

# Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

Von der  
LUST und der  
mit den LAST  
METHODEN



**Antje Randow-Ruddies** Die Heldenreise  
**Christiane Pohl** Literatur als Beispiel für eine  
»Methode« in der Philosophischen Praxis  
**Felix Grützner** Geliebt und geschmäht:  
Körperarbeit als Methode **Reinhold van Weegen**  
Ein Klang in mir – Einklang in mir **Katharina**  
**Kautzsch** Hypnosystemische Krisenintervention

ERSTMALS ALS  
HYBRID-KONGRESS!



# LEBEN UND TOD

23.+24. OKT 2020  
MESSE FREIBURG

## 1. FACHKONGRESS „Wir müssen mal REDEN...!“

- **60 Vorträge & Workshops**  
vor Ort
- **Live-Stream & On-Demand**  
im virtuellen Programm
- **Branchenübergreifendes**  
Forum mit **Expert\*innen** aus  
Wissenschaft und Praxis
- Austausch und Begegnung  
**analog und digital**

INFO-TELEFON: 0421.3505 588

Weitere Informationen zum neuen  
Konzept, dem Programm usw. unter:  
[www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de)



Veranstalter:



## INTERNATIONALE FACHTAGUNG VORANKÜNDIGUNG

### Tagungsthema «Neubeginn? Bewahren und Verändern»

Freitag, 21. Mai 2021 in  
Naters (Wallis, Schweiz)

Die Internationale Fachtagung  
vom 8. Mai 2020 zum Thema  
«Vertrauen – die tragende Kraft»  
musste auf das Jahr 2021 verscho-  
ben werden.

Die Internationale Fachtagung  
spricht alle an, die Menschen in  
Krisen und Trauer begleiten.

**Hes-so** VALAIS  
Haute Ecole de Santé  
Hochschule für Gesundheit



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

[www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)



## Eine Methode ist nur eine Methode. Haltung!

Für Beratung und Begleitung stehen inzwischen unzählig viele und vielfältige methodische Zugänge zur Verfügung. Ein guter Grund für uns, diese in einem *Leidfaden*-Themenheft genauer zu betrachten.

Eine Methode ist ein Weg zu einem Ziel, wobei die Art und Weise der Erreichung dieses Ziels, die Mittel und die Umstände bekannt sein und begründet werden müssen. Welche Intervention könnte entsprechend meinem Auftrag und dem aktuellen Thema der Klientin oder des Klienten prozessförderlich sein?

Methoden umfassen stets auch Techniken und Instrumente. Ein erweiterter Instrumentenbegriff meint nicht nur handwerkliche Instrumente, sondern auch geistige wie Pläne und Konzepte, Ideen und auch besonders die Sprache. In diesem Sinn wirkt in einer Begleitung ein Mensch stets mit Hilfe eines Instruments auf einen anderen Menschen ein.

Eine Methode ist nur eine Methode, und wir wissen aus der Psychotherapieforschung, dass deren Wirksamkeit maßgeblich von der (therapeutischen) Beziehung, vom Kontext und der jeweiligen Atmosphäre abhängt, ja, dass dies alles miteinander wirksamer ist als die eigentliche Methode. Dennoch macht es natürlich Sinn, verantwortungsvoll eine methodische Auswahl zu treffen. Allgemeine Merkmale für diese Wahl sind Zweckmäßigkeit, Handhabbarkeit, Funktionsbreite, Ökonomie, Zugänglichkeit, Wirkung und,

das sei hier noch einmal erwähnt, vor allem ein hohes Maß dieser Verantwortung. All das will bedacht sein, wenn wir in Beratung, Begleitung, Therapie und Behandlung Methoden anwenden.

Aus der Praxis und wissenschaftlichen Studien wissen wir, dass Zuhören von besonderer und großer Bedeutung ist. Wertschätzendes, Leid anerkennendes und würdigendes Zuhören, das die Trauer respektiert und den Austausch untereinander als einen wesentlichen Wirkungsfaktor berücksichtigt.

In diesem Heft stellen wir deshalb das Zuhören und einige, vielleicht nicht so bekannte Methoden für unser Arbeitsfeld vor und beleuchten diese auf ihren möglichen Einsatzbereich und zu erwartenden Nutzen.

Thematisch nach Blöcken geordnet finden Sie Methoden aus den Bereichen Sprechen und Schreiben, darstellendes Arbeiten, Körperarbeit, Musik und Klang, Reflexion, Erleben.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre!



Monika Müller



Petra  
Rechenberg-Winter



14 Johanna Vedral und Birgit Schreiber |  
Journal-Schreiben – ein Weg durch  
die Trauer und zurück ins Leben



19 Christl Lieben | Da, wo Sprache  
verstummt, beginnt Rilke –  
Systemische Aufstellungsarbeit  
mit Lyrik



28 Sidra Khan-Gökkaya und Eliza-Maimouna Sarr |  
»Empowerment bedeutet, sich die Macht  
zurückzuholen«

## Inhalt

1 Editorial

4 Stephanie Witt-Loers  
Ein Koffer voller Methoden –  
wo ist der passende Klient?

### SPRECHEN UND SCHREIBEN

10 Antje Randow-Ruddies  
Die Heldenreise

14 Johanna Vedral und Birgit Schreiber  
Journal-Schreiben – ein Weg durch  
die Trauer und zurück ins Leben

19 Christl Lieben  
Da, wo Sprache verstummt, beginnt Rilke –  
Systemische Aufstellungsarbeit mit Lyrik

25 Tanja Chawla  
Beratung machtkritisch hinterfragt

28 Sidra Khan-Gökkaya und Eliza-Maimouna Sarr  
»Empowerment bedeutet, sich die Macht  
zurückzuholen« – Empowerment als pro-  
fessionelle Haltung in der systemischen Arbeit  
mit geflüchteten Menschen

34 Christiane Pohl  
Literatur als Beispiel für eine »Methode« in  
der Philosophischen Praxis

### DARSTELLENDES ARBEITEN

38 Barbara Trautwein  
Die Arbeit am Tonfeld® –  
Berühren und berührt werden

41 Brunhilde Vest  
»Durch die Blumen sprechen« – Ein neuer  
kreativer Ansatz in der Trauerbegleitung



## KÖRPERARBEIT

- 46** Annette Kowa  
**Lass deinen Clown für dich und andere spielen! –  
 Clownesker Zugang in beraterischen Prozessen**
- 51** Felix Grützner  
**Geliebt und geschmäht: Körperarbeit als Methode**
- 55** Beate Grabow und Ingelore Bonfert  
**Healing Touch – Die heilsame Kraft der  
 sanften Berührung**

## MUSIK UND KLANG

- 58** Wolfgang Teichert  
**Ohn-Macht oder Haltungen in der Trauer –  
 Gezeigt am Beispiel der Bachkantate »Gottes Zeit  
 ist die allerbeste Zeit« (BWV 106)**
- 62** Kristine Schneider  
**Der Gong als Tor zur Schwingung unseres Lebens**
- 67** Bernadette Calenberg  
**Qigong als heilsamer Weg in der Trauer**
- 71** Reinhold van Weegen  
**Ein Klang in mir – Einklang in mir**

## REFLEXION

- 74** Wolfgang Heinemann  
**»Im Nachhinein ist man immer klüger« –  
 Das Instrument retrospektiver ethischer Fall-  
 besprechungen**
- 79** Katharina Witte und Inge-Marlen Ropers  
**Schweigen neu erleben – Psychodramatische  
 Supervision in der ehrenamtlichen Hospiz-  
 begleitung**

## ERLEBEN

- 83** Matthias Schnegg  
**Bühne frei – Psychodramatisches Arbeiten im  
 Rahmen der Trauerbegleitung**
- 86** Katharina Kautzsch  
**Hypnosystemische Krisenintervention**
- 90** Matthias Richter  
**Das Ressourcen-Fundament**
- 91** Anstelle einer Fortbildung:  
**Hilfreiche Begegnung am Telefon**
- 96** Aus der Forschung: Medizinstudierende und  
 Kunst – Die Vermittlung von Empathie
- 99** Rezensionen
- 102** Verbandsnachrichten
- 106** Cartoon | Vorschau
- 107** Impressum

**62** Kristine Schneider | Der Gong als Tor  
 zur Schwingung unseres Lebens



## Ein Koffer voller Methoden – wo ist der passende Klient?

Stephanie Witt-Loers

Das, worum es in diesem Artikel geht, erinnert mich an eine Unterhaltung, die ich mit einem Psychotherapeuten hatte. Es war erst ein paar Monate her gewesen, da hatte er mir nach einer Fortbildung zur Schematherapie noch seine Begeisterung für die Methoden geschildert, die dort eingesetzt werden. Er habe sich sofort einige Mittel angefertigt, die er direkt in der Praxis einsetzen wolle. Nun meldete er sich wieder – sichtlich enttäuscht. Die Schematherapie biete doch, gerade weil sie verschiedene therapeutische Techniken nutze, so viele wunderbare Möglichkeiten, um ungünstige Verhaltensmuster zu unterbrechen und zu überwinden. Sein anfänglicher Enthusiasmus war Frustration gewichen: Er könne nicht verstehen, warum seine Patienten und Patientinnen sich mit der Schematherapie so schwertun und diese so schlecht annehmen würden.

