



Marlies Bliersch

LEBENSBERATUNG

Logotherapie und existenzanalytische Begleitung nach Viktor E. Frankl

Von der Seele schreiben

Wofür ist das Schreiben gut? Schreiben hilft Namenloses zu benennen, Chaos zu ordnen, Unbekanntes aufzudecken, Gefühle in Worte zu fassen, es gibt Sicherheit und Gestalt und es ermöglicht Beziehung und Austausch mit anderen. Was wir aufgeschrieben haben, können wir betrachten, wir können uns distanzieren, können Stellung dazu nehmen und es auch umgestalten. Wir gewinnen Einsichten, wenn wir uns den Problemen nicht auf direktem Wege nähern, sondern sie fast wie nebenbei aufspüren. Wir beginnen mit den äußeren Beschreibungen der Dinge und kommen Schritt für Schritt zu dem, was in uns schlummert und verstanden werden will.

„Der „Roman“, den einer erlebt hat, ist noch immer eine unvergleichlich größere schöpferische Leistung als der, den jemand geschrieben hat.“

Viktor Frankl

I. Einleitung

Schreiben kennen wir alle und tun es mehr oder weniger intensiv seit unserem 6. Lebensjahr: die einen haben Tagebücher geschrieben, haben ihnen alles, was sie keinem Menschen sagen konnten, anvertraut, die andere haben Briefe geschrieben. Viele wussten während der Schulzeit manchmal sogar mehr von dem Leben der Brieffreundin als von der Schulkameradin neben sich in der Schulbank. Und wer erinnert sich nicht an die Aufregung beim heimlichen Zettel - Schreiben im Unterricht, und das Warten auf eine Antwort, statt dem Unterricht zu folgen!

Wir alle lesen auch mit großer Leidenschaft Tagebücher und Biografien anderer Menschen, weil sie uns viel über deren Leben offenbaren, denn sie führen einen inneren Dialog, ein Selbstgespräch und lassen uns an ihren tiefsten Gefühlen teilnehmen.

„Das Selbstgespräch ist unmittelbarer als das Nachdenken über sich selbst. Es ist nicht vom Intellekt gesteuert und regt daher mehr Sinne an als die Reflexion; es versetzt in Schwingung, und die Nuancen der Tonalität verweisen auf tiefere Bedeutungen. Im Selbstgespräch kann sich der Mensch selbst näher an sich heranholen, um zu erfahren, wer er wesentlich ist.“ (Dr. Günter Khinast, Maria Fischer, Existenzanalyse und Logotherapie, Linz 1999, S. 177)

Aber die meisten Menschen, ob es nun Anne Frank, Anais Nin, Simone de Beauvoir, Julien Green u. a. waren, haben Tagebücher geschrieben, um ihre eigene Realität zu bewältigen, für sie war das Schreiben Lebenshilfe - wie für uns oftmals auch das Lesen dieser Bücher. Anais Nin z. B. sagte, dass sie in schwierigen Lebenssituationen so lange geschrieben hat, bis die trüben Gedanken endlich „aus dem Kopf ausziehen, wie gewöhnliche Möbelstücke“. Das Schreiben hat somit geholfen, Eindrücke und Erfahrungen des Lebens zu verarbeiten, und das ist heutzutage noch immer so, obwohl ja eher telefoniert, gefaxt oder gemailt wird.

„Dabei ist dieser schöpferische Akt des äußeren und inneren Zur - Ruhe -Kommen, des stillen Dialogs, das Suchen nach Worten, die das Gefühlte möglichst treffend ausdrücken, ein

schöpferischer Akt, in den so viel Seele einfließt, etwas Wunderbares, das auch etwas Meditatives an sich hat.“ (www.kuettner-privat.de)

Als ich begonnen habe, mir Gedanken über das Thema zu machen, kamen mir wie von selbst viele Erinnerungen, es wurden immer mehr Situationen, Bilder, Geschichten und Gefühle aus der Vergangenheit lebendig und ich spürte, bei dem Thema kommt man leicht ins Erzählen - und das ist etwas anderes als Berichten. Beim Erzählen kommen die Erinnerungen ins Fließen, und beim Schreiben fließen sie wie von selbst aufs Papier.

Aber leider gibt es viele Menschen, die sich nicht trauen, zu schreiben. Sie behaupten, dass sie nicht schreiben können, weil die Schulzeit und der Deutsch-unterricht dazu geführt haben, dass der Mut zu schreiben und die Freude am Schreiben verloren gegangen sind. Aber ich bin überzeugt: in jedem von uns schlummert der Mut zur Phantasie, zur Kreativität und zum Schreiben.

II. Mein Anliegen

Beratung und Therapie will den Klienten dabei unterstützen, bisher Namenloses zu benennen, Ordnung in inneres Chaos zu bringen, Gefühle in Worte zu fassen und eigene Wege aus schwierigen Situation heraus zu finden. Das ist nicht immer auf direktem Wege möglich. Neben dem mündlichen Dialog ist deshalb für mich ein Weg das Schreiben. Das Geschriebene können wir betrachten, wir können uns distanzieren, dazu Stellung nehmen und es auch neu gestalten.

Zu Beginn will ich deshalb Parallelen zwischen Erzählen, Schreiben und Selbsterfahrung aufzeigen und etwas über das biografische Schreiben und die Methoden sagen. Ich will dann Beispiele für Schreibübungen nennen, auf das Interesse der Logotherapie am kreativen und biografischen Schreiben und meine eigenen Erfahrungen mit dem Schreiben in Gruppen und in beraterischen und therapeutischen Gesprächen eingehen..

III. Mein persönlicher Hintergrund

Meine erste Schreiberinnerung geht zurück bis zum Alter von 8 Jahren: ich liege monatelang im Krankenhaus, von den Fußspitzen bis zur Brust in Gips und schreibe. Ich schreibe als tapferes Mädchen Karten an die Mutter, die immer gleich lauten „Liebe Mutti, mir geht es gut. Wie geht es Dir? Viele Grüße an alle!“ Und ich schreibe der Schwester in langen, intensiven Briefen mein Leid. Sie schickt mir ebenfalls lange Briefe, die mir helfen, die Vorstellungen vom Leben „draußen“ nicht ganz zu verlieren.

Schwer - beschädigt ging ich durch Kindheit und Jugend, auch das Familienleben „draußen“ war sehr beengt und die Fäden zur weiten Welt hielt ich durch Briefkontakte, durch enge Freundschaften, die von der Schule vermittelt wurden.

Als rebellische Studentin schließlich zog mich der „Werkkreis Literatur der Arbeitswelt“ magisch an. Dort gab es Arbeiter, Angestellte, Schüler und Studenten, die gemeinsam Geschichten und Bücher schrieben und Lesungen durchführten. Ich war beeindruckt und bewunderte sie, traute mich aber noch nicht, bei ihnen mitzuschreiben.

Das kam erst später, als ich wie zufällig auf ein Projekt gestoßen bin: Kreatives Schreiben an der Hochschule. Aufregend war es schon, das erste Mal eigene Texte vorzulesen und zu merken, dass von den Zuhörern keine Kritik, sondern Anerkennung geäußert wurde. Ich wurde mutiger, habe später selbst eine Gruppe zum Thema „Schreiben und Behinderung“ angeboten und eine Tagung dazu durchgeführt. Auf dieser Tagung entstanden Texte, in denen sich mit Distanz und Humor dem schwierigen Thema „Behinderung“ genähert wurde.

Behinderte Mädchen

Geschlecht: behindert, besonderes Merkmal: Frau.

*Keiner pfeift mir hinterher. Schade!
Aber alle drehen sich heimlich um.*

Mobilität

Mein erstes Auto ein DAF, das Auto für Rentner und Behinderte. Das eine bin ich nicht, das andere will ich nicht sein. Da fährt sich's im Käfer schon ganz anders!

Seit einigen Jahren arbeite ich in der Beratung, in Einzelgesprächen und Gruppen mit Schreibübungen und es kommen an den schwierigsten Punkten verblüffende Gefühle und Lösungswege wie von selbst zutage, denn in den Geschichten drücken sich unsere Weisheit und Phantasie, unsere Sorgen und Ängste, aber auch unsere Träume und Pläne und vieles mehr aus.

IV. Von der Seele schreiben

1. Erzählen und Schreiben - ein Dialog

Wenn sich zwei Freunde wieder begegnen, die sich länger nicht gesehen haben, dann erzählen sie sich meist aus ihrem Leben. Sie teilen sich Ereignisse und persönliche Erfahrungen bis zu dem Moment ihres Wiedersehens mit. Auf diese Weise werden längst vergessene Erinnerungen wieder wach, die Vergangenheit leuchtet in der Gegenwart in ihnen auf und häufig entstehen daraus neue Entscheidungen und Ziele für die Zukunft.

„Sprache ist die Freiheit des Geistes gegenüber der Situation. Sie schafft Beziehung zu Glück und Elend. Sie verhindert die Verselbständigung von Gedanken und Gefühlen und verleiht ihnen Ordnung und Klärung. Sie schafft Selbst - Distanz und sie schafft Wirklichkeit.“ (Uwe Böschmeyer, Existenzanalytische Arbeit mit Trauernden, in: Tagungsbericht der GLE Nr. 1, 2/1987, S. 107)

Durch Sprache können wir die anderen, uns selbst, die Welt erfahren. Sprache vergegenständlicht Wirklichkeit nicht nur, sondern macht sie auch erst versteh- und erlebbar. Sprache hat ihre eigene, tief verwurzelte Verbindung zu unseren Gefühlen, das gilt fürs Erzählen und Schreiben gleichermaßen, denn Schreiben ist die Fortsetzung der Erzählkunst mit anderen Mitteln.

