

Bibliotherapie – die Nutzarmachung des Lesens zu therapeutischen Zwecken

Interview mit Doris Wolf

Themenschwerpunkt Trauer

Die psychologische Psychotherapeutin Dr. Doris Wolf promovierte 1988 an der Universität Heidelberg mit dem Thema „Bibliotherapie in der Psychotherapie“. In ihren psychologischen Ratgebern gibt sie in wissenschaftlich fundierter, aber leicht verständlicher Form diejenigen psychologischen Hilfestellungen an Betroffene weiter, die sich Tag für Tag in ihrer Praxis bewähren. Viele Psychotherapeuten und Kliniken setzen ihre Ratgeber in ihrer therapeutischen Arbeit ein, Selbsthilfegruppen nutzen sie als Diskussionsgrundlage. In ihrem Interview gibt sie uns Einblicke in die Bibliotherapie bzw. in die Bedeutung von psychologischen Ratgebern für Betroffene, insbesondere im Zusammenhang mit dem Thema Trauer und Trauernde. Ein ganz wichtiger Grundsatz für ihr Leben und ihre Arbeit ist die 2000 Jahre alte Erkenntnis von Epiktet: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.“ Das heißt jeder von uns kann sein Leben und seine Gefühle ändern, wenn er seine Einstellungen ändert.

Das Interview führte PiÖ-Redakteurin Brigitte Kainz.

Liebe Frau Dr. Wolf, können Sie uns bitte ein paar Worte zu Ihrer beruflichen, insbesondere psychologisch-psychotherapeutischen Tätigkeit erzählen?

Die Auseinandersetzung mit dem Tod meines Vaters, der starb, als ich 10 Jahre alt war, sowie mein schon damals ausgeprägtes soziales Engagement und Interesse an anderen Menschen führte mich zum Studium der Psychologie an der Universität Mannheim. Bereits während meines Studiums spezialisierte ich mich auf meine spätere klinisch-therapeutische Arbeit. Nach Abschluss des Studiums arbeitete ich am Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim sowie im Rehabilitationszentrum für körperlich behinderte Menschen in Neckargemünd. Während dieser Zeit schloss ich mehrere therapeutische Zusatzausbildungen in einer Reihe anerkannter Therapieverfahren wie der Verhaltensthe-

rapie, der Gesprächspsychotherapie und der Rational-Emotiven Therapie ab.

1981 vervollständigte ich meine therapeutische Qualifikation in einem halbjährigen Studienaufenthalt an der Universität Kentucky, USA, bei Prof. Maultsby. Aus den USA zurückgekehrt, eröffnete ich meine psychotherapeutische Praxis in Mannheim, in der ich bis heute mit großer Begeisterung arbeite. 1988 promovierte ich an der Universität Heidelberg mit dem Thema „Bibliotherapie in der Psychotherapie“.

Speziell zum Thema Bibliotherapie in der Psychotherapie: Was genau ist das und wie bzw. wann sind Sie zu diesem Thema gekommen?

Bibliotherapie ist die Nutzarmachung des Lesens zu therapeutischen Zwecken. Sie ist – im engeren Sinne – eine unterstützende Maßnahme der Medizin, der Psychiatrie und der Psychotherapie. Während heute in den USA, der ehemaligen DDR und Skandinavien die Bibliotherapie in Kliniken, Schulen, Gefängnissen, Rehabilitationszentren, Beratungsstellen, Kinder- und Altersheimen gezielt eingesetzt wird, ist die ehemalige BRD im Vergleich hierzu noch ein Entwicklungsland. Die Bibliotherapie kann in der Selbsthilfe, als präventive, therapiebegleitende Maßnahme oder zur Nachsorge zum Einsatz kommen. Als bibliotherapeutische Materialien kommen imaginative Literatur (Dichtung und Fiktion), Schicksalsberichte oder konkrete Problemlösebücher in Betracht. Das Ziel der Bibliotherapie besteht darin, dass die Wahrscheinlichkeit einer positiven kognitiven und emotionalen Veränderung beim Leser erhöht wird.