Damit sind wir schon mitten in unserem Thema: »Die Lust und die Last mit den Methoden.« Gern möchte ich das Thema sowohl aus der Perspektive der Therapeutin/des Therapeuten und Begleiters als auch aus der des Klienten/der Klientin beleuchten.

### **Lust versus Last aus der Perspektive des Begleiters mit Blick auf den Klienten und seine Perspektive**

Generell finde ich es hilfreich, wenn uns in der Arbeit mit Trauernden ein »bunter Koffer vielfältiger Methoden« zur Verfügung steht. Wesentlich erscheint mir, dass diese Methoden zu uns als Begleiterinnen und Begleiter passen. In der Praxis bedeutet das sicherlich, dass wir uns mit verschiedenen Methoden auseinandersetzen und

dann schauen, wo wir individuelle Prioritäten setzen möchten. Aus meiner Sicht darf es keinesfalls darum gehen, die Methode um der Methode willen oder um der Lust an der Methode willen zu wählen.

### *Die Lust an der Methode*

Die eigene Lust an der Methode ist sicherlich eine Voraussetzung für einen gelingenden Einsatz in der Begleitung. Unsere eigene Freude kann ansteckend wirken und die Klientin motivieren. Zugleich kann sie sich als Fallstrick erweisen: Denn die eigene Überzeugung, der Klientin etwas Gutes zu tun, sollte nicht dazu führen, dass wir der Klientin die Methode überstülpen oder sie indirekt dazu drängen, unser Angebot anzunehmen. Gleichwohl sollten wir die Methoden theoretisch wie praktisch kennen, verstehen und durchführen können. Setzen wir Methoden ein, mit denen wir uns im Inneren nicht verbunden fühlen, wird dies für den Klienten spürbar sein und die Wirkung eher verfehlen.

### *Zielorientierung bei der Methodenauswahl*

Beim Einsatz jeder Methode im Verlauf der Begleitung sollten wir die mit dem Klienten vereinbarten Ziele im Blick behalten. Um möglichst genau zu erfassen, was der Auftrag des Klienten ist, was für ihn hilfreich sein könnte, welche übergeordneten Ziele sich aus dem Auftrag des Klienten ergeben und ob diese tatsächlich in unseren Kompetenzbereich fallen, ist das ausführliche Erstgespräch zur Abklärung dieser Fragestellungen unabdingbar. Erst dann kann ich eine erste

Idee entwickeln, ob etwas aus meinem »bunten Methodenkoffer und Erfahrungsschatz« hilfreich sein könnte, um die mit dem Klienten vereinbarte Wirkung in Gang zu bringen.

### *Flexibel und wach sein*

Um die vereinbarten Ziele der Klientin im Blick zu behalten, ist es wesentlich, im *Prozess der Begleitung* mit den Angeboten flexibel zu bleiben. Gerade die Flexibilität im Einsatz der Methoden erhält mir meine Lust an »meinen Methoden«, da diese immer wieder in einem anderen, dem individuellen Licht eines jeden Klienten erscheinen. Ich bin herausgefordert, sie mit Hilfe des Klienten anzupassen, weiter zu differenzieren und individuell zu gestalten. Nur wenn ich mich auf die Klientin einlasse, erspüre, wahrnehme und höre, was in und hinter ihren Reaktionen steckt, kann ich dafür sorgen, dass sie zu eigenen Ideen angeregt und durch eine gezielte und flexible Auswahl an Methoden zu den gemeinsam vereinbarten Zielen der Trauerbegleitung hingeführt wird. So können und dürfen sich Ziele im Prozess der Begleitung durchaus verändern. In der Reflexion und bei der Dokumentation der Sitzungen entwickeln sich gemäß meiner Erfahrung häufig für eben diesen Klienten passende methodische Ansätze der Begleitung.

### *Erfahrungen aus der Praxis – Reflexion des Einsatzes von Methoden am Beispiel kreativer Methoden*

Maria (31 Jahre) kam nach dem Tod ihres Lebenspartners mit den Worten zum Erstgespräch: »Ich möchte gern Begleitung. Ich habe gelesen, dass Sie auch kreatives Arbeiten anbieten. Das sage ich Ihnen gleich: Damit brauchen Sie mir nicht kommen, das passt nicht zu mir und das kann ich auch gar nicht.« An einem Punkt des Verlaufs der Begleitung hätte aus meiner Sicht die Wirkung einer kreativen Arbeit die Ziele, zu mehr Selbstwirksam-

keit und Selbstwert sowie zu einem »neuen Platz für den Verstorbenen zu finden«, unterstützen können. Mich der Worte zu Beginn der Begleitung erinnernd, zitierte ich sie und sagte, dass ich dennoch wagen wolle, ihr mit dem Abstand zu damals das Angebot zu machen, kreativ etwas für ihren verstorbenen Mann herzustellen. Selbstverständlich könne sie das Angebot ablehnen und müsse sich keinesfalls verpflichtet fühlen. Zugleich ermutigte ich sie, aus einer Angebotsauswahl einfach eins auszuprobieren: Was könne schlimmstenfalls passieren, wenn sie mit dem Resultat nicht zufrieden wäre? Wir einigten uns darauf, dass sie dann das Hergestellte wegwerfen könne.

Die Klientin ließ sich auf das Angebot ein, in der nächsten Stunde ein Knopf- und Erinnerungsglas herzustellen (Abbildung 1), und war nachher sehr erstaunt und erfreut darüber, dass sie so etwas Schönes allein hergestellt hatte. Nun wünschte sie sich weitere kreative Angebote.



Abbildung 1: Knopf- und Erinnerungsglas

## 6 Stephanie Witt-Loers

Seither stellt sie Friedhofskerzen mit Serviettentechnik her (Abbildung 2) und gestaltet eigene Kunstplastiken, die sie sogar verkauft. Durch diese Erfahrungen hat sie Selbstvertrauen und den Mut entwickelt, eigene Wege zu gehen.

Maria ist nur ein Beispiel von Fällen aus meiner Praxis, in denen nach anfänglicher Ablehnung der kreativen Methode dann doch gerade das kreative Tun den Trauerprozess unterstützte, den Selbstwert stärkte und zu einer Ressource wurde.



Abbildung 2: Friedhofskerzen

Die kreative Methode zeigt einerseits anschaulich, dass Methoden den Klienten zu eigenen kreativen Wegen im Umgang mit der Trauer hinführen können. Es sind andererseits immer die Klienten selbst, die mich mutig gemacht haben, zu improvisieren, neue Methoden zu entwickeln und bekannte Methoden mit ihnen weiterzuentwickeln. So entstand das Angebot des Erinnerungsglases aus meiner Wahrnehmung der unterschiedlichen Bedürfnisse und Konflikte, die sich in Familien um den Verbleib der Kleidung des Verstorbenen herausbilden. Knöpfe bieten zur

schwierigen Aufbewahrung und Weiterverwendung der Kleidungsstücke eine tröstende, platzsparende Alternative, mit der meist alle im System einverstanden sind. Ein weiteres Beispiel stellt »unser Graffitiprojekt« dar, das ich seit sechs Jahren für trauernde Kinder und Jugendliche anbiete (Abbildung 3). Es entstand aus Erzählungen von trauernden Jugendlichen. Die Technik des Sprühens ist gerade im Hinblick auf den Ausdruck von Gedanken und Gefühlen interessant, die sonst niemandem mitgeteilt werden sollen. Denn auf eine gesprühte Schicht, um die später nur der Sprayer weiß, können problemlos weitere Schichten gesprüht werden.

Sven, dessen Bruder sich suizidiert hatte, sprühte beispielsweise zunächst seine ganze Wut und Verzweiflung in harten, dunklen Farben. Später bekam sein Werk ein ganz anderes Gesicht und zeigte in weichen, hellen Farben die liebevolle Erinnerung an seinen Bruder.

