



Gräßer • Martinschledde • Hovermann

THERAPIE-TOOLS



Therapeutisches Schreiben

2. Auflage



BELTZ

Dipl.-Psych. Melanie Gräßer
Psychotherapeutische Praxis
Barbarossastraße 64
59555 Lippstadt
E-Mail: m.graesser@therapie-lippstadt.de

Dana Martinschledde
Merschhemkeweg 222
33397 Rietberg
E-Mail: dmschledde@web.de

Eike Hovermann jun.
Akademie für die Deutsche Wirtschaft GmbH
Wiedenbrücker Straße 12
59555 Lippstadt
E-Mail: eike.hovermann@akadsek.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29314-3 Print
ISBN 978-3-621-29315-0 E-Book (PDF)

2., neu ausgestattete Auflage 2025

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Illustrationen: Ji-Hye Kim
Umschlaggestaltung: Lina Marie Oberdorfer
Herstellung: Lelia Rehm
Satz: Reemers Publishing Services GmbH
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

Einleitung

1	Einstieg in die Schreibtherapie	15
2	Aktiv ins therapeutische Schreiben	21
3	Schreiben in der psychotherapeutischen Diagnostik	50
4	Die Klassiker des therapeutischen Schreibens	76
5	Gedichte	84
6	Vom Songtext bis zum Theaterstück: kreative Schreibformen, die sich für die psychotherapeutische Arbeit eignen	97
7	Sich schreibend selbst entdecken und besser kennenlernen	115
8	Tagebuch schreiben	136
9	Beziehungen zu anderen Personen schriftlich erforschen	149
10	Briefe	157
11	Die sozialen Medien nutzen	168
12	Schriftlich Ressourcen aktivieren	174
13	Fantasiereisen und -welten	190
14	Die Auseinandersetzung mit Symptomen und Erlebnissen	223
15	Schreiben in und mit Gruppen und Paaren	250
16	Comic-Strips	272
17	Und jetzt sind Sie dran!	276
	Schlusswort	279
	Literatur	280

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1	Einstieg in die Schreibtherapie	15
INFO 1	10 Tipps und Tricks gegen Schreibblockaden [J, E]	20
2	Aktiv ins therapeutische Schreiben	21
AB 1	In nur 7 Schritten aus einem Blatt Papier ein Mini-Buch herstellen [K, J]	27
INFO 2	Freewriting [T]	29
INFO 3	ABC-Listen [T]	30
AB 2	Meine ABC-Liste [J, K]	31
AB 3	Meine ABC-Liste [J, E]	32
INFO 4	Total banal? [T]	33
AB 4	Der Beobachter [J, E]	34
INFO 5	Anleitung: Vier Spalten-Technik [T]	35
AB 5	Vier-Spalten-Technik [J, E]	36
INFO 6	Mindmapping [T]	38
AB 6	Meine Mindmap [J, E]	40
INFO 7	KAWAs [T]	41
AB 7	Mein KAWA [J, E]	42
INFO 8	Clustering [T]	43
AB 8	Mein Cluster [J, E]	44
INFO 9	Anleitung: Akrostichon [T]	45
AB 9	Akrostichon [E]	47
AB 10	Akrostichon [K, J]	48
INFO 10	Einen vorgegebenen Textanfang weiterschreiben [T]	49
3	Schreiben in der psychotherapeutischen Diagnostik	50
AB 11	Anamnesebogen 1: Mein Steckbrief [K, J]	52
AB 12	Anamnesebogen 2: Was bei mir so los ist [K, J]	56
AB 13	Anamnesebogen 3: So geht's mir heute [K, J]	59
AB 14	Anamnesebogen 4: Meine Rückschau [K, J]	61
AB 15	Selbstbeschreibung [E]	64
INFO 11	Anleitung: Die Wunderfrage [T]	67
AB 16	Die Wunderfrage [E]	68
AB 17	Die Wunderfrage [K, J]	69
AB 18	Satzergänzungen [K, J]	70
AB 19	Satzergänzungen [E]	72
AB 20	Mein Name und was die einzelnen Buchstaben über mich verraten [K, J]	73
AB 21	Hallo, das bin ich (Variante 1) [K, J]	74
AB 22	Hallo, das bin ich (Variante 2) [K, J]	75
4	Die Klassiker des therapeutischen Schreibens	76
INFO 12	Anleitung: Freie Assoziation [T]	77
AB 23	Freie Assoziation [J, E]	78
INFO 13	Automatisches Schreiben [T]	79
INFO 14	Aktive Imagination [T]	80
INFO 15	Psycho-Poetry/Nonsense-Poetry [T]	81

INFO 16	Autobiografisches Schreiben [T]	82
INFO 17	Meditatives Schreiben [T]	83
5	Gedichte	84
INFO 18	Anleitung: Elfchen [T]	86
AB 24	Elfchen [J, E]	87
INFO 19	Anleitung: Haiku, Senryu und Tanka [T]	88
AB 25	Haiku, Senryu, Tanka (Gestaltungsvariante 1) [K, J, E]	89
AB 26	Haiku, Senryu, Tanka (Gestaltungsvariante 2) [K, J, E]	90
AB 27	Haiku, Senryu, Tanka (Gestaltungsvariante 3) [K, J, E]	91
INFO 20	Zevenaar und Triolett [T]	92
INFO 21	Listengedicht [T]	94
INFO 22	Lyrik für Fortgeschrittene [T]	95
6	Vom Songtext bis zum Theaterstück: kreative Schreibformen, die sich für die psychotherapeutische Arbeit eignen	97
INFO 23	Cut-up-Technik, Wortcollage [T]	99
AB 28	Textstücke zum Ausschneiden [K, J, E]	100
INFO 24	(Kurz-)Geschichte [T]	101
INFO 25	Anleitung zur Übung: Innerer Monolog [T]	103
AB 29	Innerer Monolog [E]	104
AB 30	Innerer Monolog [K, J]	105
INFO 26	Songtext/Rap [T]	106
AB 31	Songtext [K, J]	107
AB 32	Songtext [E]	108
AB 33	Rap [K, J]	109
INFO 27	Anleitung zur Übung: Es war einmal... [T]	110
AB 34	Es war einmal ... [K, J]	111
AB 35	Es war einmal ... [E]	112
INFO 28	Anleitung zur Übung: Theaterstück/-szene [T]	113
AB 36	Theaterstück/-szene [K, J]	114
7	Sich schreibend selbst entdecken und besser kennenlernen	115
AB 37	Mein ganzes Leben [J, E]	117
AB 38	Die sieben magischen Worte meines Lebens [J, E]	118
AB 39	Der Blick in den Spiegel ... [J, E]	119
AB 40	Wenn du in den Spiegel schaust, was siehst du? [K, J]	120
AB 41	Was ich an mir mag [E]	121
AB 42	Was ich an mir mag [K, J]	122
AB 43	Was mögen Sie nicht an sich? [E]	123
AB 44	Was magst du nicht an dir? [K, J]	124
AB 45	Was ich schon immer mal sagen wollte [E]	125
AB 46	Megafon [K, J]	126
AB 47	Wenn ich eine Rede halten würde [E]	127
AB 48	Mich selbst von außen betrachten [K, J]	128
AB 49	Mein Drehbuch / Story of my life [K, J]	129
AB 50	Die Inschrift auf meinem Grabstein [E]	130
AB 51	Was mal auf meinem Grabstein stehen sollte [K, J]	131
AB 52	Grabrede [J, E]	132

AB 53	Mein T-Shirt, mein Spruch [J, E]	133
AB 54	Mein T-Shirt, mein Spruch [K, J]	134
AB 55	Mein Hoodie, mein Spruch [K, J]	135
8	Tagebuch schreiben	136
INFO 28	Anleitung und Tipps für Ihr Tagebuch [J, E]	139
AB 56	Ein Satz jeden Tag [J, E]	140
AB 57	Mein Tagebuch 1 [J, E]	141
AB 58	Mein Tagebuch 2 [J, E]	142
AB 59	Mein Tagebuch 3 [K, J]	143
AB 60	Mein Tagebuch 4 [K, J]	144
AB 61	Mein Tagebuch 5 [K, J]	145
AB 62	Mein Tagebuch 6 [K, J]	146
AB 63	Mein Traumtagebuch [K, J]	147
AB 64	Mein Positiv-Tagebuch [K, J]	148
9	Beziehungen zu anderen Personen schriftlich erforschen	149
AB 65	Meine Herkunft, meine Ahnen, mein Stammbaum [K, J]	150
AB 66	Meinungsverschiedenheit zwischen dir und einer anderen Person [K, J]	151
AB 67	Meinungsverschiedenheit zwischen zwei anderen Personen [K, J]	152
AB 68	Zwei Personen sprechen über dich [K, J]	153
AB 69	Zwei Personen sprechen über eine andere Person [K, J]	154
AB 70	Perspektivwechsel: Der Schritt »aus mir heraus« [J, E]	155
AB 71	Die Perspektive anderer Personen übernehmen [E]	156
10	Briefe	157
INFO 29	Helfende Einstiege für Patienten-Briefe [T]	158
AB 72	Briefvorlage 1 [K, J, E]	159
AB 73	Briefvorlage 2 [K, J, E]	160
AB 74	Briefvorlage 3 [K, J, E]	161
AB 75	Briefvorlage 4 [K, J, E]	162
AB 76	Briefvorlage 5 [K, J, E]	163
AB 77	Briefvorlage 6 [K, J, E]	164
AB 78	Briefvorlage 7 [K, J, E]	165
AB 79	Briefvorlage 8 [K, J, E]	166
AB 80	Briefvorlage 9 [K, J, E]	167
11	Die sozialen Medien nutzen	168
AB 81	Instagram [K, J]	169
AB 82	Facebook [K, J]	170
AB 83	WhatsApp [K, J]	171
AB 84	Bloggen: Vorlage 1 [K, J]	172
AB 85	Bloggen: Vorlage 2 [K, J]	173
12	Schriftlich Ressourcen aktivieren	174
INFO 30	Positives Feedback als Ressource sammeln [T]	176
AB 86	Schöne Worte [J, E]	177

INFO 31	Anleitung: Reise an meinen inneren geborgenen Ort [T]	178
AB 87	Reise an meinen inneren geborgenen Ort [J, E]	179
AB 88	Reise an meinen inneren geborgenen Ort [K, J]	180
AB 89	Mein Ressourcenhaus [K, J]	181
AB 90	Mein Ressourcenbaum [K, J]	182
AB 91	Mein Ressourcen-Blumenstrauß [K, J]	183
AB 92	Meine Ressourcen-Sonne [K, J]	184
AB 93	Sterne sammeln [K, J]	185
AB 94	An meinen fünf Fingern [K, J]	186
AB 95	Meine Gefühle-Hüte [K, J]	187
AB 96	Positive Affirmationen [K, J]	188
AB 97	Mantras [K, J]	189

