

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform „Polyloge“

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie, Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten,
Biographiearbeit, Kreativitätstherapien [Musiktherapie], Kulturprojekte
(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion G. Petzold*
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk* für
„Deutsche Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“
an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Musiktherapie

Intermethodische und Intermediale Arbeit – Kulturarbeit

1972 – 2022 > 50 Jahre FPI und 40 Jahre EAG > Integrative Therapie, Agogik,
Kulturarbeit und Öko-care

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

Ausgabe 05/2024

Heimat im Gepäck

**Ein Bibliotherapiekurs mit der Methode der Integrativen
Poesie- und Bibliothherapie für ungarische Frauen in der Schweiz**

*Viola Sebök, CH - Wil (ZH) **

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc*), Hückeswagen. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>.

EAG-Weiterbildung „Integrative Poesie- und Bibliothherapie, kreatives Schreiben und Biographiearbeit“. Betreuerin/Gutachter: *Ulrike Mathias-Wiedemann, Dipl.-Päd. / Prof. Dr. Hilarion G. Petzold*.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Einleitung - persönliche Anregung und Fragestellung
2. Bibliotherapie in Ungarn
 - 2.1 Ein Vergleich der *IPBT* und des in Ungarn angewandten bibliotherapeutischen Verfahrens
3. Die spezielle Lage einer bibliotherapeutischen Gruppe für Migrantinnen – theoretische Grundlagen
 - 3.1 Integration
 - 3.2 Kultur / Kulturarbeit / Interkulturalität
 - 3.3 Identität
 - 3.3.1 Persönlichkeitstheorie der Integrativen Therapie
 - 3.3.2 Identitätsarbeit
 - 3.3.3 Verletzlichkeit der Identität
4. Die Auswanderung aus Ungarn im 21. Jahrhundert
 - 4.1 Die ungarische Kolonie in Adliswil
5. Ein Bibliotherapiekurs mit der Methode der *Integrativen Poesie- und Bibliotherapie* für ungarische Frauen in der Schweiz
 - 5.1 Selbsterfahrung / Selbsterkenntnis
 - 5.2 Das Zustandekommen
 - 5.3 Zusammensetzung und Rahmenbedingungen
 - 5.4 Aufbau der Sitzungen – tetradisches Prozessmodell

6. Beschreibung einer Sitzung im Thema Akkulturation vs. Heimweh

6.1 Ziele und Vorbereitungen

6.2 Ablauf der Sitzung

7. Schlussgedanken

8. Zusammenfassung / Summary

9. Literaturverzeichnis

10. Anhang

Motto

*„Wenn ich geh, nehm ich alles mit
nehme ich alles mit, was geht“*

(Virág Erdős, ungarische Dichterin, 1968 -)

Vorwort – Koffer packen

Hier, am Anfang, in der „Initialphase“ meiner Arbeit möchte ich mit dem Leser¹ in Kontakt treten und ihn als Aufwärmung einladen, sich in das Thema meiner Arbeit einlassen und sensibilisieren.

Vielleicht haben Sie auch Erfahrungen, Erlebnisse, Erinnerungen im Thema Aus- und Zuwandern, im Ausland leben oder fremd sein. Was taucht auf, wenn Sie das Wort Migration hören? Eventuell Leute, Geschichten, Situationen, Gefühle... Lauschen Sie jetzt einen Moment ... Vielleicht schreiben Sie auch einige Stichworte auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Während des Lesens der Arbeit können Sie vielleicht einige von Ihren Gedanken wiederfinden, neue Impulse bekommen oder sich mit einem anderen Gesichtspunkt auseinandersetzen. Lassen Sie sich mit dem Text ins Gespräch kommen.

Mit einem Symbol kann ich das Phänomen Migration aus meiner Sicht veranschaulichen: mit dem Akt des Kofferpackens. Der Koffer als Symbol der «gepackten Biografie»² wird noch in meiner Arbeit vorkommen, im Kapitel 6.1 entfalte ich dieses Thema tiefer. Im literarischen Werk (siehe Motto) der poesietherapeutischen Sitzung mit Ungarinnen, die ich in der zweiten Hälfte meiner Arbeit beschreiben werde, geht es ebenfalls um diese rituelle Tätigkeit des Erwägens und Auswählens: was kommt mit? Hier möchte ich nur einige auftauchende Gedanken schildern.

¹ In der Arbeit wird – wenn es im Allgemeinen verstanden wird – die männliche Form verwendet, was ausschliesslich der flüssigeren Lesbarkeit geschuldet ist, die weibliche Form bitte ich ausdrücklich immer mit einzubeziehen.

² Hinrichsen, 2010, 153

Als ich im März 2022, einen Monat nach dem Ausbruch des ukrainisch-russischen Krieges von Budapest nach Zürich flog, sah ich im Flughafen und auch im Flugzeug viele Geflüchtete mit einem einzigen Koffer und Kinder mit einem Plüschtier in der Hand. Ich war berührt und dachte nach, was ich in einem einzigen Koffer mitbringen würde, wenn ich sofort gehen müsste und nicht weiß, wann und ob ich wiederkehren könnte...

Ich hatte auch einen kleinen Koffer dabei, beim Rückflug „von zu Hause“ in die Schweiz, wo ich bereits 4 Jahre lang lebte. Aber ich bin ja keine Geflüchtete, habe meine Heimat, kann zurückkehren, wenn ich nur will, und es war eine freie Entscheidung von mir, ins Ausland zu ziehen. Trotzdem verlasse ich unser Haus in Szentendre, in Ungarn immer schweren Herzens.

Wie geht also der Akt des Kofferpackens vor sich? Angenommen, daß ich eine geplante Auswanderung vor mir habe, mache ich mir zuerst Vorstellungen darüber, was ich in einem fremden Land unbedingt benötigen werde. In der zweiten Runde überlege ich auch, welche Dinge sind die, die im Alltagsleben vielleicht gar nicht nützlich, für mich aber von Wichtigkeit sind, und die ich bei mir haben möchte. Da der Umfang des Gepäcks begrenzt ist, muss ich sortieren, Entscheidungen treffen, auf einige oder mehrere Gegenstände verzichten, die vielleicht endgültig zurückgelassen werden müssen. Die Frage ist: was sind die Dinge, ohne die ich mir ein Leben nicht vorstellen kann / will? Letztendlich bedeutet es: was macht mich aus? Wie bringe ich meine Erinnerungen, meine Wurzeln, meine Kultur mit? Kann ich sie etwa in einen zusätzlichen „Seelenkoffer“ verstauen?

Wenn Sie Lust haben, schreiben Sie eine Liste: was wären die mit Erinnerungen beladenen Gegenstände und die Dinge im „Seelenkoffer“, die Sie für ein Leben in einem fremden Land einpacken würden?

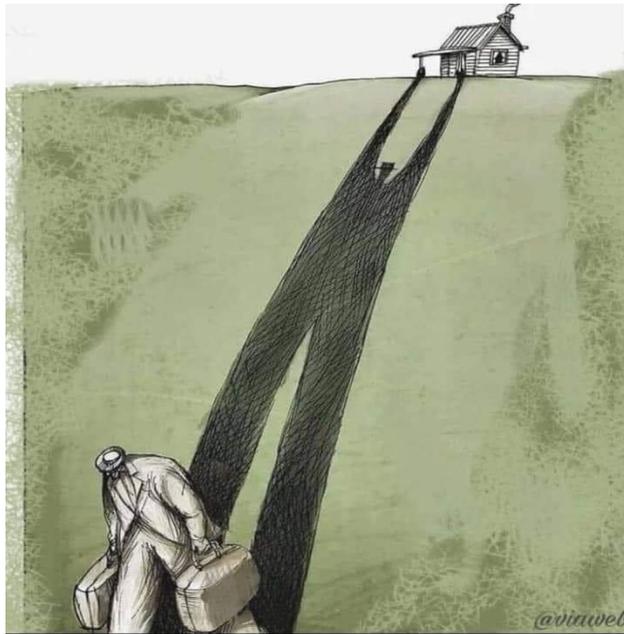


Abbildung 1.³

1. Einleitung - persönliche Anregung und Fragestellung

Das Hauptthema meiner Abschlussarbeit ist wie ein Selbsterkenntniskurs mit der Methode der *Integrativen Poesie- und Bibliothherapie* in der Schweiz für hier lebende ungarische Frauen zustande gekommen und wie er sich weiterentwickelte und was für Geschenke er für alle Teilnehmenden - auch für mich als Gruppenleiterin und ebenso eine Ungarin – mit sich gebracht hat.

Im Ausland zu leben, sei es erst seit Kurzem oder aber schon sogar seit Jahrzehnten, bedeutet eine Neudefinition des eigenen Selbst. Man muss sich in den veränderten Umständen und in der Umgebung neu finden. Es entstehen neue Relationen, man ist noch betonter auf seine Ressourcen und protektive Faktoren angewiesen, die aber zuerst entdeckt / bewusst gemacht werden müssen. Eine solche Veränderung kann eine Krise aber auch eine Möglichkeit sein, an sich zu arbeiten, eine Chance einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst, seiner eigenen Biographie und somit auch mit der eigenen und der neuen, fremden Kultur.

Die Sprachbarriere, das anfangs - oder aber auch später - fehlende soziale Netzwerk, der im Heimatland gebliebene und vermisste Konvoi, erschweren noch dazu den Prozess der Integration, während man damit beschäftigt ist, in einem fremden Land Fuß zu fassen.

³ Facebook / AI segnalibro

Wie kann man zugleich zurückblicken und die mitgebrachten Werte bewahren und ein neues Leben gestalten?

Mit all diesen Themen und Fragen kann man sich nach meiner Erfahrung in einem Bibliothekskurs in einem fremden Land in der Muttersprache optimal und intensiv beschäftigen. Und auch mit der eigenen Kultur im Gepäck, die sich in einer Poesiegruppe durch die gemeinsam wachgerufene Schatzkiste der vertrauten und bedeutenden literarischen Werke manifestiert. Laut Curriculum der *Integrativen Poesie- und Bibliothek*⁴ kann Poesietherapie im Integrativen Ansatz nämlich «zur Beratung bei der Bewältigung von Lebenskrisen, [...] in der Förderung von Gesundheit, Kreativität, humanem und ökologischem Bewusstsein eingesetzt werden. Sie sensibilisiert für empathische Mitmenschlichkeit und ein Gewahrsein der „Prosa der Welt“ (Merleau-Ponty), der Schönheit der Natur, und sie eröffnet eine „Freude am Lebendigen“ (Petzold). Sie dient einer vertieften Selbsterfahrung und der Entwicklung und Entfaltung der Potentiale der Persönlichkeit. Menschen bilden in Gemeinschaften vielfältigen sprachlichen Gestaltens, im polylogischen Austausch von Gesprächs- und Erzählgemeinschaften, eine „narrative Identität“ (Ricoeur).» Aus diesem Zitat würde ich vor allem die Begriffe «Lebenskrise», «Selbsterfahrung», «Erzählgemeinschaft» und «narrative Identität» hervorheben, die für einen Poesietherapiekurs für Migrantinnen genau zutreffen: in einer muttersprachlichen Erzählgemeinschaft, aufgrund der, durch Selbsterfahrung gewonnenen Selbsterkenntnis kann die mit der Migration verbundene Lebenskrise bewältigt und eine neue, narrative Identität gebildet werden.

Ich habe auch meine eigenen Erfahrungen mit dem Wechsel von „Land und Leuten“ in unterschiedlichen Lebensphasen und -situationen gemacht.

Nach meinen Studienjahren habe ich mich um das Programm des Freiwilligen Sozialen Jahres beworben. Ich hätte fast jedes Land in Europa wählen können – mein Traum war jedoch Italien. Ich hatte aber nur noch geringe Italienischkenntnisse. Schließlich stellte ich mir das Leben in einem fremden Land, alleine, ohne gute Kommunikationsmittel schwierig vor. Die Sicherheit in der Sprache war für mich wichtig, deshalb habe ich - als junge Germanistin – in der letzten Minute das mir bereits Bekannte: Deutschland gewählt. So habe ich mich statt im sonnigen Italien an der Nordseeküste, in Bremen wiedergefunden. Aber dank meiner Sprachkenntnis habe ich schnell neue

⁴ Orth, Petzold (2017, S. 2)

Kontakte und sogar Freundschaften geknüpft. Die Integration an meinem Arbeitsplatz war jedoch eine andere Frage: als „nur“ Freiwillige und Ausländerin wurde ich ins Teamleben der Mitarbeiter nicht wirklich mit einbezogen.

Etwas mehr als zehn Jahre später zog ich wieder ins Ausland, mit meiner Familie: Mann und Sohn. Diesmal war der Aufenthaltsort die französische Schweiz. Was für meinen Mann eine neue, interessante und spannende Forscherstelle bedeutete, war für mich, die kein Wort auf Französisch sprach und mit einem anderthalbjährigen Kind hoch auf einem Weinberg zu Hause hockte, eher ein Gefangensein, eine Ausgrenzung von der Außenwelt. Erst nach fast einem Jahr habe ich zwei ungarische Frauen kennengelernt, die in derselben Stadt lebten und Kinder im ähnlichen Alter hatten. Aber nach eineinhalb Jahren zogen wir wieder nach Ungarn zurück.

Vier Jahre und noch ein Kind später führte unser Weg wegen der Arbeit meines Mannes erneut in die Schweiz, in die Agglomeration von Zürich. Meine Freude, jetzt auf deutschsprachigem Gebiet leben zu können, war voreilig: bereits bei der Wohnungssuche stieß ich auf das Schwyzerdütsch... Aber dabei lernte ich eine ungarische Familie kennen, die mich mit der ungarischen Kolonie in der Umgebung bekannt gemacht hat, und ich fühlte mich sofort wieder heimisch und gewann viele Freunde. Sie waren (und sind es auch noch jetzt) die Basis meiner sozialen Kontakte in der Schweiz und sie boten Hilfe bei den kleinen Dingen des täglichen Lebens im unbekanntem Land.

Das war in Kürze gefasst meine Vorgeschichte zum Thema Integration und Erfahrung mit Fremd-Sein. Auf dieser Grundlage habe ich mich im Jahre 2020 entschlossen, eine muttersprachliche Selbsterkenntnisgruppe mit poesietherapeutischer Methode ins Leben zu rufen. Zu dieser Zeit besuchte ich die Grundstufe der Weiterbildung *Integrative Poesie- und Bibliothherapie* bei der EAG, Hückeswagen.

