



1. Vom Schreiben

# Ich schreibe

*Eine Collage von Heinrich, Josef, Karolina, Peter und Véronique*

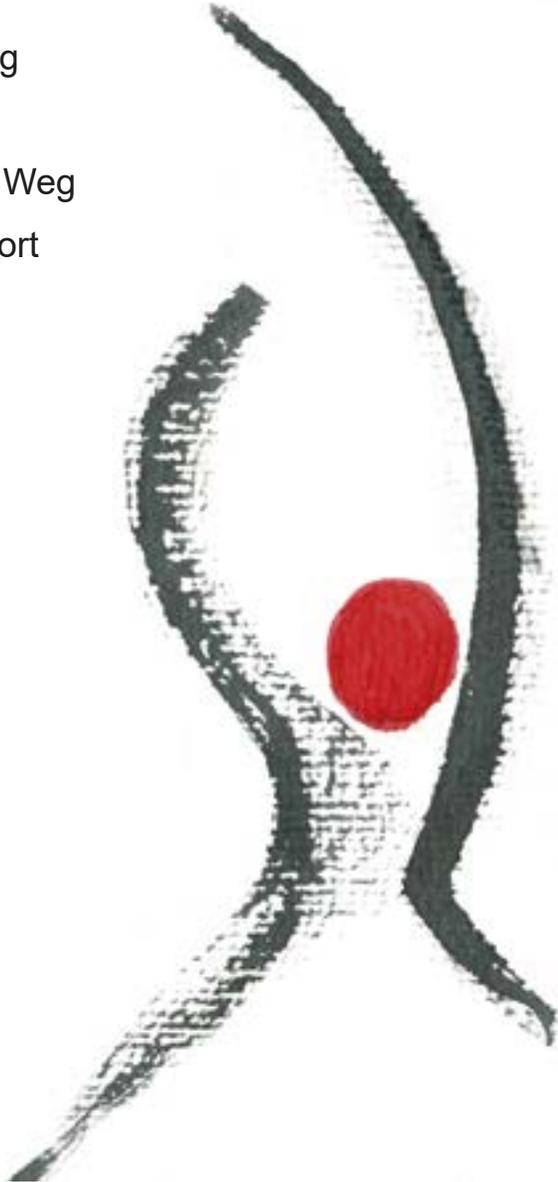


- um zu bleiben.
- um nicht alle Verrücktheiten wirklich machen zu müssen.
- um zu träumen.
- um mit gutem Bleistift voranzugehen.
- um mich selbst zu überraschen.
- um die Dinge beim Namen zu nennen, um sie auf einer höheren Stufe wieder aufzuheben und zum Unausprechlichen zu gelangen.
- um den Möglichkeitssinn zu erproben.
- weil ich dabei der Herr über das Geschehen bin.
- mein persönliches Ich-Erleben als Wortbrücke zum Wir, als Buch des Lebens.
- vom „scribo ergo sum“ zum „Ich schreibe, also werde ich“.
- mich müde und leer – alles aus der Seele aufs Papier.
- gegen die strenge Kritikerin in mir und mit ihr gegen meine Selbstabwertung, gegen mein Verstummen-Wollen.
- um der Seele Flügel zu verleihen.
- weil mein Schreiben zum EEG meiner Psyche wird.
- weil sonst viele gute Gedanken verloren gingen.
- weil Schreiben wie Bildhauerei ist: Vergängliches wird figürlich und konserviert.
- weil so die Fußabdrücke meiner Seele sichtbar werden.
- weil gute Worte Balsam für die Seele sind.
- weil ein gutes Wort zur rechten Zeit den Kummer und das Leid vertreibt.
- weil ich mich dabei in Metaphern hüllen kann in der Hoffnung erkannt aber nicht gesehen zu werden.
- weil ich dabei ganz hier und gleichzeitig woanders und jemand anders bin.
- weil beim Reimeschmieden die Funken fliegen!
- weil so mein Mut wächst, ich Spaß habe und Eigenes erschaffe.
- um zu entstehen, mich auszustehen, das Leben zu verstehen und zu bestehen.

# Poesie

*Véronique Dehimi*

Das Wort  
Flügel Schlag  
der Seele  
auf seinem Weg  
zum Lichtwort



# Im Schreibfluss

*George Shima*

Worte  
Rinnen durch meinen Geist  
Wie mein Blut  
Durch meine Adern.  
Soll ich sie ordnen,  
Sie fixieren?  
Oder lasse ich sie einfach  
Nur so dahinsprudeln?  
Schreiben hilft mir dabei  
Meine Gedanken zu bändigen,  
Damit sie nicht allzu sehr  
Ausufern ...  
Und doch möchte ich auch  
Die Zeiten  
Des Sich-Treibenlassens  
Mit meinen Gedanken nicht missen.  
Was also nicht  
In diesem Buche steht,  
Habe ich mir  
Nur so gedacht ...