13 Fantasiereisen und -welten 190

INFO 32	Anleitung zur Fantasiereise: Wenn ich unsichtbar wäre ... [T]	193
AB 98	Fantasiereise: Wenn ich unsichtbar wäre ... [K, J]	194
INFO 33	Anleitung zur Fantasiereise: Die Zeitmaschine [T]	195
AB 99	Fantasiereise: Die Zeitmaschine [J, E]	196
INFO 34	Anleitung zur Fantasiereise: Das Zauber-Duschgel [T]	197
AB 100	Fantasiereise: Das Zauber-Duschgel [K, J]	198
INFO 35	Anleitung zur Fantasiereise: Eine Suppe, die Probleme löst [T]	199
AB 101	Fantasiereise: Eine Suppe, die Probleme löst [K, J]	200
INFO 36	Anleitung zur Fantasiereise: Mein Wetterbericht [T]	201
AB 102	Fantasiereise: Mein Wetterbericht [K, J]	202
INFO 37	Anleitung zur Fantasiereise: Mein Zauberparfum [T]	203
AB 103	Fantasiereise: Mein Zauberparfum [J, E]	204
INFO 38	Anleitung zur Fantasiereise: Mein Zauberhut [T]	205
AB 104	Fantasiereise: Mein Zauberhut [K, J]	206
INFO 39	Anleitung zur Fantasiereise: Vom Tunnel ins Licht [T]	207
AB 105	Fantasiereise: Vom Tunnel ins Licht [J, E]	208
INFO 40	Anleitung zur Fantasiereise: Ein Hindernis überwinden [T]	209
AB 106	Fantasiereise: Ein Hindernis überwinden [K, J]	210
INFO 41	Anleitung zur Fantasiereise: Ein Glas voller Gefühle und Erinnerungen [T]	211
AB 107	Fantasiereise: Ein Glas voller Gefühle und Erinnerungen [K, J]	212
AB 108	Fantasiereise: Ein Glas voller Gefühle und Erinnerungen [J, E]	213
INFO 42	Anleitung zur Fantasiereise: Eine Reise zur inneren Weisheit [T]	214
AB 109	Fantasiereise: Eine Reise zur inneren Weisheit [J, E]	215
INFO 43	Anleitung zur Fantasiereise: Mein fliegender Teppich [T]	216
AB 110	Fantasiereise: Mein fliegender Teppich [K, J]	217
INFO 44	Anleitung zur Fantasiereise: Die Wunderlampe [T]	218
AB 111	Fantasiereise: Die Wunderlampe [K, J]	219
INFO 45	Anleitung zur Fantasiereise: Das Orakel [T]	220
AB 112	Fantasiereise: Das Orakel [K, J]	221
AB 113	Anleitung zum Tagträumen [K, J, E]	222

14 Die Auseinandersetzung mit Symptomen und Erlebnissen 223

INFO 46	Die wichtigsten Regeln und Gebote zum Schreiben auf einen Blick [J, E]	226
INFO 47	Externalisierung und kreative Lösungen für den Umgang mit geschriebenen Texten [T]	227
AB 114	Das überlaufende Fass [K, J]	228
INFO 48	Anleitung zur Übung »Mein Vulkan« [T]	229

AB 115	Mein Vulkan [E]	230
AB 116	Mein Vulkan [K, J]	231
INFO 49	Übungsanleitung: Mein Symptom und ich [T]	232
AB 117	Mein Symptom und ich [K, J]	233
AB 118	Mein Symptom und ich [E]	234
AB 119	Die zwei Seiten [K, J]	235
INFO 50	Trauma-Erzählgeschichten: Einführung [T]	236
AB 120	Meine Trauma-Erzählgeschichte [K, J, E]	239
INFO 51	Schreiben über Krankheiten, Schmerzen und Essstörungen T	240
AB 121	Mein Körper, meine Symptome (Frau) [E]	241
AB 122	Mein Körper, meine Symptome (Mann) [E]	242
AB 123	Mein Körper, meine Symptome (Jugendliche) [J]	243
AB 124	Mein Körper, meine Symptome (Jugendlicher) [J]	244
AB 125	Mein Körper, meine Symptome (Mädchen) [K]	245
AB 126	Mein Körper, meine Symptome (Junge) [K]	246
INFO 52	Anleitung zur Übung »Der Denkschleifen-Killer« [T]	247
AB 127	Der Denkschleifen-Killer [E]	248
AB 128	Der Denkschleifen-Killer [K, J]	249

15 Schreiben in und mit Gruppen und Paaren 250

INFO 53	Anleitung zur Übung: Mein Zimmer – dein Zimmer [T]	253
AB 129	Mein Zimmer, dein Zimmer [E]	254
INFO 54	Anleitung zur Übung: Seelenheilungsbrief [T]	256
AB 130	Seelenheilungsbrief [E]	257
INFO 55	Anleitung zur Übung: In nur 365 Tagen ... [T]	258
AB 131	In nur 365 Tagen ... [E]	259
INFO 56	Anleitung zur Übung: Mein Lieblingskuchen [T]	260
AB 132	Mein Lieblingskuchen [E]	261
INFO 57	Anleitung zur Übung: Feedback [T]	262
AB 133	Feedback [K, J, E]	263
INFO 58	Anleitung zur Übung: Wanted [T]	264
AB 134	Wanted [K, J, E]	265
AB 135	Lob von Unbekannten [K, J, E]	266
AB 136	Übung: Lob in Lebensgröße [T]	267
AB 137	Übungen: Reihum- und Faltgeschichten [T]	268
AB 138	Übung: Einstieg in Geschichten leicht gemacht [T]	269
AB 139	Übung: Happy End [T]	270
AB 140	Übung: Geschichtenanfang, Geschichtenende [E]	271

16 Comic-Strips 272

AB 141	Die Bildergeschichten-Vorlage [K, J, E]	274
AB 142	Die Comic-Vorlage [K, J, E]	275

17 Und jetzt sind Sie dran! 276

AB 143	Meine therapeutische Woche [T]	277
AB 144	Mein Tagesabschluss oder »Das habe ich heute gut gemacht!« [T]	278

Einleitung

»Schreiben ist Kommunikation mit dem Unaussprechlichen«

Max Frisch

Die Geschichte des therapeutischen Schreibens beginnt um 400 nach Christus. Der Kirchenvater Augustinus hat mit seinen schriftlichen Bekenntnissen seine persönliche Leidensgeschichte aufgearbeitet, seine Sorgen und Nöte schriftlich verarbeitet und gilt deshalb als klassischer Fall einer Selbstheilung durch Schreiben.

Dass therapeutisches Schreiben zur Persönlichkeitsentwicklung und zu mehr Wohlbefinden beiträgt, daran gibt es keinen Zweifel. Sie wissen wahrscheinlich aus eigener Erfahrung, dass im Gegensatz zum Gespräch das Schreiben oft deutlich besser dabei hilft, Klarheit zu gewinnen und die eigenen Gedanken besser zu strukturieren und zu ordnen. Vielleicht haben Sie ja früher auch Tagebuch oder klassische Briefe geschrieben, in denen Sie schwierige Situationen be- oder aufgeschrieben haben und anschließend feststellen konnten, wie sehr Schreiben erleichtern kann und dafür gesorgt hat, dass Sie sich besser gefühlt haben.

Schreiben kann aber noch deutlich mehr. Es kann mithelfen, psychische und physische Krankheiten zu überwinden und mithilfe einer parallel laufenden Therapie Leiden deutlich lindern. Die therapeutische Wirkung des Schreibens ist mittlerweile gut erforscht und durch Studien belegt.

Schreiben kann im ambulanten psychotherapeutischen Kontext zielgerichtet eingesetzt werden. Wenn Sie das therapeutische Schreiben richtig anleiten, werden Sie feststellen, dass das Schreiben eine wunderbare Erweiterung der therapeutischen Arbeit sein kann und viele Ihrer Patienten Freude am Schreiben entwickeln. Sie werden ebenfalls im Laufe der Arbeit mit diesem Buch feststellen, dass durch Schreiben oft Unbewusstes erst wieder ins Bewusstsein geholt und dies dann im anschließenden Gespräch bearbeitet werden kann. Und nicht zuletzt kann die Zeit zwischen den Therapiestunden durch schriftliche „Hausaufgaben“ wirksam und sinnvoll genutzt werden, um die therapeutische Arbeit zu unterstützen.

Und so findet „manch zunächst Unaussprechliches“ auf dem Umweg über das Papier einen Weg in Ihr Therapiegeläch. Was kann man mehr von einem Stift und einem leeren Blatt Papier erwarten?

Sie finden in diesem Buch eine große Bandbreite an Vorlagen und Hilfen zum therapeutischen Schreiben, sodass Sie für jeden Anlass die richtige Vorlage oder Anregung finden sollten. Auch für Sie als Therapeut haben wir ein Kapitel eingefügt, in dem Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit dem therapeutischen Schreiben ausprobieren können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Entdeckung und Nutzung der vielfältigen Anwendungs- und Nutzungsmöglichkeiten des therapeutischen Schreibens und viele spannende und erfolgreiche Therapiestunden.

Gestaltung und Einsatz der Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter und Materialien sollen Ihnen im täglichen Praxisalltag eine konkrete Hilfestellung sein.

Um sich in diesem Tools-Buch direkt und schnell zurechtzufinden, ist es mit verschiedenen Icons ausgestattet. Mithilfe dieser Icons sind Sie schnell in der Lage zu erfassen, welche Informationen Ihrer besonderen Aufmerksamkeit bedürfen oder welche Arbeitsblätter für welche Patienten geeignet sind. Grundsätzlich haben wir versucht, Ihnen eine große Bandbreite an Arbeitsblättern zum Einsatz für jeden Altersbereich zur Verfügung zu stellen. Wir haben festgestellt, dass viele Arbeitsblätter, die eigentlich für Kinder und Jugendliche gedacht sind, genauso gut bei Erwachsenen funktionieren und umgekehrt. Passen Sie die Arbeitsanweisungen einfach Ihrer jeweiligen Zielgruppe entsprechend an, seien Sie kreativ und flexibel. Sie müssen die Anweisungen nicht wörtlich übernehmen, sondern können selbige auch ausschmücken und verändern, so wie es für Ihren jeweiligen Patienten geeignet erscheint.

Die folgenden Icons werden Ihnen innerhalb des Buches begegnen:



Therapeut: Dieses Icon zeigt, dass das Arbeitsblatt von Ihnen als Therapeut selbst verwendet werden sollte.