Kreative Methoden sollten jedoch nicht zum »Selbstläufer« werden. Dann kann es nämlich passieren, dass die Kindertrauergruppe zur Bastelgruppe mutiert. Möchten Kinder die Kindertrauergruppe gern weiter besuchen, weil das Bas-



teln so schön ist? (Auch wenn dies zunächst eine beabsichtigte Wirkweise im Trauerprozess gewesen sein könnte, um Ressourcen zu stärken.) Zudem sollten wir keine Erwartungshaltung provozieren (»Was basteln wir heute?«). Trauerbegleitung sollte ein individueller Raum bleiben, der die Möglichkeit gibt, sich mit dem Erlebten auf unterschiedliche Weise auseinanderzusetzen, und dabei unterstützt, ganz persönliche Wege im Umgang mit dem Verlust sowie der veränderten Zukunft zu finden.

### **Klienten und ihre Perspektive bestimmen den Weg**

Es gilt, die Konzentration auf die Einzigartigkeit jedes einzelnen Menschen mit seinem persönlichen Schicksal zu richten. Methoden passen sich ihnen und ihrem Trauerprozess an – nicht umgekehrt. Immer wieder sollten wir uns daher fragen: Setzen wir im Prozess der Begleitung möglicherweise Methoden ein, die inzwischen sinnentleert und für den Trauerprozess im Kontext der Begleitung nicht weiter erforderlich sind? Bieten wir in der Gruppenarbeit beim Einsatz kreativer Methoden ein einziges Angebot für alle an, weil das für uns praktischer ist, und lassen wir dabei die Indi-

vidualität des Einzelnen außer Acht? Vermitteln wir unterschwellig, dass alle sich an einem Angebot beteiligen sollten? Haben wir ein bestimmtes Angebot im Kopf für eine Klientin, das wir unbedingt anbringen wollen?

Klientinnen und Klienten müssen die Freiheit haben, zu wählen, Wünsche sowie Unbehagen an unseren Methoden zu äußern, Angebote anzunehmen oder abzulehnen. Sie sollten sich nicht verpflichtet fühlen oder nur aus Sorge vor der Entziehung der Fürsorge des Trauerbegleiters zustimmen. Wir dürfen weder den Eindruck erwecken, persönlich verletzt zu sein, noch sollten wir es sein, wenn Klienten auf Angebote, von denen wir selber überzeugt sind, negativ reagieren. Unsere eigene Lust darf uns nicht blind werden lassen. Das erfordert eine Haltung der Flexibilität, Fantasie, Kreativität und Aufgeschlossenheit. Um Klienten möglichst viel Entscheidungsfreiraum zu geben, ist es zum Beispiel sinnvoll, Alternativen in der Gruppe und im Einzelsetting anzubieten oder Angebote offen zu formulieren.

Aus der für viele Menschen schwierigen »Lernaufgabe«, »Nein« zu den gut gemeinten Ratschlägen und Hilfsangeboten zu sagen, die sie als Trauernde für sich als nicht passend und hilfreich



Abbildung 3: Graffiti-beispiel aus dem Graffiti-projekt

empfinden, habe ich eine Übung entwickelt: das »Neinkästchen« (Abbildung 4). Im Kästchen befinden sich unterschiedliche, von den Klienten und Klientinnen selbst kreierte *Neins*, zum Beispiel das sanfte, das resolute oder das wütende *Nein*. Diese können die Klienten in konkreten Situationen daran erinnern, dass Angebote auch abgelehnt werden dürfen.



Abbildung 4: »Neinkästchen«

Methoden können in einem geschützten Raum den Entwicklungsprozess in der Trauer stützen sowie helfen, sich in einer von Unsicherheit bestimmten Zeit auszuprobieren, an eine neue Lebenssituation anzupassen und eigene Wege zu entdecken. Voraussetzung ist, dass sie immer den individuellen Zielen der Begleitung und den spezifischen Trauerthemen dienen. Dementsprechend müssen wir keineswegs stringent im Angebot der Art der gewählten Methoden und Übungen sein. Es kann beispielsweise um die Bearbeitung von Emotionen, Gedanken- oder

Verhaltensstrukturen gehen und die angebotenen Methoden dürfen variabel rational, kreativ oder körperorientiert ausgerichtet sein.

### **Methoden können eine Bürde sein, haben ihre Grenzen, ihren Markt und ihr Bezugssystem**

Methoden können zu einer Bürde des Begleiters und damit zugleich für den Klienten werden, wenn wir uns selbst unter Druck setzen. Glauben wir zum Beispiel, die Methode in reiner Form aus dem »Lehrbuch« anwenden zu müssen, blicken wir in unserer Fixierung mehr auf die Methode als auf die Klientin. Wir dürfen nicht vergessen, dass Methoden und Übungen nur ein Teilbereich in der Trauerbegleitung sind. Vereinbarte Ziele können nicht immer oder ausschließlich über sie erreicht werden. Wir müssen ihre Begrenztheit anerkennen und dürfen nicht den gesamten Begleitungsprozess allein von ihnen abhängig machen.

Methoden werden zur Last, wenn sie nicht zu uns gehören, sondern wir mit ihnen einem Trend auf dem Psychomarkt entsprechen oder dem Wunsch des Klienten nach einer bestimmten Methode gerecht werden wollen. Wir sollten stattdessen zu »unseren Methoden« und unserer eigenen Lust auf neue Methoden stehen. Das kann wiederum eine Last im Praxisalltag bedeuten, da wir Zeit und häufig auch finanzielle Mittel investieren müssen, um neue Methoden zu entdecken und uns anzueignen. Sich die eigene Neugier zu erhalten und nicht in Stereotypen bei der Arbeit mit Trauernden zu verfallen, ist jedoch auch eine unserer Aufgaben als verantwortungsvolle Begleiterinnen.

### *Ökonomische Aspekte – der Methodenmarkt*

Statt um einen qualitätsfördernden Austausch geht es auf dem »Psychomarkt« häufig um die Popularisierung und Vermarktung von Methoden und Konzepten: Immer wieder tauchen

»optimalere« Methoden und Übungen auf. Oft werden Methoden neu kombiniert, mit einem modernen Konzeptnamen versehen und beim Patent- und Markenamt eingetragen. Es existieren unterschiedliche Geschäftsmodelle bis hin zu Franchise-Systemen. In »Fachschulen« werden kostspielige, (von wem auch immer) zertifizierte Ausbildungen, Fortbildungen, Workshops und Coachings angeboten, die zur Anwendung einer bestimmten Methode qualifizieren sollen. Nicht selten entsteht der Eindruck, dass das, was einen exklusiven Namen, eine gute »Verpackung« hat und etwas kostet, auch effektiver in der Wirksamkeit ist. Dieser »Markt« führt am Ende dazu, dass Begleiter und Therapeuten unsicher werden und meinen, sie müssten, um ein guter Berater/Therapeut zu sein, viele »Zertifizierungen« und »Methoden« im In- und Ausland sammeln. Da werden auch die Klienten irritiert, denn es fällt in einer ohnehin unsicheren Lebenssituation schwer, sich in dem Wust der Qualifizierungen und Titel zurechtzufinden.

### Soziokulturelle Aspekte

Bei der Auswahl der methodischen Angebote und Übungen sollten auch die individuellen Aspekte jedes Klienten in Bezug auf Sprache, Geschlecht, Kultur und Religion berücksichtigt werden. Meine eigene Ausdrucksweise muss für die Klientin verständlich sein, damit eine vertrauensvolle Beziehung entstehen und der Boden für den Einsatz von Methoden oder Übungen geschaffen werden kann. Wir sollten uns zudem kritisch fragen, ob und warum wir geschlechtliche Unterschiede bei der Methodenwahl machen. Aus einem Kleidungsstück des Verstorbenen ein Kissen oder etwas anderes zu nähen, habe ich anfangs nur Frauen und Kindern angeboten. Heute beziehe ich selbstverständlich männliche Jugendliche und Männer ein. Das Angebot wird von allen Geschlechtern gleichermaßen in Anspruch genommen und die angebotene fachliche Unterstützung einer Schneiderin ebenfalls.

Welche Normen für den Klienten im Ausdruck von Gefühlen oder Jenseitsvorstellungen gelten, muss ebenso bedacht werden. In der Begleitung eines muslimischen Jungen, der nach dem Unfalltod beider Eltern bei seinem Onkel und seiner Tante lebte, wurde schnell deutlich, dass der Onkel kreative Methoden, die den Ausdruck von Gefühlen fördern, abwertete und diese für unangemessen für einen Jungen hielt. Für den Jungen führte das Angebot darum zu Scham und Loyalitätskonflikten, die erst durch die Begleitung des Bezugssystems aufgelöst werden konnten.