Aber wie kam es dazu, dass ich so kühn die Leitung einer Gruppe übernahm? Erlauben Sie mir an dieser Stelle einen kleinen Exkurs in meine Ausbildung als Bibliothérapeutin in Ungarn.

2. Bibliothherapie in Ungarn

In Ungarn wurden bereits in den 1950er Jahren angemessene Bibliotheken in Krankenhäusern und geschlossenen Anstalten eingerichtet, und man begann auch mit der Anwendung von Einzeltherapie. Gesunde Menschen wurden erst ab 1960 in die Behandlung einbezogen, und die erste Gruppentherapie wurde 1976/77 von *Éva Bartos*

begonnen⁵. Das Studienprogramm der ersten Universitätsweiterbildung hat 1990 *Erzsébet Hász* entwickelt. Seit 2009 kann man in Ungarn Bibliothherapie als akkreditierter Weiterbildungskurs an mehreren Universitäten studieren.

Dem Begriff Bibliothherapie überhaupt begegnete ich im Jahre 2016, obwohl ich – nach meinem Studium rückblickend - seitdem ich lesen kann, Bibliothherapie für mich angewandt habe, ohne mir dessen bewusst zu sein.

Als Gymnasiallehrerin für Literatur hat ein Inserat für einen Kurs für Bibliothherapie meine Aufmerksamkeit geweckt. Natürlich wollte ich die für mich neue, viel versprechende Weiterbildung ausprobieren, und bereits während der ersten Unterrichtsstunde hat mich die Methode angesprochen.

Im Kursplan des Petőfi Literarischen Museums (Ungarn, Budapest) hatten wir zuerst 30 Stunden Selbsterfahrung und ich konnte zum ersten Mal die unterstützende Kraft der gemeinsam gelesenen poetischen Werke und der Intimität und Vertraulichkeit der Gruppe aus erster Hand, sozusagen direkt am eigenen Leib erfahren. Obwohl dieser Kurs keine integrative Perspektiven aufwies, d. h. hatte nicht den Anspruch, den Mensch in seiner bio-psycho-sozio-ökologischen Verfasstheit⁶ anzuschauen.

Diese Auffassung der Bibliothherapie - auf ungarisch auch Literaturtherapie genannt - vertritt die rezeptive Richtung: im Vordergrund steht also der Text selbst und das therapeutische Lesen. Es wird ein, vom Gruppenleiter im Voraus festgelegter literarischer (oder aber auch Lied-)Text mit geführten Fragestellungen zuerst textbasiert, dann personenbezogen bearbeitet. Diese Methode ermöglicht – im Sinne der „soft Therapie“ – dass die Teilnehmenden zuerst sozusagen im Schutz des Textes, metaphorisch über sich sprechen können, ohne etwas Konkretes über sich benennen zu müssen. Es entspricht der Konzeption von *Nossrat Peseschkian*, der über die verschiedenen Funktionen der Geschichten schreibt⁷. Hier möchte ich auf einige, aus dieser Hinsicht relevante Funktionen hinweisen. «Bei der Konfrontation mit Geschichten laufen Prozesse ab, die wir als deren Funktionen beschreiben.

- **Spiegelfunktion:** Die bildhaften Darstellungen der Geschichten lassen ihre Inhalte Ich-näher erscheinen und erleichtern die Identifikation mit ihnen. Der Hörer kann seine Bedürfnisse auf die Geschichten übertragen und ihre Aussagen in der Weise gliedern, die seinen eigenen momentanen psychischen Strukturen entspricht. [...]

⁵ Wikipedia «Biblioterápia»

⁶ *Petzold* (2003e, 2006k, 2011)

⁷ *Peschekian* (2021, S. 29.)

Indem der Patient zu einer Geschichte assoziiert, spricht er über sich selbst, seine Konflikte und Wünsche. Die Geschichten verhelfen dem Patienten zu einem distanzierten Verhältnis den eigenen Konflikten gegenüber.

- **Modellfunktion:** Geschichten geben Konfliktsituationen wieder und legen Lösungsmöglichkeiten nahe bzw. weisen auf die Konsequenzen einzelner Lösungsversuche hin. Sie fördern somit ein Lernen am Modell. Dieses Modell enthält eine Vielzahl von Interpretationsmöglichkeiten. Geschichten bieten ein Probehandeln an.
- **Mediatorfunktion:** In der psychotherapeutischen Situation wird die Konfrontation Therapeut-Patient dadurch aufgelockert, dass zwischen diese beiden Fronten das Medium der Geschichte tritt. [...] Es wird nicht über den Patienten gesprochen, sondern über den Helden der Geschichte. So kommt ein Dreier-Prozess in Gang: Patient-Geschichte-Therapeut. Die Geschichte enthält die Aufgabe eines Filters, sie stellt für den Patienten einen Schutz dar. [...] Durch die Modellsituation einer Geschichte können dem Partner in schonender Form Mitteilungen gemacht werden.
- **Depotwirkung:** Durch ihre Bildhaftigkeit sind Geschichten gut zu behalten und können in anderen Situationen leichter abgerufen werden. [...] Die Geschichte wirkt nach und macht den Patienten unabhängiger vom Therapeuten.»

In diesen Zitaten von *Peseschkian* können wir fast an jeder Stelle das Wort „Geschichte“ durch „literarischer Text“ ersetzen. Diese Aussagen sind also für alle Formen der Literatur gültig.

Wenn also die Teilnehmer zuerst nur über die Handlungen und Emotionen des Protagonisten im Text sprechen müssen, ist es ein sicheres Gelände für sie, bietet Selbstschutz und ermöglicht eine Identifikation mit der Figur. Die Lösungsversuche oder Handlungsmuster der erfundenen Person können hilfreich sein, als Modell oder Gegenmodell für die Teilnehmer funktionieren. Erst nach genügend Vorbereitung darf man als Gruppenleiter die intrapsychische Ebene⁸ eröffnen, das heißt, die Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf sich selbst, auf ihre eigene innere Prozesse lenken.

Dieser rezeptiven Auffassung entsprechend haben wir die einzelnen Themen durch textbasierte Diskussion in der Gruppe und dann anhand der auf die eigene Person bezogenen Fragen bearbeitet. Die Benutzung anderer Methoden und Medien, wie z. B

⁸ *Boldizsár* (2019, S. 200)

Malen, Musik, Bewegung, Leibarbeit und therapeutisches Schreiben, welcher sich die *Integrative Therapie* oft bedient, waren nicht Bestandteil des Kurses. So fehlten die intermedialen Quergänge auch. Für diese Methoden und Techniken öffnete den Weg für mich erst die *Integrative Poesie- und Bibliotherapie*.

Im Rahmen der theoretischen Bildung (42 Unterrichtsstunden) hatten wir Vorlesungen in Fächern wie Geschichte der Bibliotherapie, narrative Psychologie, Literaturpsychologie, Hermeneutik, Rezeptionslehre, Theorie und Praxis der Gruppenleitung, Sitzungsplanung, altersgruppenbezogene Bibliotherapie. Die Prüfung bestand aus der Leitung von zwei, je 60minütigen Sitzungen für die Kursgruppe und deren Auswertung in der Supervision (insgesamt 50 Unterrichtsstunden). Schriftlich mussten wir den Plan der von uns geleiteten Sitzungen vorlegen. Ausserdem – was ich sehr nützlich fand – mussten wir eine Liste mit 20 literarischen Werken samt therapeutischer Zweckbestimmung und Begründung zusammenstellen. Am Ende bekamen wir sämtliche Listen. Zum Schluss standen also – von den 8 Teilnehmerinnen - 160 Werke für jede als mögliches Arbeitsmaterial zur Verfügung. Diese Texte waren grösstenteils aus der ungarischen Literatur ausgewählt.

Nach dem Erhalt des Zertifikats Bibliotherapeutin, begann ich im Gymnasium, wo ich damals Literatur unterrichtete, Selbsterkenntnisgruppen mit bibliotherapeutischen Methoden für Jugendliche zu leiten.

2.1 Ein Vergleich der *IPBT* und des in Ungarn angewandten bibliotherapeutischen Verfahrens

Da ich dieses Verfahren der Bibliotherapie zuerst durch den Ansatz in Ungarn kennenlernte, aber im Verlauf des Kurses *Integrative Poesie- und Bibliotherapie* in Hückeswagen noch viel Neues dazugelernt und eine neue Sichtweise gewonnen habe, kombiniere ich bei der konkreten Realisierung der Sitzungen in meinen Kursen die Methode und die Techniken beider Auffassungen. Hier weise ich auf einige relevante Unterschiede und Gemeinsamkeiten hin.

Die „*Integrative Therapie*“ ist der erste Ansatz einer systematischen Methodenintegration und - darüber hinausgehend – schulenübergreifenden Konzeptentwicklung.⁹ Anthropologisch gesehen wird im *Integrativen Ansatz* der Mensch als ein Körper–Seele–Geist–Wesen im sozialen, ökologischen und kulturellen Kontext im

⁹ Petzold, Sieper, Orth (2005 S. 2)

Zeitkontinuum (anthropologische Grundformel der IPBT)¹⁰, als ein schöpferisches Leib-Subjekt betrachtet. Dem, in Ungarn angewandten Verfahren liegt kein so ausgeprägtes, ganzheitliches Menschenbild zugrunde.

Bei der *IPBT* hat der literarische Text keine zentrale Rolle, er dient als eine Inspiration, ein Impuls. Der Text wird von dem Kursleiter vorgelesen oder rezitiert, und nicht als gedrucktes Medium in die Hand der Teilnehmer gegeben. Als Schreibanstoss kann aber auch ein Musikstück, ein Bild, ein Gegenstand, eine Bewegung etc. dienen. Hier wird das Wort «Poesie» in seiner ursprünglichen Bedeutung (griechisch «poiesie») verstanden: als «Erschaffung». Das heisst, Erschaffung von selbst geschriebenen Texten, welcher Akt einen heilenden Effekt hat. Die *IPBT* setzt die Heilkraft der gestalteten Sprache und heilsamer Texte in der Arbeit an sich selbst ein.

Den heilenden, therapeutischen Effekt erzielt das in Ungarn vertretene, eher rezeptive bibliotheraeutische Verfahren vor allem durch die Auseinandersetzung mit dem vorgegebenen literarischen Text, der für jeden Teilnehmer in gedruckter Form zum Mitlesen zur Verfügung gestellt wird. Man beschäftigt sich zunächst eingehend mit dem Text, erst dann werden einige kreative Techniken zur Selbsterkenntnis eingesetzt.

Das Inventar von Methoden (theoriegeleiteten Strategien des Handelns), Techniken (Instrumente zur Strukturierung der Situationen), Modalitäten (Anwendungsmodi zur Intervention) und Formen der Settings ist in beiden Verfahren ähnlich. Man kann sich als Gruppenleiter einer Vielzahl von diesen situationsgerecht bedienen, seinen persönlichen Werkzeugkoffer zusammenstellen und ihn immer wieder erweitern. Bei der *IPBT* stehen anhand ihres integrativen Menschenbildes jedoch mehr Möglichkeiten (Methoden und Techniken) zu ganzheitlichen Selbsterkenntnis zur Verfügung, wie zum Beispiel intermediale Quergänge, Leibarbeit. Es wird „in der Integrativen Arbeit mit Leib und Bewegung, mit kreativen Medien bei vorliegender Indikation *Erlebnisaktivierung* durch multiple *Stimulierung* eingesetzt, die unendlich mehr an Gedächtnisaktivierung – nicht nur auf der Inhaltsebene des Verbalen, sondern auch auf der Ebene emotionalen und propriozeptiven Erlebens, des gesamtleiblichen Erlebens also – bewirkt.“¹¹ Somit wird es möglich, dass in der *Integrativen Therapie* korrigierende und alternative Erfahrungen aufgenommen und internalisiert werden können. Selbst die Weiterbildung in der *IPBT* ist aus diesem Grund auf Selbsterfahrung basiert, damit neben

¹⁰ Petzold 1965

¹¹ Petzold (2000j)

den „erhellenden Qualitäten von Theorie“ auch eigenleiblich erlebte Praxis das eigene Selbstkonzept voranbringen.¹² (Zu Selbsterfahrung siehe noch ausführlicher Kapitel 5.1.)

Die Ziele (4 Wege der Heilung und Förderung) und die 14 plus 3 Wirk- und Heilfaktoren sind auch nur bei der *IPBT* (wie auch in allen weiteren IT-Verfahren) ausgeprägt konzipiert.

Der Verlauf der Sitzungen folgt bei beiden Verfahren dem tetradischen Prozessmodell. (Ausführlicher dazu siehe Kapitel 5.3)

3. Die spezielle Lage eines Bibliothераpiekurses für Migrantinnen – theoretische Grundlagen

Als Migration wird eine auf Dauer angelegte räumliche Veränderung des Lebensmittelpunktes einer oder mehrerer Personen verstanden. Migration, die über Landesgrenzen hinweg erfolgt, wird als internationale Migration bezeichnet¹³.

Bei der Thematisierung der in der Einleitung erwähnten Fragen des Lebens im Ausland sind die *Integrative Therapie* als umfassende Humantherapie und deren Theorien / Grundkonzepte hilfreich. Da - wie bereits erwähnt - die *IT* den Menschen in seiner Komplexität, im Kontext seinem bio-psycho- sozial-ökologischen Kontext und Kontinuum (meint also auch den jeweiligen kulturellen Hintergrund) wahrnimmt, ergibt sich in einer Selbsterfahrungsgruppe mit integrativen Verfahren die Möglichkeit, auch diese Aspekte bei der Auseinandersetzung mit der Auswirkungen der Auswanderung mit einzubeziehen. Diese integrative Sicht ist auch mit anderen Wissenschaftszweigen wie Anthropologie, Soziologie, Migrationssoziologie, Sozialpsychologie und Ethnographie verbunden, die auch hilfreich beim Verstehen der Prozesse sind.

In diesem Kapitel möchte ich einige Grundbegriffe aus integrativer Sicht näher untersuchen, die meiner Meinung nach eng mit dem Thema Migration zusammenhängen: Integration / Akkulturation, Kultur / Kulturarbeit / Interkulturalität und Identität. Obwohl diese Begriffe sich verflechten, versuche ich sie einzeln zu erörtern.