Kinder: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Kinder konzipiert wurde.



Jugendliche: Mit diesem Icon sind Arbeitsblätter gekennzeichnet, die sich an Jugendliche richten.



Erwachsene: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für erwachsene Patienten konzipiert wurde. Häufig lässt sich das Arbeitsblatt auch für ältere Jugendliche verwenden.



Ran an den Stift: Dieses Icon zeigt Ihnen, dass Sie hier ein Arbeitsblatt aktiv ausfüllen oder bearbeiten sollen.



Hier passiert etwas: An diesen Stellen werden Handlungsanweisungen oder konkrete Praxistipps gegeben.



Formulierungshinweise: An dieser Stelle finden Sie Formulierungshinweise, die Ihnen eine Anregung bei bestimmten Sachverhalten sein können und Ihnen vielleicht in der ein oder anderen Situation helfen können, die »richtigen Worte zu finden«. **Tipp:** Markieren Sie sich mit einem Textmarker im Dokument selbst die Stellen, die Ihnen gefallen und die Sie benutzen möchten, so fällt es Ihnen bei der späteren Nutzung / beim Vorlesen sehr viel leichter.



Input fürs Köpfchen: An diesen Stellen gibt es wichtige Informationen, die zum Weiterdenken anregen sollen.



Zeit sparen und das Tools-Buch effektiv nutzen

Sie können alle Arbeits- und Informationsblätter dieses Buches als PDF-Dokument herunterladen und damit jedes Arbeitsblatt einzeln auswählen und für Ihre Patienten ausdrucken. Nutzen Sie diese zeitsparende und noch dazu kostenlose Möglichkeit. Es kann auch hilfreich sein, wenn Sie das PDF gemeinsam mit Ihrem Patienten am Bildschirm anschauen und nach passenden Vorlagen schauen. Viele Patienten fühlen sich hierdurch »mit ins Boot genommen«.

Gleichstellung

Im Sinne eines geschlechtersensiblen Sprachgebrauchs haben wir in den verschiedenen Kapiteln zwischen der weiblichen und der männlichen Form gewechselt. Durch den Wechsel zwischen weiblicher und männlicher Sprachform sollen Frauen ebenso wie Männer sprachlich sichtbar gemacht werden. Transgeschlechtlichkeit wird aktuell in diesem Buch noch nicht genutzt oder verwendet, transgeschlechtliche Menschen sind jedoch ausdrücklich mit gemeint und angesprochen.

Danksagung

Wir möchten uns bei der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und Dipl.-Musiktherapeutin Frau Dr. Ji-Hye Kim für die vielen einfühlsamen und gelungenen Zeichnungen, Skizzen, Anregungen, Ideen, die professionelle Zusammenarbeit und fachliche Unterstützung bedanken.

Unser Dank gilt zudem den Therapeutinnen und Therapeuten, die sich ihrer verantwortungsvollen Aufgabe mit Engagement und nicht nachlassendem Eifer widmen und vielen Menschen helfen, sowie den vielen Patientinnen und Patienten selbst, die sich voller Vertrauen in die Hände der Therapeuten begeben haben, die ihre Therapie tatkräftig unterstützt haben und deren Ideen und Anregungen auch in dieses Buch mit eingeflossen sind.

Darüber hinaus gilt unser besonderer Dank Barbara und Eike Hovermann, Heide und Manfred Nietsch, Susanne, Lea und Luca Martinschledde, Heike und Heiner Koop, Jakob Aistermann, Francisca Illés, Josephine Nitzschke, Ilka Bahr, Patrick Dressel, Kristina Focali, Katrin Fritze, Anja Everwand, Verena Krüger, Clara, Mia, Nora und Jana Meynen, Alma Adele, Katja und Marcus Werth, Nancy Mac Granaky-Quaye, Silke Mehler, Elke Gimm, Roswitha Lesch, Tanos Freiha, Dagmar Eckers, Ernst-Ludwig Iskenius, Birgit Kloidt, Kai Brüggemann, Nicola Kampeter, Ralf Rehberg, Christian Romed Holthaus, Pia, Dana, Paula, Wiebke und vielen weiteren Menschen für ihre wichtigen inhaltlichen Anregungen, Hinweise, ihr Hintergrundwissen und die wirklich bereichernden Kommentare, die uns ermutigt haben, dieses umfassende Tools-Buch immer weiter zu verbessern und mit vielen Praxisinformationen zu füllen.

Unser Dank gilt auch den Mitarbeitern des Beltz-Verlags, die uns die Möglichkeit gegeben haben, dieses uns sehr am Herzen liegende Thema in einem Tools-Buch niederzuschreiben. Eine wahre Hilfe waren uns dabei Frau Karin Ohms und Frau Andrea Glomb, die durch ihre inhaltlichen Kommentare, ihr Fachwissen und ihre nette Art eine echte Unterstützung bei diesem Werk waren. Wir hoffen, dass dieses Tools-Buch mit seinem Hintergrundwissen, den vielen Praxistipps und den zahlreichen Vorlagen ein wichtiger Beitrag für alle Kolleginnen und Kollegen ist, die im Rahmen ihrer Tätigkeiten allen Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Patienten neue und kreative Methoden zusätzlich an die Hand geben möchten.

Rietberg, Lippstadt, Lovina, im Frühjahr 2020

*Melanie Gräßer
Dana Martinschledde
Eike Hovermann jun.*

1 Einstieg in die Schreibtherapie

Geschichte des therapeutischen Schreibens

Ein Blick in die einschlägige Literatur offenbart, dass geschriebene Worte schon seit langer Zeit mit dem Konzept der Heilung verknüpft werden. Die Spuren lassen sich bis ins alte Ägypten zurückverfolgen: Um 4000 v. Chr. sollen die Ägypter Worte auf Papyrus geschrieben und in einer Flüssigkeit aufgelöst haben, die den Kranken als Medizin zum Trinken gegeben wurde (Mazza, 2003). Die griechische Mythologie führte diesen Gedanken fort, indem sie mit Apollon einen Gott benannte, der Dicht- und Heilkunst in sich vereinte. Aristoteles vertiefte die Idee im Rahmen seiner Katharsislehre: Durch das Ansehen von Tragödien und die Nachempfindung der dargestellten Gefühle sollten die Zuschauer von ihren negativen Affekten gereinigt werden (Petzold et al., 2018).

Um 400 n. Chr. rief der Mönch Augustinus mit seinen »Confessiones« (Deutsch: »Bekenntnisse«) eine vorläufige Form des autobiografischen Schreibens ins Leben. Seine Schriften ähneln Tagebüchern und setzen sich mit der Verarbeitung persönlicher Erfahrungen und belastender Gedanken auseinander (Winnewisser, 2010).

Die Gründung der ersten psychiatrischen Klinik der USA im Jahr 1751 markiert ein weiteres bedeutsames Ereignis für die Entwicklung des therapeutischen Schreibens. Das Verfassen von Gedichten wurde in die Beschäftigungstherapie der Patienten aufgenommen und die entstandenen Texte regelmäßig in der spitalseigenen Zeitung veröffentlicht (Petzold et al., 2018).

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde in den USA der Grundstein für die Entwicklung der modernen Schreibtherapie gelegt. Zwischen 1966 und 1973 gründeten Jack J. Leedy und Arthur Lerner erste Organisationen und Institute für die sogenannte Poesietherapie, die selbiger zu wachsendem Einfluss verhelfen (Unterholzer, 2017). Mittlerweile wird die Poesietherapie dort als eigenständige Methode angesehen, die den künstlerischen Therapien zuzuordnen ist (Petzold et al., 2018).

In Deutschland ist diese Entwicklung weniger weit fortgeschritten. Dank Hilarion Petzold wurde am Fritz-Perls-Institut (FPI) in Düsseldorf ein Weiterbildungsangang für Poesie- und Bibliothherapeuten eingerichtet, der einem festen Curriculum folgt und einen erfolgreichen Ansatz zur Professionalisierung der Schreibtherapie darstellt (Heimes, 2015). Darüber hinaus hält das kreative Schreiben Einzug in die Veranstaltungen an Universitäten, Volkshochschulen und vielen anderen Einrichtungen. Das Schreiben wird heute als ergänzendes Mittel zu einer umfassenden Psychotherapie angesehen (Lätsch, 2011).

Einige spannende Fakten zum Thema des therapeutischen Schreibens

- Sigmund Freud, Carl Gustav Jung und Alfred Adler nutzten Schreibtechniken auf dem Gebiet der Tiefenpsychologie: Sie widmeten sich beispielsweise der freien Assoziation oder der Traumdeutung, um neue Erkenntnisse über das Selbst zu erhalten (Heimes, 2015).
- Der russische Arzt und Psychologe Vladimir Iljine schrieb für seine Patienten Theaterstücke über ihre persönlichen Konflikte, die sie aufführen und schreibend fortsetzen sollten, um Problemquellen ins Bewusstsein zu holen (Petzold et al., 2018).
- Bekannte Autoren wie Franz Kafka oder Rainer Maria Rilke nutzten ihre Geschichten und Gedichte, um sich näher mit dem eigenen Selbst zu beschäftigen und auf diese Weise einer Psychotherapie zu entgehen (Winnewisser, 2010).

Fazit

Die ideelle Verknüpfung von Schreiben mit dem Konzept der Heilung reicht mehrere Jahrtausende zurück und ist somit viel älter, als viele Menschen vermuten würden. Nutzen Sie diese Information, um Ihre Patienten in das Thema einzuführen und sie zum Schreiben zu motivieren.

Wirksamkeit

Die Wirksamkeit der Schreibtherapie ist wissenschaftlich gut belegt, jedoch individuell so verschieden, dass die Wirksamkeit dieser Methode oder ein konkreter Nutzen für den Patienten nicht vorhergesagt werden kann (vgl. Pennebaker, 2007, 2010; White, 1990; Wilz, 1997; Vopel, 2014). Aber selbst wenn nicht jede Psychotherapiemethode oder jeder Psychotherapeut bei jedem Patienten denselben Erfolg hat, so erleben doch fast alle Patienten jeder Altersstufe schreibtherapeutische Interventionen als sehr hilfreich und profitieren auf die eine oder andere Weise davon.

Schreiben entlastet. Schreiben entlastet die Seele! Wer ein Tagebuch führt, kennt den Effekt: Sobald ein Gedanke, ein wichtiges Erlebnis oder ein Problem niedergeschrieben ist, fühlt man sich oft befreit. Schreiben kann dabei helfen, Konflikte ins Bewusstsein zu rufen, sie zu verarbeiten und zu lösen.