### Fazit

Methoden und ihre Anwendung haben vielfältige Gesichter. Lust und Last stehen nicht in Divergenz, ihre scheinbare Widersprüchlichkeit ist die fruchtbare Basis einer qualifizierten Begleitung. Es ist dabei wesentlich, dass der »Methodenkoffer« lebendig bleibt. Manchmal fliegt etwas raus, anderes kommt hinzu. Zugleich wird der Koffer für jeden Klienten, jede Klientin sozusagen neu gepackt und bleibt sowohl im Klientenbezug variabel als auch charakteristisch für die Begleiterin. Ich glaube, es ist wie mit so vielem in unserem Leben: Es gilt, achtsam und flexibel zu bleiben. Es geht immer wieder darum, eine »lebendige Mitte« im Umgang mit Methoden zu finden, und zwar inmitten des Spannungsfelds um die eigene Rolle und die Verantwortung jedem einzelnen Klienten gegenüber.

Fotos: Institut Dellanima



**Stephanie Witt-Loers**, Studium der Philosophie, Romanistik, Politischen Wissenschaften, ist Trauerbegleiterin (BVT), Kinder- und Familientrauerbegleiterin (BVT), Fachbuchautorin, Dozentin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie ist in der Hospizarbeit tätig, Leiterin von

Kindertrauergruppen sowie Trauerbegleiterin im Auftrag verschiedener Jugendämter und Kinderheime. Sie leitet das Institut Dellanima. In ihrer Praxis bietet sie Einzel- und Gruppentrauerbegleitung für Menschen jeden Alters an.

E-Mail: [info@dellanima.de](mailto:info@dellanima.de)

## Die Heldenreise

Antje Randow-Ruddies

Lebenswendepunkte erfreuen sich meist nicht allzu großer Beliebtheit. Tragen sie doch das Wissen um anstehende unabdingbare Veränderungen in sich. Wendepunkte lassen schon im Vorwege bedeutungsschwanger erahnen, dass Entscheidungen getroffen werden müssen. Meist existenzielle: ein Arbeitsplatzwechsel, eine Heirat, eine Trennung, der Eintritt ins Rentenalter, der sich ankündigende Tod eines nahestehenden Menschen, ein Umzug. Wendepunkte sind Umbrüche in unserem Leben. Sie sind emotionale Großbaustellen.

Lässt sich ein Wendepunkt erahnen, befindet man sich bereits an einer Weichenstellung. Und irgendwie schleicht sich das Gefühl ein, an diesem Punkt wird etwas Wesentliches passieren. Etwas, das das weitere Leben und seinen Verlauf verändern wird. Etwas, das nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Diese emotionalen Herausforderungen sind uns zumeist bewusst – oder wir erahnen sie leise und still rumorend im Hintergrund. Gleichzeitig versuchen wir sie zunächst einmal zu ignorieren. Wir verdrängen, verleugnen, verschmähen den inneren und äußeren Ruf nach Veränderung.

Der Ruf, den wir ganz individuell wahrnehmen, kann von außen auf uns zukommen. Durch ein Gespräch, einen Film, ein Buch, eine Inspiration im Rahmen einer Weiterbildung, die Berührung durch ein Musikstück, eine Erkrankung. Gleichzeitig kündigt sich ein Ruf auch meist auf innerer Ebene an. Eine unspezifische Unruhe sucht sich ihren Raum. Wir spüren eine Sehnsucht nach Veränderung. Nach Wachstum. Nach Heilung. Der Ruf ist die innere Aufforderung nach Weiterentwicklung. Die Aufforderung, der Mensch zu werden, der wir eigentlich sein sollen.

»Wenn ein wirklicher Ruf zu uns durchdringt – ein Ruf der uns von einer Lebensphase in die nächste, von einem Beruf zu einem neuen oder zu einer neuen Liebesbeziehung führen will, dann bringt die Antwort auf diesen Ruf tief in unserem Innersten etwas zum Klingen« (Rebillot und Kay 2016, S. 25). Oftmals ignorieren wir den Ruf nach Veränderung solange, bis wir krank werden oder anderweitig in Not geraten. Wissen wir doch: Veränderung macht Angst. Veränderung braucht Mut und Entschlusskraft. Veränderung braucht Heldentum. Und eben deswegen brauchen Wendepunkte Zeit. Sie benötigen eine innere und äußere Vorbereitung. Eine aktive Zeit des Handelns und Gestaltens. Eine Zeit der Integration und Nachbereitung. Wendepunkte sind eine innere und äußere Reise. Eine Heldenreise.

Auf ebendieser Reise begeben wir uns in innere und äußere neue Gefilde. Bereiche, die wir zuvor gern vermieden haben. In denen wir uns nicht auskennen. Es ist das Überwinden der inneren Ablehnung. Das Annehmen des Rufes.

So beängstigend uns der Transformationsprozess zunächst erscheinen mag, so empfinden wir ihn bald als unumstößlich richtig. Wenn die Reise einmal ernstlich begonnen hat, gibt es keine Möglichkeit der Umkehr. Der Ruf zur Heldenreise kann also als ein Ruf zur persönlichen Entwicklung, zur Reifung und zur Entfaltung sein. Die Dramaturgie einer Heldenreise finden wir in Büchern, Filmen, Theaterstücken. Sie verläuft in den immer gleichen Strukturen. Seit Jahrtausenden.

Joseph Campbell stellt sie folgendermaßen dar: Nachdem der Ruf sich hörbar gemacht hat, die Weigerung, ihm zu folgen, erfolgreich überwunden wurde, geht es darum, Verbündete, Mentoren, Helfer für den bevorstehenden Weg zu finden.



Gordon Johnson\_Pixaby

Es handelt sich dabei um Menschen, die erkennen, dass es um Wachstum geht. Menschen, die eine Entwicklung fördern und unterstützen. Menschen, die dem Helden oder der Heldin in Zeiten des Wendepunktes zur Seite stehen. Der Held/die Heldin ist an einem Punkt *of no return* angelangt.

Es um den Kampf mit den inneren Drachen. Den Persönlichkeitsanteilen, die unser Wachstum boykottieren. Die sich weigern, Unsicherheit statt Sicherheit, Neues statt Altes, innere Lebendigkeit statt Stagnation und Freude statt Angst zu leben. Der Held begibt sich in die Auseinandersetzung mit diesen Dämonen. So kann er spüren, wie sie ihren Schrecken verlieren. Allein dadurch, dass sie gesehen werden.

Die Reise geht weiter. Der Held trifft dabei auf Neues und Fremdes. Er ist in einer inneren und äußeren Landschaft angekommen, in der er sich nicht mehr auskennt. Frühere Handlungsstrategien greifen nicht mehr. Alte Glaubenssätze verlieren ihre Wirkkraft. Die eigene Identität verändert sich.

An diesem Punkt angekommen, gibt es noch einmal eine entscheidende letzte Prüfung. Ein

Ringen mit der grundlegenden Angst findet hier statt. Gelingt es, diese Schwelle zu überwinden, ist der Weg frei für eine neue Lebensetappe.

Der Held hat nun die Aufgabe, das neu Erfahrene, die Fülle, die neue Bewusstheit, die neuen inneren Überzeugungen und die veränderten Lebensvisionen in den Alltag zu integrieren. Mit dieser Integration ist die Reise abgeschlossen.



**Antje Randow-Ruddies**, systemische Familientherapeutin (DGSF), Supervisorin und Organisationsentwicklerin (DGSF), Hypnotherapeutin (MEG), NLP-Master (DVNLP), ist in eigener Praxis und im Weiterbildungsteam am Hamburgischen Institut für systemische Weiterbildung tätig.

E-Mail: [antje@randow-ruddies.de](mailto:antje@randow-ruddies.de)

Website: [www.schreibraeume-hamburg.de](http://www.schreibraeume-hamburg.de)

#### Literatur

Campbell, J. (1953). *Der Heros in tausend Gestalten*. Frankfurt a. M.

Rebillot, P.; Kay, M. (2016). *Die Heldenreise. Das Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung*. 2. Auflage. Wasserburg am Inn.

# HELDENREISE

## Zielgruppe

Menschen, die sich in Wendepunktsituationen oder Krisen befinden. Menschen, die den Ruf nach Veränderung in sich spüren. Menschen, die ihre Komfortzone verlassen möchten. Menschen, die etwas Neues wagen möchten.