Mein Aufenthalt 1981 in den USA hat mir die Bedeutung und die großen Einflussmöglichkeiten der Bibliotherapie auf den therapeutischen Fortschritt von Klienten vor Augen geführt. Sie kann Betroffenen helfen, sich selbst besser zu verstehen, Gefühle und Verhalten

für den Augenblick zu akzeptieren, ihnen Vergleiche mit anderen Menschen ermöglichen und sie ermutigen, gleichzeitig aber auch zur Veränderung motivieren und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

Bibliotherapie im therapeutischen Setting kann die Wartezeit zur Therapie überbrücken, als Vertiefungsmaterial während der Therapie eingesetzt werden und helfen, den Therapieerfolg nach Therapieende aufrechtzuerhalten. Gerade heute, wo die Zeitdauer der Kur- und Rehabilitationsmaßnahmen aus Kostengründen immer mehr gekürzt wird, bietet sie große Chancen, dennoch einen dauerhaften Therapieerfolg zu erzielen.

Wie kam es dazu, dass Sie als Psychologische Psychotherapeutin neben Ihrer praktischen Tätigkeit auch Ratgeber schreiben?

Als ich 1981 aus den USA zurückkehrte und mich in Deutschland auf die Suche nach fundierten Ratgebern zur Selbsthilfe und zur Therapiebegleitung machte, musste ich feststellen, dass keiner der renommierten Verlage psychologische Ratgeber für Betroffene im Programm hatte. Dies motivierte mich zu meinem ersten Ratgeber. Mein therapeutischer Hintergrund, die kognitive Verhaltenstherapie, war außerdem sehr gut geeignet, psychologische Zusammenhänge leicht verständlich zu formulieren und Strategien zur Selbsthilfe vorzuschlagen. Die 2000 Jahre alte Erkenntnis von Epiktet: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge“, d. h. jeder Mensch kann sein Leben ändern, wenn er seine Einstellungen ändert, ist hierbei das Motto meiner Ratgeber. Als Therapeutin fällt es mir auch leicht, mich in die Leser hineinzusetzen und auf mögliche Einwände einzugehen. Leider gibt es heute im Gegensatz zu damals eine Schwemme von psychologischen Ratgebern auf dem Buchmarkt und viele Ratgeber sind statt von Psychotherapeuten von Journalisten geschrieben.

Was hat Sie veranlasst, sich mit dem Thema Trauer auseinanderzusetzen und was finden Sie dabei spannend?

Mein Zwillingbruder und ich wurden sehr früh mit dem Tod, dem Verlust unseres Vaters im Alter von 10 Jahren konfrontiert. Ich erlebte, wie meine Mutter hilflos und verzweifelt war und in der Trauer versank. Damals gab es noch keine psychotherapeutische Begleitung und auch keine Trauerbewältigungsgruppen. Als Kind versuchte ich deshalb, so gut es ging, das Thema Verlust meines Vaters zu vermeiden und meine Trauer zu unterdrücken. Meiner Mutter gegenüber empfand ich einen Gefühlscocktail aus Mitleid, Hilflosigkeit, aber auch Wut, dass sie immer wieder in Tränen ausbrach und viele Jahre kaum Lebenswillen hatte. Verspürte ich ab und zu mal

Lebensfreude und kindliche Unbeschwertheit, fühlte ich mich sogleich schuldig. Im Rahmen meines Studiums und meiner Therapieausbildungen war die Trauer deshalb ein Thema, mit dem ich mich besonders auseinandersetzte.

Es ist für mich im Praxisalltag immer wieder spannend zu sehen, wie Betroffene in der Lage sind, von der größten Verzweiflung wieder zu Lebensfreude zu gelangen und welch fundamentales, persönliches Wachstum eine solche Krise auslösen kann.

Was ist wichtig besonders beim Thema Trauer im Vergleich zu anderen negativ erlebten oder belastenden Gefühlen?