Diese geschieht in einem Dreischritt:

- (1) Erinnern
- (2) Wiederholen
- (3) Durcharbeiten

Schreiben versetzt Menschen, die Freude an Worten und der Sprache haben, zunächst in eine entspannte Konzentration und fördert dadurch häufig auch unbewusste Assoziationen. Die Sprache des Unbewussten fließt in den Schreibprozess mit ein und bietet einen geschützten Raum, in dem die Erlebnisse des Schreibenden in einem anderen Licht reflektiert werden können. Zuletzt kann das Schreiben einen Menschen dazu befähigen, auf symbolisch-bildhafter Ebene verschiedene Lösungen für Probleme und Konflikte zu beschreiben und zu erproben, um damit letztendlich auch die persönliche Autonomie zu stärken.

Weitere positive Wirkungen des therapeutischen Schreibens sind:

- ▶ Verarbeitung emotional belastender Ereignisse
- ▶ Verbesserung der eigenen Strategien für die Stressbewältigung
- ▶ Förderung von Kreativität
- ▶ Förderung der Kommunikationsfähigkeit
- ▶ Verbesserung der sozialen Integration
- ▶ verbesserte Persönlichkeitsentwicklung
- ▶ besseres Nachvollziehen der eigenen (vergangenen und aktuellen) Persönlichkeitsentwicklung
- ▶ erhöhte Selbstwirksamkeit
- ▶ mehr Selbstvertrauen
- ▶ besseres Verständnis der eigenen Denk- und Verhaltensmuster und Emotionen

Indikation

Das therapeutische Schreiben ist immer dann angebracht, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Patient sich besser schriftlich als mündlich ausdrücken kann. Schreibaufgaben eignen sich besonders für die Überbrückung der Zeitspanne zwischen den Therapiestunden, als gezielte Hausaufgabe oder als langfristiges begleitendes Projekt zur Therapie oder auch darüber hinaus, wie z.B. ein Tagebuch.

Der Einstieg ins therapeutische Schreiben

Für Personen, die im Bereich des Schreibens noch relativ unerfahren sind, ist es oftmals schwierig, einen Einstieg in den Schreibprozess zu finden. Häufig haben sie zu hohe Ansprüche an sich selbst, vertreten die Meinung, dass sie gar nicht schreiben können, finden kein konkretes Thema, dem sie sich widmen möchten, oder wissen nicht, wie sie anfangen sollen. Um diesen Schwierigkeiten entgegenzuwirken, haben wir für Sie in Kapitel 2 eine Auswahl von Arbeitsblättern zusammengestellt, die Ihre Patienten zum Schreiben anregen sollen. Mithilfe konkreter Themenvorschläge, gegebener Satzanfänge und Vorstrukturierungen wird der Einstieg in das Schreiben erleichtert. Anhand der Arbeitsblätter können Sie Ihren Patienten je nach Alter beispielsweise darum bitten, sein Leben in Form eines Drehbuchs aufzuschreiben, einen Brief an eine bestimmte Person zu verfassen oder ein Rezept für bestimmte Gefühlszustände zusammenzustellen. Besonders befreiend wirkt auch die Übung des »Megafons«, bei der Ihr Patient all das aufschreiben kann, was er schon immer einmal sagen wollte. Die entstehenden Texte können nicht nur unter diagnostischen Gesichtspunkten sehr aufschlussreich sein und dabei helfen, Probleme und Konflikte aufzudecken, sondern auch lösungsorientiert eingesetzt werden, um die Ressourcen Ihres Patienten zu identifizieren und zu stärken.

Sie können natürlich auch eigene oder andere Vorlagen nutzen, um Ihren Patienten etwas schreiben zu lassen, oder vielleicht entwickelt er auch eine ganze Geschichte. Hierzu können die Szenen-Vorlagen aus Kapitel 6 genutzt werden.

Womöglich entwickelt Ihr Patient im Laufe der Therapie auch von sich aus verschiedenste Schreibideen und benötigt zu deren Entfaltung und Umsetzung später nur noch linierte Blätter. Wer das Schreiben und seine befreiende, inspirierende Wirkung für sich entdecken kann, bleibt häufig auch dabei und wird die Methode langfristig, beispielsweise auch nach der Therapie, einsetzen und weiterführen.



Würdigung und Vorlesen des Textes

Achten Sie immer darauf, dass Sie Texte, die Ihr Patient – auch zu Hause – verfasst hat, entsprechend würdigen. Sparen Sie niemals mit Lob! Bedenken Sie, dass es für Ihren Patienten in der Regel eine Herausforderung ist, sich hinzusetzen und zu schreiben und diese Ergebnisse dann später auch noch Dritten zu zeigen oder sogar vorzulesen. Wenn Ihr Patient felsenfest die Meinung vertritt, dass er Ihnen die Texte nicht zeigen oder vorlesen möchte, sollten Sie seinen Wunsch selbstverständlich respektieren. Erklären Sie Ihrem Patienten, dass der Prozess des Vorlesens eine besondere Wirkung entfalten kann. Die selbst verfassten Worte laut ausgesprochen zu hören, eröffnet oft eine völlig andere Sichtweise auf das Geschriebene und die Gedanken und Gefühle, die sich dahinter verbergen. Fragen Sie Ihren Patienten daher ruhig, ob Sie seinen Text laut vorlesen dürfen, oder bitten Sie ihn darum, diese Aufgabe selbst zu übernehmen. Das Vorlesen eines selbst geschriebenen Textes stärkt besonders bei unsicheren Patienten das Selbstvertrauen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Manchmal ist es auch hilfreich, sich Texte im Verlauf der Therapie erneut anzuschauen, vielleicht ist es auch mit Abstand möglich, einen vormals nicht vorgelesenen Text dann vorzutragen.

Sie können das therapeutische Schreiben bei vielen Störungsbildern einsetzen und erfolgreich nutzen. Zudem eignet sich therapeutisches Schreiben in allen Therapiephasen: Therapieanfang, -mitte und -ende sowie therapiebegleitend. Im besten Fall setzt Ihr Patient das therapeutische Schreiben auch über den Therapieprozess hinaus für sich selbst weiter ein.

Prüfungsangst. Die beiden Psychologen Gerardo Ramirez und Sian Beilock konnten nachweisen, dass Schreiben auch bei Prüfungsangst hilft: Sie baten Studenten vor einem Mathematik-Test, ihre Ängste schriftlich zu formulieren. Eine Bitte, die gegen den sonst üblichen Rat verstößt, vor einer Prüfung positiv zu denken. Und doch: Die Kandidaten mit großer Prüfungsangst fürchteten sich danach im Durchschnitt weniger vor der Klausur – und schnitten im Test sogar besonders gut ab (Ramirez et al., 2011).

Lese-Rechtschreib-Schwäche. Die wichtigste Erkenntnis bei einer Lese- und Rechtschreibschwäche (LRS) ist, dass diese nichts mit der Intelligenz des Betroffenen zu tun hat. Bis zu 5 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland fällt das Lesen- und Schreibenlernen schwer. Obwohl sie nicht mehr oder weniger intelligent als andere Kinder sind, haben diese Kinder und Jugendlichen oft große Schwierigkeiten damit, Buchstaben richtig zu unterscheiden, zusammenzusetzen und ganze Texte damit zu schreiben.

Häufig lesen die Betroffenen sehr langsam, verlieren in Texten die Zeile, lassen Wörter aus, verdrehen sie oder fügen neue hinzu. Abschreiben und Gelesenes wiederzugeben, fällt ihnen ebenfalls schwerer. Die Betroffenen bleiben aufgrund dieser Problematik oft hinter ihren eigenen Möglichkeiten zurück, da Lesen und Schreiben die Grundlage für fast jeglichen Wissenserwerb darstellen. Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche mit einer Lese-Rechtschreib-Schwäche auf ihrem Lebensweg oft weit hinter ihren kognitiven Möglichkeiten zurückbleiben (Esser et al., 2002; Strehlow, 2004).

Heißt das, dass Sie mit Menschen, die unter einer LRS leiden, keine therapeutischen Schreibübungen durchführen sollen? Lassen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden! In der therapeutischen Praxis zeigt sich, dass viele Patienten mit einer LRS direkt oder nach einer Weile Freude an der Arbeit mit Texten haben. Meist haben sie nach Überwindung ihrer Abwehrhaltung festgestellt, dass auch sie eigene Texte schreiben können, die ihnen helfen, Dinge zu verstehen und besser auszudrücken.

Wichtig ist, dass Sie Ihren Patienten klarmachen, dass es bei allen therapeutischen Schreibaufgaben vorrangig um den Inhalt und nicht um Grammatik und Rechtschreibung geht!



Kontraindikation: Therapeutisches Schreiben ist nicht immer geeignet

Schreiben bei ernsthaften Traumatisierungen und psychischen Krankheiten sollte immer durch einen geschulten Therapeuten begleitet werden. Für Patienten, die an Psychosen leiden, ist das therapeutische Schreiben nicht unbedingt geeignet. Hier bestehen die Gefahr und ein erhöhtes Risiko, durch fiktive und kreative Geschichten in eine Psychose zu geraten. Wenn Sie unsicher sind, halten Sie beispielsweise Rücksprache mit dem behandelnden Psychiater Ihres Patienten oder fangen Sie mit ganz leichten Übungen in Ihrer Praxis an und verzichten Sie auf Hausaufgaben.

Mit der Hand schreiben und nicht tippen!

Wir alle schreiben heutzutage fast nur noch mit dem Smartphone, dem PC oder auf dem Tablet. Handgeschriebenes finden wir häufig nur noch auf Grußkarten, Notizen oder Flipcharts. Bei einer Umfrage unter 1.900 Lehrern zeigte sich, dass 30 Prozent aller Mädchen und 50 Prozent aller Jungen Probleme damit haben, flüssig schreiben zu lernen. Dieses Problem ist in weiterführenden Schulen noch gravierender, hier sind 40 Prozent der Schüler nicht in der Lage, eine halbe Stunde ohne Probleme in einem fort zu schreiben (Marquardt et al., 2016).

Aktuelle Studien zeigen, dass diese Veränderungen sich anscheinend auch auf das Lernen und die Gedächtnisleistung auswirken. So zeigte eine kleine Studie an 23 Kindergartenkindern, dass diese einen Buchstaben, den sie per Hand nachgemalt hatten, besser im Gedächtnis behalten als Kinder, die diesen Buchstaben auf einer Tastatur eingetippt hatten (Kiefer et al., 2015).