## Gruppengröße

6–12 Personen

## Arbeitsmaterialien

- Klemmbretter
- Buntes Papier
- Malböcke
- Filz-, Bunt- und Wachsmalstifte

## Zeitrahmen

4 Stunden.  
Jede Etappe kann auch für sich allein stehen und bearbeitet werden.

## Durchführung (20 Minuten)

Die Leitung der Schreibgruppe erzählt die Heldenreise. Unterstützend wirkt eine zusätzliche visuelle Darstellung. Beispielsweise können die einzelnen Etappen der Geschichte bildlich oder szenisch auf einem Flipchart abgebildet sein:

- Der Ruf
- Die Mentoren
- Die Drachen
- Die Schwelle
- Das Neue

## Ablauf

### 1. Der Ruf:

Die Teilnehmenden erinnern sich an ihren Ruf. Wie haben sie ihn gehört? Wie hat er sich bemerkbar gemacht? Wie hat er sich gezeigt? Wie lange schon macht er auf sich aufmerksam?

- 30 Minuten schreiben. Text reduzieren auf Postkartengröße. Vorlesen.

### 2. Die Wegbegleiter:

Welche Menschen haben in der Vergangenheit, in Krisensituationen geholfen? Wer war in Wendepunktzeiten präsent? Wer im Leben hat die Rolle eines wohlwollenden Kritikers? Eines Unterstützers?

- Dankesbrief an die Mentoren schreiben (15 Minuten) und vorlesen.

### 3. Die Begegnung mit den Drachen:

Nimm dir einen Moment Zeit, dich daran zu erinnern, was dich in der Vergangenheit gehindert hat, neue Wege zu gehen. Die eingetretenen Pfade zu verlassen. Neues zu wagen. Mutig und entschlossen aus der Krise zu gehen, statt darin zu verhaften. Erwinnere dich an die Drachen, die dir den Weg blockiert haben.

- Gib jedem einzelnen eine Gestalt und zeichne die Drachen. Gib ihnen Namen.
- Und dann stell dir vor, du trittst jedem einzelnen gegenüber. Lern ihn kennen. Geh in Kontakt und beginne aufzuschreiben, was du erkennst, was du fürchtest, wo die Angst ist, wo die Herausforderung liegt. Wende dich schreibend jedem einzelnen Drachen zu.
- 45 Minuten zeichnen und schreiben. Der Text wird nicht vorgelesen.

#### 4. Die Schwelle

Die letzte große Prüfung. Du wirst wissen, was der letzte große Schritt sein wird. Die letzte Prüfung, bevor du den Wendepunkt durchschritten hast. Im Märchen ist es der Höhepunkt: Der Prinz besiegt den Drachen. Das Gute siegt über das Böse. Das Neue besiegt das Alte. Die Krise ist durchlebt. Das Neue leuchtet schon von Weitem.

- Freewriting und anschließend eine Textverkleinerung in lyrischer Form: Schreib ein Gedicht, ein Elfchen, ein Haiku über das Durchschreiten der Schwelle.
- 20 Minuten schreiben und anschließend vorlesen.

#### 5. Das Neue

Hilfsverben-Porträt:

Ich bin ...    Ich muss ...    Ich möchte ...  
 Ich habe ...    Ich darf ...    Ich werde ...  
 Ich will ...    Ich kann ...    Ich staune ...

- 10 Minuten schreiben und anschließend vorlesen.

#### Abschluss (30 Minuten)

Nimm dir Zeit, alle Texte, alle inneren Erfahrungen, die du auf der Reise gemacht hast, noch einmal nachzulesen, nachzuspüren.

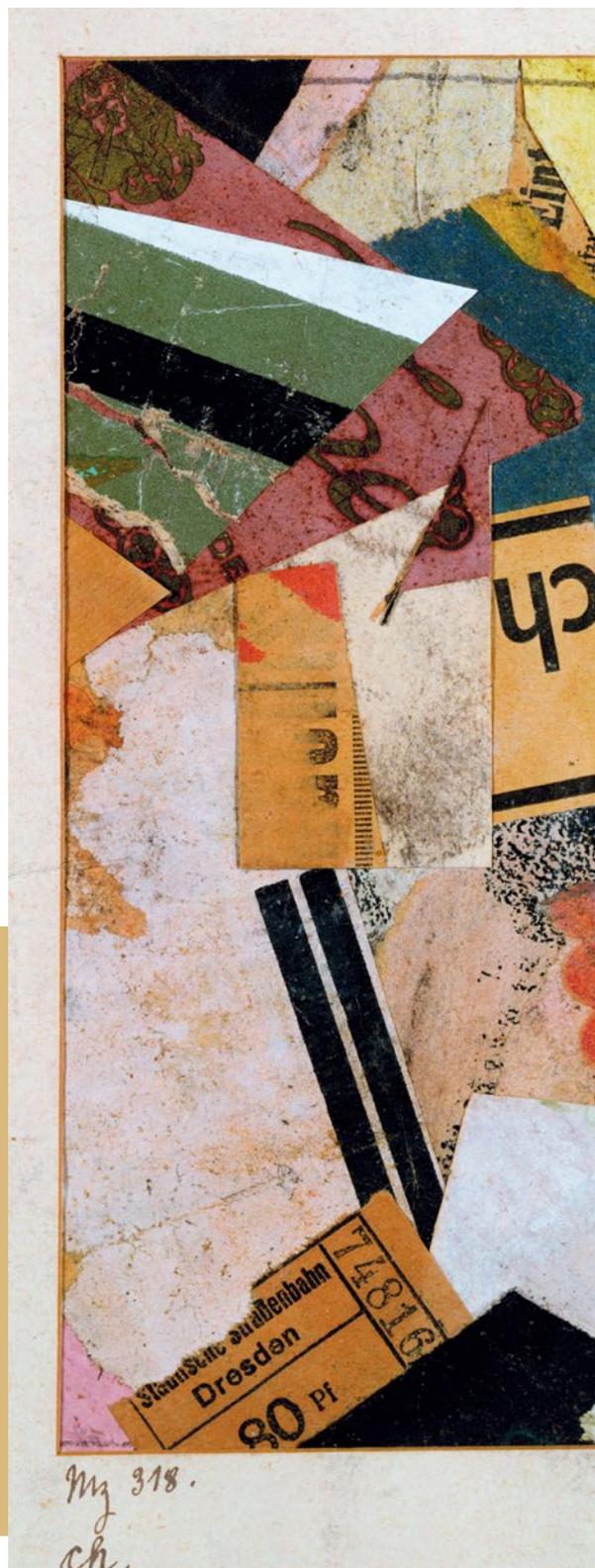
- Schreib aus all dem Gesammelten eine Geschichte »Meine Heldenreise«.
- 30 Minuten schreiben und anschließend vorlesen im Stehen. Die Zuhörenden geben eine Resonanz in Form von Applaus.

## Journal-Schreiben – ein Weg durch die Trauer und zurück ins Leben

Johanna Vedral und Birgit Schreiber

Journal-Schreiben bietet eine Vielfalt an Methoden, die Trauernden helfen können, eine neue (System-)Balance zu finden. Beim Journal-Schreiben können Trauernde in Sicherheit probieren, Visionen ausloten und Ziele erkunden. Perspektivwechsel, das heißt Schreiben von einem Zeitpunkt in der Zukunft, von einer anderen Warte aus oder aus Sicht einer dritten, wohlmeinenden Person, kann dabei helfen, ins veränderte Leben aufzubrechen (Schreiber 2017). Schreibpausen als Date mit sich selbst (Cameron 1996; Schreiber 2017) können Trauernden Ruheräume bieten und die nötige Zeit zur Erholung.

*Da beim expressiven Schreiben  
Gefühle und Kognitionen zusammen-  
geführt werden, hilft das Formulieren  
der Geschichte dabei, das kritische  
Lebensereignis neu zu kontextualisieren  
und im günstigsten Fall zu integrieren.*





Kurt Schwitters, MZ 318 CH., 1921 / Bridgeman Images

### Schreiben als Möglichkeitsraum

Schreiben bietet den in Krisen dringend benötigten Spiel- und Übergangsraum etwa für Selbstfürsorge, Trauer, Wut etc. Bei Trauer ist dieser Möglichkeitsraum vor allem ein Schonraum, ein Ruheraum, ein Krafraum und auch ein Entwicklungsraum (Winnicott 1973; Schreiber 2017). Menschen können sich in diesem Raum neu orientieren und in eigenem Tempo in das veränderte Leben einfinden: »Schreibend lässt sich (...) ein schwankender Boden wieder befestigen« (Rechenberg-Winter 2015, S. 24).