# Wörter fädeln

Karolina de Valerio

Ich fädle Wörter auf meine Perlenschnur, doch ich finde keinen Kettenverschluss und  
einges stürzt ab oder entfällt wegen Wortspalterei. In Zusatzwindeungen  
oder eingeschriebenen Nebensträngen suche ich den roten Faden, den Verlauf, der alles zusammenhält, wenn  
es schon kein rundes Ende gibt.

Dabei weiß ich oft nicht, ob ich wirklich Perlen verworte oder eher bemalte Steinsplitter zusammentexte, aber die Mischung reizt mich. Als Verfasserin halte ich alle Satzfüden in meiner Hand und ziehe die Strippen, scheinbar. Denn oft zerren die Wörter mich in andere Richtungen und ich gebe ihnen die lange Leine, wenn sie davonestürzen. Ich habe genug Zeit, die Wortsalatberge und verstreuten Satzfetzen einzusammeln und zu redigieren. Wenn Glück, Zeit und Geduld mich besuchen, kommt am Ende etwas zu Wort, manchmal ganz anderes, und statt einer Halskette schreibe ich einen Traumfänger.

Vielleicht.

# Mein erste Liebe

*Peter Bechmann*

Schreiben war meine erste Liebe. Bevor ich entdeckte, dass ich mit Bildern und Zeichnungen etwas Besonderes ausdrücken kann, wusste ich, dass Schreiben machtvoll und befreiend ist: Papier ist geduldig! Es wartet, bis ich alles aufgeschrieben habe, unterbricht mich nicht, lacht mich nicht aus. Und wenn ich meine Geschichte dann vorlesen kann und die anderen zuhören, meinen Worten lauschen oder auch meine Worte lesen, gibt es nichts Schöneres.

Nach den geliebten Deutschaufsätzen in der Schule kam die Zeit bei der Lokalzeitung. Was für ein Glück, als ich meinen ersten Artikel gedruckt in der Zeitung las. Dass ich nur Student und ein freier Mitarbeiter war, wusste der Leser nicht. Selbst bei den Referaten für Kunstgeschichte im Studium hielt es an, das Glück beim Schreiben und beim Vortragen. Später nach dem Studium das gleiche Glücksgefühl bei den Artikeln in der Kunstzeitung.

Jetzt, nach so vielen Jahren, also eigene Texte über mich und meine Erfahrungen mit meiner Erkrankung. So viele Anläufe in meinen Tagebüchern hatte ich schon unternommen, aber jetzt gab es eine Gruppe und im Psychose-Seminar sogar ein großes Publikum für meine Texte. Da konnte und wollte ich wagen, eine Geschichte über mich zu erfinden, einen Blick in meine manischen Fantasien zu versuchen. Die Gruppe, allen voran der Leiter der Gruppe, trug mich, beflügelte mich und spornte mich an. Danke. Das hat so sein müssen.

Mal schauen, wie es weitergeht.



# Voll krass!

*Heinrich Berger*

**F**ast hätte Lara die Durchsage verpasst, so sehr war sie mit eigenen Gedanken beschäftigt, auf einer Bank im Hauptbahnhof Stuttgart. „Der ICE Nr. 0 aus Buxtehude zur Weiterfahrt nach München hat voraussichtlich 0 Minuten Verspätung. Wir bitten um Ihr Verständnis!“

Ach Mist, noch länger warten, diese blöde Bahn! Womit schlag ich die Zeit tot? Hungrig? Durstig? Nee, hab mir ja vorhin am Kiosk schon was gegönnt! Lesen! Den Krimi hab' ich bei der Hinfahrt bereits ausgelesen. Wer war der Mörder? Schon wieder vergessen! War ja auch nicht so toll.

Mal sehen, was es in der Bahnhofsbuchhandlung so gibt, vielleicht spricht mich ja etwas an? Wieder ein Krimi? Nöööh! Nicht schon wieder Mord und Totschlag! Die Kommissare werden auch immer gestörter geschildert, was die in ihrem Privatleben treiben: uneheliche Kinder, kaputte Beziehungen, Sexszenen mit Handschellen und so 'nem Zeugs! Die sollten Komikare heißen!

