiv-hg-petzold>
- *Petzold, H. G.* (2016f): NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeiten Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv „Heilkraft der Sprache“ 2/2016 <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/12-2016-petzold-h-g-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-in-der/>; gekürzt in: *Petzold, Leiser, Klempnauer* 2018, 339 -370.
- *Petzold H. G.* (2017f/2018): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Acht-samkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *POLYLOGE* 19/2017.
<http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2017-petzold-h-g-2017f-intersubjektive-konnektivierende-hermeneutik-transversale.html>
- *Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U.* (2019a/2020): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ und „zwischenleiblicher Mutalität“ als Grundlage melioristischer Lebenspraxis, Therapie und Supervision. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. *POLYLOGE* 3/2019, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-2019a-integrative-modell-wechselseitige-empathie-zwischenleiblich-polyloge-03-2019.pdf>

- *Petzold, H.G., Müller, M. (2005/2007):* Modalitäten der Relationalität – Affiliation, Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung – in einer „klinischen Sozialpsychologie“ für die Integrative Supervision und Therapie. Hückeswagen: Europäische Akademie
<http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-mueller-m-2005-2007-modalitaeten-der-relationalitaet.htmlU37T>
- *Petzold, H.G., Orth, I. (2009a).* Poesie und Bibliotherapie: Entwicklung, Konzepte und theorie – Methodik und Praxis des Integrativen Ansatzes (S. 21-101). In: H.G. Petzold, I. Orth (Hrsg.). Poesie und Therapie: Über die Heilkraft der Sprache. Bielefeld: Edition Sirius.
- *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., Sieper, J. (2013b):* TRANSVERSALE VERNUNFT. Fritz Perls, Salomo Friedlaender und die Gestalttherapie – einige therapiegeschichtliche Überlegungen zu Quellen, Bezügen, Legendenbildungen und Weiterführungen als Beitrag zu einer «allgemeinen Theorie der Psychotherapie». In: *POLYLOGE* 16. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/16-2013-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-2013b-transversale-vernunft-fritz-perls-salomo.html>
- *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>
- *Pürer, Heinz (2014):* Publizistik und Kommunikationswissenschaft. Konstanz/München: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

- *Schlaffer, H.* (1997): Glück und Ende des privaten Briefes. In: *Beyrer K., Täubrich H.-C.* (Herausgeber) (1997). *Der Brief. Eine Kulturgeschichte der schriftlichen Kommunikation.* Heidelberg: Museumsstiftung Post und Telekommunikation. S. 34-45.
- *Sieper, J.* (2007b/2011): Integrative Therapie als „Life Span Developmental Therapy“ und “klinische Entwicklungspsychologie der Bezogenheit” mit Säuglingen, Kindern, Adoleszenten, Erwachsenen und alten Menschen, *Gestalt & Integration*, Teil I 60, 14-21, Teil II 61 (2008) 11-21. Update 2011, in: [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit – 5/2011 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2011-sieper-johanna.html>
- *Sieper, J. Orth, I.* (2007): Klinische Entwicklungspsychologie in der Lebensspanne. In: *Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W.* (2007) (Hrsg.): *Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold.* Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag. S. 593-604.
- *Täubrich, H.-C.* (1997): Wissen ist Macht. Der heimliche Griff nach Brief und Siegel. In: *Beyrer K., Täubrich H.-C.* (Herausgeber) (1997). *Der Brief. Eine Kulturgeschichte der schriftlichen Kommunikation.* Heidelberg: Museumsstiftung Post und Telekommunikation. 46-53.
- *Varevics, P., Petzold, H.G.* (2005): Leben und Tod, Altern und Sterben, Leid, Trost, Sinn - Hilfen für therapeutische, beraterische und supervisorische Suchbewegungen in der Lebensspanne. *Integrative Therapie* 1-2, 129-161 und in: *Petzold, Müller, L.* (2005); <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2018-varevics-p-petzold-h-g-2005-leben-und-tod-altern-und-sterben-leid-trost-sinn.html>
- *Usher, S.* (Herausgeber) (2014): *Letters of Note - Briefe, die die Welt bedeuten.* München: Heyne Verlag.
- *Zeller, B.; Hofmann, A.* (Herausgeber) (1982): *Eduard Mörike. Werke und Briefe.* Bd. 10: Briefe 1811 – 1828. Stuttgart: Klett-Cotta.