Khinast und Fischer unterscheiden zwischen der Außenseite der Sprache, der begrifflichen Sprache, die sich an Objektivität, Allgemeingültigem, Eindeutigem und Verbindlichem orientiert, und der Innenseite der Sprache, der poetischen erzählenden Sprache. Während die begriffliche Sprache die Innenwelt einengt und verarmen lässt und fürs sachliche Berichten geeignet ist, vermittelt die erzählende Sprache

„komplexe und vielgesichtige Wahrheit, die den Hörer und Leser an der eigenen Geschichte des Erzählenden, an der einmaligen Erfahrungs- und Sinndimension seines Lebens, teilhaben lässt. Allein in dieser warmen, subjektiven Sprache kann der Mensch unmittelbar etwas von seinem Ich entdecken und mitteilen. Über das, was den Menschen in ihrem Innersten angeht und betrifft sagt uns deswegen der Mythos mehr als der Logos, die poetische Sprache mehr als das widerspruchsfreie System, Geschichten mehr als Formeln.“ (Dr. Günter Khinast, Maria Fischer, Existenzanalyse und Logotherapie, Linz 1999, S. 412)

Ähnlich drücken es auch Monika Specht -Tomann und Doris Tropper aus:

„Die Wortsprache dient uns zu Erklärungen, Informationen, Beschreibungen, Deutungen. Wissenschaftler sprechen auch von induktiver Sprache. (...) Überall dort, wo es um Erlebnisbereiche geht, ist diese Art der Sprache nicht gut geeignet. Hier kommt eher die deduktive Sprache zur Geltung. Die deduktive Sprache ist die Sprache der Gefühlswelt, die Sprache der Traumwelt.“ (Monika Specht - Tomann und Doris Tropper, Zeit des Abschieds, 2001, S. 157)

Auch Karin Stahlhut meint die deduktive Sprache, wenn sie in ihrem Text „Die Lust am Schreiben“ das Schreiben als sinnlichen Akt beschreibt, als eine Möglichkeit, zu sich selber zu kommen. Schreiben ist für sie ein Sich - des - Lebens - bewusst - Werden oder wie Virginia Woolf es nannte, es „lockert das Ich“, öffnet den Blick für größere Zusammenhänge und überraschende Perspektiven. Und nicht zuletzt wird Aufgeschriebenes für die Dauer gerettet: wer schreibt, der bleibt! (Und sei es im Internet: vgl. www.Kuettner-privat.de)

Beim Erzählen sind es neben den Worten auch die Atmosphäre, das Mienenspiel, die Gesten, der Tonfall, die Pausen, die Körperbewegungen usw., die etwas zum Ausdruck bringen - man denke nur an die Märchenerzähler früher und heute.

„Stimmklang, die Haltung des Körpers, der Tonus der Muskulatur, Mimik und Gestik bestimmen den Eindruck, den ein anderer Mensch auf uns macht, ebenso sehr oder noch mehr als das, was er sagt.“ (W. Schmidtbauer, Wie Gruppen uns verändern, 1992, S. 122)

Beim Schreiben glaubt man, dass es nur um Worte geht. Aber dem ist nicht so! Beim Schreiben ist es ganz ähnlich wie beim Erzählen, wenn man nur genau hinschaut, wie jemand schreibt: Wie ist seine Haltung? Fließen die Worte aus der Feder oder kommen sie nur zögernd? Ist die Schrift groß oder klein, regelmäßig oder unregelmäßig? Ist der Text aufs Papier gebracht worden wie eine Last, die man abgeben möchte? Oder ist es eine phantastische Geschichte, die das eigene Drama verklausuliert zeigt?

Gedanklicher Monolog mit dem Spiegel

Dass diese Gedanken gerade im Badezimmer auftreten müssen - im Übergangsstadium vom Schlaf zum Wachsein mit dem Spiegel vor Augen! Mein Ebenbild grinst mich hämisch an. Die Verzerrung der Gesichtszüge - wegen der Gesichtslähmung - ist immer (noch) deutlich zu erkennen. Wird das wirklich nie gut? Ich versuche dem Gesicht, das mir entgegenlacht, den Schrecken zu nehmen. Eigentlich könnte ich das Heilverfahren selbst etwas beschleunigen, in dem ich am besten zweimal täglich die Übungen mache, die die Logopädin für mich ausgesucht hat. Aber bringt das wirklich den erwünschten Erfolg? Ich zweifle daran. Ich frage den Spiegel um Rat. Das Gesicht schaut mich an. Aber es weiß auch keine Antwort - oder will sie mir nicht geben.

Schreiben ist ebenso wie Erzählen ein Dialog, eine Begegnung. Man möchte etwas mitteilen und braucht ein oder mehrere Zuhörer. Und mit Zuhören ist nichts Passives gemeint, sondern gemeint ist aktives Zuhören, nämlich Anteilnahme, Interesse und beim anderen sein, es ist ein Geben und Nehmen.

„Begegnung setzt immer eine ganzheitliche Anerkennung des anderen voraus, Respekt, Achtung, ein Ja zum anderen. (...) Im begegnenden Austausch lasse ich das Eigene durch den anderen berühren und füge dem anderen das Eigene hinzu.“ (Dr. Günter Khinast, Maria Fischer, Existenzanalyse und Logotherapie, Linz 1999, S. 246)

„Ohne ein „Du“ kann ein Mensch nicht sprechen lernen. Ohne ein „Du“ verkümmert ein Mensch - seelisch, geistig, sprachlich.“ (Monika Specht - Tomann und Doris Tropper, Zeit des Abschieds, 2001, S. 157)

Sehr schön beschreibt Romano Guardini die Ich - Du - Beziehung, wie das Ich dem Du gegenübertritt, sich öffnet, den eigenen Schutz fallen lässt und sich zeigt. Diese Offenheit braucht Mut und Vertrauen, denn wenn es auch ein Geben und Nehmen ist, so steht doch immer die Frage im Raum: wer gibt zuerst? (Vgl. Romano Guardini, Welt und Person, 1988, S. 134 ff) Jeder, der anfängt, seine Geschichte zu erzählen, ermutigt damit die anderen gleichzeitig, auch von sich selbst zu erzählen, ihr Ich zu entdecken und zu entwickeln und so eigene Erfahrungen klar und bewusst zu machen.

Der Mensch, der schreibt und seinen eigenen Text anderen vorliest, tritt aus der Einsamkeit heraus und nimmt über die Worte/den Text Kontakt zu seinem Gegenüber auf - sei es in einem Gespräch zu zweit oder in einer Gruppe. Er beschenkt die anderen mit seinem Text -

und ich habe immer die Erfahrung gemacht, dass am spannendsten und berührendsten die Geschichten und Texte waren, die nicht einfach frei erfunden waren, sondern die einen biografischen Bezug hatten.

2. Biografisches Schreiben - auf der Suche nach dem roten Faden

Biografische Texte geben einen Einblick in Lebensläufe anderer Menschen, man kann aus ihnen viel lernen über das Leben im allgemeinen und im besonderen, d. h. über die Probleme, das Schicksal und den Umgang damit, über die Gestaltung der Verhältnisse, den geschichtlichen Hintergrund usw.

Wenn man den Lebenslauf eines Menschen kennt und sich seiner Biografie nicht mit Kritik, sondern einer Haltung der Wertschätzung zuwendet, dann stellt man fest, wie großartig und einmalig jede Biografie doch ist und wie sehr jeder einzelne dieses oder jenes Problem auf eine ganz besondere Art gelöst hat. Wir kommen immer wieder ins Staunen, denn eine Biografie ist nicht nur als eine Aneinanderreihung von Daten zu verstehen, sondern als eine Gestalt, die einem Prinzip entspricht und einen roten Faden erscheinen lässt.

„Wie ein Teppich sein unverwechselbares Muster enthüllt, so lesen wir am Lebenslauf, am Werden, das Wesen der Person ab.“ (Viktor Frankl zitiert in: Alfried Längle, Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse, in: Biographie, Tagungsbericht Nr. 1/1992 der GLE, S. 9).

Wie aber bekommt man einen Zugang zum biografischen Schreiben? Sicher nicht, in dem man versucht, einen chronologischen Lebenslauf zustande zu bringen. Ein solches Vorgehen stört den Schreibfluss, blockiert die Gefühle, geschieht nur auf rationaler Ebene und man könnte es eher als Berichten bezeichnen, aber nicht als Erzählen.

Außerdem ist beim biografischen Schreiben das Ziel nicht, einen vollständigen Einblick in die Biografie zu bekommen, es geht nicht um die Rekonstruktion der eigenen Lebensgeschichte. Es geht vielmehr um das Erinnern von Episoden, um bedeutsame Ausschnitte, um Beziehungen und Gefühle, um ein Leitmotiv im Leben, es geht darum, heutige Handlungen, Situationen und Befindlichkeiten zu verstehen, indem wir zurückblicken.

„Schreibt ein Mensch seine Biographie, so lesen wir darin jene Ereignisse im Leben dieses Menschen, die ihn ausmachen, auszeichnen und verständlich machen. Beschrieben wird nicht jede Lebenserfahrung, sondern Ein - drückliches, Wesentliches, was geprägt, geformt, bewegt hat und wie die Person es wiederum gestaltet hat.“ (Tutsch/Luss, Anleitung für die biographische Arbeit in der Existenzanalyse, in: Existenzanalyse 1/2000, S. 31)

Durch die Arbeit an der eigenen Biografie erscheint uns unser Leben nicht nur reicher, wir können im Rückblick auch noch einmal viele Erfahrungen neu werten und dabei verspüren wir vielleicht nicht nur Schmerzliches, sondern auch, wie viel wir anderen Menschen verdanken, und können manche negativen Erfahrungen in etwas Positives verwandeln.