Trauer verläuft nicht nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip. Selbst wenn die schwere, den gesamten Tagesablauf einnehmende Trauer vorüber ist, wird es immer wieder Zeiten geben, in denen sie aufscheint – beispielsweise am Todestag, Hochzeitstag, besonderen Jubiläen und Ereignissen, dem Geburtstag des Verstorbenen, Festtagen usw. Von der Gesellschaft wird quasi ein Zeitraum vorgegeben, innerhalb dessen der Trauerprozess abgeschlossen sein sollte, d. h. der soziale Druck ist groß. Gleichzeitig gibt es aber auch negative Reaktionen, wenn man „zu früh“ wieder Freude am Leben hat oder sich bindet. Betroffene unterscheiden sich sehr stark darin, in welcher Form sie ihre Trauer verspüren und in welchem Zeitraum sie sie bewältigen. Insgesamt erstreckt sich die Trauerphase gewöhnlich über einen langen Zeitraum.

Als Psychotherapeuten müssen wir es „aushalten“, den Betroffenen für lange Zeit erst mal nur zuzuhören und ihnen Raum für ihre Gefühle zu geben. Dabei werden wir selbst auch mit unseren Trauererfahrungen und auch unserer Sterblichkeit konfrontiert. Dies bedeutet, dass wir dieses Thema für uns auch schon bearbeitet haben müssen bzw. immer wieder vornehmen müssen. Oftmals werden wir dennoch auch mit dem Vorwurf von Trauernden konfrontiert, uns doch gar nicht in ihre Situation hineinversetzen und ihnen damit auch nicht helfen zu können. Es ist eine Gradwanderung, bei der Einfühlungsvermögen, Geduld, aber auch behutsames Mut-Machen von uns besonders gefordert werden.

Wie sind Sie zu den vier Phasen der Trauer gekommen?

Ich war auf der Suche nach einem Schema, mit dessen Hilfe ich Trauernden ihre unterschiedlichen Gefühlszustände und Reaktionen erklären und ihnen gleichzeitig Mut machen konnte, durch die Phasen hindurchzugehen. Das Modell ist das Konglomerat aus meinen eigenen Erfahrungen und Beobachtungen in meiner Praxis, aber auch davon, was ich aus der wissenschaftlichen Literatur entnommen habe. Lassen sie mich nun der Voll-

ständigkeithalber noch die vier Phasen der Trauerbewältigung kurz im Überblick darstellen.

Ein Trauernder muss vier Phasen durchlaufen, bis er zu einem neuen inneren Gleichgewicht findet:

- 1. Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens und der Verleugnung: Der Trauernde will nicht wahrhaben, dass ein naher Angehöriger gestorben ist. Er steht unter Schock und glaubt, dass alles nur ein böser Traum sei. Der Schockzustand ist wie ein Selbstschutz, um nicht vom Schmerz überrollt zu werden.
- 2. Phase der aufbrechenden Gefühle: Der Trauernde hat die Hoffnung auf die Rückkehr des Verstorbenen aufgegeben und verspürt nun den vollen Schmerz und die Verzweiflung. Er glaubt, nie mehr glücklich sein zu können. Er hadert mit dem Schicksal, leidet unter Schuldgefühlen, etwas versäumt zu haben, Einsamkeit und Angst vor der Zukunft. Er leidet unter vielfältigen körperlichen Beschwerden wie Unruhe, Schlaf-, Appetit- und Konzentrationsstörungen. Diese Phase ist die schmerzlichste und schwierigste in der Trauerbewältigung. Die Gedanken des Trauernden kreisen nur um den verlorenen Partner und die nicht erfüllbaren Zukunftsträume. Er erlebt sich wie verloren auf einer Insel, zu der niemand sonst Zugang hat.
- 3. Phase der langsamen Neuorientierung: Der Trauernde beginnt langsam wieder, sich nach außen zu orientieren und kann wieder Pläne machen. Trauern und Hadern lassen langsam nach und sind nicht mehr so intensiv. Es treten jedoch immer noch starke Stimmungsschwankungen auf.
- 4. Phase: Neues Gleichgewicht: Der Trauernde hat ein neues körperliches und seelisches Gleichgewicht erreicht. Bisweilen leidet er noch unter Wehmut, doch er sieht auch vertrauensvoll in die Zukunft.