Warum nicht etwas mit Humor, Kabarett. Aber nicht zu weltverbesserisch! Was Neues von dem Hirschhausen? Nee, kenn ich alles schon! Was ist denn das? PSYCHO-TISCH. Ist wohl ein Schreibfehler, natürlich, billigstes Mittel, um Aufmerksamkeit zu erzeugen! Dazu die rote Farbe, echt krass. Ach, das soll ein Tisch sein, auf dem sich verzweifelte Männchen befinden. Jetzt kapiert ich's: Die sind psychotisch, und Psychose-Kranke sind – wo habe ich das mal gelesen, wie hieß das? Psychose-Kranke sind oft sehr ... der Wirklichkeit verhaftet. Sie tun sich schwer, auf eine Metaebene zu gehen, die Metaphern unserer Alltagswelt zu durchschauen.

Wäre mal was anderes, keine Verbrecher, kein Blut – obwohl, die rote Farbe hat schon auch etwas Blutrünstiges! Wie stand es neulich in der SZ: Psychisch Kranke sind häufiger Opfer von Straftaten als Normale, obwohl alle Welt meint, die sind gefährlich! Ab und an steht ja auch echt Krasses in der Zeitung: Schizophrener Sohn ersticht seine Stiefmutter oder junge Frau nimmt in einer Verzweiflungstat ihre Kinder mit in den Tod! Und dann wieder geraten die Dinge auf andere Weise aus der Kontrolle: Polizeibeamte erschießen einen psychisch Kranken, weil

er mit einem Messer auf sie zuing! Acht Polizeipistolen gegen ein Messer!

Hab ja null Ahnung von solchen Krankheiten, vielleicht sollte ich mal mehr für meine Bildung tun! Obwohl, stimmt ja gar nicht: Da war doch dieser ?.. Ich glaube, er hieß Benni, mit dem hatte ich mal nach 'ner Geburtstagsfeier von einem gemeinsamen Freund geschlafen, da war der irre lieb und zärtlich, aber auch recht scheu, und dann hat er wieder so krasse Sachen vom Stapel gelassen! Hat mir irgendwie Angst gemacht und ich habe ihn dann ganz schön, nee: unschön abblitzen lassen! Monate später hieß es, er sei in Gabersee gelandet, hätte so was wie 'ne Schizophrenie gehabt, jemand meinte gar, es wäre ein Liebeswahn gewesen! Da habe ich mich auch irgendwie schuldig gefühlt und die Geschichte lieber vergessen!

Und vor drei Jahren bin ich einer ehemaligen Schulfreundin begegnet. Das war zuerst so lustig, und wir sind im Englischen Garten spazieren gegangen und haben alte Geschichten durchgekau. Aber dann kriegt sie plötzlich einen anderen Gesichtsausdruck, wie voller Angst und irgendwie abwesend und erzählt was von Stimmenhören. Und ich mach dann noch so 'nen peinlichen Joke und sage: Ich höre auch Stimmen – deine! Vielleicht wollte ich sie aufheitern, aber es war total daneben! Hab mich dann bald verabschiedet, kann das nicht aushalten, wenn ich so peinlich bin! Sie hat mir dann so lange nachgesehen, irgendwie traurig und irgendwie aus einer anderen Welt!

Vielleicht sollte ich doch mal etwas Nachhilfe nehmen, wie es scheint, kreuzen sich die Wege doch immer wieder mit Menschen, die psychotisch sind. Und vielleicht wäre das auch etwas für den neuen Arbeitskollegen, der ist ja voll lieb und sieht total süß aus, und er hat mir schon so viel von sich und seiner Familie erzählt. Seine Schwester war auch in so 'ner Klinik und hängt jetzt total zu Hause rum! Vielleicht ist für die so ein Buch ganz gut, oder sie könnte in dieses, wie? Münchner Psychose-Seminar gehen. Wow, 2 Jahre lang machen die das schon! Ist ja echt krass!

„Ich nehme dieses Buch – PSYCHO-TISCH.“

„Wie bitte? Ja, ich warte auch auf den Zug nach München? Ob Sie mich auf einen Kaffee einladen dürfen – zur Überbrückung quasi?“

Ist ja 'ne freche, originelle Anmache! Aber geht nicht!