„Man kann jedoch in jeder Biographie Licht in solche Phasen hineinbringen und die schwierigen in die Persönlichkeit integrieren.“ (Gudrun Burkhard, Das Leben in die Hand nehmen, 1992, S.53)

Ich habe immer Glück gehabt

Ich bin klein und sie kommen. Sie hauen mich und hauen mich, immer wieder, auf den Kopf, den Rücken, den ganzen Körper. Aua, aufhören! Aufhören! Ich schreie, sie hören nicht auf. Ich weine, es nützt nichts. Mir hilft keiner, ich wimmere nur noch. Ich verstumme, alles ist dunkel.

Die Tür geht auf, eine Frau kommt herein. Sie nimmt mich in den Arm, sie streichelt mich. Ich schreie: aua, nicht anfassen, es tut so weh. Sie fragt, was sie tun soll.

Ich brauche ein Pflaster, ein ganz großes, und eine Binde, einen großen Verband. Und alle sollen kommen: Norbert, Hermann, Angelina, alle, die ganze Welt muss mich trösten.

Sie holt sie alle und sie sitzen an meinem Bett. Alle trösten mich, die Schmerzen lassen nach. Ich habe Glück gehabt im Leben!

Es gibt zahlreiche Wege und Vorschläge, sich schreibend seiner Biografie zu nähern. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es besonders hilfreich ist, das Schreiben mit einer kleinen Meditation einzuleiten. So schlägt Christoph Kolbe z. B. eine bestimmte Meditation vor, die eine existenzanalytische Selbsterfahrung einleiten könnte, ebenso natürlich auch eine Übung zum biografischen Schreiben.

„Reise in die Kindheit. Eine existenzanalytische Selbsterfahrung.

Entspannungsteil. Nimm eine für dich bequeme Haltung ein, schließe die Augen. Atme ein und tief wieder aus (mehrmals)! Spüre den Atem durch deinen Körper fließen. Laß die Gedanken durch deinen Kopf ziehen und halte sie nicht fest. Wenn du Geräusche hörst, nimm sie wahr und kehre zu dir zurück. Geh in Gedanken von oben nach unten durch deinen Körper. Wo du Anspannung spürst, verstärke sie und lasse sie dann los. Atme weiter tief und gleichmäßig.

Imagination. Du bist wieder Kind. Du bist in deiner Herkunftsfamilie. Schau dich dort um. Wie alt bist du? Im Vorschulalter - zwischen 6 bis 10 - oder älter? Du befindest dich in deinem elterlichen Zuhause. - Du gehst durch die Räume und schaust dich um. - Was empfindest du dabei? Fühlst du dich wohl? Ist dir beklommen zumute? Bist du gerne da? Hast du Angst? Oder was fühlst du?

Es fallen dir mehrere Situationen ein, die du in deinem Zuhause mit deiner Familie erlebt hast. Dabei hörst du Worte und Sätze, die dir deine Mutter oder dein Vater oft gesagt haben. Wenn dir kein Satz deutlich ist, spüre der Stimmung nach. Jetzt bleibe bei einem Satz. Berührt dich dieser Satz? Stimmst du gerne zu? Hast du Angst? Fühlst du dich klein und nichts-sagend? Oder fühlst du dich aufgehoben, gehalten, getragen? Bist du verstanden? Getroffen? Betroffen? Widersprichst du oder möchtest du es am liebsten tun? Kämpfst du? Läßt du dich fallen? Wirst du ganz ruhig, ganz stark? Erlebst du dich als mächtig oder ohnmächtig? Oder wie reagierst du?

Jetzt nimm den Satz mit in die Gegenwart. - Du bist wieder hier. Räkle dich und öffne die Augen. Bleibe noch einen Moment bei dir.“ (Christoph Kolbe, Sich selber auf die Spur kommen, in: Biographie, Tagungsbericht der GLE Nr. 1/1992, S. 53)

Durch eine solche einleitende Meditation, schaltet man ab von den Dingen des Alltags, die Hektik fällt ab und man kommt zur Ruhe, man kann sich auf die Themen besser einlassen und wird feststellen, dass immer wunderschöne Texte entstehen, die oft verblüffen, manchmal erschrecken, aber eigentlich doch immer erfreuen.

Ähnliche Meditationsanleitungen werden inzwischen in vielen Büchern wie z. B. bei Luise Reddemann „Imagination als heilsame Kraft“, bei Anne Müller - Lottes „Warum nicht mit Spaß?“ u. a. beschrieben.

Ein weiterer möglicher Einstieg ins biografische Schreiben kann auch eine ganz allgemeine Frage sein, z. B. schlägt Alfried Längle vor: Was bewegt Sie gerade? Dieses entspricht dem 1. Schritt des Konzepts der Grundmotivationen, dem Erinnern. Der 2. Schritt wäre: Was fällt Ihnen dazu ein? Wie haben Sie das erlebt? Es geht ums Verstehen. Beim 3. Schritt geht's ums Entscheiden und man könnte z. B. fragen: Was mögen und können Sie? Ziel ist eine dreifache Zustimmung zu den Bedingungen, den Werten und der Person, die den Weg frei macht zu erfüllter Existenz. (vgl. Alfried Längle, Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept, in: Tagungsbericht 2/1993 der GLE, Praxis der Personalen Existenzanalyse, S. 9 ff und Alfried Längle, Die biographische Vorgehensweise in der Personalen Existenzanalyse, in: Biographie, Tagungsbericht Nr. 1/1992 der GLE, S. 9 ff).

Im Reader von Khinast und Fischer „Logotherapie und Existenzanalyse“, bei Uwe Böschmeyer in seinem Buch „Neu beginnen“, im Buch „Das Leben in die Hand nehmen“ von Gudrun Burkhard, Monika Specht - Tomann und Doris Tropper in „Zeit des Abschieds“, Lutz von Werder „Erinnern, wiederholen, durcharbeiten“ u. a. gibt es weitere Denkanstöße, die für

eigene kreative Schreibübungen und als eine Anleitung zu sinnorientierter Selbsterfahrung geeignet sind.

Nach Lutz von Werder verfügt das biografische - kreative Schreiben über Schreibtechniken, die das Biografische (frei nach Sigmund Freud) erinnerbar, wiederholbar und durcharbeitbar machen. Es beruht auf einer psychologischen Theorie der Selbstbiografie und Selbsterkenntnis und einer szenischen Öffentlichkeit, die den ganzen Prozess stützt und begleitet. In seinen Schreibworkshops zum biografischen Schreiben wählt er Themen, mit denen man sich den Kindheitserinnerungen nähert, die die Phantasie und den Erzählfluss anregen und den Einstieg ins Schreiben erleichtern, z. B.

- Fehler, die mir unangenehm waren
- Erfolge (oder Misserfolge oder Peinlichkeiten) in der Schule
- Manchmal war ich ganz schön allein
- Ungerecht empfand ich...
- Mein schönstes Weihnachtsgeschenk (oder mein größter Wunsch)
- Am liebsten habe ich (mit...) gespielt
- Geträumt habe ich von...

Beim Lesen dieser Überschriften fallen uns gleich viele Erlebnisse und Situationen ein, vor dem Aufschreiben aber scheuen wir uns etwas, haben Hemmungen, vor allem, wenn wir wissen, dass wir den Text hinterher vorlesen sollen. Um diese Schwierigkeiten zu überwinden, gibt es nun eine Reihe von kreativen Schreibmethoden.

Während die traditionellen Schreibtechniken bestimmte Vorgehensweisen vorschreiben, z. B. die Satzfolge, Grammatik, Rechtschreibung usw., die zum Kritisieren, Beurteilen, Bewerten und Rationalisieren führen und an alte Schulerfahrungen erinnern, ist beim kreativen Schreiben der Ausgangspunkt das Gefühl, aus dem das Schreiben fließt. Dafür bieten sich verschiedene Methoden an, z. B. das Clustern. Und das geht so: man schreibt einen Begriff in die Mitte des Blattes und dann schreibt man innerhalb von einer Minute Begriffe dazu - das weckt Gefühle, Bilder, Erinnerungen mit den dazugehörigen Farben und sogar Gerüchen. Wenn man damit fertig ist, kann man innerhalb von drei Minuten aus den Wörtern einen kleinen Text schreiben. Durch solche Übungen werden chaotische Gefühle im Innern ohne Ordnung nach außen gebracht, es werden Bilder und Erinnerungen entschleiert und durch die weitere Bearbeitung immer klarer und deutlicher.

3. Schreiben - Kunst oder Methode?

Aber sind Methoden wirklich hilfreich oder sind sie nur fragwürdige Tricks? Das Wort „Methode“ kommt vom griechischen Begriff „methodos“, was zunächst allgemein mit „Weg“ übersetzt wird. Die Methode wurde demnach als eine Vorgehensweise auf ein bestimmtes Ziel hin gesehen. Im Mittelalter wurde unter Methode mehr Disziplin, Regel, Doktrin verstanden und somit als ein Mittel, um schneller zum Ziel zu kommen. Manchmal sind Methoden vielleicht auch ein Halt für unerfahrene Berater, um sie über Unsicherheiten hinweg zu retten, obwohl mit zunehmender Erfahrung auch das Vertrauen in das eigenes Gespür für die spontane Kreativität wächst.

