



## Gedanken über ...

### Schreiben

Kolumne von Gerald Kral

Ein interessantes Buch ist bei mir zur Rezension eingelangt: „Es lohnt sich, einen Stift zu haben“ von Carmen C. Unterholzer. Es geht um, klar, Schreiben. Die Autorin ist diesem Thema, wie sie selbst beschreibt, schon seit langem verfallen: von ersten frühen Schreiberfahrungen aus der Volksschulzeit erfahren wir, vom Germanistikstudium, von journalistischer Arbeit und den teilweise jeweils damit verbundenen „Flow“-Gefühlen. Von poesie-therapeutischer Ausbildung, Arbeit mit Schreibgruppen, schließlich Ausbildung in systemischer Psychotherapie und der Möglichkeit, Sinnhaftigkeit und Wirkungsweise des Schreibens im psychotherapeutischen Prozess, des Sich-die-Dinge-von-der-Seele-Schreiben, zu erforschen. Ein Ergebnis dieser Forschungen liegt nun in Form dieses Buches vor.

Unterholzer geht hier sehr systematisch und sehr ausführlich vor; ihre – so empfinde ich es – Verliebtheit in alles, was geschriebenes Wort ist, wird dennoch spürbar. Sie geht zunächst auf „therapeutische (Neben)Effekte“ von Literatur ein; Effekte, die Literatur für die AutorInnen, aber auch für die RezipientInnen hat. Diese Effekte wären freilich auch auf andere Erscheinungsformen von Kunst auszuweiten: Musik, Malerei und viele mehr. Auch diesbezüglich gibt es zahlreiche Anwendungsformen und Fachliteratur. Eine Tageszeitung berichtete unlängst vom Einsatz von Kinofilmen für therapeutische Zwecke, beispielsweise im Anton-Proksch-Institut in Wien, aber auch in vielen anderen Einrichtungen. „Kunst heilt“ ist die Devise – von „Katharsis“ war in der Theorie der griechischen Tragödien die Rede. Was uns wieder zum Schreiben zurückbringt.

Wie populär ist Schreiben heutzutage? Womöglich mehr, als man denkt. Einerseits wird in internationalen large-scale-Studien häufig das Sinken der Lese- und Schreibkompetenz Jugendlicher thematisiert, andererseits hören wir gerade von dieser Gruppe sehr häufig, dass sie „mit jemandem Schreiben“, wahrscheinlich häufiger, als Sprechen. Und es hat natürlich Vorteile: „Die Rede ist flüchtig – gesprochene Gedanken verschwinden. Schreiben wir Erkenntnisse hingegen auf, dann sind sie festgehalten: Schwarz auf Weiß stehen sie da, jederzeit nachlesbar“ (Unterholzer). Dieses Potential erscheint mir sehr mächtig.

Unlängst in einer Psychotherapiestunde: Eine Jugendliche berichtet über die von ihr als schmerzvoll erlebte Trennung von ihrem Freund, im Zuge derer sie den Ver-

lauf der „WhatsApp“-Kommunikation mit ihm mehrfach durchstudiert hat; seine, ihre Nachrichten und die jeweiligen Reaktionen ausführlich reflektiert und auch in der Therapiestunden Passagen davon unter Zuhilfenahme ihres Smartphones besprechen möchte. Schreiben.

Ein für mich wesentlicher, auf der Hand liegender Aspekt der Verschriftlichung von Behandlungs- bzw. Beratungsprozessen wird möglicher Weise stark unterschätzt: ich meine die Beratung per E-Mail. Psychologische Beratung per E-Mail ist eine der bei KlientInnen beliebtesten Beratungsformen mittels Neuer Medien und weist aus meiner Sicht viele Vorteile auf. Auch die manchmal kritisch gesehene Asynchronizität des Beratungsprozesses könnte in Wirklichkeit ein Vorteil sein: Neben dem Wegfall der Abstimmung der zeitlichen Ressourcen von BeraterIn und KlientIn bleibt Zeit zur Reflexion für beide Seiten – vor, während und nach der jeweiligen Intervention. Und: Wir haben es hier mit 1:1 dokumentierten Interventionsprozessen zu tun, was großartige Möglichkeiten für die Ausbildung in psychologischer Beratung eröffnet; im Zusammenhang mit Beratung via Neuer Medien sowieso, aber wahrscheinlich kann hier auch viel für face-to-face-Beratung gelehrt und gelernt werden. Wir sollten dieses Potential stärker nutzen, meine ich.

Zurück zu Carmen Unterholzers Buch: Was sie ja auch im Titel unterbringt, ist der „Stift“ – ein herrlich analoges Werkzeug. Manche der LeserInnen werden wissen, dass es nach wie vor Schriftsteller gibt, die ihre Manuskripte mit der Hand schreiben, Peter Handke macht das z. B. Und das hat durchaus Charme, auch wenn man nicht notwendiger Weise „die Rache des Analogens“ im Kopf hat.

Unterholzer, die bekennd begeisterte Schreiberin, beleuchtet das Thema des Einsatzes von Schreiben im therapeutischen und beratenden Prozess sehr fundiert und von allen Seiten; nicht ohne auch die Grenzen dieser Methode anzusprechen. Zu ergänzen wäre vielleicht noch, dass es im Falle der Wahl kreativer oder künstlerischer Ausdrucksformen in Beratung und Therapie natürlich auch auf die Vorlieben und Begabungen der KlientInnen ankommt und Schreiben ein eher hohes Ausmaß an Reflexionsfähigkeit erfordert. Jedenfalls ein bereicherndes und inspirierendes Fachbuch!