¹² Petzold, Sieper, Orth (02/2005 S. 25)

¹³ Wikipedia «Migration»

3.1 Integration

Integration ist ein Kernbegriff bei der Problemstellung Migration. Das Konzept der *Integrative Therapie* geht davon aus, dass der Mensch – Leibsubjekt - mit seinen Mitmenschen in Kontakt tritt und sich austauscht (Ko-respondenz), und mit den Mitmenschen in Ko-existenz in der 'Lebenswelt' (im ökologischen und sozialen Raum) lebt. Alles Sein ist „Mit-Sein“¹⁴ (Koexistenzaxiom). Bei der Untersuchung des Themenkreises Migration und deren Auswirkungen aus Integrativer Sicht muss man also diese Aspekte auch mit einbeziehen.

Die Frage, wie und inwieweit man sich in der neuen Umgebung integrieren kann oder will, bestimmt die weitere Lebensführung (Kontakte und soziales Umfeld, Bräuche, Kultur, work-life-balance und das Bestehen im Leben überhaupt) oder sogar das Lebensniveau selbst. Der Prozess der Integration ist von beiden Teilnehmenden – sowohl von dem Zuwanderer als auch von der Aufnahmegruppe oder -gesellschaft – bestimmt. Je bewusster, aktiver, motivierter und zielstrebig der Zuwanderer und je toleranter, offener und unterstützender die Gesellschaft ist, desto schneller und vorteilhafter geht der Wandel vonstatten. Vorurteile, Gleichgültigkeit und Passivität von einer Seite oder von beiden Seiten erschweren die Anpassung. Eine wesentliche Rolle spielt dabei auch, aus welchem Grund der Zuwanderer seine Heimat verlassen hat. Geschah es wegen Existenzsicherungsproblemen (allgemeine Krise, Krieg), ökonomischen Gründen, persönlicher Verfolgung aus rassistischen, religiösen bzw. weltanschaulichen Gründen oder anderer Einschränkungen der persönlichen Freiheit im Herkunftsmilieu, in der Hoffnung eines „besseren Lebens“ oder einfach aus Abenteuerlust, aus Neugierde, andere Menschen und Kulturen kennenzulernen, etwas Neues auszuprobieren? Es ist auch wichtig, ob die Auswanderung eine eigene, freie Entscheidung der Person oder ein „Muss“ war. In der internationalen Flüchtlingsforschung sowie dem internationalen Flüchtlingsrecht wird häufig der Terminus Migration vom Terminus Flucht abgegrenzt. Nach dieser Definition ist ein Flüchtling, wer gezwungen ist seinen Wohnort zu verlassen und Migrant ist, wer dies freiwillig tut¹⁵. Allerdings ist die Unterscheidung zwischen freiwilliger und unfreiwilliger Migration relativ, weil fast immer gewisse Zwänge (z.B.

¹⁴ Petzold (1978c, 1991e/2017)

¹⁵ Dossier Migration

Ressourcenknappheit, unsichere Lage etc.) mitentscheidend für eine Migrationsentscheidung sind.

(Obwohl ich in dieser Abschlussarbeit über nicht traumatisierte Zuwanderer schreibe, muss ich hier erwähnen, dass ich als DaF-Kursleiterin für Erwachsene dieses Jahr die Schwierigkeiten der Integration bei den Geflüchteten aus der Ukraine aus erster Hand beobachten kann. Die Mehrheit von ihnen – sowohl ältere aber als auch jüngere Flüchtlinge - leidet unter Motivationsmangel und Deprimiertheit, und will so schnell wie möglich in ihre Heimat zurückkehren. Aus nachvollziehbaren Gründen ist bei ihnen die Verbundenheit mit dem eigenen Land von extrem grosser Bedeutung.)

Bei der Untersuchung des Integrationsprozesses muss auch beachtet werden, wie gross die kulturellen Unterschiede (kulturelle Spannung)¹⁶ zwischen den beiden Ländern sind und ob und wie hoch der Druck ist, der seitens der Aufnahmegesellschaft bezüglich der Anpassung ausgeübt wird.

Hier muss noch ein weiterer Begriff, nämlich „Akkulturation“ erwähnt werden, der eng mit Integration zusammenhängt. Laut Definition bedeutet Akkulturation die Übernahme der fremden Kultur der ihn umgebenden Gesellschaft durch ein Individuum oder durch eine ganze Gemeinschaft¹⁷. Es ist eine bewusste Auseinandersetzung mit den Eigenarten des Fremden im Vergleich mit der eigenen Kultur und der Bereitschaft zur Veränderung der eigenen Verhaltensweisen. *John W. Berry* unterscheidet vier Strategien bzw. Formen der Akkulturation, je nachdem, ob die Zuwanderer bzw. ihre Gruppe die eigene Kultur beibehalten will/soll oder nicht und ob irgendeine Form des Kontaktes zwischen Zuwanderern und Aufnahmegesellschaft bestehen soll oder nicht¹⁸:

- **Segregation** oder Separation: Beibehaltung der eigenen Kultur *ohne* Kontakt zur Aufnahmegesellschaft. Die Minderheit strebt eine weitgehende kulturelle Isolation an und lehnt die dominante Kultur ab oder wird von dieser abgelehnt.
- **Integration**: Beibehaltung von Elementen der eigenen Kultur *mit* Kontakt zur Aufnahmegesellschaft. Beide Gruppen streben nach Multikulturalität. Gegebenenfalls findet ebenfalls eine Beeinflussung der Aufnahmegesellschaft statt.
- **Assimilation**: Aufgabe der eigenen Kultur *mit* Kontakt zur Mehrheit. Der Prozess führt zur Verschmelzung mit der dominanten Kultur.

¹⁶ *Thurnwald* (1966, S. 317)

¹⁷ *Schweighofer* (2017, S. 4)

¹⁸ *Berry* (1997, S. 297)

- **Marginalisierung**, auch Exklusion: Aufgabe der eigenen Kultur *ohne* Kontakt zur Mehrheit. Diese Form folgt häufig auf eine kulturelle oder ethnische Entwurzelung.

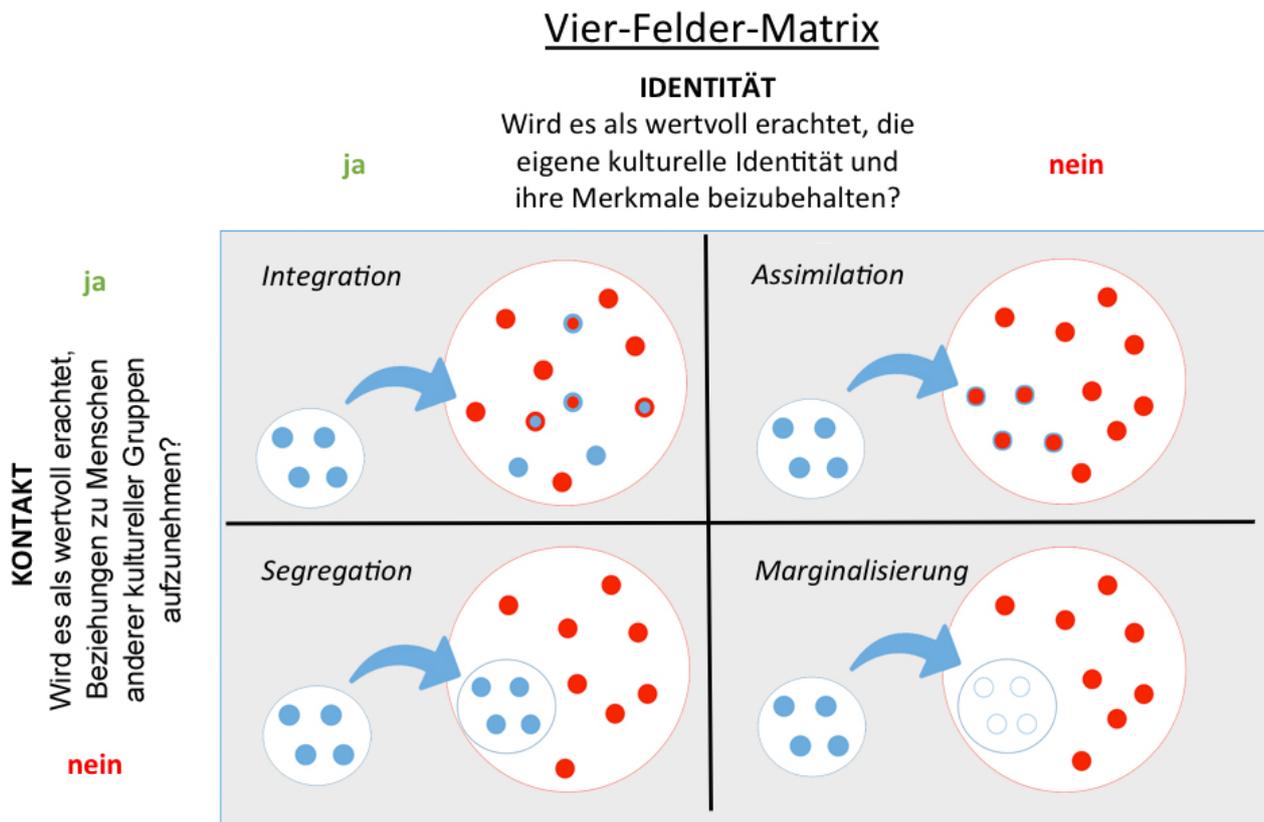


Abbildung 2. Formen der Akkulturation¹⁹

Die Akkulturationsstrategien werden nicht immer frei gewählt, sondern sind auch ein Resultat von Umständen der Migration, der Zuwanderergruppe und der Aufnahmegesellschaft. *Berry* merkt an, dass die konkrete Akkulturationsstrategie bei einem Individuum je nach Domäne (Privatsphäre, Freundeskreis, Arbeitsplatz, politische Beteiligung etc.) variieren kann.

Im Rahmen der geschilderten sozialen Vorgänge wird jedoch nicht das ganze, für eine Übernahme zur Verfügung stehende Kulturgut rezipiert, sondern es findet eine Auswahl der angebotenen Objekte, Haltungen, Einstellungen, Ideen und Menschen statt. Die Auswahl erfolgt jedoch nicht durch die Gesellschaft, sondern durch einzelne Individuen. Es gibt beträchtliche Unterschiede im Rhythmus wie im Tempo bei der Rezeption verschiedener zivilisatorischer und kultureller Güter²⁰. Zu vollständiger

¹⁹ Wikipedia «Akkulturation»

²⁰ *Thurnwald*, (1966, S. 315)

Assimilation kommt es aber auch nach mehreren Generationen nicht. Die Identifikation mit der ethnischen Herkunft dauert auch bei den im Einwanderungsland Geborenen fort²¹.

Die Integration ist kein einseitiger Prozess: sie wirkt sich auf die gesamte Aufnahmegesellschaft aus, interagiert mit ihr und verändert sie auch. Da ich aber diese Arbeit aus der Sicht einer Migrantin schreibe, sind die Wandlungen in der Zuwanderergruppe für mich hier relevant.

Der Ethnologe *Richard Thurnwald* beschrieb die Akkulturation als eine Form des sozialen Lernens. Er betonte dabei die Veränderung von Einstellungen und Verhalten sowie die Prägung der Persönlichkeit²². Die Phase der Akkulturation mündet ggf. in einen breiten Erfahrungshorizont bzw. in eine «Weltläufigkeit» im Sinne einer mehrkulturellen Orientierung. Auf Identität und Persönlichkeitsentwicklung in Anbetracht der Migration komme ich noch im Kapitel 3.3.3 zu sprechen.

Bei dem Studium des Verlaufs und des Gelingens der Integration gibt es - meiner Beobachtungen in meinem Bekanntenkreis nach - auch einen anderen Gesichtspunkt: den geschlechtsspezifischen Unterschied. Der Grossteil der Frauen hat mehr Bedürfnis nach sozialen Kontakten, und vor allem die Mütter haben auch mehr Gelegenheit, mit den Personen des täglichen Lebens (Kindererzieher, Lehrer, Mitschüler, Verkäufer usw.) in Kontakt zu kommen, sei es ein small-talk beim Warten vor dem Kindergarten oder auf dem Spielplatz, eine Verabredung mit den Schulkameraden der Kinder, eine freundliche Anfrage beim Nachbar oder eine freiwillige Aushilfe. So können sie sich schneller und weitverzweigter einwurzeln. Es hängt natürlich auch mit der gesellschaftlichen Rollenzuweisung zusammen: in der Schweiz sind die Frauen grösstenteils im Haushalt tätig, während die Männer in der Geldverdienerrolle sind. Durch das, in der Covid-Zeit eingeführte und seitdem an vielen Arbeitsplätzen weiterhin beibehaltene Home-Office-System sind auch die Männer flexibler geworden, es mangelt aber an Schauplätzen, wo sie ausserhalb der Arbeit, den alten, heimatländlichen Freundeskreis vermissend, mit einheimischen Menschen spontan in Berührung kommen könnten.

²¹ *Treibel* (2011, S. 232 f.)

²² *Thurnwald*, (1966, S. 319)

3.2 Kultur / Kulturarbeit / Interkulturalität

«Menschen – Frauen und Männer – sind in Natur und Kultur verwurzelt, deshalb gilt es in breiter Weise für sie und mit ihnen Heilungsmöglichkeiten und Entwicklungschancen zu erarbeiten, die ihre körperliche, seelische, geistige, soziale und ökologische Realität berücksichtigen, denn keine dieser Dimensionen des Menschen darf ausgespart werden. [...] Kultur ist ein Gesamt kollektiver Kognitionen, übergreifender emotionaler und volitiver Lagen und gemeinschaftlicher Lebenspraxen mit ihren Inhalten und erarbeiteten kulturellen Gütern. Sie wird als lebende Kultur von einer spezifischen sozialen Gruppe durch persönliche und kollektive Leistungen in einem permanenten Prozess der Kulturation hervorgebracht. Kultur ist biologisch und mental durch differentielle Enkulturation in den Gehirnen der Kulturträger verankert, aus denen immer wieder Beiträge zur Kultur emergieren: Kulturschaffen/Kulturarbeit. Kultur entsteht in rekursiven Prozessen zwischen individuellen und kollektiven Ebenen des Denkens und Handelns, der Mentalisierung [als Memoriation und Entwurf] und der Praxis»²³.