Nicht nur für Trauernde, auch für Angehörige, Therapeutinnen und Berater kann Journal-Schreiben eine Hilfe darstellen, um die eigene Rolle in der Trauerphase besser zu bewältigen, sich zu entlasten und starke Gefühle zu ventilieren (Schreiber 2017; Rechenberg-Winter 2015).

### Schreiben hilft

Eine Basistechnik des zeitgemäßen Journal-Schreibens (Adams und Thompson 2015, 2019; Adams und Ross 2016; Thompson 2011) ist das expressive, das heißt selbstöffnende Schreiben nach Pennebaker. Dass expressives Schreiben hilft, ist seit den 1980er Jahren (Pennebaker und Beall 1986) empirisch belegt (vgl. Horn, Mehl und Deters 2015); nur wenige Studien ergaben keine oder kurzzeitige negative Folgen (vgl. Schubert und Hagen 2020). Ziel des expressiven Schreibens ist, eine abgeschlossene Geschichte über ein kritisches Lebensereignis, etwa einen Verlust, zu erzählen und dabei in vier aufeinanderfolgenden Schreibphasen jeweils eine andere Perspektive einzunehmen. Da beim expressiven Schreiben Gefühle und Kognitionen zusammengeführt werden, hilft das Formulieren der Geschichte dabei, das kritische Lebensereignis neu zu kontextualisieren und im günstigsten Fall zu integrieren.

Expressives Schreiben kann Leid bezähmbar machen und fördert im Sinne von »naming is taming« die Selbstwirksamkeit, besonders in Si-

tuationen, in denen die Fähigkeit zur Selbstregulation aufgrund emotionalisierender Erlebnisse beeinträchtigt ist (Kraft, Lumley, D'Souza und Dooley 2008).

Poesietherapeutische Anregungen als Teil des Journal-Repertoires, etwa metaphorisches Schreiben, kann Trauernden helfen, ihre Gefühle zu erkennen, zu benennen und zu regulieren (vgl. Rechenberg-Winter 2015, S. 20). Einen Überblick über internationale poesietherapeutische Forschungen zur Wirksamkeit des Schreibens in Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Gerontologie und Sozialer Arbeit gibt Silke Heimes (2012).

### **Wann ist der beste Zeitpunkt, um nach einem belastenden Ereignis zu schreiben?**

Pennebakers Methode des expressiven Schreibens wird meist erst Wochen oder Monate nach einem Trauma eingesetzt, damit Schreiben die belastenden Erinnerungen nicht »zementiert« (Adams 2013) beziehungsweise den Schmerz nicht noch tiefer ins Gehirn graviert (Mitchell 2003).

### **Der Unsent Letter**

Briefe schreiben als Trauerritual ist eine der ältesten und beliebtesten therapeutischen Techniken (Unterholzer 2017, S. 75 ff.; Lange, van der Wall und Emmelkamp 2000): Es wirkt kathartisch, hilft Unabgeschlossenes abzuschließen und schafft Klarheit (Adams 1990, S. 172). Kathleen Adams schlägt den Unsent Letter als eine von 18 Basismethoden ihres »Journal to the Self«-Konzepts vor, das von zertifizierten Dozenten vermittelt wird.

Die Methode des Briefes, der nie abgeschickt wird, ist das Werkzeug der Wahl, um tiefe Emotionen wie Ärger und Trauer auszudrücken, ein Thema für sich abzuschließen und wenn Einsichten festgehalten werden sollen. Briefe, die nie abgeschickt werden, sind auch ein effektiver Weg, die eigene Meinung, tiefste Gefühle, Feindselig-

keit, Irritationen, Zuneigung oder kontroverse Standpunkte zu äußern – in einer sicheren Atmosphäre.

### **Gibt es unerwünschte Nebenwirkungen des Journal Schreibens?**

Expressives Schreiben kann in akuten Stresssituationen oder klinisch instabile Menschen überfordern, zum Beispiel bei Psychosen, Herzschwäche, massiven chronischen oder akuten Emotionsregulationsdefiziten, einer starken Dissoziationsneigung wie auch in anhaltenden bedrohlichen Situationen (Horn et al. 2015).

Aus Erfahrung mit Coaching-Klienten und aus Gesprächen mit Schreibkolleginnen wissen wir, dass Schreiben für manche Menschen zur Flucht werden kann. Die Schreibenden isolieren sich. Der Schreibraum wirkt wie ein Spiegelkabinett: Die eigene begrenzte Innensicht wird ständig reflektiert. Im schlimmsten Fall können sich Menschen so tief in eine Depression schreiben. Für das Erreichen der positiven Effekte des expressiven Schreibens ist daher darauf zu achten, dass Personen mit Ruminationsneigung beim Schreiben nicht in Gedankenkreisen stecken bleiben (Nolen-Hoeksema und Davis 1999). Wer Schreiben bei Trauernden einsetzt, kann sich an einigen Erfahrungsregeln orientieren. Wie bei allen Interventionen muss nachgefragt werden, wie sich das Schreiben auswirkt.

### **Grundlegende Aspekte beim Einsatz von Schreiben: Struktur, Schutz und freie Wahl der Dosis**

*Struktur:* Die durch Sanduhr oder Wecker ritualisierte Zeitbegrenzung (15 oder 20 Minuten) und klare Schreibregeln schaffen Struktur.

*Schutz:* Das Setting beeinflusst das Erleben des expressiven Schreibens und sollte daher störungsfrei, geschützt, selbstöffnend, anonymbewertungsfrei und vertrauenswürdig sein (Safe Space). Überlassen Sie Ihren Klientinnen und

Klienten, ob, und wenn ja, wem sie ihre Texte vorlesen, und weisen Sie darauf hin, dass sie an einem sicheren Ort aufbewahrt werden.

*Dosis:* Beim expressiven Schreiben ist eine emotionsregulatorische Überforderung zu vermeiden. In den meisten Fällen verfügen Menschen jedoch über einen gesunden Selbstschutz (Horn et al. 2015, S. 221). Wenn Sie Ihre Klientinnen und Klienten biografisch schreiben lassen, beginnen Sie mit freundlichen Kindheitserinnerungen, mit tragenden Familiengewohnheiten

und stärkenden Erfahrungen als tragfähige Basis für die Begegnung mit schwereren Verlusten.

Fangen Sie mit einfachen Einladungen zum Schreiben an, die kurz und strukturiert sind, etwa Satzanfänge, die fortgesetzt werden, Listen, Fragen und kurze Impulse. Die Journal Ladder, die von Journal-Writing-Pionierin Kathleen Adams für Berater/Therapeuten (Adams 2013, S. 43 ff.) entwickelt wurde, hilft zu entscheiden, wie viel Containment, Pacing und Struktur die jeweiligen Anregungen bieten und für wen sie sich eignen.

## Anleitung für einen *Unsent Letter*

### Mögliche Einstiegssätze in den Brief:

»Ich möchte,  
dass du weißt,  
wie ich mich  
geföhlt habe,  
als ...«

»Liebe X, ...«

»Was ich mich  
bisher nicht  
getraut habe, dir zu  
sagen, ist ...«

Ein *Unsent Letter* kann ohne Angst vor Verurteilung und ohne jemanden zu verletzen geschrieben werden. Mit dieser Freiheit können Menschen alles sagen, was ihnen auf der Seele liegt. Die Zeit wird auf 10 bis 20 Minuten begrenzt, um ein Hineinschreiben in den Schmerz zu verhindern.

Dieser Brief kann jeden Tag für eine bestimmte Zeit weitergeschrieben werden, bis alles gesagt ist. So können sich die Briefe zu einem Trauertagebuch in Form einer Briefserie entwickeln. Hier kann Pennebakers Erkenntnis zum Zug kommen, dass nach und nach die Perspektiven gewechselt werden müssen, um nach einem schwierigen Lebensereignis zum Erleben von posttraumatischem Wachstum oder einem Benefit zu kommen.

Der erste Brief wird aus der Perspektive der verletzten Person geschrieben. Im zweiten Brief schreibt die Trauernde aus der Sicht des verlorenen Menschen. Der dritte Brief wird aus Sicht der Wunschperson formuliert: Es schreibt die Person, die der Verlorene für die Schreibende hätte sein sollen. Im vierten Brief schreibt die Trauernde an die wütende verletzte Person aus dem ersten Brief. Die Autorin kann durch diese Briefserie erleben, dass sie selbst für ihre Entwicklung und ihr Wohlbefinden sorgen kann (Rohwetter 2018).