„Methoden haben etwas Verführerisches an sich. Sie suggerieren nämlich, daß sie ein Werkzeug sind, mit dem ich etwas „machen“, „bewirken“ kann. Methoden erwecken den Schein, daß sie objektive Größen darstellen und verführen zu einer kausal - deterministischen Haltung bzw. Einstellung des „wenn...dann...“ (Christine Wicki - Distelkamp, Die (Un-)verträglichkeit von existenzanalytischer Anthropologie und Methodik, in: Existenzanalyse 19/2 und 3/2001, S. 6)

Ich denke, dass es gut ist, wenn Berater viele verschiedene Methoden gelernt haben, um souverän und einfühlsam die geeignete Methode für den Klienten, die Problemlage und die Situation einsetzen können. Alfried Längle schlägt vor, sich vor dem Einsatz einer Methode zu fragen: Was? Warum? Wann? und Wie? Viktor Frankl sagt zum Thema Methoden in der Beratung:

„Soviel Technik und Wissenschaft in die Psychotherapie eingehen mögen - irgendwie und letzten Endes basiert sie weniger auf Technik als auf Kunst und weniger auf Wissenschaft als auf Weisheit.“ (Viktor Frankl, Ärztliche Seelsorge, 1998, S. 284)

„...welche Methode und Technik wir für indiziert erachten, hängt nicht nur vom Patienten, sondern auch vom Arzt ab; denn es ist nicht nur so, daß nicht jeder Fall auf jede Methode gleich gut anspricht, sondern es ist auch so, daß nicht jeder Arzt mit jeder Technik gleich gut umgehen kann.“ (Viktor Frankl, Ärztliche Seelsorge, 1998, S. 12)

Helene Drexler beschreibt aus ihrer eigenen Praxis, dass sie kreative Methoden vor allem dann einsetzt, wenn der therapeutische Prozess ins Stocken gerät.

Meiner Erfahrung nach ist der Einsatz von Methoden in vielen Beratungssituationen hilfreich, so z. B. auch, wenn sich jemand mit Schreibblockaden herumquält und sich nicht traut, seine vielen Gedanken und Ideen, die er im Kopf hat, auszusprechen oder aufs Papier zu bringen. In solchen Fällen lenken Methoden ab, d. h. der Verstand, die Kontrolle, das allzu strenge Über-Ich werden spielerisch überlistet.

Die meisten der folgenden Methoden sind aber nicht neu, sie sind alte „Tricks“, die der Psychoanalyse entliehen wurden. Sie werden zwar von den heutigen Vertretern der Schule des kreativen Schreibens als Neuerungen angepriesen, die als eine Bewegung vor einigen Jahren aus den USA zu uns herüber gekommen sind, aber es sind wohl eher die altbekannten (und bewährten) Methoden der freien Assoziation.

Nennen will ich hier nur einige:

Freies Schreiben, d. h. ein Wort aufschreiben und eine Kette aus 9 Wörtern hinzufügen

Schnelles, unzensiertes Schreiben, z. B. seinen Namen aufschreiben und dann einfach 5 Zeilen weiter schreiben, ohne Groß- und Kleinschreibung und ohne Zeichensetzung

Brainstorming, d. h. alles aufschreiben, was mir zu einem Thema einfällt

Briefe schreiben, unabhängig, ob man sie abschickt, z. B. auch an sich selbst

Akrostikon: seinen Namen senkrecht aufs Papier schreiben und zu jedem Buchstaben ein Wort, danach aus den Wörtern einen Text

Elfchen oder Haikus: unter einem Titel ein Wort (1. Zeile), zwei Wörter (2. Zeile), drei Wörter (3. Zeile) vier Wörter (4. Zeile) und 5. Zeile einen Ausruf

Außenseiter

Normal?

Mit Stiefeln

Schienen, schiefen Beinen

Auto ersetzt das Laufen

Normal!

Perspektivenwechsel: eine Geschichte aus der Sicht von zwei Personen schreiben, oder vom Ich - Erzähler zum Du - Erzähler wechseln

Aber bitte ans Bett

Um 8 Uhr muss ich pünktlich in der Schule sein und es ist schon 7.30 Uhr. Mein Pausenbrot ist fertig, aber das Frühstück für die kranke Großmutter noch nicht.

Krank - was heißt schon krank? Wenn's ums Arbeiten geht, dann stöhnt und jammert sie so laut, dass man es nicht überhören kann. Und mich scheucht sie in die Küche in den Garten, zum Einkaufen. Wenn das krank ist, dann bin ich auch krank!

Ich hör's schon wieder: „Wo bleibt das Frühstück? Ich warte schon seit 7.00 Uhr. Ich kann heute nicht aufstehen, bring's mir ans Bett.“

Leise, aber doch so laut, dass sie es hören kann, denke ich laut: „Na, Oma, wie heißt das Zauberwort?“

Während ich den Kaffee koche, platze ich fast vor Wut, denn ich weiß: kaum dass ich aus dem Haus bin, steht sie auf und holt sich die Karten. Bis mittags sitzt sie dann da und spielt Patience und hält zwischendurch ein Schwätzchen am Gartenzaun. So gegen 13.00 Uhr liegt sie dann ganz pünktlich zum Schulschluss wieder liegend im Bett und ordert das Mittagessen - aber bitte ans Bett.

Großmutter sieht mir traurig nach.

Den ganzen Vormittag bin ich jetzt allein, sitze vor meinem Tablett, das Brötchen schmeckt nicht, der Kaffee wird kalt, keiner kommt zum Unterhalten, keiner fragt: „Wie geht's? Kann ich Dich vielleicht auf andere Gedanken bringen?“ Alle haben zu tun, keiner kümmert sich um mich. Die Schmerzen sind kaum auszuhalten und der Arzt kommt erst übermorgen wieder. So geht das nun schon fast ein Jahr. Früher konnte ich den Kindern wenigstens nachmittags noch bei den Schularbeiten helfen, Geschichten vorlesen und „Mensch ärger Dich nicht“ spielen - so aber vergeht ein Tag wie der andere. Trostlos!

Märchen schreiben, d. h. man geht nach einem bestimmten Schema vor: 1. Schritt: die Heldin geht hinaus in die Welt, 2. Schritt: sie besteht wundersame Prüfungen und bekommt unerwartete Hilfe in größter Not, 3. Schritt: sie besiegt die fabelhaften Mächte. Das Thema könnte z. B. sein „Es war einmal zu jenen Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat.....“. Verena Kast sagt hierzu, dass Märchen helfen, das gelingende Leben bewusst zu machen, aus ihnen lernt man, dass es Verzweiflung gibt, dass auf dem Tiefpunkt der Verzweiflung aber die Rettung kommt. Insofern trösten Märchen. (vgl. Verena Kast, Vom gelingenden Leben, 2000)

Texte in wörtlicher Rede umschreiben

Usw. usw.

Wichtig und spannend ist die längere Bearbeitung eines Themas, denn es kommen immer neue Sichtweisen hinzu, die dann mit Staunen wahrgenommen werden.

Eine erste Begegnung

Ich öffne vorsichtig die Tür einen kleinen Spalt, sehe das Bett und die Frau darin und bin voller Erwartung, wie sich mich empfangen wird. Ihr Blick ist erschrocken, sie wehrt ab, als ich hereinkomme. Ich gehe auf sie zu, stelle mich vor. Sie ist unwirsch und schimpft, will keinen Besuch. Mein einziger Gedanke ist: ich darf mich nicht rausschmeißen lassen. (Eine Geschichte mit 5 Sätzen)

Ich besuche eine mir fremde, sterbende Frau im Krankenhaus. Vor der Tür überlege ich kurz, was ich von ihr weiß. Es ist nur sehr wenig: sie wurde mir als eine selbstbewusste, aktive Frau geschildert, die sich an schönen Dingen freut, die gearbeitet hat und bis zum Ausbruch der Krankheit der Mittelpunkt der Familie war. Nie zuvor in ihrem Leben war sie krank oder schwach, immer war sie die Starke, die Gebende, die Hilfreiche für andere. Nun braucht sie selbst für jede Bewegung fremde Hilfe, muss annehmen statt geben.

Ich öffne die Tür einen Spalt, sehe das Bett und die Frau und bin gespannt, wie sie mich empfangen wird. Sie wehrt ab, als ich herein komme. Ich gehe auf sie zu, stelle mich vor. Sie hat

unsere Hospizgruppe um eine Begleitung gebeten, aber nun komme ich und erinnere sie daran, dass ihre Zeit abläuft.

Sie ist unwirsch und schimpft, will keinen Besuch. „Es ist alles besprochen, ich brauche Sie nicht.“ Ich spüre, wie Hoffnung und Verzweiflung in ihr kämpfen. Mein einziger Gedanke: „Ich werde bleiben. Sie will mich nicht rausschmeißen, sie meint mich nicht. Sie braucht Trost.“ (um 10 Sätze erweiterte Geschichte)

4. Sich schreibend distanzieren

Schreiben ist neben der Kunst und dem Humor eine Methode der Selbstdistanzierung. Der Sinn der Selbstdistanzierung ist die Schaffung eines inneren Freiraums. Sie ist vergleichbar mit einem Spiegelbild: wenn ich in den Spiegel sehe und zu nahe davor stehe, sehe ich kaum etwas, aber wenn ich einen Schritt zurücktrete, sehe ich mehr, und wenn ich noch ein Stück weiter zurücktrete, kann ich mich ganz anschauen. Wenn ich dann dem Spiegel den Rücken kehre und von mir absehe, kann ich auf andere zugehen (Selbsttranszendenz). Wenn ich dagegen ständig mich und meine Probleme beobachte, bleibe ich an ihnen kleben und bin das Problem. Rücke ich von mir ab, dann habe ich das Problem, werde nicht mehr von meinen Emotionen überwältigt, bin entspannt und gelassen und werde auch eher mit ihnen umgehen können.