Auch beim Faktenlernen zeigen sich Auswirkungen: Bei einem Versuch mit 67 Studierenden der Princeton University durften diese entweder Notizen mit dem Laptop oder per Hand machen. Nach der Vorlesung wurde das Faktenwissen der Teilnehmer getestet. Die Studierenden, die handschriftliche Aufzeichnungen gemacht hatten, schnitten signifikant besser ab. Die Forscher führten die besseren Ergebnisse auf die stärkere Verarbeitung des Gehörten zurück (Müller & Oppenheimer, 2014).

Weitere Argumente dafür, häufiger per Hand zu schreiben:

- ▶ **Sie sparen Zeit:** Auch wenn es erst unlogisch klingen mag, eine Studie an der University of Washington hat gezeigt, dass Kinder in kürzerer Zeit mit Stift und Zettel mehr Text aufschreiben können als mit einer Tastatur (Berninger et al., 2009).
- ▶ **Bewusstere Wortwahl:** Wer mit einem Kugelschreiber oder Füllfederhalter schreibt, kann nichts auf die Schnelle löschen oder austauschen. Deshalb schreibt man mit diesen Schreibwerkzeugen häufiger durchdachter und effizienter und überlegt vor dem Schreiben genauer, was man festhalten oder niederschreiben möchte.
- ▶ **Kreativer:** Eine Washingtoner Studie zeigte, dass mit einem Stift aufgeschriebene Geschichten kreativer und bildhafter verfasst sind als Geschichten, die ausschließlich am Computer geschrieben werden (Hayes et al., 2009).
- ▶ **Die chaotische Handschrift:** Auf dem Computer sieht jedes geschriebene »A« gleich aus. Selbst bei einer sehr schönen Handschrift ist dort jedes »A« ein individueller Buchstabe. Für das Gehirn ist das leichter, da es sich diese »Unordnung« anscheinend auch besser merken kann.
- ▶ **Handschrift trainiert das Gehirn:** Wer mit der Hand schreibt, aktiviert seine Feinmotorik. Experimente haben gezeigt, dass durch die Handschrift die Hirnregionen fürs Denken sowie für Sprache und Erinnerungen aktiviert werden, während diese beim reinen Tippen eher lahmgelegt werden (Planton et al., 2013; Mueller et al., 2014). Bitten Sie Ihre Patienten also nach Möglichkeit, ihre Texte handschriftlich zu verfassen, auch wenn diese nach eigener Aussage keine gute Handschrift haben.

Schreibblockaden auflösen. Vielleicht kennen Sie das Problem der Schreibblockaden aus Ihrer eigenen Arbeit oder hören es ab und zu einmal von Ihren Patienten: »Ich habe kein Wort aufs Papier bekommen!«

Viele Betroffenen beschreiben Schreibblockaden als Unfähigkeit oder Schwierigkeit, ihre Gedanken in Worte zu fassen und aufzuschreiben. Es scheint kein zielgerichtetes und strukturiertes Denken und Schreiben möglich zu sein. Schreibblockaden können sich auf sehr unterschiedliche Art und Weise zeigen. So kämpfen manche Schreiber »nur« mit dem richtigen Einstieg, andere ringen um jeden Satz, wieder andere bringen kein einziges

Wort auf das Papier. Es gibt sogar Schreiber, die während des therapeutischen Schreibens über körperliche Symptome wie Unruhe, Kopfschmerzen und Übelkeit berichten.

Wenn Sie mit Ihren Patienten therapeutisch arbeiten und auf die Hilfen und Möglichkeiten des geschriebenen Wortes zurückgreifen möchten, kann es sinnvoll sein, das Problem der Schreibblockade anzusprechen und vielleicht einige Tipps bereit zu halten. Wir haben Ihnen hierzu auf **Infoblatt 1 Tipps und Tricks gegen Schreibblockaden** die wichtigsten Tipps und Informationen zusammengestellt, die Sie Ihrem Patienten geben können oder auch für sich selbst nutzen können.



Wenn Sie partout kein Wort auf das Papier bekommen, hilft Ihnen einer der folgenden Tipps und Techniken.

(1) Wechseln Sie den Ort

Wenn die Worte nicht richtig fließen wollen, packen Sie Ihren Block oder Ihr Laptop ein und wechseln Sie den Schreibort. Gehen Sie in ein Café, in den Garten oder an jeden anderen Ort, der Sie inspiriert und auf neue Ideen bringt.

(2) Starten Sie in der Mitte

Wenn Ihnen der Einstieg partout nicht gelingen will, quälen Sie sich nicht weiter und fangen einfach mittendrin an. Ihr Gehirn arbeitet auch nicht linear! Warum also dann unbedingt mit der Einleitung beginnen? Ihr Text kann wie bei einem Patchwork aus vielen einzelnen Teilen entstehen und am Schluss können Sie alle Einzelteile oder Kapitel miteinander verbinden und durch die passenden Übergänge abstimmen.

(3) Machen Sie sich Zeitdruck

Manchmal kann eine konkrete Zeitdauer oder Minutenzahl bei Schreibaufgaben helfen. So zeigte ein Experiment an der Universität von New York, dass die Personen, die permanent dazu gedrängt wurden, zu schreiben, am produktivsten waren (Boice, 1983).

(4) Trennen Sie das Schreiben vom Überarbeiten/Korrigieren/Formatieren

Konzentrieren Sie sich immer erst auf das reine Schreiben! Korrekturen können Sie später vornehmen. Unterbrechen Sie Ihren Schreibfluss nicht durch Rechtschreibkorrekturen oder Textänderungen, bei denen Sie im Text zurückgehen müssen. Denn dieses Zurückspringen im Text unterbricht Ihren Schreibfluss.

(5) Minimieren Sie Störfaktoren

Versuchen Sie, alle Störquellen vor dem Schreibbeginn auszuschalten. Legen Sie Ihr Handy in einen anderen Raum und schließen Sie das E-Mail-Programm, wenn Sie am Computer schreiben.

(6) Planen Sie Pausen ein

Wenn Sie länger als eine Stunde schreiben wollen, planen Sie rechtzeitig feste Pausen ein. Ihr Gehirn kann nur maximal 60 bis 90 Minuten am Stück konzentriert arbeiten und schreiben. Gehen Sie an die frische Luft, bewegen Sie sich oder trinken Sie etwas, aber begrenzen Sie Ihre Pause, damit Sie auch wieder in den Schreibprozess hineinkommen.

(7) Schreiben Sie sich warm

Die Empfehlung beim Sport lautet: zu Beginn Aufwärmen. Warum also nicht eine kleine Schreibübung zum Warmwerden? Ein kreativer Vierzeiler, ein kleines Gedicht oder ein paar Zeilen darüber, was heute bisher passiert ist?

(8) Lesen Sie andere Texte

Lassen Sie sich inspirieren und lesen Sie andere Texte, Gedichte, Romane und Biografien. Manchmal hilft es zu sehen und zu lesen, wie andere Autoren ihre Texte begonnen haben. Hier geht es natürlich nicht darum, genauso zu schreiben, sondern nur darum, sich Anregungen zu holen.

(9) Schreiben Sie in kleinen »Portionen«

Strukturieren Sie Ihre Gedanken und bereiten Sie sich auf das Schreiben vor. Vielen Menschen fällt es leichter, Texte »in kleinen Portionen« zu Papier zu bringen. Schreiben Sie einen Teil nach dem anderen! Schreiben Sie im Augenblick und denken nicht am Anfang bereits an das Textende.

(10) Setzen Sie sich nicht unter Druck

Es ist nicht immer entscheidend, wie viel Sie schreiben. Manchmal reichen wenige wichtige Worte!

2 Aktiv ins therapeutische Schreiben

Wenn Sie das therapeutische Schreiben bisher noch nicht häufig als Unterstützung in der Therapie genutzt haben, dann stellt sich Ihnen vielleicht die Frage nach dem optimalen Einstieg sowie den Materialien, die Sie in der Praxis griffbereit haben sollten.

Das richtige Handwerkszeug

Damit Sie jederzeit das richtige Werkzeug zur Hand haben, wenn Sie das Gefühl haben, es wäre »jetzt« der richtige Zeitpunkt für eine Schreibübung, empfehlen wir Ihnen, die folgenden Dinge in Ihrer Praxis bereitzuhalten:

- ▶ Schreibblöcke
- ▶ DIN-A4-Papier (weiß, bunt, eventuell marmoriert)
- ▶ Briefpapier und Umschläge (vielleicht auch mit unterschiedlichen bunten Motiven)
- ▶ einige (kleine) Notizhefte/-bücher
- ▶ A4-Schnellhefter oder -Sammelmappen
- ▶ Schere
- ▶ Füllfederhalter
- ▶ Kugelschreiber
- ▶ Filzschreiber
- ▶ Fineliner
- ▶ Bleistifte und Anspitzer
- ▶ Buntstifte
- ▶ ggf. andere besondere Stifte, z.B. in Regenbogenfarben

Vielleicht haben Sie ja auch Lust, mal wieder in einen Schreibwarenladen zu gehen und sich von dem dortigen Angebot inspirieren zu lassen.

Der richtige Stift. Bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei vielen Erwachsenen, können Sie das Interesse und die Schreibmotivation ganz leicht steigern, indem Sie ein Glas oder eine Dose mit unterschiedlichen Schreibwerkzeugen anbieten, in denen sich beispielsweise edle Kugelschreiber, Glitzerstifte, Fineliner oder andere Schreibwerkzeuge in unterschiedlichen Farben und Formen befinden. So kann sich Ihr Patient zuerst für das Schreibwerkzeug entscheiden, das am besten zu ihm passt oder mit dem er gern einmal etwas schreiben möchte. Die Wahl des richtigen Stifts kann eine wichtige Rolle spielen, weil sie den ersten Schritt bzw. die Einleitung des Schreibprozesses markiert und ein gutes Schreibgefühl vermittelt. Viele Menschen schreiben im Erwachsenenalter häufig nur noch Einkaufslisten mit einem Werbekugelschreiber – da ist es ein ganz anderes Gefühl, mal wieder einen echten Füllfederhalter in die Hand zu nehmen. Selbstverständlich kann das auch ein Lieblingsstift oder ein vererbter Füllfederhalter sein, den Ihr Patient bereits besitzt – fragen Sie ihn nach den Schreibutensilien, die er früher genutzt hat. In der Regel gibt es hier spannende Geschichten zu berichten: Vielleicht war der erste Füllfederhalter ein ganz besonderes Geschenk oder ein besonderer Moment ...