## Fazit

Journal-Schreiben in Therapie und Beratung anzubieten, kann sich gerade bei Trauernden nachhaltig und positiv auswirken: Es ist eine kostengünstige Technik, jede Person kann die passende Dosis und den passenden Inhalt selbst wählen und sich täglich stärken. Menschen finden im Journal einen zuverlässigen Begleiter, so lange und so intensiv, wie sie es wünschen.



Mag. **Johanna Vedral**, Studium der Psychologie und multimedialen Kunsttherapie, bietet Workshops an zu der von ihr entwickelten kreativen Traumarbeit-Methode, ist Dozentin und freie Trainerin für wissenschaftliches Schreiben, kreative Traumarbeit und autobiografisches Schreiben an Universitäten und anderen Institutionen.

E-Mail: [johanna.vedral@schreibstudio.at](mailto:johanna.vedral@schreibstudio.at)  
Website: <https://schreibstudio.at>



Dr. **Birgit Schreiber**, Sozial- und Biografieforscherin, Supervisorin und systemische Beraterin, Poesie- und Bibliothérapeutin, systemische Einzel- und Organisationsberaterin, Schreibdozentin an Universitäten und anderen Institutionen. Sie leitet den ersten deutschsprachigen »Journal Writing Therapy«-Lehrgang (<https://writersstudio.at>).

E-Mail: [mail@schreibercoaching.de](mailto:mail@schreibercoaching.de)  
Website: <https://schreiben-zur-selbsthilfe.com>



Rawpixel.com / Shutterstock.com

## Literatur

- Adams, K. (1990). *Journal to the Self. Twenty-two paths to personal growth*. New York, Boston.
- Adams, K. (2013). *The Journal Ladder*. In: Adams, K. (Hrsg.), *Expressive writing foundations of practice*. Expressive writing series (S. 43–51). New York.
- Adams, K. (2019). *Journal to the Self Workbook*. Das Begleitarbeitsbuch. Dt. Übersetzung: B. Schreiber. Wien.
- Adams, K.; Ross, D. (2016). *Your brain on ink. A workbook on neuroplasticity and the Journal Ladder*. New York u. a.
- Adams, K.; Thompson, K. (Hrsg.) (2015). *Expressive writing, counseling and healthcare*. New York u. a.
- Cameron, J. (1996). *Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität*. München.
- Hagen, C.; Schubert, C. (2020). *Psychoneuroimmunologie des Expressiven Schreibens*. In: *SchreibRÄUME – Magazin für Journal Writing, Tagebuch & Memoir*, 20, 1, S. 80–94.
- Heimes, S. (2012). *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen.
- Horn, A. B.; Mehl, M. R. (2004). *Expressives Schreiben als Copingtechnik. Ein Überblick über den Stand der Forschung*. In: *Verhaltenstherapie*, 14 (4), S. 274–283.
- Horn, A. B.; Mehl, M. R.; Deters, F. G. (2015). *Expressives Schreiben und Immunaktivität – gesundheitsfördernde Aspekte der Selbstöffnung*. In: Schubert, C. (Hrsg.), *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie* (S. 208–227). Stuttgart.
- Kraft, C. A.; Lumley, M. A.; D'Souza, P. J.; Dooley, J. A. (2008). *Emotional approach coping and self-efficacy moderate the effects of written emotional disclosure and relaxation training for people with migraine headaches*. In: *British Journal of Health Psychology*, 13 (1), S. 67–71.
- Lange, A.; van der Wall, C.; Emmelkamp, P. M. G. (2000). *Time-out and writing in distressed couples: an experimental trial into the effects of a short treatment*. In: *Journal of Family Therapy*, 22, S. 394–407.
- Mitchell, J. T. (2003). *Major misconceptions in crisis intervention*. In: *International Journal of Emergency Mental Health*, 5 (4), S. 185–197.
- Nolen-Hoeksema, S.; Davis, C. G. (1999). *»Thanks for sharing that«: ruminators and their social support networks*. In: *Journal Personality and Social Psychology*, 77, S. 801–814.
- Pennebaker, J. W.; Beall, S. K. (1986). *Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease*. In: *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (3), S. 274–281.
- Rechenberg-Winter, P. (2015). *Leid kreativ wandeln. Biografisches Schreiben in Krisenzeiten*. Göttingen.
- Rohwetter, A. (2018). *Seele auf Papier*. <https://psylife.de/magazin/psychotherapie/briefe-schreiben-der-therapie>.
- Schreiber, B. (2017). *Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden – Glück erleben – Gesund sein*. Heidelberg.
- Thompson, K. (2011). *Therapeutic Journal Writing. An introduction for professionals*. London, Philadelphia.
- Unterholzer, C. (2017). *Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung*. Heidelberg.
- Winnicott, D. W. (1973). *Playing and reality*. New York.

## Da, wo Sprache verstummt, beginnt Rilke

### Systemische Aufstellungsarbeit mit Lyrik

Christl Lieben

#### Der Schauende

*Ich sehe den Bäumen die Stürme an,  
die aus laugewordenen Tagen  
an meine ängstlichen Fenster schlagen,  
und höre die Fernen Dinge sagen,  
die ich nicht ohne Freund ertragen,  
nicht ohne Schwester lieben kann.*

*Da geht der Sturm, ein Umgestalter,  
geht durch den Wald und durch die Zeit,  
und alles ist wie ohne Alter:  
die Landschaft wie ein Vers im Psalter,  
ist Ernst und Wucht und Ewigkeit.*

*Wie ist das klein, womit wir ringen,  
was mit uns ringt, wie ist das groß;  
ließen wir, ähnlicher den Dingen,  
uns so vom großen Sturm bezwingen, –  
wir würden weit und namenlos.*

*Was wir besiegen, ist das Kleine,  
und der Erfolg selbst macht uns klein.  
Das Ewige und Ungemeine  
will nicht von uns gebogen sein.  
Das ist der Engel, der den Ringern  
Des Alten Testaments erschien:  
Wenn seiner Widersacher Sehnen  
Im Kampfe sich metallend dehnen,  
fühlt er sie unter seinen Fingern  
wie Saiten tiefer Melodien.*

*Wen dieser Engel überwand,  
welcher so oft auf Kampf verzichtet,  
der geht gerecht und aufgerichtet  
und groß aus jener harten Hand,  
die sich, wie formend, an ihn schmiegte.  
Die Siege laden ihn nicht ein.  
Sein Wachstum ist: der Tiefbesiegte  
Von immer Größerem zu sein.*