Die einzelnen Phasen können sich überlappen, zusammenfallen und sich miteinander mischen. Jeder muss jedoch diese einzelnen Phasen durchlaufen, wenn seine Wunden heilen sollen.

In jeder der Phasen gibt es Trauernde, die darin verharren und beispielsweise ihr ganzes weiteres Leben nur noch in der Vergangenheit leben oder mit dem Schicksal hadern. Andere werden alkohol- oder tablettenabhängig, weil sie ihre Trauer nicht ausdrücken.

Wie geht Ihrer Meinung nach unsere moderne Gesellschaft mit dem Thema Trauer um und haben Sie Veränderungen im Laufe der Zeit bemerkt?

Unsere Gesellschaft hat generell ein großes Problem damit, mit Tod und Trauer umzugehen. Der Tod ist tabuisiert und weitgehend aus dem Alltag verbannt. Ja, man

könnte meinen, dass viele Menschen den Aberglauben teilen „wenn ich über den Tod spreche, kommt er in mein Leben“. Das Umfeld erwartet gewöhnlich, dass man möglichst gefasst die Bestattung hinter sich bringt und dann spätestens nach vier Wochen „darüber hinweg“ ist. Aber auch wer allzu schnell zur Tagesordnung übergeht, wird von der Gesellschaft bestraft und kommt in den Ruf, den Verstorbenen nicht wirklich geliebt zu haben.

Wir lernen nicht, zu trauern, die Trauer anzunehmen und zu durchleben. Ist der Einzelne dann mit dem Tod konfrontiert, erlebt er sich seinen Gefühlen, Körperreaktionen und Verhaltensweisen vollkommen hilflos ausgeliefert.

Deshalb ist es für alle Menschen hilfreich, sich mit dem Tod und den verschiedenen Phasen des Trauerprozesses zu befassen. Das Wissen um die Phasen der Trauerbewältigung kann keinem Menschen die Trauer ersparen. Doch es kann sie erleichtern, denn viele Menschen verurteilen sich während des Trauerprozesses für ihre Gefühle. Angehörige sowie die Umwelt reagieren mit Unverständnis oder Verurteilung, obwohl der Trauernde lediglich die ganz natürlichen Phasen der Trauer durchläuft.

Im Laufe der letzten Jahre habe ich aber dennoch eine große Veränderung beobachtet: ein Umdenken in Bezug auf althergebrachte Rituale. Es gibt einen Trend weg von der Erdbestattung zur Feuerbestattung. Je nachdem, ob es die Friedhofsordnung erlaubt, werden moderne Skulpturen statt eines Grabsteines auf das Grab gestellt. Die Bestattung selbst wird oftmals als eine Art Happening mit der Lieblingsmusik des Verstorbenen gestaltet. Man kommt weg von der schwarzen Trauerbekleidung oder trägt sie nur zur Beerdigung selbst. Es gibt in vielen Städten Trauerbewältigungsgruppen und Hilfsangebote, sodass Betroffene sich mit anderen Betroffenen austauschen und gegenseitig begleiten können.

Sind Menschen speziell beim Thema Trauer für Ratgeber empfänglich, da sie in aller Stille für sich alleine lesen können?