Das richtige Papier. Gleiches gilt für das Schreibpapier: Sprechen Sie mit Ihrem Patienten darüber, wie er am liebsten schreiben möchte: auf losem Papier, in einem besonderen Heft, einer Kladde, einem Buch ... Hier kann es ebenfalls spannend sein, Ihren Patienten zu fragen, worauf bzw. worin er früher geschrieben hat. Vielleicht gab es in der Vergangenheit ein geheimes Tagebuch oder ein Album, das er sich mit dem besten Freund teilte, um persönliche Dinge hineinzuschreiben und sich gegenseitig Botschaften zukommen zu lassen.

Einige Kollegen halten auch kleine Notizhefte/-bücher bereit, um diese ihren Patienten mitzugeben. Für viele Patienten ist es etwas ganz Besonderes, von ihren Therapeuten ein eigenes Büchlein zu bekommen. Das kann eine schöne Motivation darstellen, um dieses auch längerfristig zu nutzen.

Wenn Sie möchten, dass Ihr Patient einen Brief schreibt, kann es auch hier sehr anregend sein, wenn Sie ein wenig Briefpapier und Umschläge bereithalten. Viele Patienten fühlen sich von buntem oder besonderem Briefpapier angesprochen. Besonders Kinder, aber auch Jugendliche, mögen farbiges Motivbriefpapier und sind dadurch deutlich motivierter.



Die eigene Schreibtherapie-Mappe

Wenn Sie mit Ihrem Patienten eine Vielzahl von Arbeitsblättern nutzen und bearbeiten, bietet es sich an, diese in einer Mappe mit seinem Namen zu sammeln. So kann Ihr Patient schon während der Therapie seine schriftlichen Fortschritte sehen und auch nach Beendigung der Therapie jederzeit darauf zurückgreifen und/oder daran weiterarbeiten.

Kinder und Jugendliche haben häufig Spaß daran, ihre eigene Mappe individuell zu gestalten. Nutzen Sie dies als zusätzliche Motivation.

Vielen Patienten fällt es mit einer selbstausgewählten Vorlage oft leichter, als wenn Sie als Therapeut eine Vorlage vorgeben. Probieren Sie doch einmal aus, gemeinsam die PDF-Vorlagen am Bildschirm anzuschauen. Sie werden feststellen, dass bereits die Auswahl und Kommentare Ihres Patienten sehr informativ sein können.



Praxistipp für Kinder: Das eigene erste (Falt-)Buch als Eisbrecher

Besonders bei Kindern kann es sich anbieten, zunächst mit dem spielerischen Gestalten/Basteln eines eigenen »Buches« zu starten, bevor Sie mit dem eigentlichen therapeutischen Schreiben beginnen. Hierzu haben wir Ihnen eine ganz leichte Faltanleitung auf AB 1 eingefügt, die in der Regel den jüngeren Patienten, aber auch manchen Älteren viel Spaß macht und nach ganz individueller Gestaltung dann eine schöne Einladung ist, auch etwas in das neue Büchlein hineinzuschreiben.

In Anbetracht der zunehmenden Digitalisierung verschiedener Lebensbereiche werden Ihnen sicherlich Patienten begegnen, die lieber am Computer, Tablet oder Smartphone schreiben möchten. Viele Menschen bevorzugen das Schreiben mithilfe von Tastatur und Bildschirm, weil es schneller geht und Fehler jederzeit korrigiert werden können. Behalten Sie hierbei immer im Hinterkopf, dass handschriftliche Texte im Rahmen der Therapie viele Vorteile haben: Ihre Patienten nehmen sich Zeit für den Schreibprozess – den eigenen Worten kommt somit auf dem Papier eine größere Bedeutung zu und sie lassen sich nicht durch einen einfachen Tastendruck wieder löschen. Sprechen Sie mit Ihrem Patienten darüber. Wer das digitale Schreiben bevorzugt, kann die Schreibaufgaben selbstverständlich auch am Laptop bearbeiten, Dokumente per Mail versenden oder aus den ausgedruckten Texten die eigene Therapiemappe zusammenstellen.

Tipp

Vielleicht tauschen Sie sich auch einmal in ihrer Interventions-/QZ-Gruppe mit den Kollegen über die Erfahrungen zum Thema Schreiben, Schreibwerkzeug usw. aus.

Die passende Schreibatmosphäre

Häufig fällt der Einstieg in den Schreibprozess leichter, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Besonders bei den ersten Schreibversuchen und kürzeren Übungen ist es sinnvoll, wenn Sie sich gemeinsam mit Ihrem Patienten an einen Tisch setzen und ihn dazu ermutigen, das Schreiben einfach einmal auszuprobieren. Machen Sie deutlich, dass Grammatik, Rechtschreibung und Schriftbild keine Rolle spielen und dass mit den Texten kein Literaturwettbewerb gewonnen werden soll. Das Wissen darüber, dass die Texte in einem geschützten Raum entstehen und verbleiben, kann überhöhte Erwartungshaltungen und Druck lösen und die ersten Schritte deutlich erleichtern.

Wenn Ihr Patient mit dem Schreiben bereits vertraut ist oder umfangreichere Schreibübungen ausprobieren möchte, kann es hilfreich sein, wenn Sie sich als Therapeut ein wenig zurückziehen. Vielleicht gibt es in Ihrer Praxis einen gemütlichen Sessel oder einen kleinen Tisch am Fenster, an dem Ihr Patient Platz nehmen kann.

Währenddessen können Sie sich an Ihren Schreibtisch zurückziehen, die Akte zur Hand nehmen oder sich in eine andere Aufschrift vertiefen.

Vereinbaren Sie eine feste Zeitspanne, die zum Schreiben genutzt werden soll. 10 bis 15 Minuten sind ein guter Rahmen für den Anfang; so bleibt Ihnen genügend Zeit, anschließend über das Geschriebene ins Gespräch zu kommen und das weitere Vorgehen abzustimmen.

Vielen Menschen hilft es, sich mithilfe von Musik auf den Schreibprozess einzustimmen. Wenn Ihr Patient einverstanden ist, können Sie im Hintergrund leise entspannende oder inspirierende Musik laufen lassen. Vielleicht hat Ihr Patient auch Lust, seine Lieblingsmusik mitzubringen oder Lieder zu hören, die ihn an die Vergangenheit erinnern, wenn es thematisch darum geht, etwas über die Vergangenheit zu schreiben. Achtung: Wenn Sie Ihrem Patienten dies als Hausaufgabe geben, beachten Sie hierbei, dass auch negative Gefühle ausgelöst werden können. Falls Ihr Patient zu instabil ist, verzichten Sie darauf, die Aufgabe als Hausaufgabe zu geben und nutzen Sie den geschützten Rahmen Ihrer Praxis/Therapiesitzung.

Wer regelmäßig schreibt, wird im Laufe der Zeit feststellen, welche Rahmenbedingungen am besten zu ihm passen. Wenn Ihr Patient auch außerhalb der Therapiesitzungen Texte verfasst, kann er selbst herausfinden, zu welchen Tageszeiten und an welchen Orten er besonders gern schreibt. Bei der Einstimmung auf den Schreibprozess können beispielsweise Musik, besondere Gegenstände, Kerzenlicht, Duftlampen, Räucherstäbchen, ein kurzer Spaziergang oder die Anwesenheit von Haustieren helfen.

Übungen zum »Warmwerden mit dem Schreiben«

Viele Menschen schreiben heute immer weniger, wissen oft nicht genau, was sie schreiben sollen oder tun sich schwer damit, einen Anfang zu finden. Deshalb ist es gerade zu Beginn sinnvoll, mit kleinen schnellen Übungen/ Interventionen in das Schreiben hineinzukommen. Wir haben Ihnen ganz unterschiedliche Übungen zum Einstieg zusammengestellt, darunter finden Sie beispielsweise ein Arbeitsblatt zum Freewriting und eine Anleitung zum Erstellen eines KAWAS.

Die Übungen *Clustering* (AB 8) und *Einen vorgegebenen Textanfang weiterschreiben* (INFO 10) eignen sich gut zum Einstieg, können aber auch bei Fortgeschrittenen mit leichter Abwandlung gut genutzt werden.

Weitere Anregungen für einen leichteren Einstieg in das Schreiben

Karten mit Bildmotiven oder Worten/Sätzen können eine schöne Anregung sein, mit der auch ein eher »schreibfauler« oder »schreibunlustiger« Patient ins Schreiben finden kann. Genauso können solche Karten eine Anregung bieten für Patienten, die noch gar nicht wissen, was oder worüber sie schreiben wollen.

Sie können Bilder jeder Art nehmen, Ihren Patienten selbst Bilder mitbringen oder Fotos machen lassen. Oder Sie verwenden Bildkartensets, die Sie vielleicht zu anderen Themen bereits besitzen. Es gibt auch spezielle Kartensets zum Schreiben (z.B. Kartenset 80 Bildimpulse als Erzähl- und Schreibanklässe, 2012)

Genauso gut eignen sich Karten, auf denen Schlagwörter oder Aussagen, Zitate oder Satzanfänge stehen. Solche Kartensets können Sie sowohl selbst erstellen oder fertig kaufen (z.B. Wunderer, 2019; Plath, 2014, Gräßer, 2020).

Spielideen zum Schreiben oder wie Sie spielerisch mit Ihrem Patienten zum Schreiben kommen

Manchmal sind auch Spiele eine gute Methode, um den Schreibstart zu erleichtern. Vielleicht haben Sie selbst früher gerne die Klassiker Scrabble®, Lettra Mix® oder Boggle® gespielt, diese eignen sich gut, um sich an das Thema Worte/Schreiben heranzutasten. Andere Spiele, bei denen es nicht um das Bilden von Worten mit Buchstaben geht, die sich aber gut eignen, um in den Schreibprozess hineinzukommen und Ideen zu generieren, sind z.B. Geschichtenwürfel (wie die Rory's Story Cubes® oder Erzähl eine Geschichte, Hovermann et al., 2018), bei denen es jeweils darum geht, aus gewürfelten Symbolen eine Geschichte zu entwickeln. Das Geschichtenthema können entweder Sie als Therapeut bestimmen, gemeinsam mit Ihrem Patienten überlegen oder aus einem vorgegebenen Themenpool auswählen. Indem Sie eine Zeitkomponente einbauen, bekommt das Spiel mehr Tempo und macht so oft mehr Spaß, gleichzeitig ist das Nachdenken über das, »was ich sage«, nicht mehr so gut möglich. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Patient unter Zeitdruck blockiert, vermeiden Sie auch bei allen späteren Schreibaufgaben jegliche Form von Zeitbegrenzung.