Viktor Frankl beschreibt in seinen zehn Thesen zur Person die Selbstdistanzierung als eine Grundfähigkeit des Menschen (Viktor Frankl, *Der Wille zum Sinn*, 1991, S. 108 ff, vgl. auch Eva Maria Waibel, *Erziehung zum Selbstwert*, 1988, S. 70 ff). In der Personalen Existenzanalyse werden Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz folgendermaßen beschrieben: *„Spreche ich zu mir, schaffe ich die innere Welt der Selbstdistanzierung. Spreche ich zum anderen, entsteht die äußere Welt der Selbsttranszendenz/Mitwelt.“ (Alfried Längle, *Personale Existenzanalyse, in Wertbegegnung*, 1991, S. 137)*

Während sich das Gesagte schnell verflüchtigt, kann man das Geschriebene, das konkrete Form angenommen hat, aus Distanz anschauen und sich damit auseinander setzen. Man legt eine Distanz zwischen sich und das Geschriebene von mindestens 50 Zentimetern.

*„Beim Schreiben will ich nichts verkünden, sondern mich schreibend mit dem Thema auseinandersetzen. Ich lasse es wirken, beleuchte es von verschiedenen Seiten und tippe in die Tasten, was an Gedanken, Gefühlen und Erlebnissen ins Bewußtsein tritt. Ich beobachte meine Gefühle und Gedanken, ich trete einen Schritt zurück und weite den Raum zwischen mir und dem Problem, ich eröffne Spielräume und Möglichkeiten und komme so zu neuen Erkenntnissen.“ (www.claudia-klinger.de/digidiary, *Vom Sinn des Lebens zum Buchstaben-glück*)*

5. Viktor Frankl: Biografiearbeit oder Selbstbespiegelung?

Wie passen nun das kreative und biografische Schreiben zur Logotherapie? Das biografische Schreiben hat etwas mit Selbsterfahrung zu tun und Selbsterfahrung und Biografiearbeit wurden von V. Frankl sehr kritisch gesehen, er hielt sie innerhalb der Logotherapie nur begrenzt für notwendig, sie spielten für ihn eine untergeordnete Rolle.

*„Heidegger ermahnt Frankl bei seinem Besuch in Wien, die Bedeutung der biographischen Vergangenheit eines Menschen für seine Zukunft nicht zu unterschätzen. Der Mensch soll sich nicht nur mit seiner Zukunft beschäftigen, sondern auch mit seinem Gewordensein, mit dem, was wichtig war in seinem Leben und was noch immer wichtig ist bzw. was noch immer blutet, schmerzt und einem „nachgeht“.“ (Jörg Riemeyer, *Viktor Frankl und seine Logotherapie*, 2002, S. 162)*

Bei Frankl lagen Selbsterfahrung und Selbstbeobachtung sehr nahe beieinander. Wenn es um Selbsterfahrung ging, der Hinwendung zu sich selbst, dann nannte Frankl dies Selbstreflexion, und die übermäßige Selbstbeobachtung nannte er „Hyperreflexion“ oder auch „Selbstbespiegelung“. Ihm ging es um die Zuordnung zur Welt, darum, sich selbst zu übersehen und sich einem Menschen oder einer Sache hinzugeben. Vererbung, Erziehung, Umwelt und Vergangenheit haben zwar eine Bedeutung, um das Gewordensein und die Persönlichkeit eines Menschen zu erklären, die Vergangenheit stand aber bei Frankl nicht im Mittelpunkt, sondern sie stellt das Sprungbrett für den Sprung in die gegenwärtige Sinnerfassung dar, d. h. das Wesentliche ist die Zukunft.

„So bleibt es auch prinzipiell irrelevant für die Beurteilung geistiger Inhalte, wie sie seelisch entstanden sein mögen oder ob sie die Produkte seelisch krankhafter Prozesse sind. Worum es sich bei diesen Problemen letzten Endes handelt, ist die Frage des Psychologismus.“ (Viktor Frankl, Ärztliche Seelsorge, 1998, S. 37 ff)

Diese Haltung Frankls muss man aber vor dem Hintergrund seiner Zeit sehen, d. h. seiner Auseinandersetzung mit Sigmund Freud und dessen Psychoanalyse.

„Im Gegensatz zur Psychoanalyse ist die Existenzanalyse keine Archäologie, d. h. keine systematische Durchforstung der Vergangenheit, sie will nur jene biographischen Bereiche erhellen, die heute den Lebensvollzug behindern, nicht nur Traumata, sondern auch falsche Lebenseinstellungen, die dazu führten, daß der Mensch an seinen Möglichkeiten vorbeilebt. Die Erhellung der Biographie hat auch insofern Bedeutung, daß sich der Mensch im Lebenslauf entfaltet, und so wird denn an ihm wohl am besten abgelesen, was der Mensch sowohl hinsichtlich seiner Seinswirklichkeiten als auch hinsichtlich seiner Seinsmöglichkeiten ist.“ (Dr. Günter Khinast, Maria Fischer, Existenzanalyse und Logotherapie, Linz 1999, S. 20)

Frankl ging es in seiner Logotherapie zu allererst darum, die Fähigkeiten der Person anzusprechen, nicht die Probleme im Leben zu suchen, die Leichen im Keller auszubuddeln, sondern die vorhandenen Fähigkeiten zu nutzen, seien es die Trotzmacht des Geistes, die Selbstdistanz oder die Selbsttranszendenz.

„Die Selbstdistanzierung und die Selbsttranszendenz nehmen eine Schlüsselstellung in der Anthropologie ein und sind Ziel jeglicher Intervention....“ (Viktor Frankl, Der Wille zum Sinn, 1991, S. 180)

Für Frankl ist die Biografie eines Menschen gestaltetes Leben, sie bringt das Personale des Menschen zur Darstellung, sie ist das, was der einzelne Mensch aus sich und seinen Lebensbedingungen gemacht hat. Alles, was sein Leben ausmacht, hat er selbst unterschrieben. Jeder Mensch ist ein Gewordener, aber er ist durch seine Geschichte nicht festgelegt. „Biographisch genommen ist das Leben eines Menschen recht eigentlich sein eigenes Werk“, sagt Viktor Frankl. Ganz ähnlich sagte es Jaspers: Aus den grenzenlosen Möglichkeiten des Beginns schließt jede Verwirklichung Möglichkeiten aus, bis mit vollendeter Verwirklichung die Möglichkeit dieses Lebens erschöpft ist. Verworfen, verlorene und versäumte Möglichkeiten umlagern den schmalen Bezirk des wirklich Gewordenen.

Bei der Betrachtung der Biografie eines Menschen ging es Frankl somit um die Verwirklichung von Einstellungswerten. So verstandene Biografiearbeit geht zwar von aktuellen Fragen aus, sie wirft aber auch einen Blick in die Vergangenheit und einen Ausblick in die Zukunft. Beim Blick in die Vergangenheit ging es Frankl insbesondere darum, das Gelingen im eigenen Leben zu entdecken.

„Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit.“ (Viktor Frankl, Ärztliche Seelsorge, 1998, S. 123)

Ganz ähnlich sollte man beim biografischen Schreiben im logotherapeutischen Sinne vorgehen: im Vordergrund steht ein neues Verständnis für die Vergangenheit und dadurch relativiert sich manches Belastende. Wir sind in der Lage, im Rückblick problematische Lebenssituationen zu betrachten, sie aus der Verdrängung herauszuholen und anzunehmen.

Wir können zwar das, was gewesen ist, nicht mehr ändern, es war wie es war, aber wir können unseren Blick darauf ändern, können die Vergangenheit neu sehen lernen, wir können ihr eine neue Bedeutung geben und neue Gefühle entdecken und nicht selten auch einen roten Faden oder ein Lebensziel erkennen.

Und genau in diesem Sinne verstehe ich Frankl: Es ist nicht sinnvoll, dauernd in der Vergangenheit zu leben, es ist auch nicht sinnvoll, nur zu planen und nichts umzusetzen. Viele Menschen ziehen das bekannte Unglück den neuen Herausforderungen vor. Aber wir sollten mit einem Blick zurück das Vergangene wertschätzen und mit einem Blick nach vorn uns von den anstehenden Werten anziehen lassen und damit das Beste aus unserem gegenwärtigen Leben machen. Oder anders ausgedrückt: wir leben vorwärts, verstehen das Leben aber erst im Rückblick.

„Die Furcht bangt davor, was in der Zukunft verborgen ist, aber der Trost weiß darum, was in der Vergangenheit geborgen ist.“ (Viktor Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, 1996, S. 260)

6. Schreiben als hilfreiche Methode in Beratung und Therapie

Ich sitze in meiner Beratungspraxis auf einem bequemen Stuhl, die Klienten sitzen mir gegenüber, neben uns steht ein kleiner Tisch, auf dem ein Schreibblock und ein Stift griffbereit liegen. Block und Stift sind aber nicht, wie bei vielen Psychologen dazu gedacht, dass ich mir Notizen über die Klienten mache - das tue ich höchst selten, denn ich höre ja zu. Die beiden „Werkzeuge“ liegen da, damit Überschriften, Stichworte, Wesentliches, was sonst im Gespräch verloren ginge, spontan zu einem kleinen Text geformt werden können - es ist ein Angebot, eine Möglichkeit im Beraterischen oder therapeutischen Gespräch, bei dem es um das Ins - Unreine - Reden, um das Einfach - so - drauflos - Erzählen, das ungehinderte Sprechen oder Schreiben in einem sicheren, geschützten Raum geht. Die Vorgehensweise ist phänomenologisch, d. h. es geht primär um Verstehen und nicht um Erklären, Deuten oder Interpretieren, denn Verstanden zu werden ist eine der heilsamsten Erfahrungen.