„Seien Sie mir nicht böse! Aber ich trinke nur Tee! Und ich muss in diesem total spannenden Buch weiterlesen! Vielleicht ein anderes Mal!“



# Schreiben aus dem Unterbewusstsein

*Peter Enzensberger*

Was soll das sein? Ganz einfach: Du nimmst dir ein Stichwort, das dich für den Bruchteil einer Sekunde elektrisiert. Du weißt aber nicht, was dabei herauskommt, wenn du jetzt darüber schreibst. Es ist in der Aktion des Textes, der im Moment des Prozesses seiner Entstehung passiert. Und danach siehst du klarer oder du bemerkst eine Blockade, an der dein Text an seine Grenzen stößt und deine Textführung nicht weitergeht, weil du nicht mehr weißt, was du jetzt davon halten sollst. So hast du aber ein Bewusstsein für ein Problem gefunden, das für dich zuvor noch gar nicht ersichtlich war.

Moment, Moment, Moment: psychiatrischer Einwand. So was, so was, so was sollte man tunlichst unterlassen, um nicht zu sagen: unterbinden. Das würde den Patienten doch nur verstören und ihn weiter in die Krise führen. Ich behaupte aber, dass das Gegenteil der Fall ist, zumindest bei Patienten, die so was für sich für geeignet halten.

Erste Blockade: Habe ich da in der Psychiatrie nochmals einen Gegner? Die Psychiater meinen es doch nur gut mit mir. Ich weigere mich zu glauben, dass das nicht auf einen Großteil von ihnen zutrifft. Sollen die mich jetzt alle mal?

Zweite Blockade: Was soll ich also hier in der Psychiatrie? Ich bin doch der Verrückte, sonst wäre ich doch gar nicht hier. Aber die stehen doch meiner Heilung entgegen, auch wenn ich heilungsirre sein sollte, weil so groß das Leiden ist.

Wie ist denn das in Wirklichkeit? Das Einzige, das denen zu meiner Krankheit einfällt, ist ihr Medikamentenkoffer in der entmenschlichten Pauschalität ihrer Diagnosen. Die wollen gar nicht wahrhaben, wie sehr ich diese Neuroleptika als die Zerstörung meiner Lebendigkeit, ja geradezu wie eine Zerrüttung von Körper, Geist und Seele an mir selbst empfinde, auch wenn andere Patienten völlig anderer Meinung sein mögen. Du bist du und ich bin ich. Und ich setze die Medikamente aus nämlichen Gründen vielleicht zu Hause wieder ab, nachdem ich selbst diese Praxis längere Zeit an mir ausprobiert habe, aber für mich erst wieder eine gewisse Erleichterung eingetreten ist, als ich sie dann doch abgesetzt habe. Durchaus ganzheitlich betrachtet, wie einen Heilungsfortschritt. Doch wie ist die psychiatrische Schlussfolgerung daraus, da der Heilungsprozess gar nicht zum Abschluss gekommen ist? Krisen allemal eingeschlossen?! Die Dosis ist wohl nicht heftig genug gewesen, sonst hätte ich ja nicht abgesetzt, und die wollen mir am liebsten noch stärkere Pillen und Spritzen verschreiben. Ein Teufelskreis. Ich aber glaube an meine Selbstheilungskräfte und an die Arbeit mit mir selbst, auch wenn der Weg steinig und lang ist.

Dritte Blockade: Also wie mache ich das hier in der Psychiatrie, Herr Nachbar, wenn ich mit dem Psychiater Gespräche führe? Eine Krankheitseinsicht ist von denen nicht zu erwarten. Die drehe ich unter keinen Umständen um. Also übe ich mich in Selbstzensur und erzähle ihnen einfach, was sie hören wollen. Okay, spannen dürften sie das schon,



dass ich das so handhabe – wozu haben sie ihre verklausulierten Formulierungen? Aber sie haben nichts gegen mich in der Hand, worauf sie verweisen könnten. Ich verhalte mich ruhig – das gefällt denen sowieso. Das Tageslicht der Erkrankung darf im Dunkeln bleiben. Ich erhole mich hier in der Psychiatrie ganz einfach etwas, in der Minus-Symptom-Reduktion unter den Medikamenten. Und ansonsten weiß ich sowieso, ich bleibe auf mich allein gestellt, auch wenn ich um Anlaufpunkte draußen sehr dankbar bin, weil sie etwaigen Krisenentwicklungen sehr vorbeugen, indem sie mir punktuell schon geholfen haben. Aber dennoch erwies es sich als nötig, vorübergehend die stationäre Hilfestellung anzunehmen. Lieber gleich, als wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Und genau genommen tut mir der eine oder andere Psychiater manchmal auch leid, weil ich weiß, er tut wirklich sein Bestes mit all seinen Kräften – und sein Einkommen steht da ganz im Hintergrund –, um uns an unserer Psyche Erkrankten in unserem großen Leiden so gut, wie es bloß geht, zu helfen. Als ob ich das nicht wüsste! Zu traurig, um wahr zu sein, und so bleibt das auch mit der Psychiatrie eine unendliche Geschichte.