Ein anderes schönes Spiel und guter Eisbrecher ist das Spiel Tick Tack Bumm®, dieses beinhaltet eine kleine Plastikbombe mit einem Zufallsgenerator, der in einem Zeitfenster zwischen 10 Sekunden bis zu einer Minute die Bombe geräuschvoll »explodieren« lässt. Das Spiel enthält Kärtchen mit Buchstaben für Wortanfänge, Mittel- bzw. Endteile. Die Bombe wird immer hin- und hergegeben und dazu ein Wort mit dem jeweiligen Wort-

anfang / der jeweiligen Endung gesagt. Derjenige, bei dem die Bombe explodiert, bekommt die Karte und damit einen Minuspunkt. Es können aber auch gut Abwandlungen vorgenommen werden, indem z.B. beim schnellen Hin- und Herreichen der Bombe eine Geschichte immer weitererzählt wird oder Themen für ein Schreibthema gesammelt werden. Lassen Sie sich überraschen, meist haben Ihre Patienten auch geeignete eigene Ideen.

Sie haben eine Vorbildfunktion

Um glaubwürdig zu wirken, wäre es optimal, wenn Sie selbst (gern) schreiben oder einige Übungen einmal für sich selbst ausprobiert haben. Für die eigene therapeutische Schreiberfahrung finden Sie in Kapitel 15 spezielle Arbeitsblätter. Es kann zudem hilfreich sein, die Patientenarbeitsblätter für sich selbst einzusetzen. So bekommen Sie ein Gefühl dafür, was Schreiben mit den eigenen Gedanken und Gefühlen machen kann. So können Sie Ihren Patienten auf Augenhöhe ermutigend begegnen, ggf. von eigenen Erfahrungen erzählen und insgesamt ein Gespür für einzelne Übungen und ihre Wirksamkeit bekommen.

Umgang mit fehlenden oder schlechten Vorerfahrungen zum Schreiben

Möglicherweise haben Ihre Patienten seit Jahren mit Ausnahme des Einkaufszettels keinerlei Schreiberfahrungen mehr und/oder sogar schlechte Erfahrungen mit dem Schreiben gemacht, z.B. in der Schulzeit. Hier ist einmal mehr Ihr therapeutisches Gespür gefordert, indem Sie Ihren Patienten ganz langsam und behutsam (wieder) an das Schreiben heranführen. Erklären Sie ihm die Bedeutung, Wirkweise und den Sinn des therapeutischen Schreibens. Verdeutlichen Sie ihm, dass es nicht darum geht, irgendeine Note zu erhalten oder eine (Be-)Wertung vorzunehmen. Vermitteln Sie Ihrem Patienten, dass das therapeutische Schreiben nur einen einzigen Zweck hat: sich selbst besser zu verstehen und zu helfen. Orthografie und Grammatik oder eine vermeintlich hässliche Handschrift spielen dabei keine Rolle.

Schreibwiderstände überwinden

Wenn Sie bei Ihrem Patienten einen Widerstand beobachten, der ihn davon abhält, über sich selbst zu schreiben, kann es sich anbieten, indirekt vorzugehen. Erfinden Sie beispielsweise einen Menschen, der plötzlich von seinem Partner verlassen wird. Lassen Sie Ihren Patienten dann, eventuell mit Ihrer Hilfe, dessen Gefühle und Verhalten (in der dritten Person) beschreiben. Vielleicht gelingt es mit diesem Kunstgriff mittelfristig, Ihren Patienten für das Schreiben zu gewinnen, damit Ihr Patient dann langfristig in der Ich-Form und nicht mehr in der Form eines fiktiven Dritten schreibt.

Umgang mit positiven Vorerfahrungen zum Schreiben

Vielleicht haben Sie das Glück, dass Ihr Patient in der Vergangenheit bereits geschrieben und sogar eine ganze Reihe von eigenen Texten produziert hat. Was hat Ihr Patient geschrieben? Sind diese Texte möglicherweise hilfreich für Ihre therapeutische Arbeit? Dies könnte der Fall sein, wenn z. B. biografische Inhalte oder Anlehnungen darin enthalten sind. Fragen Sie Ihren Patienten, ob er seine Texte mitbringen möchte. Entscheiden Sie je jeweils individuell nach Textinhalt und -menge, wie Sie gemeinsam mit diesen Texten umgehen möchten, hier ist Ihr therapeutisches Feingefühl gefragt.

Rückmeldungen zu Texten Ihres Patienten

Die goldene Regel besagt: Loben Sie zuallererst den Mut und das Vertrauen Ihres Patienten, dass er seine Texte mit Ihnen teilt. Äußern Sie sich nicht bewertend und vermeiden Sie es, auf eigene Faust Interpretationsversuche anzustellen. Heben Sie stattdessen alle Stärken des Textes hervor, in denen sich beispielsweise Mut zur Veränderung, Lernbereitschaft, Lebensfreude, Offenheit und andere hilfreiche Eigenschaften zeigen. Vergessen Sie auch im Verlauf der Therapie nicht, textliche Verbesserungen und Veränderungen immer wieder positiv anzumerken. Wenn Sie einen ungeklärten Aspekt oder ein sich herauskristallisierendes Problem ansprechen möchten, können Sie vorsichtig nachfragen und schauen, wie Ihr Patient reagiert. Allerdings lohnt es sich in der Regel mehr, über die positiven Besonderheiten des Textes zu sprechen: Das macht stolz und eröffnet neue Perspektiven für den weiteren Therapieverlauf.

Arbeitsmaterial

In diesem Kapitel finden Sie die folgenden Schreibvorlagen:

AB 1 In nur 7 Schritten aus einem Blatt Papier ein Mini-Buch herstellen. Dieses Arbeitsblatt enthält eine Anleitung, die Ihrem Patienten schrittweise erklärt, wie er aus einem DIN-A4-Blatt ein kleines Buch falten kann. Das Mini-Buch kann anschließend nach eigenen Vorlieben gestaltet und mit Texten gefüllt werden.

INFO 2 Freewriting. Die Methode des Freewritings eignet sich gut als Aufwärmübung für den Schreibprozess. Sie legen eine Zeitspanne fest, in der Ihr Patient ohne Unterbrechung alles aufschreiben soll, was ihm durch den Kopf geht. Auf diese Weise kann ein Schreibfluss entstehen, der mögliche Blockaden aufhebt und den Weg für das Ausprobieren weiterer Übungen ebnet.

INFO 3 ABC-Listen. Das Schreiben einer ABC-Liste regt Ihren Patienten zum freien und assoziativen Denken an. Nach der Festlegung eines Themas soll zu jedem Buchstaben des Alphabets eine Aussage gefunden werden, die sich auf den gewählten Schwerpunkt bezieht. Mithilfe von ABC-Listen können Sie beispielsweise mehr über die Symptome oder Ressourcen Ihres Patienten erfahren.

AB 2 Meine ABC-Liste (für Kinder). Dieses Arbeitsblatt enthält eine kindgerechte Version der ABC-Liste. Die einzelnen Buchstaben sind auf dem Blatt verteilt und können angemalt und ausgeschnitten werden.

AB 3 Meine ABC-Liste (für Jugendliche und Erwachsene). Bei dieser etwas schlichteren Version sind die Buchstaben des Alphabets als Liste untereinander geschrieben. Sie können das Arbeitsblatt bei der Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen verwenden.

INFO 4 Total banal? Bei dieser Übung geht es darum, einen Text über »banale« Abläufe und Gewohnheiten des Alltags zu schreiben. So kann sich Ihr Patient an das Gefühl des Schreibens gewöhnen, bevor vertiefende Aufgaben herangezogen werden.

AB 4 Der Beobachter. Auch diese Methode verfolgt das Ziel, den Einstieg in das Schreiben zu erleichtern. Ihr Patient wird noch nicht dazu aufgefordert, eigene Gedanken oder Gefühle zu beschreiben – stattdessen sucht er sich einen Ort, an dem er in einem festgelegten Zeitraum alles aufschreibt, was er beobachten kann. Auf diese Weise kann auch der Blick für Details geschärft werden.

INFO 5 Anleitung: Vier-Spalten-Technik. Diese Technik hilft Ihrem Patienten während des Schreibprozesses dabei, eigene Gedanken und Ideen zu strukturieren. Nachdem Sie ein Thema festgelegt haben, schreibt Ihr Patient spontane Gedanken und Einfälle in die erste Spalte. Die zweite Spalte enthält den eigentlichen Text, der sich auf die gewählte Aufgabe bezieht. Spalte 3 bietet Platz für Korrekturen und Ergänzungen. In Spalte 4 werden schließlich weiterführende Ideen festgehalten.

AB 5 Vier-Spalten-Technik. Dieses Arbeitsblatt richtet sich an erwachsene Patienten und erläutert das Vorgehen der Vier-Spalten-Technik. Auf der zweiten Seite finden Sie eine passende Tabelle, die von Ihrem Patienten ausgefüllt werden kann.

INFO 6 Mindmapping. Diese Methode kann eingesetzt werden, um eine strukturierte Ideensammlung zu einem festgelegten Thema zu erstellen. In die Mitte eines Blattes wird ein Ausgangsbegriff geschrieben, zu dem anschließend Gedanken gesammelt werden. Jede neue Idee ist durch eine Linie mit dem Ausgangswort oder einem anderen Gedanken verbunden. Dickere Haupt- und dünnere Nebenlinien verdeutlichen dabei die Hierarchie der gesammelten Begriffe.

AB 6 Meine Mindmap. Auf diesem Arbeitsblatt ist neben einer kurzen Anleitung viel Platz enthalten, den Ihr Patient zum Aufzeichnen einer eigenen Mindmap nutzen kann.

INFO 7 KAWAs. Die von Vera F. Birkenbihl entwickelte KAWA-Methode unterstützt Ihren Patienten dabei, Assoziationen zu einem vorgegebenen Wort zu sammeln und kreatives Denken anzuregen. Das Zielwort wird in der Mitte einer Kästchenmatrix notiert und Ihr Patient erhält den Auftrag, zu jedem Buchstaben eine Eigenschaft oder Zuschreibung zu notieren.

AB 7 Mein KAWA. Auf diesem Arbeitsblatt ist eine Kästchenmatrix abgetragen, die Ihr Patient für das Erstellen eines eigenen KAWAs nutzen kann.

INFO 8 Clustering. Die Methode des Clusters verfolgt das Ziel, Ihren Patienten bei der Sammlung von Ideen zu unterstützen. Im Unterschied zum Mindmapping erfolgt das Aufschreiben der Gedanken frei und spontan, ohne sich an festgelegten Regeln oder einer hierarchischen Struktur zu orientieren.

AB 8 Mein Cluster. Auf diesem Arbeitsblatt findet Ihr Patient eine kurze Anleitung zum Clustern und viel Platz, um die Technik selbst auszuprobieren.