„Mir wurde deutlich, daß Geschichten sehr viel mit Medikamenten gemeinsam haben. Zum richtigen Zeitpunkt in der richtigen Form angewandt, kann eine Geschichte zum Angelpunkt des therapeutischen Bemühens werden und Einstellungs- und Verhaltensänderungen einleiten.“ (Nossrat Peseschkian, Der Kaufmann und der Papagei, 2002, S. 10)

Die Klienten brauchen das Gefühl: endlich hört mir jemand zu. Sie konzentrieren sich aufs Sprechen und die Dinge und Inhalte gewinnen erst übers Aussprechen eine sinnliche Präsenz, sie werden aus gedanklichen Abstraktionen zu fühlbaren Dingen. Und je dringlicher das Problem ist, desto genauer will sich der Klient ausdrücken und verstanden werden. Mit „genau“ sind hier natürlich nicht in erster Linie Daten und Fakten gemeint, sondern die Nähe zum eigenen Erleben.

„Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig. Momo konnte so zuhören, daß dummen Leuten plötzlich ganz gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, daß sie in ihm steckten. Sie konnte so zuhören, daß ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wußten, was sie wollten. Oder daß Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder daß Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.“ („Momo“ von M. Ende in: Monika Specht - Tomann und Doris Tropper, Zeit des Abschieds, 2001, S. 152)

Der Erzählende lernt sich selbst zuzuhören und zu akzeptieren so wie er eben ist. Und da das Zuhören (nach Rogers) etwas Aktives, Konstruktives und Nötiges ist, ermöglicht es dem Kli-

enten eine neue Sichtweise, eine neue Wirklichkeit, die so eine andere Bedeutung und Bewertung bekommt.

„Ein altes Sprichwort sagt, wenn sich zwei Juden treffen, von denen einer ein Problem hat, der andere automatisch zum Rabbi wird. Manchmal genügt es aber nicht, wenn einfach nur jemand da ist, der zuhört. Ein Mensch braucht nicht nur jemanden, der seine Geschichte hört, sondern jemanden, der mitfühlt.“ (Sheldon B. Kopp, Triffst Du Buddha unterwegs ..., 1990, S. 24)

Das bis hierhin Gesagte gilt fürs Erzählen, aber gleichermaßen auch fürs Schreiben. Nicht immer aber können Klienten gleich erzählen, häufig ist auch eine gewisse Sprachlosigkeit festzustellen, die auf einen gravierenden Notstand hinweist, nämlich auf eine persönliche und gesellschaftliche Isolation. Ohne Zuhörer bleiben einem die Worte im Halse stecken und man wird immer sprachloser und verlernt, sich anderen mitzuteilen. Aus diesem Gefängnis muss man mühsam und behutsam befreit werden, damit wieder etwas von dem Reichtum dessen, was war, zurückgewonnen wird.

Rosa

Rosa ist wie viele Menschen in Psychosen einsam und sprachlos. Hat die Psychose sie sprachlos gemacht? War sie es schon früher? Ist sie durch die Reaktion der Umwelt auf die Psychose sprachlos geworden? Was hat bei ihr zur Psychose geführt? Was will die Psychose ihr sagen? Welchen Sinn hat sie? Wurde sie durch besondere, extrem belastende Situationen ausgelöst, hat sie sich überfordert, vielleicht auch durch Lebensumstände, die gravierende Widersprüche der inneren und äußeren Welt entstehen lassen haben? Ist ihre Psychose eine Form der Bewältigung, der aktiven Auseinandersetzung mit den widrigen Umständen? Ist der Abbruch der Kommunikation bzw. die radikale Veränderung, die Unverständlichkeit, ein letzter Ausweg aus dem peinigenden Schmerz, ein letzter Versuch, das Eigene zu wahren? Wenn man Psychosen als Selbstheilungskräfte ansehen kann, schaden dann Medikamente nicht eher? In wie weit lässt sie sich trotz ihrer Krankheit berühren und mit Fragen erreichen? Ich denke an Viktor Frankl und alles, was ich über „Geistes“-Krankheiten gelesen habe. *„In Wahrheit gibt es nämlich gar keine „Geistes“-Krankheiten. Denn der Geist, die geistige Person selbst, kann überhaupt nicht krank werden und auch noch hinter der Psychose ist sie da, wenn auch selbst dem Blick des Psychiaters kaum „sichtbar“. Ich habe dies einmal als das psychiatrische Credo bezeichnet: diesen Glauben an das Fortbestehen der geistigen Person auch noch hinter der vordergründigen symptomatisch psychotischen Erkrankung.“ (Viktor Frankl, Der Wille zum Sinn, 1990, S. 110)*

Aber was heißt das nun konkret? Braucht Rosa in erster Linie eine Begleitung und Unterstützung in alltäglichen Dingen? Braucht sie Ruhe und Zeit, angstfreie Gespräche und Akzeptanz? Braucht sie viel Geduld ohne zu dulden? Braucht sie von mir Wohlwollen, Warmherzigkeit, Ehrlichkeit, oder auch Konturen und Konfrontation?

Wir verbrachten viele Stunden zusammen. Rosa saß brütend am Tisch und starrte vor sich hin und hob als Antwort auf Fragen nur hilflos die Schultern. Wir haben es daher weiter mit Schreiben versucht, u. a. mit einem Brief, den sie an sich selbst geschrieben hat.

Um ihren Alltag zu strukturieren und ihr einen Halt zu geben, haben wir das Schreiben eines Tagebuchs verabredet.

Eine große Rolle spielte bei den Gesprächen die Frage der medikamentösen Behandlung. Wenn es stimmt, dass nahezu alle Psychosen auch ohne Medikamente wieder abklingen, wie viele Medikamente sind dann nötig? Wir haben versucht, Frühwarnzeichen und typische Stressoren zu erarbeiten, um in Absprache mit ihrer Ärztin ihre Verantwortung und Kontrolle über die derzeitige Medikamentierung zu erhöhen.

Ein Text, der nicht von ihr stammt, der aber ihre Situation auf den Punkt bringt:

*„Ich habe mich verschlissen. Ich habe mich aufgerieben. Ich habe viel Einsatz gezeigt. Ich habe mir große Mühe gegeben. Darauf bin ich stolz. Ich habe den Mut nicht sinken lassen.“
(Hans Wimm, Ich bin stolz, verrückt zu sein! In: Th. Bock, J. E. Deranders, I. Esterer, Im Strom der Ideen, 1998, S. 15)*

Es gibt aber auch andere Situationen in der Beratung, in der das Schreiben hilfreich ist: ein Klient erzählt und erzählt, er steigert sich in das Ausbreiten von Episoden hinein, redet über andere und entfernt sich immer weiter von sich selbst. Er braucht Unterstützung dabei, sich selbst zu finden, die eigene Mitte zu spüren, sich nicht zu verlieren und außer sich zu sein. Solchen Klienten höre ich meist eine Weile zu, bis mir ein Satz im Kopf hängen bleibt, den ich als Schlüsselsatz empfinde. Diesen Satz bitte ich den Klienten aufzuschreiben und ihn als Überschrift für eine Geschichte zu nehmen.

Beate

Die Stunden beginnen meist ähnlich: es klopft energisch an der Tür, Beate kommt laut und etwas verspätet herein, sie ist hektisch und energisch, betritt den Raum wie eine Bühne. Sie wirft Mantel und Tasche in großem Bogen von sich und redet lachend drauflos. Ganz in schwarz gekleidet, auch die Augen sind schwarz geschminkt, wirkt sie traurig, kontrolliert und beherrscht, aber wie auf einem Pulverfass sitzend. Sie hat schon drei Therapien abgebrochen und bezeichnet sich als therapiegeschädigt. Eine Geschichte jagt die nächste, sie hat überall Ärger, niemand hört sie. Sie hat viele Fragen: soll sie die Ausbildung abbrechen, das Fach wechseln oder arbeiten gehen, soll sie den Garten der Nachbarn betreuen oder ein Praktikum bei einer Zeitung machen? Soll sie an der Schreibgruppe teilnehmen oder lieber bei der Redaktion einer Studentenzeitung mitarbeiten? Wir bleiben an der Oberfläche, keine der vielen Fragen können wir in Ruhe besprechen, weil sie von 1000 Streitereien und Ärgernissen mit Nachbarn, Vermieter, Behörden u. a. erzählen muss. Wir agieren auf Nebenschauplätzen, aber dann sagt sie: ich will ja nicht streiten, aber keiner hört mich – ein Stichwort für einen kleinen Text.

Und so gehen die Gespräche weiter: sie beklagt sich über die Handwerker in der Wohnung, den Ärger mit der Rechtsberatung, der Mieterberatung, den Professoren, sie hat nie Geld, kann sich nichts leisten usw.. Es gelingt nicht, ein Thema zu vertiefen. Sie will sich immer alle Möglichkeiten offen halten, entscheidet nichts. Sie streitet viel, inszeniert Wutausbrüche und nach jedem Auftritt erntet sie statt erhofftem Applaus, Anerkennung oder Bestätigung überall nur Ablehnung. Obwohl sie kämpft, bekommt sie nichts.

Nach fünf Stunden habe ich einen ersten Einblick in ihre Persönlichkeit gewonnen und ahne ein wenig von den zu Grunde liegenden Strukturen, aber mir ist ihr Anliegen immer noch unklar, was ist ihr Auftrag an mich? Ich frage mich und sie, was sie konkret klären will. Was will sie ändern? Worin liegt ihr größter Leidensdruck? Wofür lohnt es sich für sie, die Anstrengungen, an sich zu arbeiten, auf sich zu nehmen? Sie weiß es nicht und erzählt weiter über Ärger mit Kommilitonen, beim Einkauf bei Aldi, über Streit mit dem Hausmeister, der Ärztin beim Arbeitsamt usw. Die Gespräche sind verwirrend, aber die vielen kleinen Schreibübungen bringen Klarheit.

Nach einem halben Jahr war eine Bilanz der zurückliegenden Gespräche verabredet, ein schwieriges Unterfangen, denn schon das Stichwort führte zu Wutausbrüchen und abwertenden Schimpftiraden. Will sie, dass ich sie wegschicke, so wie sie es von allen anderen gewohnt ist? Ich tue es nicht - obwohl sie alles dafür tut. Wir treffen uns noch ein Jahr lang und gehen inzwischen vorsichtiger miteinander um, und am konstruktivsten verlaufen die Gespräche, wenn wir sie schreibend führen.