Dies hängt stark vom Einzelnen ab, welche Bedürfnisse er hat, welche Erfahrungen er mit dem Trauerprozess schon gemacht hat und wie er mit Krisen umgeht. Viele Betroffene erwarten von sich, die Trauer alleine bewältigen zu müssen. Sie tun sich auch schwer, mit Freunden darüber zu sprechen, weil sie diese nicht immer wieder mit ihrer Trauer belasten wollen. Da kann dann ein Trauerberater sehr hilfreich sein. Das Lesen eines Trauerberaters hat den Vorteil, dass man immer wieder hineinschauen kann. Das ist besonders wichtig, da in dieser Krise gewöhnlich die Konzentrations- und Merkfähigkeit für lange Zeit geschwächt sind. Viele Trauernde haben mir schon beschrieben, dass sie meinen Ratgeber monatelang auf ihrem Nachttisch liegen haben und immer wieder darin lesen.

Wann sehen Sie eine professionelle psychotherapeutische Unterstützung über Ratgeber hinaus indiziert?

Wir können zwei Arten der Trauerverarbeitung unterscheiden: die normale Trauer und die anhaltende oder komplizierte Trauer. Die Grenzen zwischen normaler und anhaltender Trauer sind fließend. Bei anhaltender Trauer ist eine Psychotherapie indiziert.

Zunächst einmal ist Trauer keine Krankheit, sondern eine angemessene Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Verlieren wir einen geliebten Menschen durch Tod, lösen wir uns in der Trauerzeit schrittweise von all den gemeinsamen Dingen, die wir mit dem Toten in der Vergangenheit teilten und finden dann zu einer neuen Lebensperspektive, neuen Rollen und Aufgaben zurück bzw. wählen uns neue Aufgaben.

Generell ist es schwierig, zu definieren, wann Trauer angemessen und wann sie kompliziert ist. Hier spielen auch kulturelle Normen mit hinein. Ich persönlich würde es am liebsten so beschreiben: Trauer ist nicht mehr hilfreich, wenn wir länger leiden, als wir möchten, wenn wir unsere Ziele im Leben nicht mehr verwirklichen können und wir unsere Gesundheit nicht mehr erhalten wollen.

Darüber hinaus sehe ich eine Trauerreaktion als behandlungsbedürftig,

- wenn die Trauer über sechs Monate hinaus anhält und Betroffene den Eindruck haben, „nicht mehr sie selbst zu sein“.
- wenn Betroffene täglich voller Schmerz und Sehnsucht nach dem Verstorbenen sind, was sich im emotionalen und körperlichen Bereich niederschlägt.
- wenn die Betroffenen wie versteinert sind und sich abkapseln.
- wenn Betroffene wütend und verbittert sind wegen des Verlusts.

- wenn Betroffene den Verlust verleugnen bzw. nicht akzeptieren können.
- wenn Betroffene unfähig sind, ihre alltäglichen Pflichten zu bewältigen.
- wenn Betroffenen ihre Selbstfürsorge, Körperhygiene, Schlaf etc. dauerhaft vernachlässigen.
- wenn Betroffene länger als vier Wochen Beruhigungsmittel und Schlafmittel nehmen, zu viel Alkohol trinken, zu viel oder zu wenig essen.
- wenn Betroffene nicht mehr weiterleben möchten, über die Methode ihres Freitods nachdenken und konkrete Vorbereitungen treffen.
- wenn Betroffene in Verbindung mit dem Verlust depressiv werden oder unter einer Angststörung leiden.
- wenn Betroffene sich nicht mehr für neue Beziehungen öffnen können.

Frau Dr. Wolf, vielen herzlichen Dank für das Interview.

Kontakt

Dr.ⁱⁿ Doris Wolf

psychologische Psychotherapeutin, Ausbildungen in Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie und Rational-Emotive Therapie, schreibt regelmäßig als Expertin für Zeitschriften und in über 130 Radio- und über 60 Fernsehsendungen hat sie als Psychotherapeutin Stellung zu psychologischen Themen genommen. Autorin des Ratgebers: Wolf D. (2018). Einen geliebten Menschen verlieren – eine Begleitung durch die Trauer. Mannheim: PAL Verlag.



Telefon: +49 (0)621 415740
 info@doriswolf.de
 www.psychotipps.com