Aber es ist Weihnachtszeit. Ich darf die Hoffnung für gute Wege, die uns ein heilendes Miteinander ermöglichen, nicht aufgeben. Und deshalb denke ich, die Institution des dialogischen Psychose-Seminars ist darin ein fruchtbringender Weg und es allemal wert, ihn zu gehen.

So wünsche ich allen in der Psychiatrie Beschäftigten frohe Weihnachten und ein gutes Miteinander und Gelingen für uns Alle. Die Angehörigen und Mitbetroffenen sind selbstverständlich eingeschlossen!

Gottes Segen auf diesem Wege.

# Von der heilenden Wirkung des Schreibens

Jörg Zimmermann

## *Der Brunnen*

*Wenn es so ist,                      Es bleibt,  
dass der Tag in die Nacht fällt,                      sich an den Rand des dunklen Loches  
muss es einen Brunnen geben,                      hocken, um gefallenenes Licht zu fischen,  
der die Helle birgt.                      mit Geduld.*

*(Pablo Neruda)*

Wir haben alle unsere eigene Geschichte und schreiben sie täglich fort. Doch nur selten werden diese Geschichten auf das Papier gebracht. Den Autoren\*innen des vorliegenden Bandes ist dieser Schritt gelungen.

Die Teilnahme an Schreibwerkstätten gab dazu manche Anregungen, regelmäßige Ermutigung weiterzuschreiben, erste Möglichkeiten, das Geschriebene in einem geschützten Rahmen zu veröffentlichen und handwerkliche Hinweise für die Überarbeitungen.

Mit diesem Text lade ich Sie ein, einen Blick in den Handwerkskoffer des biographischen Schreibens zu werfen. Lernen Sie die Möglichkeiten und Grenzen von Schreibwerkstätten kennen, in denen Betroffene, Angehörige und Fachleute sich auf die Reise gemacht haben hin zu ihrer ganz eigenen Geschichte.

Eine Psychose-Betroffene sagte einmal: „Man kann sich total verrennen, wenn sich die Seele plötzlich irrt.“ Dieser Satz hat mich sehr berührt. Denn wenn wir schwierige Entscheidungen treffen müssen, in denen wir nicht mehr auseinanderhalten können, was richtig und was falsch ist, hören wir oft den gut gemeinten Rat: „Vertraue einfach deinem Gefühl.“ Aber in welcher Not muss ein Mensch stecken, der seinen Gefühlen und Sineseeindrücken deutlich misstrauen muss? Könnte das Schreiben ein möglicher Ausweg sein? Vermutlich nicht. Aber es kann ein erster Schritt auf diesem Weg sein.

In ihren Betrachtungen über das Menschliche am Beispiel der Tragödie „Penthesilea“ von Heinrich von Kleist schrieb Christa Wolf:

*„Was menschlich ist, kann man auf zweierlei Weise bestimmen: indem man möglichst viele, auch unheimliche, Erscheinungen des Menschlichen in den Begriff hinein nimmt oder indem man möglichst vieles aus ihm verbannt. Den letzteren Weg gingen die Griechen, und nach ihnen ging diesen Weg die abendlädische Kultur; [...] jenseits dieses abgezirkelten Bereichs, der schon die griechische Frau nicht mehr aufnimmt, geschweige die la-*

*ven und Angehörige anderer Völker, beginnt das Niedere, Barbarische“<sup>1</sup>*

Was gilt uns heute als normal? Was grenzen wir aus? Wer legt fest, wo diese Grenze verläuft? In unserer arbeitsteiligen Leistungsgesellschaft steht der Aspekt des Funktionalen im Vordergrund. Ernsthafte Krankheiten stören diesen permanenten Kreislauf der Selbstoptimierung. Besonders dann, wenn sie komplex sind und sich einfachen Erklärungsmodellen und Zuweisungen entziehen. Daher gibt es bis heute Berührungsängste in der Begegnung und im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen. „Dies beruht darauf, dass in einer arbeitsteiligen Gesellschaft von allen Menschen eine Verständlichkeit ihrer Motive und eine absolute Verlässlichkeit ihres Verhaltens erwartet wird.“<sup>2</sup>