Wir haben uns insgesamt zwei Jahre lang einmal die Woche getroffen, die Gespräche brachten ihr Entlastung, Struktur und eine kontinuierliche Beziehung, wie sie sie schon seit langem nicht hatte. Beate hat schließlich ihr Studium abgebrochen und eine berufliche Eingliederungsmaßnahme vom Arbeitsamt begonnen. Leider hat nicht sie das entschieden, sondern es waren wieder die „Verhältnisse“. Sie kommt öfter unangemeldet vorbei, um mir die Neuigkeiten zu berichten, aber vor allem, um zu sehen, ob unsere Begrüßung beim erneuten Wiedersehen noch genauso herzlich ist. Und immer, wenn ich das Märchen „Hans, mein Igel“ von Ingrid Riedel im Bücherregal sehe, muss ich an sie denken.

Auch in Gesprächen mit schwer traumatisierten Klienten die nicht über das erlebte Grauen sprechen können, die es möglicherweise abgespalten haben, um überhaupt weiter leben zu können, habe ich das Schreiben als eine Möglichkeit der Annäherung erfahren.

Rita

Wir treffen uns schon eine ganze Weile und tasten uns vorsichtig heran ans Eigentliche: dabei geht es um viele Themen, um ganz konkrete Fragen, um Unterstützung bei der Strukturierung des Alltags, um berufliche Perspektiven, um die Ablösung von der Familie - und schliesslich auch um Liebe und Sexualität. So langsam ohne mich: es geht um Missbrauch!

Meine Vermutung ist: ihr Verhalten ist eine lautlose Reaktion, die sie im Alltag so tun lässt, als sei nichts, es ist eine Situation der „Pseudo- oder Supernormalität“, sie wehrt die Erinnerungen ab. Aber immer wieder kommt es heute aus ihr unverständlichen Gründen zu Abwehrreaktionen, zur Erstarrung und zu Zusammenbrüchen, ihre Anpassung an den Alltag wird erschüttert. Während es zu Beginn unserer Gespräche nur wenige Ereignisse waren, so wurden es im Laufe der Zeit immer mehr und nahmen deutlich krisenhafte Formen an, in denen sie einerseits erstarrte und andererseits mit viel Aktivitäten und Hektik versuchte, die Situation wieder in den Griff zu kriegen. Als größte Angst nennt sie die vor Kontrollverlust.

Es vergehen noch weitere fünf Monate, ehe wir uns ein wenig dem Thema nähern können. In der schützenden Atmosphäre des Beratungsgesprächs bricht schließlich die traumatische Erfahrung schreibend hervor: sie schreibt ohne Pause, ohne zu zögern, ohne zu denken, sie schreibt und schreibt und ist bis in die letzten Fasern ihres Körpers angespannt. Dann legt sie den Stift hin, atmet tief durch, wie bei dem Sieg in einem schweren Kampf.

Sie möchte den Text vorlesen und liest mit unbeteiligter Stimme die Beschreibung einer fast unerträglichen Situation, sie spürt keine Gefühle und ist erstaunt über das, was sie geschrieben hat. Ich zeige ihr vorsichtig meinen Schrecken und schlage dann vor, das Papier in einen kleinen Kinderkoffer zu sperren, den ich in meinem Regal als Safe stehen habe für ganz große Geheimnisse, die noch weggeschlossen bleiben müssen. Sie ist einverstanden und erleichtert. Es wird noch dauern, bis das Udenkbare denkbar wird und wir den Text hervor holen können.

In der nächsten Stunde ist Rita ganz froh und erleichtert, weil sie nun weiß, dass sie mir das Wichtigste erzählt hat. Aber was ist das Wichtigste?

Von nun an nähern uns vorsichtig tastend dem Trauma durch dosiertes Nachfragen. Beim Reden sieht sie mich nicht an, sondern schaut auf den Boden oder aus dem Fenster.

„Man sagt, die Augen seien der Spiegel der Seele. Das Glück läßt sie leuchten, die Trauer ermatten, und die Freude glänzen. Im Zorn blitzen sie auf, während ihr Licht im Tode erlischt.“ (Michael Titze, Die heilende Kraft des Lachens“, 1995, S. 72)

So nach und nach habe ich eine Vorstellung vom zu Grunde liegenden Trauma gewonnen. Sie erlebt den sexuellen Missbrauch wie einen „Fremdkörper“ in sich. Sie kann die damalige Situation nicht beschreiben, sie öffnet den Mund, schnappt nach Luft, sucht nach Worten - sie

kommen nicht, sie bleibt wortlos und stumm. Es ist eine Wiederholung der stummen Reaktion auf die unfassbaren Erlebnisse. (Vgl. Trauma und Beratung, Team der Psychologischen Beratungsstelle, in: Wege zum Menschen, 5/1995, S. 261 ff)

Um in den weiteren Beratungsgesprächen dem erlebten Schrecken unmittelbar begegnen zu können, ist ein tiefes Vertrauen erforderlich. In vielen darauf folgenden Stunden bearbeiten wir deshalb zunächst andere Themen und üben das Aussprechen von beschämenden Situationen. „Scham ist in erster Linie Angst“, schreibt Barbara Strehlow in ihrem Aufsatz „Scham in der Supervision“ in „Wege zum Menschen“, Juli 1995. S. 296 ff. Und ich sehe in Ritas Augen Angst und die bange Frage: Kann ich ihr wirklich alles sagen? Auch das Unsagbare? Sie versucht, sich zu verstecken, aber sie zeigt immer mehr kleine Teile von sich. Es ist ein langer Prozess, der sich im kreativen Erzählen und Schreiben abzeichnet und der schließlich zur Versöhnung und zu einer neuen Einstellung gegenüber dem Erlebten führen wird. Und oft denke ich zwischendurch an Hölderlin „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“

V. Schluss

Die Beispiele aus meiner Beratungsarbeit könnte ich fortsetzen und mir ist bewusst, dass es noch weitere Aspekte gibt, auf die ich in dieser Arbeit nicht eingegangen bin, z. B. auf die Verbindung von Malen, Symbolarbeit oder Rollenspiel und Schreiben in der Beratung - dazu ist in der angegebenen Literatur manches zu finden. Einige Gedanken sind mir aber zum Schluss noch wert, sie zusammenfassend zu erwähnen:

1. Schreiben ohne literarischen Anspruch, aber mit Freude

In meinen Gruppen habe ich die Erfahrung gemacht, dass immer wieder bei einzelnen Teilnehmern der Wunsch besteht, nicht nur für sich selbst zu schreiben, zur eigenen Bereicherung, sondern die eigenen Texte auch zu veröffentlichen, um anderen Mut zu machen und sie damit anzuregen, eigene Texte zu verfassen. So verständlich dieser Wunsch ist, so mühsam ist oftmals der Weg vom ersten geschriebenen Text zur „Literatur“.

„Man kann nicht zwei Herren dienen, nämlich dem korrekten, sachlichen Herangehen und dem Schreiben in der ersten Person, dabei geht die Lust am Schreiben verloren. Man bedient Schubladen, Zwänge und Formen und gibt vermutlich das Schreiben dann bald auf.“

www.claudia-klinger.de/digidiary

Es gibt inzwischen in Selbsthilfegruppen, Vereinen, Volkshochschulen usw. entsprechende Angebote. Die Veröffentlichung von Selbstgeschriebenen kann Ansporn sein, aber auch zur Blockade werden - ich habe beides schon erlebt und gehe daher lieber behutsam vor: man kann nichts erzwingen und es ist gut, ohne überhöhte Ansprüche und Leistungsdenken zu beginnen, etwa mit der Haltung: alles, was kommt, ist gut, das Schreiben bringt Spass und Lebensfreude, Tiefsinniges kommt manchmal (oder auch meistens) wie nebenbei heraus. Aus eigener Erfahrung und eigenem Erleben kann ich nur sagen: Schreiben macht Spass.

Hermann Hesse hat das auf den Punkt gebracht: Das Machen schlechter Gedichte ist noch viel beglückender als das Lesen der allerschönsten!

Freie Fahrt für freie Bürger

Taxifahrerin zu sein, ist mein Traumberuf: ich lerne fahrend die ganze Stadt kennen, komme in die abgelegensten Winkel, nette Fahrgäste unterhalten mich mit spannenden Geschichten, Reisende am Bahnhof erzählen vom Urlaub, von fremden Ländern und Abenteuern. Ich stehe vor dem First - Class - Hotel, treffen Schauspieler, Politiker und andere VIPs und bekomme etwas mit von der großen weiten Welt.

*Es gibt nur noch ein Problem: ich muss den Führerschein schaffen!
Vorgestern die Theorieprüfung: durchgefallen! Gestern war der Sehtest - nachtblind! Heute in der Fahrstunde war Rückwärtseinparken dran - mit feuchten Händen und Herzklopfen hat es beim dritten Versuch geklappt!
Vielleicht sollte ich mir doch lieber eine Lehrstelle oder einen Studienplatz suchen, vielleicht doch lieber etwas ganz anderes machen?
Aber toll wär's schon: im Auto sitzen, unabhängig sein, Freiheit ohne Grenzen. Statt mühsam laufen, schnell fahren - das wär's! Nur, wie komme ich an den Führerschein?*

2. Keinen Leitfaden als Anleitung

Vielleicht erwartet der eine Leser oder die andere Leserin nun am Ende als Essenz der vorliegenden Arbeit eine Anleitung, in die mein Wissen und meine Erfahrungen eingeflossen sind, einen Leitfaden mit konkreten Hinweisen, wie die Methode des kreativen Schreibens in logotherapeutischer Beratung und Begleitung angewendet werden kann.