Diese Begriffsbestimmungen aus der Kulturtheorie der *Integrativen Therapie* sind nützlich bei der Beschreibung dessen, was für Prozesse in einer muttersprachlichen Poesiegruppe von Migranten vor sich gehen können. Auf der Basis der oben erwähnten Enkulturation - organische Aneignung einer Kultur; Hineinwachsen des Einzelnen in die Kultur der ihn umgebenden Gesellschaft ²⁴ – kann im fremden Land eine gemeinsame, «lebende Kultur einer spezifischen sozialen Gruppe» – hier nämlich der Migranten - gemeinschaftlich, in kokreativer Gestaltungsarbeit, in einem konvivialen Raum hervorgerufen und erlebt werden. Diese Prozesse dienen unter anderem als Selbstreflexion, Selbsterkenntnis, tragen zur Stärkung der Identität bei, fördern kreative Potentialen und vermitteln das Gefühl von Zugehörigkeit. Es war zum Beispiel ein schöner Moment in einer Sitzung, als eine Teilnehmerin ein Gedicht (Willst du immer spielen) von *Dezső Kosztolányi* (ungarischer Schriftsteller und Dichter, 1885-1936) einfach mitgebracht und vorgelesen hat. Wir alle waren berührt, weil dieses Gedicht zu unseren gemeinsamen Schätzen gehört und für uns alle vielbedeutend ist. Und noch dazu die Tatsache selbst, dass dieser Text in einem Bibliothekraum in der Schweiz, im 21. Jahrhundert erklingt, gab

²³ Petzold, Orth, Sieper (2013a)

²⁴ Schweighofer (2017, S. 16)

uns Zuversicht, dass unsere Kultur auch in einer fremden Umgebung beibehalten werden kann.

Ein Bibliothekstherapiekurs bedeutet auch die konkrete Realisierung der Kulturarbeit. Sie ist nämlich ein «kollektiver Prozess menschlicher Selbstsuche, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung, ja Selbstschöpfung. Sie will die Sinnwahrnehmungskapazität, die Sinnerfassungs- und Sinnverarbeitungskapazität und die Sinnschöpfungskapazität von Menschen steigern»²⁵. «Kulturarbeit ist melioristisch und geht im integrativen Verständnis davon aus, dass Menschen in ihrem Wesen [...] prinzipiell „verbessert“ werden können, indem man sich für die Entfaltung und Nutzung von Potentialen engagiert.²⁶» Kulturarbeit bedeutet auch Entwicklung von Hominität unter den Fragen: Was wollen wir für Menschen werden? Was will ich für ein Mensch sein? Was sind die Ziele meiner Lebenskunst? Wohin möchte ich mich entwickeln?»²⁷ Diese sind ja eben die Fragen einer Selbsterkenntnisgruppe. In einer poesitherapeutischen Sitzung geht also in diesem Sinne auch Kulturarbeit vor sich. «Kulturarbeit ist folglich verändernde – korrigierende, optimierende, entwickelnde – Arbeit an den kollektiven und den in diesen gründenden persönlichen „mentalenen Repräsentationen“.»²⁸

Wenn zwei Kulturen - hier die von Migranten und die der rezipierenden Gesellschaft - in Berührung kommen, ko-respondieren, kommt es zur gegenseitigen Beeinflussung. Kulturelle oder ethnische Andersartigkeit der Zuwanderer kann den Einheimischen als Zurückweisungsgrund aus Angst vor eigenem Status- bzw. Ansehensverlust dienen. «Um das Andere zu verstehen, muss man sich seines eigenen Blickwinkels gewahr werden. Die fremde und eigene Kultur treten damit in eine produktive Beziehung des gegenseitigen Austausches. Nach und nach wird die Alterität so zur Vertrautheit, die sich reziprok und partiell in die eigene Kulturerfahrung integrieren lässt. *Alois Wierlacher* hat in seinen Studien betont, dass in kulturellen Überschneidungssituationen eine Zwischenposition, die sogenannte dritte Ordnung, entsteht. Dieses neue „Dritte“ entspricht keiner der beiden beteiligten Kulturen und stellt auch keine Kombination aus beiden dar. Vielmehr ist es als eine Synergie zu verstehen, die völlig neuartiger und unvorhersehbarer Natur ist. So

²⁵ *Petzold, Orth, Sieper* (2013a)

²⁶ *Petzold* (2009d)

²⁷ *Schweiger* (2018)

²⁸ *Petzold* (2017f)

entsteht ein wechselseitiger Verstehensprozess, der ein kulturelles Miteinander ermöglicht». ²⁹

3.3 Identität

Der Gedanke, dass die individuelle, soziale, kulturelle und ökologische Entwicklung des Menschen und somit seine Identitätsbildung über seine gesamte Lebensspanne erfolgt und im Kontinuum der Geschichte gesehen wird, ist ein Grundgedanke der *Integrativen Therapie*.

Um zu verstehen, was Identität in der *Integrativen Therapie* bedeutet, lohnt es sich zuerst die Persönlichkeitstheorie der *IT* kurz zu untersuchen.

3.3.1 Persönlichkeitstheorie der *Integrativen Therapie*

Die zentralen Perspektiven sind hier, dass der Mensch ein Gemeinschaftswesen ist (Sein ist Mit-Sein), sich in ständiger Entwicklung befindet und leiblich gegründet ist. Die Persönlichkeit entwickelt sich nach dem Integrativen Modell aus folgenden drei Entwicklungsphasen: Selbst, Ich und Identität.

Das archaische Leib-Selbst bildet die biologisch-organismische Grundlage der Persönlichkeit. Es entwickelt sich zum reifen Leib-Selbst bzw. Leibsubjekt, zur Person hin. Während dieses Prozesses wird es zu einem informierten Leib, das heißt, durch die Sinne wahrgenommene Informationen der Aussen- und Innenwelt werden aufgenommen, interiorisiert, verkörpert, verleiblicht. Unter Interiorisierung (mentalisierende Verinnerlichung) versteht man im Integrativen Ansatz, über bloße Internalisierung (einfache Abspeicherung von Wahrgenommenem) hinausgehende Aufnahme von Außeninformationen durch Zuspruch/Attributionen bedeutsamer Anderer – ggf. zugleich auch mit Aufnahme bedeutungsgeladener Kontexte. ³⁰ Somit ist das Leib-Selbst die verkörperte Sozialisation in der Zeit. Das Selbst bedeutet Kontinuität im Wandel.

Das Ich, herausgebildet ab dem zweiten Lebensjahr, ist ein wacher Gegenwarts-Prozess, ein Zusammenspiel von Ich-Funktionen, wie bewusstes Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Wollen, Entscheiden, Erinnern, Kommunizieren (primär), Integrieren und differenzieren, kreative und sinnvolle Anpassungen an die gegebene Situation, Sich selbst

²⁹ ikud.de «Multikulturalität»

³⁰ Petzold (2016q S. 17.)

verorten im Kontinuum – also in der gegebenen Situation über die Zeit hinweg, Regulierung von Nähe und Distanz zu Anderen, aber auch als Selbstzentrierung und Exzentrizität in Beziehung zu sich selbst, Regulieren von Stimmungen, Frustrationstoleranz, Ambiguitätstoleranz, Planen, Erfassen von Zusammenhängen, Konstituieren von Sinn (sekundär), Fähigkeit zu Triplexreflexionen, philosophische Kontemplation, politische Sensibilität (tertiär).³¹ Anhand dieses Modells der Persönlichkeitstheorie kann erfasst werden, welche von den Ich-Funktionen bei einem Klient stärker ausgeprägt sind als Ressourcen vorhanden und welche geschwächt sind oder sogar fehlen.

Die Ausbildung von Identität ist die wesentlichste Ich-Leistung, die sich in Wechselwirksamkeit mit anderen Menschen, insbesondere mit dem sozialen Netzwerk, aber auch mit der globalen Umwelt (im Kontext also) und im Kontinuum vollzieht. Das Selbst wird durch Selbstattributionen (Identifizierung) und durch Fremdattributionen (Identifikation) und in zentraler Weise durch ihre präfrontal-kognitiven Wertungen (**appraisal**) und limbisch-emotionalen Bewertungen (**valuation**) geprägt. Diese machen in ihrer Gesamtheit die Identität aus.³² «Persönlichkeit ist verleiblichte Kultur, sich im Selbst inkarnierende Kultur. Persönlichkeiten wiederum sind kulturschöpferisch - über die ganze Lebensspanne hin, und ihre bedeutendste Schöpfung ist die persönliche Identität.»³³

3.3.2 Identitätsarbeit

Der Prozess, wie sich Identität konstituiert und die Internalisierung dieses Prozesses wird als Identitätsarbeit bezeichnet. Identitätsarbeit findet in komplexen, lebenslangen Entwicklungs- und Sozialisationsprozessen innerhalb von sozioökologischen Feldern statt. Sie geschieht in reflexiven Prozessen und in Gesprächen und Erzählungen der Bezugsgruppe, aber auch in Selbstbesinnung, in Selbstgesprächen, in Narrationen über sich selbst. Es ist eine gemeinschaftliche und kollektive biographische Arbeit, in der sich Identität bewahren und wandeln kann.³⁴ Der Identitätsprozess kann also ausschließlich in Ko-existenz, in Ko-respondenz mit anderen Menschen vorstattengehen. Der *Integrative Ansatz* vertritt eine «Philosophie des Weges»: das ganze Lebenskontinuum beschreibt er als einen Weg, auf dem ein Mensch «sich selbst zum

³¹ Höhmann-Kost, A., Siegele, F. (2004, S. 7)

³² Petzold, Orth, Sieper (2014c,d)

³³ Petzold (2012q S. 407.)

³⁴ In den Unterkapiteln 3.3.2 und 3.3.3 stütze ich mich auf: Petzold (2012q)

Projekt macht», lebenslang Identitätsarbeit leistet, um sich als komplexe Persönlichkeit zu verwirklichen. Identität kann nie als ein abgeschlossenes bzw. abzuschließendes Ergebnis gesehen werden. Sie ist von „hinlänglicher Stabilität“ und zugleich „hinlänglicher Flexibilität“ bestimmt. *Petzold* spricht über eine «transversale Identität», die mit der Flexibilität im Zusammenhang zu sehen ist. Es bedeutet, Identität befindet sich in ständigem Wandel: wir müssen uns selbst sowie die Welt um uns herum immer wieder neu interpretieren, unsere Identität permanent veränderten Bedingungen anpassen. «Identitätsarbeit hat die Aufgabe, eine hinlängliche Konsistenz des Selbsterlebens gegen die Kräfte der Veränderung in der fließenden Zeit zu setzen, ohne dem Strömen des Flusses je entkommen zu können.»³⁵ Die Stabilität ist mit dem Modell der «fünf Säulen der Identität» gut zu verorten, auf welche Aspekte die Identität eines Menschen sich stützt. Leiblichkeit/Körperlichkeit, soziales Netzwerk/Beziehungen, Arbeit/Freizeit, materielle Sicherheit und eigenes Normen- und Wertesystem sollten die Beständigkeit der Persönlichkeit gewährleisten. Wenn gleichzeitig mehrere von diesen Bereichen instabil werden, besteht die Gefahr einer Identitätskrise oder zumindest Labilität.

3.3.3 Verletzlichkeit der Identität

Ausgehend von dem Lehrsatz der Integrativen Therapie, daß wir alle nur mit den anderen zusammen existieren können und dass alles Sein grundsätzlich miteinander verbunden ist: «Alles Sein ist Mit-Sein» (siehe Koexistenzaxiom), sind bei der Entwicklung der Identität die Wirkungen des sozialen und ökologischen Umfeldes, des Kontextes also, mit einzubeziehen. Das Ich (Ichfunktionen) erhält eine gewisse Stabilität durch die Permanenz des sozialen und ökologischen Umfeldes. Deshalb können Veränderungen, die die gesamte Lebenssituation betreffen, wie z.B. ein Umzug oder sogar Migration, der Verlust eines nahestehenden Menschen, wesentlich mit zu Krisen/Labilisierungen beitragen. Die Prägung der Persönlichkeit durch externe Faktoren – in unserem Fall durch den Wandel der Umgebung – habe ich bereits im Kapitel 3.1, beim Begriff der Akkulturation erwähnt. In gewisser Hinsicht ist dieser Prozess auch ein Lernprozess: im Verhältnis von Individuum und Gesellschaft, durch die Interaktion mit der Umwelt werden neue Erfahrungen zuerst internalisiert, dann interiorisiert. Das bewirkt eine Veränderung auf allen Persönlichkeitsebenen.

³⁵ *Petzold* (2012q S. 424.)

Es kann in Wandelsituationen eine Verletzlichkeit, im schlimmsten Fall - unter chronischer Stressbelastung - eine Identitätskrise entstehen. Vor allem dann, wenn Diskriminierung, soziale Ausschliessung, Stigmatisierung (negative Identitätszuweisungen) und Isolation erlebt werden. *Petzold* weist auf einige Faktoren der «zeitgeschichtlicher Beschädigungen von Lebenszusammenhängen (*Böhme*, 1998, 115)»³⁶ hin, die drohende Auswirkungen auf die Identität haben können, sogar einen Identitätsverlust verursachen können. Einige Faktoren von davon hängen auch mit meinem Thema zusammen, wie zum Beispiel «die totale Mobilität und der Verlust regionaler Bindungen, das Fehlen von vorher und nachher, der Vergangenheits- und Zukunftsperspektiven, und was für einen wachsenden Bevölkerungsanteil bedeutsam wird: die Migration.» *Petzold* fügt noch einige Phänomene hinzu, die mit zunehmender Transversalität der Zeitgeschichte identitätsgefährdend sind, wie – unter anderem - Sinnverlust, soziale Katastrophen für Einzelne und Gruppen, Langzeitarbeitslosigkeit, Fragilität von Biographie/Netzwerk/Identität und mangelnde Hilfen. Diese Lebenssituationen können vereinzelt, oder aber sogar gehäuft auftreten, wenn man seine Heimat verlassen muss und ins Ausland zieht.

Eine Bibliothherapiegruppe, als Raum der Identitätsarbeit kann diesen Phänomenen durch ihr identitätsstiftendes Milieu entgegenwirken. Sie kann durch narrative Identitätsarbeit zur Kontinuität der privaten und kollektiven Biografie beitragen. Identitätssicherheit entsteht da, wo Resonanz zustande kommt, wo man sich wahrgenommen fühlt, als derjenige, der man ist, bzw. als der, wie man sich selbst erlebt.