Der Imperativ der Leistung macht krank. Psychose-Betroffene entziehen sich dieser Normalität auf ihre Weise. Mit ihrer besonderen Vulnerabilität sind sie somit auch Seismografen unserer Gesellschaft. Schreiben bedeutet, sich Zeit zu nehmen für den zweiten Blick. Für Ratlosigkeit, Zweifel, Sprachunfähigkeit und korrektive Bedenken. Denn durch das Schreiben muss man die Dinge ordnen, weil die Wörter nur nacheinander auf das Papier können. Man muss abwägen, Schwerpunkte setzen und einer Struktur folgen. Beides kann man später wieder verwerfen, aber um zu beginnen, muss man sich entscheiden. Daraus ergibt sich eine Begegnung mit dem Text. Durch die Teilnehmer\*innen in der Gruppe kommt ein fremder Blick dazu. Schreiben bedeutet auf diese Weise immer auch Konfrontation.

Durch das Schreiben wird unabhängig von dem, was man schreibt, etwas nach außen gebracht. Damit findet im wahrsten Sinne des Wortes eine Entäußerung statt. Diese verschafft den einen Moment der Entlastung, trägt aber auch eine andere Qualität in sich: Der oder die Schreibende haben nun einen Stoff, den sie immer wieder von sich weisen können, den sie wie etwas Fremdes behandeln und vor allem bearbeiten können. Der Stoff wird so im direkten Wortsinn greifbar. Die Autoren\*innen haben ein Gegenüber. Sie haben etwas, das sie mitnehmen können und auch außerhalb der Gruppe weiter ausdeuten oder daran weiterschreiben können. Man kann dann über den Stoff miteinander reden. Man redet über Erzählwünsche, Figuren, Erzählziele und Strukturen. Das ist zwar kein therapeutisches Gespräch, aber der Seminarleiter muss dabei ähnliche diagnostische Fähigkeiten entwickeln wie zum Beispiel ein Psychologe in der Traumanalyse.

Jeder Mensch braucht ein Mindestmaß an Erwählt-Sein, wenn er ein angemessenes Selbstwertgefühl entwickeln soll. Häufig ist Betroffenen wie Angehörigen dieses Erwählt-Sein über lange Phasen ihrer Kindheit oder Jugend verwehrt geblieben. Mit jedem Text zeigen sie auch ein Stück von diesem verletzten Selbst. Damit sind die Ängste vor

---

1 CH. WOLF, 1983, S. 159

2 J. Bäuml, 1994, S. 5

der Abwahl von Texten eng mit den Ängsten vor erneuten persönlichen Abwertungen verknüpft. Andererseits braucht es Kritik, um etwas ändern zu können. Je besser es gelingt, in den Rückmeldungen präzise und kritisch zu sein, im Grundton aber stets wertschätzend, umso befruchtender wird die Arbeit am Text fortgeführt werden können. Die Wertschätzung durch die anderen Gruppenmitglieder verstärkt diesen Prozess. Von der Seminarleitung verlangt dies ein Verständnis von gruppendynamischen und dramaturgischen Abläufen.

Das Schreiben selbst ist individuell und führt zu einer autonomen, vertiefenden Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen. Der Austausch in der Gruppe trainiert die Außenwahrnehmung, ermöglicht positive soziale Erfahrungen und ist in seiner Grundhaltung aktiv. Innerhalb der Schreibwerkstatt ist es daher immer eine besondere Herausforderung, ein ausgewogenes Verhältnis von Schreiben und Gespräch herzustellen. Formell ergibt sich daraus ein individuell unterschiedlich intensiv wahrgenommener Gruppenzwang aus der Verabredung, Texte zu einem feststehenden Termin zu schreiben und zu veröffentlichen. Das turnusmäßige Treffen in der Gruppe motiviert, selbst etwas beizutragen. Die Offenheit bezüglich dramaturgischer Regeln wird als kreativitätsfördernd erlebt. Die Teilnehmer\*innen sehen sich weniger als Betroffene oder Angehörige, sondern als Autoren\*innen, die eine Geschichte zu erzählen haben. Dadurch wird in der Grundhaltung die Perspektive auf die Potenziale und Kompetenzen gestärkt. Diese Kultur des Umgangs wirkt letztlich wie ein Katalysator, wobei der Abgleich mit den fremden Erfahrungen zusätzlich die eigene Situation relativiert.