Aber das kann ich nicht leisten. Und ich will es auch gar nicht erst versuchen!

Denn: Wir gehen im logotherapeutischen Beratungsgespräch phänomenologisch vor, wir nehmen eine Haltung der Offenheit ein, sprechen die Person an und fordern sie zu Stellungnahmen heraus. Dieses geschieht natürlich trotz Epoche auf dem Hintergrund unserer Erfahrungen, unseres Wissens und unserer eigenen Lebensgeschichte, es geschieht intuitiv in der Begegnung, im Dialog mit unserem Gegenüber. Nur auf der Grundlage dieser Haltung können wir entscheiden, ob und wann der Einsatz dieser Methode hilfreich ist.

Insofern kann mein Resümee nur sein: Logotherapeuten, die sich von dieser Methode angesprochen fühlen, können nur durch die eigene sinnliche Erfahrung herausfinden, ob dies eine Methode für sie ist, sie können an Schreibworkshops teilnehmen und versuchen zu spüren, wie es ist, wenn Eigenes aus der Seele schreibend aufs Papier fließt und seinem Gegenüber mit viel Vertrauensvorschuss zur Verfügung gestellt wird.

3. Innere Bilder wachrufen - Deutungen vermeiden

Jeder Mensch hat ein Bild - Bewußtsein, denn die Seele übersetzt das, was in ihr vorgeht, in anschauliche Bilder. Um diese ins Bewußtsein zu rufen, gibt es nicht nur das Schreiben, sondern viele kreative Methoden: Collagen, Malen, Plastik, Masken, Geschichten erzählen, Musik. Sie alle sind Ausdrucksmöglichkeiten, die den Blick weiten und Raum geben für Utopien, den Alternativen zur Wirklichkeit. Sie sind ressourcenorientiert, d. h. sie mobilisieren eigene Kraftreserven und helfen, alte Denkstrukturen zu verlassen. Es ist sicher deutlich geworden, dass ein schematisches und uneingebundenes Schreiben nicht hilfreich ist. Ein solches Schreiben läuft Gefahr, die Person in ihrer Einzigartigkeit und Einmaligkeit, mit der eigenen Lebensgeschichte, den spezifischen Fähigkeiten und Stärken, aber auch mit den Verletzungen und Wunden, nicht zu sehen. Vermutlich läßt ein solches Vorgehen die Person sich eher schützend zurückziehen.

Und wir wissen: Worte können heilen, aber sie können ebenso verletzen und schwächen, z. B. durch Deutungen und Wertungen des Geschriebenen. Denn Worte haben Macht: sie können aufregen, aufrütteln, ärgern, trösten, überzeugen, erfreuen, beglücken. Daher gehen wir mit Worten sorgsam um, wenn wir an den Verletzungen der Vergangenheit arbeiten und Lösungen für die Zukunft suchen. Luise Reddemann schlägt aufgrund ihrer Erfahrungen vor: Je sanfter, umso besser!

„Wir folgen den Worten, bis uns auf-geht, dass alles zusammenklingt: der Gedanke, das Gefühl und das Wort.“ (Uwe Böschmeyer, Neu beginnen, 1996, S. 180)

4. Denken - Fühlen - Handeln als Einheit

Logotherapeutische Beratung und Begleitung hat die Einheit von Denken, Fühlen und Handeln im Blick, d. h. es geht uns sowohl um das Wahrnehmen der aktuellen Situation, das Aufspüren von Problemen und das genaue Hinschauen, was ist. Es geht ferner um das Bergen der in der Seele eingekapselten und verhärteten schmerzlichen Erfahrungen und Gefühle und es geht darum, Stellung zu nehmen. Aber wir bleiben dabei nicht stehen, der letzte wichtige Schritt muß ins Handeln führen.

Aus der Beratungsarbeit weiß ich, wie viele Menschen sich in ihrem „gemütlichen Elend“ einrichten, ihre Gedanken kreisen um ihre Probleme, sie wollen etwas ändern, fühlen sich aber ausgeliefert, ohnmächtig und zu schwach dazu. Oder sie grübeln über eine Veränderung, sehen viele Möglichkeiten, sind ratlos und unentschlossen, sie wollen, aber sie können sich nicht entscheiden.

Ihnen kann man natürlich nicht einfach ein Blatt Papier und einen Stift in die Hand drücken, in der Hoffnung, sie finden den höchsten Wert aus der Werte- Hierarchie schreibend leichter als im Gespräch.

Das gelingt sicher nicht, sondern die Methode des Kreativen Schreibens muss - als Methode innerhalb anderer Methoden - sinnvoll eingebunden sein

5. Methode innerhalb einer Methode

Die ursprünglich an Methoden eher dürftige Logotherapie wurde inzwischen weiterentwickelt, sie besaß als eigene klassische Methoden vor allem die Paradoxe Intention und die De-reflexion, inzwischen verfügen Logotherapie und Existenzanalyse u. a. über die Sinnerfassungsmethode (SEM), die Willenstärkungsmethode (WSM), die Personale Positionsfindung (PP), die Personale Existenzanalyse (PEA) u. a.

Ich will daher zum Schluß versuchen, das beispielhaft an der Sinnerfassungsmethode darzustellen.

Die Sinnerfassungsmethode fasst den Prozeß der Sinnerfassung in 4 Schritte:

1. **Wahrnehmen:** Der Blick wird auf die aktuelle Situation gelenkt, die tatsächlichen Gegebenheiten und Möglichkeiten werden ohne Verzerrungen, z. B. durch Wunschvorstellungen oder biographische Einflüsse betrachtet.
2. **Werten:** Den wahrgenommenen Möglichkeiten wird nachgespürt, um herauszufinden, welchen Wert sie für den Menschen haben. Die Frage ist: welcher Wert zieht mich mehr, zieht mich am meisten an?
3. **Entscheiden:** Wenn alle Möglichkeiten gesehen, gefühlt und besprochen sind, zeigt sich, welche Möglichkeit die beste auf dem Hintergrund der Wirklichkeit ist, für sie gilt es, sich mit Entschlossenheit zu entscheiden.
4. **Durchführen:** Das beschlossene Ziel wird um so zielstrebig verfolgt, je klarer die Entscheidung war. Es werden Handlungsstrategien und einzelne konkrete Umsetzungsschritte geplant und im Einzelfall auch begleitet.

Petra

Petra ist eine arbeitslose, alleinlebende junge Mathematikerin, die an meinem Orientierungsseminar zum Einstieg in den Beruf teilgenommen hat. Sie bewirbt sich laufend auf alle ausge-

schriebenen und nicht ausgeschriebenen Stellen und erhält entweder keine Antwort oder Absagen. Sie ist ratlos und inzwischen ohne Mut, sie versteht nicht, warum sie mit ihren Bewerbungen bisher so erfolglos war.

In mehreren Beratungsgesprächen betrachten wir ihren Lebenslauf, ihre berufliche Entwicklung bis heute und ihre Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt. Wir sammeln Stärken und Schwächen, glätten Lücken im Lebenslauf und besprechen Fragen wie:

1. Was kann ich?
1. Was will ich?
2. Was ist möglich?

Wir versuchen, Visionen zu entwickeln und herauszufinden, was sie wirklich will. Das ist schwierig und wir probieren, uns schreibend ihren Wünschen zu nähern:

Ich bitte sie kurz die Augen zu schließen und sich vorzustellen, wie sie den Film ihres Lebens rückwärts laufen lässt, etwa bis zu dem Zeitpunkt, als sie 12 Jahre alt ist. Sie sitzt mit ihrer besten Freundin in ihrem Zimmer und sie sprechen über ihre Träume und heimlichen Zukunftswünsche. Ich bitte sie einen Text zu schreiben.

Wenn ich groß bin ...

Ich sitze mit meiner Freundin im Garten unterm Kirschbaum. Die Sonne scheint, wir essen Erdbeertorte mit Sahne und meine jüngste Tochter spielt im Sandkasten. Der ältere Sohn geht schon zur Schule und die 3 jährige Maren in den Kindergarten. In einer halben Stunde muss ich sie abholen. Mein Mann arbeitet meist bis um 16 Uhr. Heute ist Freitag, da beginnt für ihn das Wochenende schon um 14 Uhr. Vielleicht können wir alle zusammen ins Schwimmbad gehen, morgen bleibt dafür keine Zeit, da kommen die Schwiegereltern.

Sie liest den Text vor und wir fragen uns: Ist es die Seele, die sich da äußert oder ist es ihre Sehnsucht? Gibt es zwischen beidem überhaupt einen Unterschied? Sie sollte auf die Seele, auf ihr Gewissen, wie es Frankl nannte, hören, das kann sich zwar irren, aber es ist das Gewisseste, was wir haben. Könnte das nicht bedeuten, dass es besser für sie ist, sich auf Heiratsanzeigen zu bewerben als auf Stellenanzeigen? Aber vielleicht geht auch beides. Die Suche nach dem Traummann hat ja viel mit der Suche nach dem Traumjob zu tun, nämlich, dass man die eigenen Stärken, die „Schokoladenseiten“, präsentieren muss - und dafür braucht man neben Ausdauer und Mut zum Gelingen auch eine Portion Glück.

Petra und ich planen gemeinsam die nächsten konkreten Schritte, die sie sehr entschlossen verfolgt - das „kleine Glück“ zeichnet sich ab: eine zeitlich befristete Stelle und ein Flirt, vorerst schreibend per Mail und Chat - im Internet

Aber das letzte Wort soll Viktor Frankl haben:

„Die Vollkommenheit besteht nicht darin, daß man nichts mehr hinzufügen kann, sondern darin, daß man nichts mehr auslassen kann.“