Die grundsätzliche Frage «Wer bin ich?», die während der Lebensspanne immer wieder gestellt wird, ist eben in der Sonderlage Migrant-Sein höchst aktuell. Die in der Einleitung angesprochene, in einer solchen, prekären Lebenslage notwendige Neudefinition des Selbst ist eine neue Perspektive auf diese existenzielle Frage. Wenn wir neben Kontext (Umfeld) auch Kontinuum (Zeitspanne) in Betracht ziehen, ergeben sich noch weitere Fragen, wie: Woher komme ich?, Wie bin bin erzogen worden?, Was für Werte waren in meiner Kultur wichtig?, Wie und inwieweit kann und will ich jetzt die neuen Impressionen integrieren?, Wie möchte / kann ich mich in der Zukunft in den veränderten Umständen weiterentwickeln? Wie kann ich meine Ressourcen bestens mobilisieren, mein soziales Netzwerk neu aufbauen oder mit meinem alten Konvoi, der nicht mehr anwesend ist, doch im Kontakt bleiben?

³⁶ *Petzold* (2012q S. 446.)

4. Die Auswanderung aus Ungarn im 21. Jahrhundert

Nach den zwei grossen Emigrationswellen - am Anfang des 20. Jahrhunderts und nach der Revolution und Freiheitskampf im Jahre 1956 – zeigt die Auswanderung aus Ungarn seit 2007 wieder eine steigende Tendenz³⁷. Seit 2012 ist die Zahl der Menschen, die ins Ausland (nur in Westeuropa) ziehen, über 100.000 gestiegen. Anfang 2013 sind es etwa 293 Tausend und im Jahr 2014 etwa 330 Tausend ungarische Staatsbürger, die als Einwanderer in die Länder des Europäischen Wirtschaftsraums kamen und 570 Tausend (17% der heutigen Bevölkerung Ungarns) wurden auf der ganzen Welt (laut Daten der World Bank) registriert.

Die EU-Erweiterung von 2004 und die allmähliche Öffnung der Arbeitsmärkte in den alten Mitgliedstaaten hatten zu einem erheblichen Anstieg der Migration aus den neuen Mitgliedstaaten nach Westeuropa geführt. Die Arbeitskräftemobilität wurde hauptsächlich durch die wirtschaftlichen und arbeitsmarktpolitischen Unterschiede zwischen den alten und neuen Mitgliedstaaten angetrieben. Umfang und Richtung der Ströme wurden in erster Linie durch die Nachfrage nach Arbeitskräften und die Verfügbarkeit von Arbeitsmärkten in potenziellen Zielländern bestimmt, aber auch durch eine Reihe anderer Faktoren wie: Sprache, geografische Nähe und frühere Migrationskontakte. Neben der Nachfrage nach Arbeitskräften in den Zielländern spielten auch die Verlangsamung des inländischen Wirtschaftswachstums und die Verschlechterung der wirtschaftlichen Aussichten eine Rolle. Die gesellschaftlichen und demografischen Faktoren, die Migrationsentscheidungen bestimmen, beeinflussen nicht nur die Absicht, das Herkunftsland zu verlassen, sondern auch die Wahl des Ziellandes. Die wichtigsten Zielländer der ungarischen Migranten sind: Deutschland, das Vereinigte Königreich und Österreich. Wichtige Determinanten können Alter, Bildung und Qualifikation, Geschlecht und Familienstand für die Migrationsentscheidung sein. Die Auswanderer sind mittlerweile im Durchschnitt jünger und besser qualifiziert als die heimische Bevölkerung. Nach dem 40. Lebensjahr nimmt die Wahrscheinlichkeit der Auswanderung stark ab. Unter den Migranten gibt es mehr Männer als Frauen. Nämlich: Migration, bei der die Familie zurückbleibt, ist in Ungarn kein unbekanntes Phänomen, und es sind hauptsächlich Männer, die ihre Ehefrauen und Kinder zurücklassen, um im Ausland zu arbeiten. Männer

³⁷ In diesem Kapitel stütze ich mich auf die Studie von *Blaskó* und *Gödri* (2014)

mit Facharbeiterzeugnis ziehen hauptsächlich nach Deutschland, während die anderen europäischen Länder vor allem von Personen mit Universitätsabschluss gewählt werden. Neben den Kenntnissen, die auf dem Arbeitsmarkt verkauft / gebraucht werden, verfügen diese Auswanderer am ehesten über andere Ressourcen, die das Risiko und damit auch die Kosten der Auswanderung verringern, wie z. B. Sprachkenntnisse und die Fähigkeit, Informationen über einen fremden Ort zu sammeln und Chancen zu erkennen. Daneben ist in «männlichen» Branchen (wie z. B. im IT-Sektor) ein «brain-drain» und in «weiblichen» ein «care-drain» zu beobachten.

Eine Migration findet statt, wenn die erwarteten Vorteile des Umzugs grösser sind als die erwarteten Kosten der Migration. Letztere umfassen nicht nur die finanziellen Kosten des konkreten Umzugs, sondern auch die Kosten der Arbeitssuche und der Eingewöhnung an einem neuen Ort sowie die psychologischen Kosten des Verlassens der Heimat. Das im Zielland vorhandene Kontaktnetz kann jedoch diese Kosten senken. Die Entstehung von Migrantennetzwerken verringert die sozioökonomische - und damit auch die bildungsbezogene - Selektion der Auswanderer. In dem Maße, in dem das Netzwerk von Kontakten, auf das sich der neue Migrant im Aufnahmeland stützen kann, wächst, sinken die Kosten und Risiken der Migration. Deshalb können Gemeinschaften von Leuten aus dem selben Land, eine wichtige Haltekraft bedeuten. In der Schweiz gibt es zahlreiche Plattformen, die für die hier lebenden Ungaren eine Hilfe oder eine Dienstleistung bieten. Zum Beispiel Selbsthilfegruppen in sozialen Medien für ungarische Mütter und für ungarische Unternehmer in der Schweiz, Ungarisches Theater für Kultur des Heimatlandes, ungarische Pfadfinderschaft, Verein für ungarisch-sprachige Kinder (ungarischer Kindergarten), Unterricht der heimatlichen Sprache und Kultur, der die Erstsprache fördert und die Schüler in der Identitätsbildung und Integration unterstützt, ungarische Läden mit gastronomischen Spezialitäten aus Ungarn usw. Ein ungarischsprachiger Poesiekurs gliedert sich in diese Reihe von Hilfe leistenden, identitätsbildenden und den Zusammenhalt fördernden Möglichkeiten auf der Muttersprache ein.

4.1 Die ungarische Kolonie in Adliswil

Adliswil ist eine kleine Stadt ca. 8 km vom Zentrum von Zürich entfernt. Der Arbeitsplatz von meinem Mann liegt in Zürich, deshalb haben wir gezielt hier nach einer Wohnung gesucht, da eine uns bekannte Familie, die drei Jahre hier lebte und kurz vor uns nach Ungarn zurückzog, diese Stadt empfohlen hat. Bei der Wohnungssuche haben

wir zufällig eine andere ungarische Familie kennengelernt, die uns auf die ungarische Kolonie in Adliswil aufmerksam gemacht hat. Es gibt nämlich eine «ungarische Wohnsiedlung» in Adliswil, die hauptsächlich von ungarischen Familien bewohnt ist. Die Mehrheit von den Erwachsenen sind Mathematiker, Programmierer, IT-Fachleute. Die Geschichte des Zustandekommens dieser Kolonie hat mir eine dort wohnende Freundin erzählt. Ungefähr vor 15 Jahren hat die Firma Google Zürich nach neuen Arbeitskräften gesucht, und Stellenangebote unter anderem auch an der Technischen Universität in Budapest ausgeschrieben. Ein Großteil von Studierenden und jungen Doktoranden des Lehrstuhls für Mathematik hat das Angebot angenommen, ist in die Schweiz übersiedelt und hat später hier eine Familie gegründet. In der Zwischenzeit sind auch noch andere ungarische Familien in die Wohnsiedlung gezogen. Es entstand aus einer Nachbarschaft eine zusammenhaltende Gemeinschaft mit Bekanntschaften und Freundschaften sowohl unter den Kindern als auch unter den Erwachsenen. Jedoch bedeutet dieser Zusammenhalt keine Segregation: die Mitglieder haben weitverzweigte Kontakte auch mit den Einheimischen.

5. Ein Bibliothherapiekurs mit der Methode der *Integrativen Poesie- und Bibliothherapie* für ungarische Frauen in der Schweiz

5.1 Selbsterfahrung / Selbsterkenntnis

In meiner Abschlussarbeit habe ich öfter mal die Begriffe Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung, beziehungsweise den Ausdruck Selbsterkenntniskurs als Alternativbegriff für Bibliothherapiekurs/Poesiekurs verwendet. Hier möchte ich nun zuerst diese Begriffe erläutern.

Ein Ziel von den mehreren heilenden Effekten eines Bibliotheraiepekurses ist die Erweiterung der Selbsterkenntnis. Dies geschieht durch Selbsterfahrung, also durch Prozesse des Wahrnehmens und Erfahrens durch multiple Stimulierung, welche Prozesse - laut *Integrativem Ansatz* – im Leibgedächtnis festgehalten werden.³⁸ Selbsterfahrung umfasst kognitives Verstehen, emotionales Erfahren, körperliches Erleben und soziale Interaktion, welche als persönlicher Lernprozess zur Erfahrung von «vitaler Evidenz»³⁹ beitragen. Diese differentielle und komplexe Selbsterfahrung ist nach integrativer

³⁸ In diesem Kapitel stütze ich mich auf *Petzold, Sieper, Orth (02/2005)*

³⁹ *Sieper, Petzold (1993c)*

Auffassung das zentrale Moment veränderungswirksamer Prozesse, denn das „sich erfahrende Selbst“ ist in eben diesem Erfahrungsprozess schöpferisch, selbstschöpferisch, „Künstler und Kunstwerk“ zugleich. Eine Bibliothherapiegruppe kann als Ort der Selbsterfahrung durch Anderen, einer «Selbstentwicklung im Miteinander», in der wechselseitigen Bezogenheit mit Anderen entwicklungsfördernd wirken.

5.2 Das Zustandekommen

Den Weiterbildungskurs *IPBT* begann ich im Herbst 2019. Die Impulse, die ich im Kurs von den Dozentinnen und den Kursteilnehmern bekommen habe, haben in mir den Wunsch gestärkt, auch hier in der Schweiz bibliothераpeutische Kurse zu leiten. Ich konnte es mir in meiner Muttersprache, auf Ungarisch vorstellen, da ich als Leiterin einer Poesiegruppe, wo es um in Worten ausgedrückte Gefühle und Gedanken geht, auf einer sicheren sprachlichen Basis stehen muss. Ausserdem bin ich vor allem mit der ungarischen Literatur vertraut: die bedeutendsten Werke, die auch mich geprägt haben, stammen größtenteils aus der ungarisch-sprachigen Literatur.

In der ungarischen Kolonie in Adliswil hatte ich bereits viele Bekannten, die als potentielle Teilnehmer eines Muttersprachlerkurses sein könnten.

Dieser Plan blieb aber noch eine Weile nur eine Sehnsucht, da mein jüngerer Sohn damals erst 2 Jahre alt war und für mich eine Ganztagsbeschäftigung bedeutete. Viele von meinen ungarischen Bekannten hatten auch kleine Kinder und ich stolperte auch über das Problem einer möglichen Kinderbetreuung während des Kurses.

Ein Jahr später, im Herbst 2020 ging mein Sohn in den ungarischen Kindergarten in Langnau am Albis, einmal pro Woche, Dienstag vormittags. Ich habe diese „Lücke“ in meiner Betreuungspflicht sofort ausgenutzt und einen Kurs für diese Zeit ausgeschrieben. Als Ankündigungsfläche bediente ich mich der E-Mail-Liste der ungarischen Müttergruppe und der des Vereins für ungarisch-sprachige Kinder. Ich reservierte einen Raum in der Bibliothek in Adliswil und wartete auf die Anmeldungen. Einige haben sich für den Dienstagvormittagskurs angemeldet (die Kinder im Kindergarten- oder Schulalter hatten), eine Kinderbetreuung während des Kurses war deshalb nicht nötig. Vier-fünf Frauen haben mir geschrieben, dass sie auch kommen möchten, aber für sie würde es am Freitagabend besser passen, wenn sie ihre Kinder ihren Männern überlassen könnten. Ich habe also gleich mit zwei Gruppen gestartet.

Jetzt schien aber die Covid-Pandemie meinen Plan zu durchkreuzen, als nach den ersten Lockerungsmassnahmen die Durchführung von Versammlungen im Oktober 2020 wieder begrenzt wurde. Da wir aber nur 5-6 Personen in einem grossen Raum waren, saßen wir in Masken im sicheren Abstand voneinander. So konnten wir unsere Sitzungen im ganzen Schuljahr 2020/21 mit persönlicher Anwesenheit durchführen.

5.3 Zusammensetzung und Rahmenbedingungen

Die zwei Gruppen bestanden also aus Frauen ungarischer Herkunft, zwischen 28 und 52 Jahren und die bereits seit unterschiedlicher Zeit (seit 2 – 20 Jahren) in der Schweiz lebten. Von Beschäftigung her waren sie zur Zeit des Kurses größtenteils Hausfrauen, aber jede von ihnen hochqualifiziert (mit Hochschul- oder Universitätsabschluss). Eine Frau arbeitete als Architektin, eine als Assistentin in einem Kindergarten. Wegen der Begrenztheit des Umfangs der Zielgruppe (die Diaspora in Adliswil und in der nahen Umgebung) gab es Bekanntschaften, sogar Freundschaften unter den Teilnehmerinnen. Diese Tatsache hatte zur Folge, daß es einerseits in den Sitzungen eine lockere, ungezwungene Atmosphäre herrschte, die schon alleine fördernd und heilend ist und andererseits - was die Teilnehmerinnen auch zum Ausdruck gebracht haben -, dass sie über bestimmte Themen (über Partnerbeziehung / familiären Umständen) vor einander nicht gerne sprachen.