INFO 9 Anleitung: Akrostichon. Das Akrostichon ist eine Textform, bei der die Anfangsbuchstaben einzelner Verse von oben nach unten gelesen ein neues Wort ergeben. Die Therapeuteninformation macht Sie mit den unterschiedlichen Arten und Nutzungsmöglichkeiten von Akrostichen vertraut. Sie eignen sich nicht nur als Eisbrecher am Anfang einer Therapie, sondern auch zum Festhalten wichtiger erarbeiteter Inhalte.

AB 9 Akrostichon (für Erwachsene). Dieses Arbeitsblatt enthält eine Anleitung für das Verfassen von Akrostichen, die sich an erwachsene Patienten richtet.

AB 10 Akrostichon (für Kinder und Jugendliche). Auf diesem Arbeitsblatt finden Sie eine kindgerechte Version der Anleitung für das Schreiben eines Akrostichons.

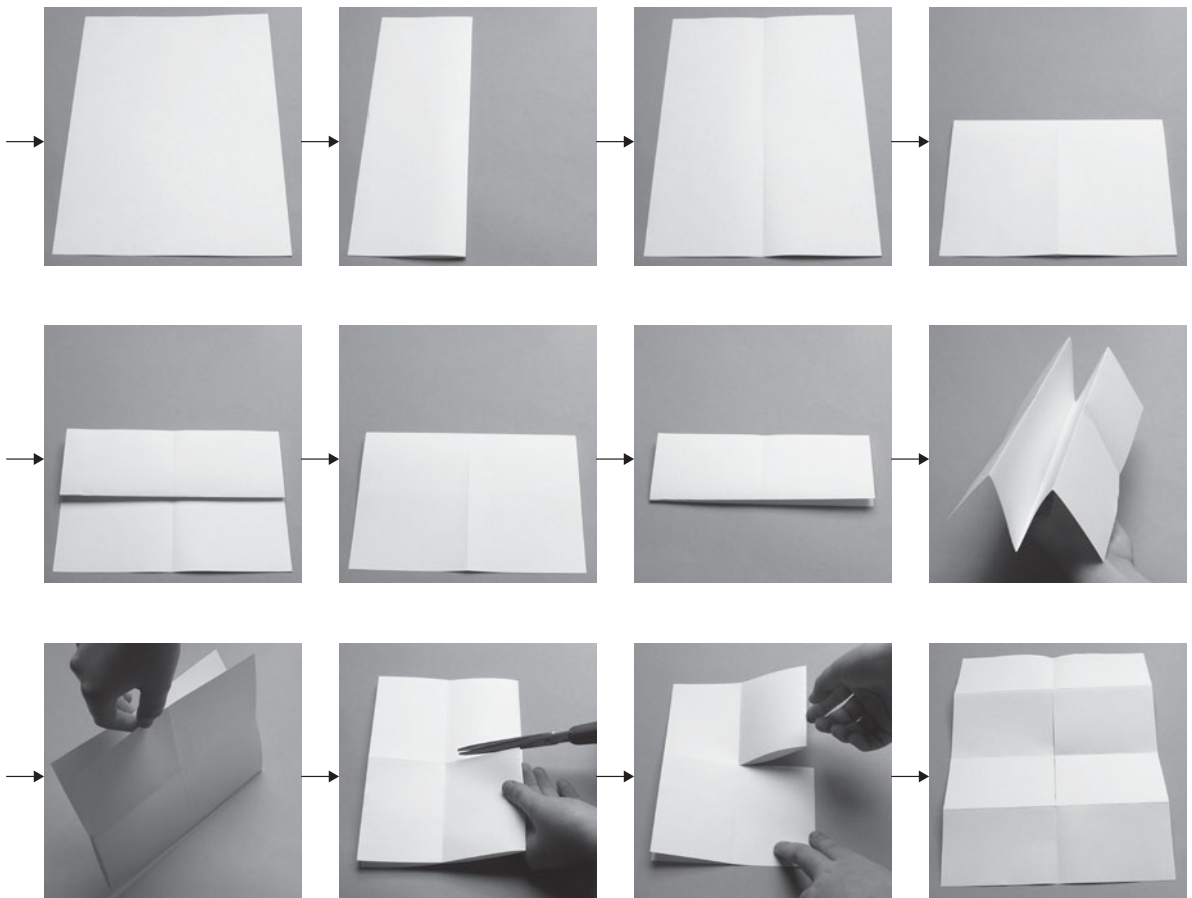
INFO 10 Einen vorgegebenen Textanfang weiterschreiben. Wenn es Ihrem Patienten schwerfällt, einen eigenen Anfang für einen Text zu finden, können Sie ihm einen Einstieg vorgeben. Die Therapeuteninformation enthält einige Beispiele, deren situativer Rahmen aufgegriffen werden kann.

Wenn du dir ein eigenes (Mini-)Buch selber basteln möchtest, hilft dir die folgende Anleitung.

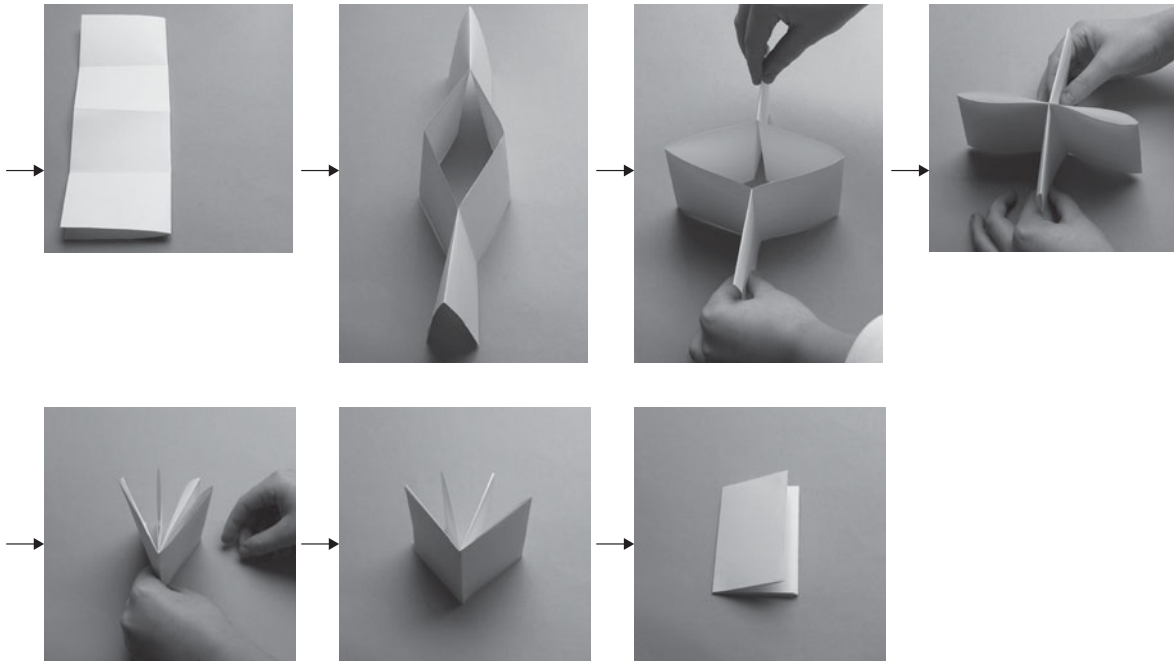


Die 7-Schritte-Faltanleitung für dein Mini-Buch

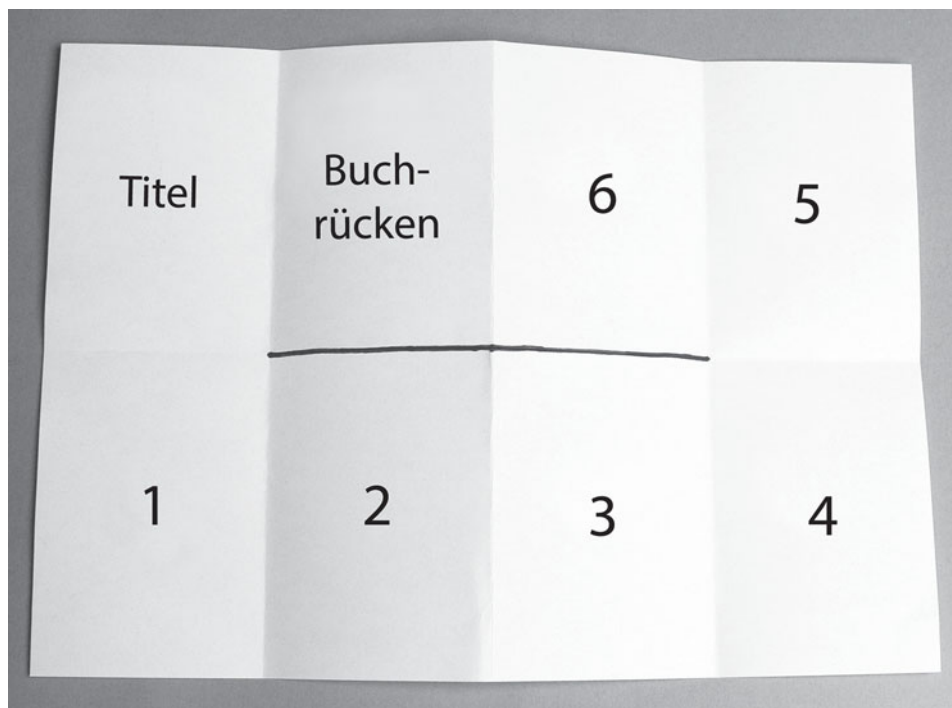
- (1) Lege ein DIN-A-4-Blatt hochkant auf den Tisch.
- (2) Falte nun das Blatt einmal längs und klappe es wieder auf.
- (3) Nun falte das Blatt einmal quer und klappe es auch wieder auf.
- (4) Jetzt das Blatt zum «Zick-Zack-Dach» falten, und danach wieder auf A5-Format aufklappen.
- (5) Schneide das Blatt nun von der geschlossenen Seite her entlang der Faltlinie bis zur Querrfaltung ein.
- (6) Klappe das Blatt nun vollständig wieder auf und falte es wieder in der Länge. Und falte es danach zum Stern.
- (7) Als letztes brauchst du das Blatt nur zur endgültigen Form und damit zum Buch falten. Fertig ist dein Mini-Buch.



© Lena Hönisch Jurado, www.BesserBasteln.de



Hier siehst du übrigens die spätere Seitenaufteilung. Wenn du gut im Basteln bist, kann du bei weiteren Büchern auch erst die einzelnen Seiten bemalen und beschreiben und danach das Buch zu Ende falten.



Übrigens: Je größer der Zettel ist, den du nimmst, umso größer wird auch dein Buch.