Indem wir in der Rückerinnerung unsere eigene Biografie permanent überschreiben bzw. umschreiben, erweitern wir sie durch unseren aktuellen Blickwinkel. Wir interpretieren sie, – und damit uns, – neu. Das kann im weiteren kreativen Prozess dazu führen, dass eine völlig neue Geschichte entsteht, die keinen unmittelbaren Bezug mehr zu unserer Biografie hat. Die Schreibenden nehmen sich dadurch nicht mehr ausschließlich in Bezug zu ihrer Erkrankung, sondern zunehmend aus der Perspektive von Autoren\*innen wahr. Das wiederum ermöglicht einen Prozess der Gesundung und Genesung.

*„Man könnte verallgemeinern, dass auch die kleinste Erzählung immer Ordnung herstellt und Geschehen erzählbar macht. [...] Denn das was eine Form findet, verliert seine chaotische Gefährdung. [...] Entsprechend besteht die Aufgabe der Literatur darin, die Tradition des Erzählens fortzusetzen, weil wir unser Leben nur erzählend bestehen können.“<sup>3</sup>*

Durch das Schreiben werden die Teilnehmer\*innen mit gemachten Erfahrungen konfrontiert, deren Wiederbegegnung sie gerne vermieden hätten. Das ist ein ganz normales Moment in jeder kreativen Arbeit. Einerseits kann man diese Konfrontation nicht gänz-

---

3 H. FRICKE, 2004, S. 247

lich vermeiden, andererseits soll die mühevoll gewonnene innere Stabilität der Teilnehmer\*innen nicht in eine erneute Schiefelage gebracht werden. Als wichtigste Erkenntnis erscheint, dass Schreiben als ebenso befreiend wie gestaltend erlebt wird. Da man nicht schreiben kann, ohne sich selbst einzubringen, bleibt es letztlich eine Frage der Dosis. Wie weit gehe ich als Autor\*in in dieser inneren Auseinandersetzung?

Für Betroffene ist es oft eine Bereicherung, sich ausprobieren zu können. Sie erfahren so ganz unmittelbar die eigene Wirksamkeit und Befähigung künstlerischer Gestaltung. Noch wesentlicher ist, dass ihnen das Schreiben einen ausgesprochen individuellen Zugang bietet, Teilbereiche ihrer Biografie zu bearbeiten, umzuwerten und letztlich zu integrieren.

Angehörige profitieren, weil das Schreiben sie geradezu zwingt, einen anderen Selbstbezug herzustellen. Beeinflusst durch die Dynamik der psychischen Erkrankung ihrer Angehörigen haben sie oft lange Zeit durch die Brille der Betroffenen auf sich und ihr Umfeld geschaut. Das Blickfeld hat sich durch die gemeinsame Leidensgeschichte eingeengt. So als würde jemand nur wenige Zentimeter vor einem Spiegel stehen und trotzdem immer wieder versuchen, sich als ganze Person zu sehen. Die Schreibwerkstatt bietet Zeit und Raum für eine Erweiterung des Blickwinkels und lädt zum Perspektivwechsel ein.

Von Fachleuten verlangt diese Art des Schreibens den Mut, sich auf die eigenen Erfahrungen einzulassen, auf die Momente in ihrer Arbeit, in denen sie nicht kompetent und angemessen reagiert haben. Augenblicke, in denen sich auch ihre Seele geirrt hat. Der Gewinn ist ein klareres Selbstverständnis des eigenen beruflichen Handelns ergänzt durch die Erweiterung ihrer professionellen Mittel, durch diverse Übungen und deren entsprechende Anleitung und Auswertung.

Das Schreiben übernimmt in Krisen lebenswichtige Funktionen, indem es dabei hilft, Gedanken zu ordnen und Erfahrungen zu verarbeiten. Auch „diffus gebliebene Erfahrungen finden sich in der Literatur versprachlicht wieder.“<sup>4</sup> Schreiben fungiert ebenso als Entlastung wie als Methode zur Distanzierung von Erlebtem. Die Präsentation und Auseinandersetzung in der Gruppe kann eine heilsame Wirkung entfalten, wenn sie wertschätzend angeleitet wird. „Schreibend werden Verunsicherungen, Ängste, Probleme reflektiert und ins eigene Leben integriert.“<sup>5</sup> Dadurch können neue Handlungsmöglichkeiten und letztlich neue Lebensperspektiven eröffnet werden. Die erlebte kreative Souveränität bei der künstlerischen Gestaltung und Verständigung trägt die Möglichkeit in sich, life events, erlebte Abwertung und generell konfliktbelastetes Erleben in neue Bedeutungszusammenhänge zu verorten und sie dadurch sinnstiftend, verstehbar und letztlich handhabbar zu machen. Es kann so zu einem Mittel der Genesung für Betroffene wie für deren Angehörige werden, wenn es nicht das einzige Mittel bleibt.