Die Teilnehmerzahl war 4 bzw. 6 Personen je Gruppe. Die Dauer einer Sitzung war im Prinzip 90 Minuten, doch manchmal haben wir diesen Zeitrahmen ein wenig überschritten, wenn die Teilnehmerinnen das Bedürfnis hatten, sich auszusprechen. Wir trafen uns wöchentlich, zur selben Zeit, in einem Bibliothekraum in Adliswil. Die erste Sitzung war eine Schnupperstunde, in der ich zuerst die Methode der Bibliothherapie und den Verlauf einer Sitzung angesprochen habe. Am Ende hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, zu entscheiden, ob sie weiterhin interessiert sind (alle haben ja gesagt) und ob sie als eine offene Gruppe (im Laufe der Zeit können sich noch neue Teilnehmerinnen anschliessen) oder als eine geschlossene (neue Teilnehmerinnen können sich nicht mehr anschliessen) weitermachen möchten. Sie haben die Form einer geschlossenen Gruppe gewählt. Ich habe zehn Sitzungen geplant, und die zu bearbeitenden Themen nach dem Steigerungsprinzip eingeteilt. Nach den zehn Sitzungen wollten aber die Teilnehmerinnen der Freitagsguppe noch zehn weitere Male und dann noch weitere zehn Male besuchen. So fand dieser Kurs während des ganzen Schuljahres statt.

Als Beweggrund, warum sie sich für diesen Kurs angemeldet haben, hat die Mehrheit von den Teilnehmerinnen die Neugierde benannt. Eine Frau antwortete auf diese Frage, dass sie sich für Künste und Psychologie interessiert, eine andere fühlte sich eben einsam. Während des Prozesses, den wir gemeinsam durchlaufen haben, hatte ich aber den Eindruck, dass die Teilnehmerinnen vielmehr ein grosses Bedürfnis nach echtem Austausch über ihre Fragen, Gedanken, Schwierigkeiten in der Muttersprache, an einem geschützten Ort, im konvivialen Miteinander hatten. Deshalb funktionierten wir nicht nur wie eine klassische Schreibgruppe, sondern der Schwerpunkt lag neben dem Lesen, Schreiben und Malen vermehrt auf dem Gespräch über die jeweiligen Themen.

Nach den Sitzungen führte ich zu Hause ein Protokoll, so kann ich jetzt, beim Schreiben dieser Arbeit auf diese Notizen von mir zurückgreifen.

5.4 Aufbau der Sitzungen – tetradisches Prozessmodell

Wie bereits im Kapitel 2 erwähnt, integriere ich in meinen Sitzungen die in Ungarn gelernte Methode und die *IPBT*. Der Aufbau der Sitzungen ist immer gleich und entspricht dem tetradischen Modell der *IPBT/IT*⁴⁰.

Es gibt immer einen, von mir vorher ausgewählter Text (Gedicht, Erzählung, Kurzprosa, Märchen, Liedtext) zu einem bestimmten Thema, um den ich die Sitzung aufbaue. Die Initialphase, die im allgemeinen ein Sprech- Mal- oder Schreibenanlass ist, mit Hilfe von Karten, Bildern, Gegenständen, kurzen Texten, Musik oder Fragen, dient zum Ankommen, zum Fokussieren, zum Aufbau des Kontaktes miteinander und mit sich selbst sowie zur Vorbereitung des Themas.

Dann lese ich den ausgewählten Text vor. Danach gibt es Zeit zum Sammeln von Eindrücken, Inspirationen, Gedanken. Beim Entfalten des Themas, in der Aktionsphase also, bediene ich mich der ein oder anderen adäquaten, passenden Techniken aus dem Repertoire der *Integrativen Therapie*: Weiter- oder Neuschreiben der Geschichte/des Gedichts, Verdichten von Texten, Malen (individuell oder gemeinsam auf grossem Packpapier evt. mit Musik), intermediale Quergänge, usw. Sie dienen zur emotionalen, kognitiven oder motorischen Stimulierung und der Auseinandersetzung mit dem Thema.

In der Integrationsphase gibt es Möglichkeit zum Teilen des Erlebten. Die Teilnehmer können ihre Texte vorlesen oder ihre Bilder zeigen, über ihren Prozess

⁴⁰ Petzold (1978c, 1991e/2017)

während der Aktionsphase erzählen, ihre Erkenntnisse oder Einsichten mitteilen. Das Teilen kann in verschiedenen Sozialformen geschehen: in Dyaden, in Kleingruppen oder im Plenum. Es hat hier Raum und Zeit zum Feedback und Sharing auch: das Erlebte wird Mit-Erlebt. Durch die Resonanz in der Gruppe wird eine Solidaritätserfahrung gemacht, die heilsam ist. Beim lauten Vorlesen des eigenen Textes oder Zeigen des Bildes kann die Achtsamkeit und Wertschätzung der anderen und durch das Aussprechen das Eigene noch intensiviert erlebt werden.

In der Neuorientierungsphase geht es um die Umsetzung der Erkenntnisse und Initiierung von Verhaltensänderungen. Die Teilnehmer können einen Schlussgedanken formulieren (z. B. in Form von einem Satz / Wort, einem Haiku oder in einer anderen Kurzgedichtform), der ihnen bei der Realisierung des neuen Musters weiterhilft.

Dieser Prozessverlauf entspricht auch der «salutogenen Prozesslinie: Stimulieren, Explorieren, Integrieren, Erproben.»⁴¹

6. Beschreibung einer Sitzung im Thema Akkulturation vs. Heimweh

6.1 Ziele und Vorbereitungen

Das Thema «Ich und meine Heimat» habe ich gezielt in die erste «Dekade», unter die ersten zehn Sitzungen geplant. Ich habe empfunden, dass es ein wichtiges Thema für die Gruppe ist. Dazu hat jede Teilnehmerin etwas zu sagen und vielleicht haben sie ihre Gedanken und Gefühle in Beziehung mit den Verlusten und Gewinnen der Auswanderung noch nie für sich selbst geordnet, ausgesprochen oder miteinander besprochen. Ich hatte die Absicht, daß wir die «von zu Hause» mitgebrachten bedeutsamen Dinge und die hier, in der Schweiz gefundenen, wichtigen Erlebnisse, Orte, Menschen usw. sammeln und für uns diesen Reichtum als Ressource veranschaulichen. Eine Methode der salutogenetischen Sichtweise: betrachten, was ich trotz der veränderten Umständen *habe*, und Antworten auf die Fragen suchen: Was tankt mich auf? Was sind meine Stützen? Wie sieht mein Konvoi aus? Wie kann ich in der neuen Lage gut (oder besser) funktionieren? Was für Fähigkeiten kann ich mobilisieren?

⁴¹ Petzold (2012h)

Natürlich war auch ich selbst, die damals erst seit zwei Jahren in der Schweiz lebte, und noch zwischen Zurückziehen und Bleiben alternierte, in dieses Thema involviert, diese Fragen haben auch mich tief beschäftigt.

Zur Vorgeschichte gehört es auch, dass ich wenige Monate davor eine Musiknummer von einem meiner geliebten ungarischen Sänger, von *László Kollár-Klemencz* aus der Band „Kleine Kuh“ gehört habe, die mich tief berührt hat. Es stellte sich heraus, dass der Text des Songs ein Gedicht von einer zeitgenössischen ungarischen Dichterin, *Virág Erdős* ist. Dieses Gedicht bringt den schmerzhaften Seelenzustand einer Person zum Ausdruck, die eben dabei ist, ihre Heimat zu verlassen. Der Text ist ausdrucksstark und auch aktual-politisch beladen. Zum Sprechanlass und als emotionale Stimulierung hatte ich vor, diesen Song mit der Gruppe anzuhören⁴².

Der Text (siehe Anhang 1) ist eigentlich eine Auflistung von Dingen, die das lyrische „Ich“ aus der Heimat mitbringt. Deshalb habe ich daran gedacht, dass wir nach dem Hören und Lesen des Textes auch eine Liste schreiben: wir tragen einzeln zusammen, was wir alles aus Ungarn in die Schweiz mitgebracht haben. Es können sowohl physische aber als auch seelische Sachen (Erinnerungen, Landschaften, Worte usw.) im «Seelenkoffer» sein. Zu dieser Übung habe ich einen A4-Koffer mit der stummen Landkarte von Ungarn für jede Teilnehmerin ausgedruckt (siehe Anhang 2).

Der Koffer, wie bereits im Vorwort erwähnt, als eine Art «gepackte Biografie» ist mehr als nur Gepäck, er ist ein symbolisch beladener Raum. «Seine Funktionen sind: sein alltäglicher Gebrauch als Behälter, als mobiler Gegenstand und als Rahmen für individuelle Erfahrung. Die Dinge im Koffer sind im weitesten Sinn persönliche, biografische Objekte mit einer individuellen Bedeutung behaftet. Sie sind Teil der eigenen Persönlichkeit und spielen eine große Rolle in der neuen erweiterten Identitätsfindung und Selbstsymbolisierung. Der Koffer, der sie enthält, muss als biografischer Objekt-Raum verstanden werden, der seinen Besitzer und dessen Leben repräsentieren kann. Der Koffer als Medium kann weder eindeutig der einen, dem Dort, noch der anderen Sphäre, dem Hier, zugeordnet werden: Er ist vielmehr ein beständiges Dazwischen oder „Hin und Her“, irgendwie auch beides. Er lässt Fernes nah erscheinen und macht das Vergangene, Entfernte im Hier und Heute gegenwärtig. Er enthält die „Dinge“ / Erinnerungen /

⁴² Der Song auf Deutsch: <https://www.youtube.com/watch?v=nxgLEFQqsc> (Übersetzung: *Attila Ducsay*)
Das Konzertvideo wurde bei der Demonstration für die Pressefreiheit in Ungarn am 23.10.2012 aufgenommen. Das Datum 23.10 ist ein Gedenktag der Revolution und Freiheitskampf von 1956.
Auf Ungarisch: <https://www.youtube.com/watch?v=tO7V6rDucfw>

Erlebnisse eines Lebens und birgt ein Zusammenhalten der Erinnerungen und die Möglichkeit eine neue Ordnung zu schaffen. Fluchtkoffer beinhalten (über)lebenswichtige Dinge, eine Auswahl an biographischen Wichtigkeiten aus der Vergangenheit, die gleichzeitig die Möglichkeit bieten damit eine Basis für einen neuen Boden für die Zukunft zu schaffen. In diesem Sinn muss der Akt des Einpackens gelesen werden als Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, als ein Moment des Überdenkens des bisherigen Lebens und der Erwartungen an die Zukunft. Der Koffer hält Dinge und die durch sie erzählte Geschichte zusammen, wodurch er individuelle Geschichte erzählbar machen kann.»⁴³ Diese Übung hat also zum Ziel, die im Koffer aufgezählten, vielleicht schon fast in die Vergessenheit geratenen, wachgerufenen Erinnerungen und Ressourcen zu veranschaulichen, sie in einen neuen Zusammenhang zu setzen, eine neue Ordnung zu schaffen, ein Stück Biografie-Integration zu erarbeiten, um sich die Fülle der Erinnerungen / Ressourcen bewusst zu machen und darüber erzählen zu können. Das Wachrufen von schönen Erinnerungen und das Verweilen in ihnen hat eine Ich-stärkende Funktion. (Natürlich müsste man diese Übung mit Geflüchteten und mit Migranten mit traumatisiertem Hintergrund nur sehr vorsichtig verwenden. Aber eine ähnliche Übung habe ich als DaF-Kursleiterin mit Migrantinnen aus Kosovo beim Üben des Akkusativs gemacht. Beim Spiel «Ich packe meinen Koffer und bringe einen/ein/eine ... mit» habe ich die Teilnehmerinnen aufgemuntert, etwas aus ihrer Kultur, aus ihrer Heimat in den imaginären Koffer zu packen. Sie haben mit Begeisterung ihre traditionelle Speisen, traditionelle Kleidungsstücke und einige persönliche Gegenstände aufgezählt.)

Das Gedicht von *Erdős* ist von vielen Allusionen auf die ungarische Geschichte und Literatur durchwoben. Eine von denen ist die letzte Zeile «Ich nehme den losen Stein zu meinen Füßen». Im Originaltext heisst es wortwörtlich: «ich nehme einen immer wieder hoch-hochgeworfenen Stein mit». Dieser Satz spielt auf das Gedicht mit dem Titel «Der hoch-hochgeworfene Stein» von einem anderen, grossen ungarischen Dichter, *Endre Ady* aus dem Jahre 1909 an (siehe Anhang 3). Alle Ungaren kennen dieses Gedicht, wir haben es in der Schule auswendig gelernt. Es gehört zu unserer gemeinsamen kulturellen Basis und wird mit dem seltsamen, poetischen Wort «hoch-hochgeworfen» automatisch hervorgerufen und assoziiert. *Ady* hatte ein ambivalentes Ungarentumbewusstsein: er kritisierte die Verhältnisse, sehnte sich lebenslang fort und doch hat er sein Land mit

⁴³ *Hinrichsen* 2010, 160

brennender Liebe geliebt. Diese ambivalente Haltung ist hier mit dieser Anspielung auch mitgemeint. Im Gedicht von *Ady* lautet die letzte Zeile: «hundertmal hochgeworfen, wäre ich auch hundertmal zurück». Die letzten Worte des lyrischen Ichs im Text von *Erdős* deuten also an, dass diese Person sich trotz aller Schwierigkeiten in ihrer Heimat danach sehnt, einmal zurückkehren zu können.

Ich habe auch das Gedicht von *Ady* als Komplementärtext zum Songtext vorbereitet, mit dem Ziel, damit wir auch über die mögliche, eventuell geplante oder aber gar nicht in Frage kommende Rückkehr und über deren Gründe als Zukunftsperspektive diskutieren können. Ich habe auch kleine Steine gesammelt, um sie als Erinnerung an unsere Heimat, die wir sogar in unserer Tasche mit uns tragen können, zu verteilen.

6.2 Ablauf der Sitzung

Es ist der 15. Januar 2021, Freitagabend. Anwesend sind Dóri, Kati, Kriszta und Noémi. Nach dem Begrüßungskreis beginnen wir mit einem sechsminütigen assoziativen Schreiben, um anzukommen, den Kopf zu klären, das Gehirn insgesamt in eine Lage der Angeregtheit zu bringen, die Kanäle für bildliches Denken zu öffnen. Nach Ablauf der Zeit bitte ich die Teilnehmerinnen, ihren Text in eine frei gewählte lyrische Kurzform (z.B. Haiku, Elfchen, Drei- oder Vierzeiler) zu verdichten. Jede will ihren verdichteten Text vorlesen.

Danach kündige ich unser heutiges Thema «Ich und meine Heimat» an, und lese das Gedicht von *Béla Markó* (siehe Anhang 4) zur Einstimmung vor. Die Teilnehmerinnen können ihre Assoziationen und auftauchende Gedanken teilen. Dann machen wir eine Imagination: zu den Klängen des *Koshis* sollen sie mit geschlossenen Augen eine Zeitreise in die Vergangenheit machen, als sie in die Schweiz gekommen sind, und sich ihr damaliges Selbst vorstellen. Nach einer Weile stelle ich langsam Fragen, über die sie immer noch mit geschlossenen Augen nachdenken sollen: «Kannst du dich erinnern, wie du hierhergekommen bist? ... Mit was für Gefühlen, ... Zielen, ... Motivationen? ... Wie war deine Lage damals?... Was hast du erwartet? ... Wie waren deine Vorstellungen/Hoffnungen über das Leben hier?» Nachdem die Teilnehmerinnen langsam aus ihren Gedanken in den Raum zurückkehren, können sie wieder ihre aufkommenden Impressionen teilen. Sie erzählen gerne und lange über diese Zeitperiode ihres Lebens.

Nach dieser Initialphase spiele ich das Video mit dem Song «Wenn ich geh» (siehe Fussnote 34) von meinem Laptop ab. Dann gibt es wieder Zeit, die Eindrücke zu teilen. Die Teilnehmerinnen haben diesen Song nicht gekannt. Die Musik gefällt jeder, vom Text

(siehe Anhang 1) haben sie akustisch nicht alles genau verstanden. Ich gebe ihnen das ausgedruckte Gedicht und ein bisschen Zeit zum Lesen, dann können sie auch zum Text reflektieren. Sie können die eine oder andere Zeile hervorheben, die ihnen etwas sagt, die sie vielleicht berührt, oder mit der sie sich identifizieren können. Danach machen wir die Übung mit dem Koffer: sie bekommen den A4-Blatt-Koffer mit der stummen Karte Ungarns und meine Instruktion ist: «Schreibt am Beispiel des Gedichts in den Koffer, was alles ihr aus Ungarn mitgenommen habt oder noch mitnehmen möchtet. Ihr könnt versuchen, die Dinge in Strophen zu schreiben, wie im *Erdős*-Gedicht.» Zuerst geht es ein bisschen schwierig, einige müssen länger nachdenken, aber es folgt dann eine stille und konzentrierte Arbeit (Aktionsphase).

Ein Austausch über den Schreibprozess und die eingepackten Sachen findet in der Integrationsphase in Dyaden statt, weil ich meine, es können sehr persönliche Dinge in den Koffer kommen, über die die Teilnehmerinnen vielleicht nicht vor jeder oder vor vielen sprechen wollen. Aber nach der Partnerübung sagen sie einstimmig, dass sie auch auf den Koffer von den anderen neugierig sind. Es beginnt eine Erzählrunde. Es gibt Dinge, die fast bei jeder vorkommen, der Plattensee (Balaton) oder der Garten der Grossmutter zum Beispiel. Es freut mich, dass sie so gerne erzählen, mache mir aber ein bisschen Sorgen um die Zeit. Ich möchte sie aber bei dem begeisterten biografischen Erzählen nicht unterbrechen. Ich spüre, es passiert etwas Wichtiges.

Dann bitte ich die Teilnehmerinnen, das Blatt zu wenden, und auf die Rückseite Dinge aufzuschreiben, die sie hier in der Schweiz haben, über die sie sich hier freuen können, die Positiva des Lebens in diesem Land. Dazu brauchen sie nicht mehr so viel Zeit, schnell werden die aufgelisteten Sachen aufgezählt. Und da steht die Fülle von Vergangenen aber doch Mitgenommenen und von Gegenwärtigen, als eine Synthese schwarz auf weiss auf den beiden Seiten des Blattes: unsere Ressourcen im Hier und Heute.

Ich frage die Teilnehmerinnen, ob allen von ihnen das Gedicht von *Ady* von der letzten Zeile des Songtexts eingefallen ist. Sie antworten mit Kopfnicken und ich spiele ein Video mit dem vertonten Gedicht «Hoch-hochgeworfener Stein»⁴⁴ (Text siehe Anhang 3) ab. In diesem Video wird die erste Strophe am Ende wiederholt, so sind die letzten Worte: «dein Sohn kommt nach Hause». Stille. Dann muss ich nicht einmal fragen, die Teilnehmerinnen beginnen zu reflektieren. Zwei Frauen wollen nicht mehr «nach Hause»

⁴⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=FvO6z05bjRg> (es ist nur auf Ungarisch vorhanden)

gehen, die anderen zwei sind immer noch durch viele Fäden mit der Heimat verbunden, Noémi, die noch keine Kinder hat, möchte in Ungarn gebären und ihre Kinder dort großziehen.

Als Abschluss (Neuorientierungsphase) bitte ich die Teilnehmerinnen, ihre Gefühle, Gedanken und Impressionen während der heutigen Sitzung in einem Satz zu formulieren. Dann können sie von den kleinen Steinen wählen und aus ihrem Satz das wichtigste Wort als Erinnerung auf den Stein schreiben und mitnehmen. Sie geben mir noch die Rückmeldung, dass sie sich bei der Sitzung auch heute wohl gefühlt haben und wir gehen dankbar und nachdenklich nach Hause.

7. Schlussgedanken

Nach den Erfahrungen in diesem bibliotherapeutischen Selbsterkenntniskurs kann ich feststellen und behaupten, dass und wie fördernd und heilend Poesie- und Bibliothherapie funktionieren und wirken kann. Neben der Tatsache, daß alleine das Erlebnis, in einer fremden Umgebung in der Muttersprache gehört zu werden, selbststärkend und unterstützend sein kann, möchte ich auch auf einige der 14+3 Heil- und Wirkfaktoren⁴⁵ der Integrativen Therapie hinweisen, die ich während dieses Kurses miterlebt habe.

In meiner Gruppe wandten sich die Teilnehmerinnen mit Empathie und emotionaler Annahme einander zu. Es gab Momente, in denen wir spüren konnten, wie die Gruppe jemanden nach einer schweren Erinnerung hielt, wie sie Stütze und somit Lebenshilfe gab. Durch die verschiedenen Aktivitäten in der Gruppe konnten die Teilnehmerinnen ihre kreativen und ko-kreativen Gestaltungskräfte erleben und durch Auseinandersetzung mit ihren Gefühlen und Problemen Einsichten gewinnen. Beim Teilen der Texte konnten sie Solidaritätserfahrung machen. Durch Selbstreflexion konnten die Teilnehmerinnen ihre Ressourcen wahrnehmen, Bewältigungsstrategien bewusst machen und aktivieren. Ihre Zukunftsperspektiven wurden auch angesprochen und sichtbar gemacht. Meiner Erfahrung nach wurde die Gemeinschaft (besonders der Austausch) als heilend erlebt. *Petzold* weist auch darauf hin, dass gelungene Gruppenprozesse durch ko-respondierende Empathie, wechselseitige Resonanzphänomene und Feinspürigkeit für

⁴⁵ *Petzold* (2012h)

einander gekennzeichnet sind⁴⁶ und wie wichtig das Wohlbefinden, Wohlfühlen in guten Gemeinschaften mit konvivalem Klima für das Wohlergehen ist.⁴⁷

Da ich am Anfang den Leser angesprochen habe, möchte ich hier diesen Faden nochmals aufnehmen. Ich bedanke mich für das Mit-Denken und dafür, daß Sie diese Reise durch die Aspekte der Migration mitgemacht haben. Konnten Sie sich vielleicht in die Lage eines Migranten besser hineinfühlen? Wie sieht jetzt Ihr «Seelenkoffer» aus? Was nehmen Sie von dieser Reise mit? Haben sich eventuell Ihre Ansichten verändert? Vielleicht formulieren Sie auch Ihre Schlussgedanken jetzt.

In der Einleitung habe ich mein Ziel und das Thema meiner Arbeit so formuliert, daß ich über das Zustandekommen eines Selbstkenntniskurses, über seine Entwicklung und seine Geschenke schreiben werde. Jetzt ist es an der Reihe, meine Dankbarkeit an meine Gruppe, mit deren Teilnehmerinnen wir ein ganzes Jahr zusammen erlebt haben, für die gegenseitige Bereicherung auszudrücken. Während der Sitzungen entstand eine zusammenhaltende Gemeinschaft, deren Mitglieder einander gegenseitig akzeptierten und unterstützten, und einander während ihres gesamten Entwicklungsprozesses begleiten konnten. Ein vielfältiges Bündnis von gemeinsam erlebter Frauenpower.

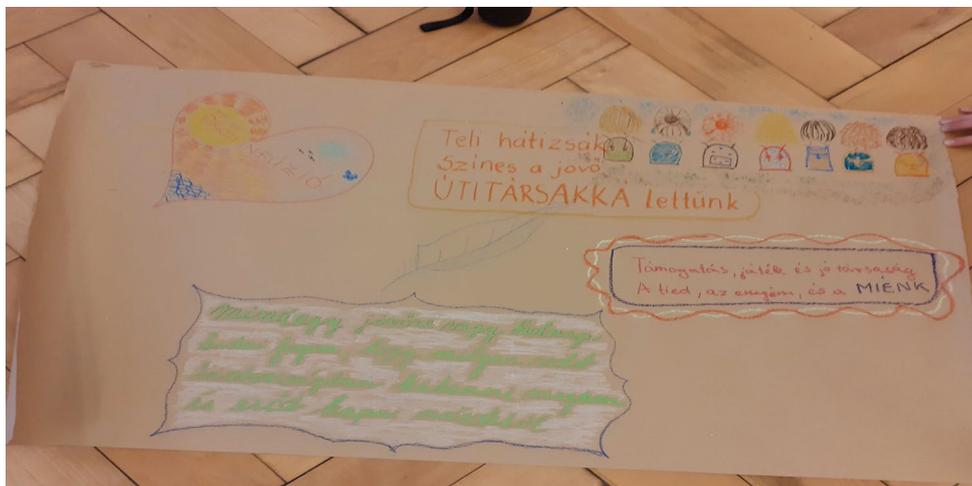


Abbildung 3.: Gemeinsames Malen und Haikuschreiben in der letzten Sitzung als Abschied (eigenes Foto)

⁴⁶ Petzold (01/2011 S. 52)

⁴⁷ Petzold (02/2005 S. 25)

8. Zusammenfassung/ Summary

Zusammenfassung: Heimat im Gepäck. Ein Bibliothherapiekurs mit der Methode der «Integrativen Poesie- und Bibliothherapie» für ungarische Frauen in der Schweiz

In dieser Abschlussarbeit beschreibe ich die Prozesse eines von mir geleiteten bibliothераpeutischen Selbsterkenntniskurses für ungarische Frauen in der Schweiz. Eine solche Gruppe hat eine Sonderstellung, in dem Sinne, daß man sich hier vor allem mit den Themen Herkunft, Heimat, Integration, Migration, Fremd-Sein auseinandersetzt. Natürlich tauchen in Zusammenhang damit auch Fragen auf, wie: Wer bin ich? Wie kann ich meine Identität finden? In wie weit kann/soll/will ich meine Kultur behalten? Ich erörtere deshalb auch diesen begrifflichen Hintergrund. Anhand des Ablaufs einer Sitzung stelle ich die konkrete Realisierung der Methode «Integrative Poesie- und Bibliothherapie» vor.

Da ich die Theorie der Bibliothherapie zuerst in Ungarn studiert habe, mache ich einen Versuch, einige Aspekte der «Integrativen Poesie- und Bibliothherapie» und die Auffassungen der Bibliothherapie in Ungarn zu vergleichen.

Schlüsselwörter: «Integrative Poesie- und Bibliothherapie», Migration, Integration, Identität, Akkulturation, tetradisches Modell

Summary: Home in the luggage. A bibliotherapy course based on «Integrative poetry and bibliotherapy» method for expatriated Hungarian women living in Switzerland

In this thesis I present the approach and analyse the experiences of my bibliotherapeutic self-knowledge course designed for expatriated Hungarian women living currently in Switzerland. Such a group of individuals has a special status in the sense that it deals primarily with the topics of origin, homeland, integration, migration and being foreign. Questions such as Who am I? How can I find my identity?, To what extent can/should/will I keep my culture? characterize this status. Therefore I also discuss the conceptual background behind these. Presenting a complete session from the course as an example, I demonstrate the workflow of the «Integrative Poetry and Bibliotherapy» method. Since I first studied the theory of bibliotherapy in Hungary, I have made an attempt to compare some aspects of «Integrative poetry and bibliotherapy» and the views of bibliotherapy in Hungary.