---

4 W.RÖSSLER, B. MATTER (Hrsg.), 2013, S. 207

5 W.RÖSSLER, B. MATTER (Hrsg.), 2013, S. 207

Für das Schreiben ist weniger das Talent oder das Handwerk entscheidend. Talent kann man entwickeln, Handwerk kann man erlernen. Aber das Bedürfnis, sich schreibend mit sich und seiner Umwelt auseinanderzusetzen, kann man niemandem implantieren. Es ist die zentrale Voraussetzung dafür, dass das begleitete Schreiben seine therapeutische Wirkung entfalten kann. Es geht weg von der Konzentration auf die eigene Biografie mit ihrer verfestigten Perspektive, hin zu einem erweiterten Erleben auf zwei Ebenen. Auf der biografischen Ebene, indem man sich als Autor erlebt. Auf der Textebene, indem die Figuren der Erzählung ein eigenes Leben beginnen. Sie werden fiktional. Wenn man Fiktionales nicht als Bedrohung liest, das heißt als erneuten Verlust von Wirklichkeit, sondern als Erweiterung des Handlungsspektrums in angemessener Relation zur Erkrankung, dann sind dies Räume zur Genesung, die sich jeder Betroffene schreibend eröffnen kann.

Vielleicht gelingt uns unser Leben nur erzählend. Und der landläufige Satz „Das sind eben Geschichten, die das Leben schreibt“ stimmt nicht. Sondern wir müssen unsere Geschichten erst aufschreiben, damit wir sie als Geschichten erkennen, die das Leben schreibt.<sup>6</sup>

Was aber, wenn ein Mensch die Geschichte über sein Leid nicht erzählen kann? Was, wenn die Geschichte ihn erzählt? Was passiert mit Erfahrungen, die wir nicht in Worte kleiden können, weil uns niemand dabei hilft, die nötigen Worte dafür zu finden? Was passiert mit Erfahrungen, denen wir keine Stimme verleihen können, weil uns niemand den Raum gibt und uns zuhört? Dann erzählen diese Geschichten uns. Wir entwickeln Symptome und spüren zunehmend, dass wir uns auf eine Weise benehmen, die weder wir noch unsere nächsten Anderen verstehen. Die kreative Souveränität der Teilnehmer\*innen von Schreibwerkstätten setzt Kräfte der Selbstwirksamkeit frei, verschiebt Grenzen vom Dokumentarischen ins Fiktionale und erweitert so individuelle Erfahrungsspielräume. Letztlich ermöglicht sie den Teilnehmer\*innen, eigenen Negativerfahrungen einen akzeptierten Platz in der eigenen Biografie zuzuweisen.

Schreiben setzt nicht die Krankheit in den Vordergrund. Sie ist nur Ausgangspunkt. Schreiben setzt das Autor\*in-Sein in den Vordergrund. Darin liegt der Kernpunkt für die unterstützende Wirkung des biografischen Schreibens. So müssen wir uns, um noch einmal mit Pablo Neruda zu sprechen, an den Rand des dunklen Loches hocken und Licht fischen. Wort für Wort. Mit Geduld.

---

6 vgl. H. FRICKE, 2004, S. 247



---

## Literatur:

**Bäumli, Josef:** „Psychosen – Aus dem schizophrenen Formenkreis“, Springer Verlag, Berlin, Heidelberg 9

**Fricke, Hannes:** „Das hört nicht auf.“ – Trauma, Literatur und Empathie, Wallenstein Verlag, Göttingen 0

**Hülshoff, Thomas:** „Basiswissen Medizin für die Soziale Arbeit“, Reinhardt Verlag, München, Basel 0 1

**Koch und Keßler** (Hrsg.): „Schreiben und Lesen in psychischen Krisen“, Psychiatrie-Verlag, Bonn, 9

**Rössler, Wulf, Birgit Matter** (Hrsg.): „Kunst- und Ausdruckstherapien – Ein Handbuch für die psychiatrische und psychosoziale Praxis“, Kohlhammer Verlag, Stuttgart 2013

**Wolf, Christa,** Nachwort in „Penthesilea“ von Heinrich von Kleist, Buchverlag Der Morgen, Berlin 1983