Keywords: «Integrative poetry and bibliotherapy», migration, integration, identity, tetradic model, acculturation

9. Literaturverzeichnis

- Berry J., Sam D. (1997): Acculturation and Adaption. In: John Berry, Marshall Segall, Cigdem Kagitcibasi (Hrsg.): Handbook of Cross-Cultural Psychology. 2. Auflage. Band 3. Allyn / Bacon: Boston, S. 297 f.
- Blaskó Zsuzsa, Gödri Irén (2014): Kivándorlás Magyarországról. Szelekció és célország-választás az «új migránsok» körében. In: Demográfia, 2014 / 4., S. 271–307.
- Boldizsár I. (2019): A királyné, aki madárnak képzelte magát S. 200. Jelenkor Verlag: Budapest
- Dossier Migration. Bundeszentrale für politische Bildung <https://www.bpb.de/themen/migration-integration/dossier-migration/>
- Hinrichsen J. (2010): Der Koffer im Museum. Ein Metasymbol für Migration. In: Reisebegleiter – mehr als nur Gepäck. Bearbeitet von Claudia Selheim. Begleitband zur Ausstellung im Germanischen Nationalmuseum. S. 153-162. Nürnberg: Verlag des Germanischen Nationalmuseums
- Höhmman-Kost, A., Siegele, F. (2004): Integrative Persönlichkeitstheorie. In Polyloge 11/2204 http://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Hoehmann-Siegele-Persoenlichkeitstheorie-Polyloge-11-2004.pdf
- Ikud.de <https://www.ikud.de/glossar/multikulturalitaet-interkulturalitaet-transkulturalitaet-und-plurikulturalitaet.html>
- Orth I., Petzold H.G (Stand 2017): Curriculum der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren <https://www.eaq-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/PBT-Curriculum-Stand-10-2017.pdf>
- Peseschkian N. (2021): Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der positiven Psychotherapie. S. 29. Fischer Verlag: Frankfurt am Main
- Petzold, H.G. (1965): Géragogie - nouvelle approche de l'éducation pour la vieillesse et dans la vieillesse. Publications de L'Institut St. Denis 1, 1-19; https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1965-gragogie-nouvelle-approche-de-l-education-pour-la-vieillesse-et-dans-la-vieillesse.pdf; dtsch. (1972i): Geragogik ein neuer Weg der Bildungsarbeit für das Alter und im Alter, als Vortragsversion von idem 1965 auf dem „Studentag Marie Juchacz“, 2. Mai 1972. Fachhochschule für Sozialarbeit, Düsseldorf Eller, Altenheim Eller repr. in: Petzold, H.G., 1985a. Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie, Pfeiffer, München, S. 11-30; erw. Neuaufl., Pfeiffer, Klett-Cotta 2004a, 86-107; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1985b-angewandte-gerontologie-als-bewaeltigungshilfe-fuer-das-altwerden-das-alter-im-alter.pdf>.
- Petzold H.G (1978c, 1991e/2017): Das Ko-respondenzmodell als Grundlage Integrativer Therapie, Agogik, Supervision und Kulturarbeit. Supervision, 07/2017; <https://www.fpi->

publikation.de/supervision/07-2017-petzold-h-g-1978c-1991e-2017-das-ko-respondenzmodell-als-grundlage-integrativer/

- Petzold, H.G* (2000j): Der „informierte Leib“ – „embodied and embedded“ als Grundlage der Integrativen Leibtherapie. POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit 07/2002. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Petzold-InformierterLeib-Polyloge-07-2002.pdf
- Petzold, H.G.* (2003e/2006k/2011): Menschenbilder und Praxeologie. 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am „Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung“ (1972-2002). Teil I, Gestalt 46 (Schweiz) 3-50. Teil II, Gestalt 47, 9-52, Teil III, Gestalt 48, 9-64. Updating 2006k als: Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ - Menschenbild und Praxeologie. POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit 2/2011. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u.html>
- Petzold H.G* (2009d): Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“. Überlegungen zu vermiedenen Themen im Feld der Supervision und Therapie verbunden mit einem Plädoyer für eine Kultur „transversaler und säkular-melioristischer Verantwortung“. Supervision, 04/2009; <https://www.fpi-publikation.de/supervision/04-2009-2009d-petzold-h-g-macht-supervisorenmacht-und-potentialorientiertes-engagement/>
- Petzold H.G* (2011e): Integrative Therapie Kompakt 2011, Definitionen und Kondensate von Kernkonzepten der Integrativen Therapie - Materialien zu „Klinischer Wissenschaft“ und „Sprachtheorie“ Polyloge 01/2011 http://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-integrative-therapie-kompakt-2011-upd.2011e-definitionen-und-kondensate-polyloge-01-2011.pdf
- Petzold H.G* (2011): Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ Menschenbild und Praxeologie. Polyloge, 07/2011: <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u/>
- Petzold, H.G.* (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung* Erschienen in: Integrative Therapie 3/2012 und POLYLOGE 15/2012, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/15-2012-petzold-h-g-2012h-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege.html>
- Petzold, H.G.* (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. In Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven Wiesbaden: Springer VS Verlag. S. 407-605. Überarbeitete und erweiterte Fassung von 2001p; <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/04-2020-petzold-hilarion-g-2012q-transversale-identitaet-und-identitaetsarbeit-die-integrative-identitaetstheorie-als-grundlage-fuer-eine-entwicklungspsychologisch-und/>

- Petzold, H.G.* (2016q): Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation. *Polyloge* 2016 / 21: <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/21-2016-petzold-h-g-2016q-kulturtheoretisch-fundamentalismus-prekaere-identitaetsbildung/>
- Petzold H.G* (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *Polyloge* 19/2017: <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/19-2017-petzold-h-g-2017f-intersubjektive-konnektivierende-hermeneutik-transversale/>
- Petzold H.G. Orth I., Sieper J.* (2013a): Manifest der integrativen Kulturarbeit. *Polyloge* 24/2013; <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/24-2013-petzold-h-orth-i-sieper-j-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013/>
- Petzold H.G. Orth I., Sieper J.* (2014c,d): Integrative Therapie als methodenübergreifende Humantherapie. Die Texte erschienen in: Eberwein W., Thielen M. (Hrsg.2014): Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit. Giessen: Psychosozial Verlag. S. 279 - 332. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_orth-sieper-petzold-integrative-therapie-als-methodenuebergreifende-humantherapie-2014c-2014d.pdf
- Petzold, H.G, Sieper J.* (1993c): Integrative Agogik — ein kreativer Weg des Lehrens und Lernens Aus: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 1993 https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_sieper-petzold-1993c-integrative-agogik-ein-kreativer-weg-des-lehrens-und-lernens.pdf
- Petzold, H.G., Sieper, J., Orth, I.* (2005/2006): Erkenntniskritische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungstherapie“ Grundlagen für Selbsterfahrung in therapeutischer Weiterbildung, Supervision und Therapie – Theorie, Methodik, Forschung. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 02/2005; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2005-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-erkenntniskritische-entwicklungspsychologische.html> und in: *Petzold, H.G., Schay, P., Scheiblich, W.* (2006): Integrative Suchttherapie. Bd. II. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 627 – 765.
- Schweiger M.* (2018): Nature & Arts – die eigenen Gestaltungskräfte wecken in der Green Meditation® und durch Integrative Naturtherapie. *Grüne Texte*, 04/2018: <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/04-2018-schweiger-m-natureart-die-eigenen-gestaltungskraefte-wecken-in-der-green-meditation/>
- Schweighofer A.* (2017): Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=2017/05/lexikon_der_it.pdf
- Thurnwald R.* (1966): Die Psychologie der Akkulturation. In: W. E. Mühlmann u. E. W. Müller (Hrsg.) *Kulturanthropologie*. S. 312 – 326. Neue Wissenschaftliche Bibliothek: Köln – Berlin

Treibel A. (2011): Migration in modernen Gesellschaften. S. 231. 5. Auflage. Weinheim und München: Juventa Verlag 2011.

Wikipedia. Suchbegriff «Akkulturation»

Wikipedia. Suchbegriff «Biblioterápia»

Wikipedia. Suchbegriff «Migration»

Die Quelle des Bildes auf der Seite 4:

<https://www.facebook.com/AlSognalibro/photos/a.551260658297999/5646630595427621/>

10. Anhang

1. Virág Erdős: Wenn ich geh

(Übersetzt von Attila Ducsay)

Wenn ich geh, nehm ich alles mit
nehm ich alles mit, was geht
wenn ich geh, nehm ich alles mit,
nehm ich alles mit, was geht

Ich nehm die Jeans und Trompeter Fredi
Ich nehm den alten ostdeutschen Kuschetteddy
Nehm Unextremes, das ich verstärke
Ich nehme Csokonais⁴⁸ Gesammelte Werke

Wenn ich mich dort zur Ruhe bette
Nehm ich als Betthupferl die Blonde, die Brünette
Mit denen ich hier geliebt, gesungen,
Ich nehm all meine angehäuften Beziehungen

Wenn ich geh, nehm ich alles mit
nehm ich alles mit, was geht
wenn ich geh, nehm ich alles mit

⁴⁸ Mihály Csokonai Vitéz (1773-1805) ungarischer Dichter

Ich nehm das Hehre, ich nehm das Koma
Ich nehm der Heimat die obdachlose Oma
Und von lautlos erschlichenen Jahren
Als ich im Vorortzug nach Szentendre gefahren

Nehm ich die Bahre, nehm ich die Wiege
Die schokoladenbraune Frau, auf die ich fliege
Ein bisschen Sommer, ein bisschen Winter
Und den Moskauer Platz⁴⁹ ewiglich dahinter

Wenn ich geh, nehm ich alles mit
nehm ich alles mit, was geht
wenn ich geh, nehm ich alles mit

Vaters Geheimnis, Mutters Geschmeide
Balaton, Donau, nehm alle beide
Nehm meine Freunde, die Saufkumpane
Kastanienpüree nehm ich mit Sahne

Ich nehm den Kummer, ich nehm die Sühne
Ich nehm das Rote und das Weisse und das Grüne
Ich nehme jenes, ich nehme dieses
Ich nehme Umgängliches und ich nehme Fieses

Wenn ich geh, nehm ich alles mit
nehm ich alles mit, was geht
wenn ich geh, nehm ich alles mit
nehm ich alles mit, was geht

Während ich Bank und Lorbeer abräume
Nehme ich jedem wahren Ungarn seine Träume

⁴⁹ Ein emblematischer Platz in Buda. Im Jahre 2011 in Széll Kálmán Platz umbenannt, aber trotzdem wird er von vielen immer noch als Moskauer Platz erwähnt.

Das Abgewohnte, das Abgenagte,
Wobei ich glaube, daß Pest Buda überrage

Nehm Herz und Leber, nehm Zerzaustes
Nehm von innen und von aussen Unbehaustes
Und es ist so, wie längst vermutet,
Die Zelle wird von Metastasen überflutet,

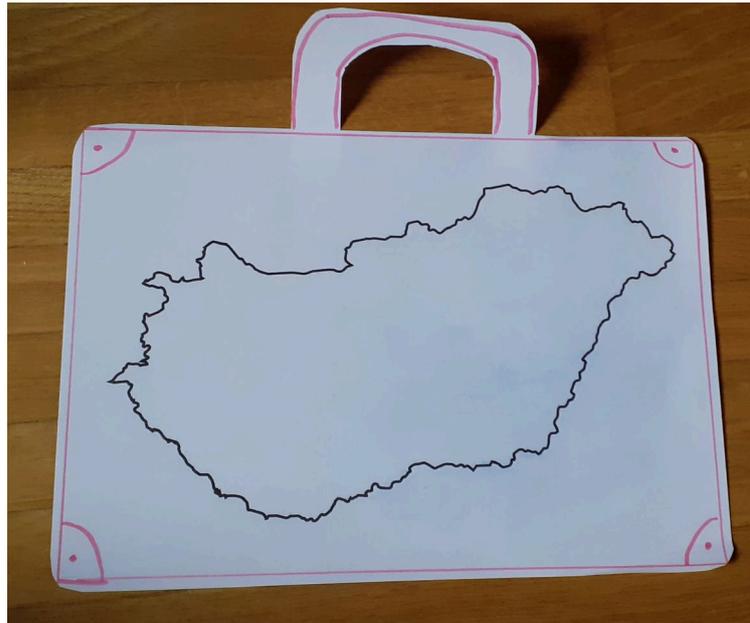
Den Märchentümpel, in dem ich plansche
Ich nehm die allerallerletzte Chance
Bleibt mir zum Abschied wohl noch die Ruhe
Ich nehm von Donauufer hingeworfne Schuhe⁵⁰

Was mich bedrückt, lad ich mir auf,
Nehm mit der Heimat auf dem Rücken meinen Lauf
Wer heute sanktioniert, lasst morgen schiessen
Ich nehm den losen Stein zu meinen Füßen

Wenn ich geh, nehm ich alles mit
nehm ich alles mit, was geht
wenn ich geh, nehm ich alles mit
nehm ich alles mit, was geht

⁵⁰ Andeutung auf das Holocaust-Denkmal am Pester Donauufer «Schuhe an der Donau». Es erinnert die ganze Nation an die Gräueltaten der Pfeilkreuzlerpartei, die während des Zweiten Weltkriegs an die Macht kam. Unter der Herrschaft der Pfeilkreuzler wurden die Juden oft am Donauufer aufgereiht und in den Fluss geschossen. Diejenigen, die auf ihre Hinrichtung warteten, erhielten die letzte Anweisung, ihre Schuhe auszuziehen, die in Kriegszeiten als echte Wertgegenstände galten.

2.



Die stumme Landkarte Ungarns im Koffer

3. **Endre Ady: Der hoch-hochgeworfene Stein**

(Übersetzt von Antal Mucsi)

Hochgeworfene Stein runterfallend,
mein kleines Land immer wieder klagend,
dein Sohn kommt nach Hause.

Er besucht viele Türme auf der Welt,
schwindelnd, verzweifelt auf den Boden fällt,
von dem er gegangen.

Er sehnt sich weit weg und kann nicht flüchten
mit sterbenden ungarischen Wünschen,
die wieder aufstehen.

Ich bin dein auch in meinem grossen Zorn,

in grosser Untreue, 'd grossen Jähzorn,
kummervoll, ungarisch.

Hochgeworfener Stein ohne Ansporn,
mein kleines Land in vorbildlicher Form
ich bin wie dein Gesicht.

Und leider vergebens ist der Absicht
hundertmal hochgeworfen, wäre ich
auch hundertmal zurück.

(1909)

4. **Béla Markó: Wie ist die Heimat?**

Am Anfang ist die Heimat noch recht klein.
Der Körper einer Frau. Eine Berührung. Eine Stimme.
Ein Fenster, durch das Licht hereinströmt.
Und es wächst von Tag zu Tag.
Nicht durch Eroberung, sondern durch Wissen.
Die Strasse. Mehr und mehr Menschen. Himbeersamen
der unvergessliche Geruch von Himbeeren. Die Stadt. Das Land.
Wenn du Glück hast, wird dein Zuhause deine Heimat sein.
Oder auch nicht. Aber es wächst weiter.
Ein Kontinent. Buchhändler an den Ufern der Seine.
Viele Menschen. Mehr weibliche Körper.
Gegen-Trianon des glücklichen Expansionismus. Ausdehnung
überall. Kein fremder Stein. Kein Gras. Kein Himmel.
Alle Sprachen. Alles Feuer. Jede Welle.
Dann wird es wieder kleiner. Es fühlt sich immer noch gut an,
aber hier und da ist es fremd. Es ruft nicht. Es hält mich nicht fest.
Nur ein Land. Vielleicht. Letztendlich ist es nicht einmal das.
Lebens-Trianon. Nur ein paar Menschen. Eine Stadt.

Strassen. Häuser. Fenster. Es strömt aus ihnen
das Licht. Ein einziger weiblicher Körper. Die gleiche Freude.
Dasselbe Bett. Dasselbe Warten,
derselbe Traum, dieselbe Ruhe.
Manchmal neue Bücher. Ein Wörterbuch mit Fremdwörtern.
Aber auch die Erklärungen sind fremd. Sehr klein
ist die Heimat. Da passt man nicht rein. Es hängt heraus
Deine Arme und Beine, dein Körper hängt heraus,
wie eine Flamme aus einem Ofen. Und dann geht sie aus.