Rainer Maria Rilke, Das Buch der Bilder, 1902

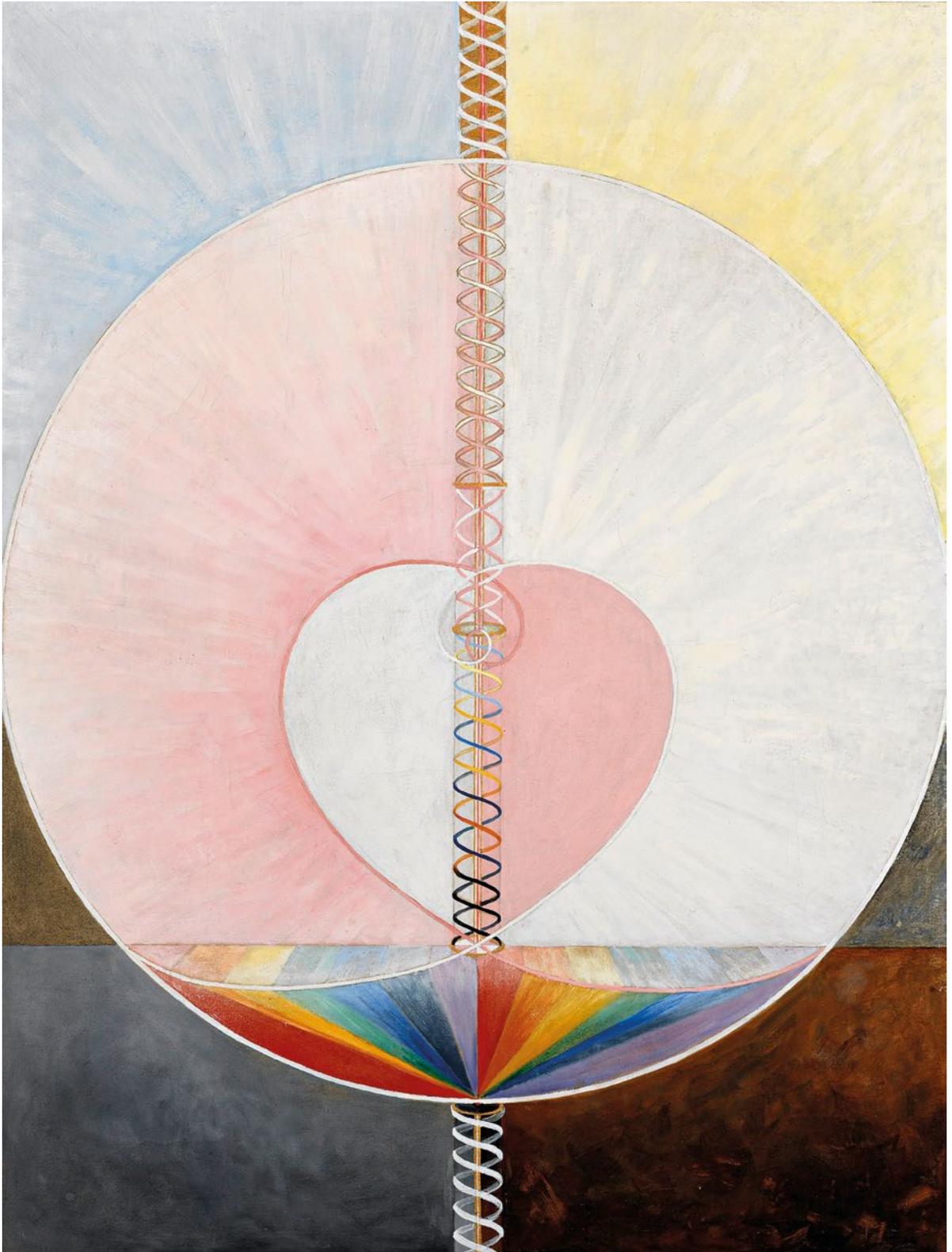
#### Aufstellungsarbeit in die Tiefe begleiten

Ich habe jahrelang Rilke gelesen, mich von seinen Worten erreichen und durchrütteln lassen. Manchmal bin ich still geworden und manchmal bin ich dem Geheimnis näher gekommen, das allgemein mit dem Wort *Gott* unkenntlich gemacht wird. Rilkes Sprache wurde und wird zu Musik in meinem Herzen.

Wir haben keine Worte für die Inhalte, die hinter den Dingen stehen oder tief in uns ruhen. »Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss

man schweigen«, sagt Ludwig Wittgenstein am Ende seines Tractatus. Rilke hat ihm nicht zugehört und überschreitet scheinbar mühelos die Grenzen des Sagbaren. Seine Sprachgemälde werden zu Gefäßen unaussprechlicher Inhalte. Und damit geschieht das Wunder. Inhalte, die uns so dargereicht werden, beginnen wir zu spüren und so zu verstehen, dass sie allmählich in uns Wirklichkeit werden.

Ich liebe die Systemische Aufstellungsarbeit, sie erklärt mir die Welt, an ihr kann ich immer wieder die feinen und feinsten Innerbewegun-



Hilma af Klint, Group IX / UW, No. 25, The Dove, No. 1. Creator / Heritage Images / Fine Art Images / akq-images

gen der menschlichen Psyche erkennen und bewundern. Diese feinen Nuancen aber bleiben unbenannt. Daher kann es passieren, dass Aufstellungen mehr in die Horizontale und nicht in die Vertikale führen. Das Geschehen wird breiter und inhaltlich flacher statt senkrecht in die Tiefe zu gehen, um die dort verborgenen Schätze zu heben.

Eines Tages aber wurde es mir klar: Rilke und seine Lyrik sind die Antwort. Die Lösung, die ich suche. Durch seine Sprachgefäße hindurch können wir in die verdichtende Tiefe gelangen. Ich biete Seminare mit zwei meiner Lieblingsgedichte an. Eines davon ist »Der Schauende«.

### Die berührenden Worte

Die Teilnehmenden sind gebeten, im Vorfeld das Gedicht immer wieder zu lesen und die Worte, die sie berühren, herauszufinden. Im Vorgespräch lasse ich mir das mitgebrachte Thema nennen und bespreche es in Ruhe. Es muss seinen Platz haben. Dann konzentrieren wir das Thema auf möglichst wenig Positionen und nehmen die ausgesuchten Worte aus dem Gedicht dazu.

Eine Nacherzählung einer Aufstellung

Die Klientin klagt, sich nicht in ihr Leben hinein entfalten zu können. Sie fühlt sich von der Vergangenheit der Familie belastet, als würde ein dunkler Schatten über ihrem Leben liegen. Sie beschließt, gar nicht ihr Thema aufzustellen, sondern ausschließlich mit Rilkes Worten zu arbeiten. (Das kommt relativ häufig vor.) Sie entscheidet sich für folgende Positionen:

- Fokus als »ich bin« (Der Fokus ist jener Teil des Klientenbewusstseins, der sich auf die aufgestellte Frage bezieht. Er hat nicht die vollständige Reichweite des gesamten Klientenbewusstseins.)
- Gerecht und Aufgerichtet
- die Tiefbesiegte
- das Immer Größere

Die Klientin wählt aus der Gruppe der Teilnehmenden Repräsentanten für den Fokus und für die einzelnen Worte von Rilke. Anschließend führt sie die Repräsentanten an einen intuitiv gewählten Platz im Raum. Die Choreografie der Aufstellung spiegelt das Innenbild der Klientin von ihrem Thema wider. Dann setzt sich die Klientin in den äußeren Kreis der Gruppe und meine Arbeit beginnt. Die Methode der systemischen Aufstellung geht davon aus, dass wir alle die Antwort auf unsere Fragen in uns tragen, aber auf der alltäglichen Ebene der Kommunikation erreichen wir dieses Wissen nicht. Bei dem Prozess der Aufstellung hingegen wird das innere Wissen der Klientin auf die Repräsentanten übertragen und von ihnen ausgedrückt. Das ist kein Hokusfokus, sondern beruht auf den Resonanzeffekten, ausgelöst durch das von C. G. Jung benannte kollektive unbewusste Wissen.

Nun frage ich die Repräsentanten der Reihe nach, wie sie sich auf ihrem Platz fühlen und was sie fühlen.

Gleich bei der ersten Abfrage gibt es Schauer der Angst beim FOKUS<sup>1</sup>. GERECHT UND AUFGERICHTET hat eine Wut auf etwas, was sich scheinbar außerhalb des Aufstellungsbildes befindet. Die TIEFBESIEGTE nennt das Gerecht und Aufgerichtet: »Das Gericht« spricht von Schuld und weiß nicht, wer es selbst ist. Sie sieht nun hinter dem Fokus, außerhalb des aufgestellten Bildes, eine Gestalt.

Ein zusätzlicher Repräsentant wird heringebeten und hinter den Fokus gestellt. Die NEUE GESTALT wird nach ihrer Identität befragt. Sie sagt, sie sei ein alter Mann, aus vergangenen Zeiten, habe sich schuldig gemacht durch Machtmissbrauch und Unterdrückung. Die Wut des GERECHT UND AUFGERICHTET vergeht, das, was außerhalb des aufgestellten

1 In der Nacherzählung sind die Namen der Positionen in Blockschrift und manchmal in normaler Schrift. Die Namen stehen nur in Blockschrift, wenn diese Rolle aktiv wird.

Systems war, ist jetzt aufgetaucht. (Gehören die beiden zusammen?)

Das IMMER GRÖßERE hat Angst vor Gerech und Aufgerichtet und kann andererseits wachsen, wenn es Blickkontakt mit dem Tiefbesiegten hat. Das IMMER GRÖßERE stellt sich provokant vor die Neue Gestalt und blickt ihr direkt ins Gesicht. Davon berührt, bittet die NEUE GESTALT um Vergebung und Erlösung. Vergebung und Erlösung kann nur von dem Immer Größeren kommen, sagt sie. Seit von Erlösung gesprochen wird, entsteht in uns allen ein weicher, weiter Raum.

Die außensitzende Klientin wird befragt, ob sie mit dem bisher Gehörten etwas anfangen kann. Sie erzählt, dass sie jüdische Wurzeln hat. Ihre Urgroßmutter ließ ihre Kinder katholisch taufen, um die Abstammung zu verschleiern. Diese Aussage löst Reaktionen bei den Repräsentanten aus: Die NEUE GESTALT hat Gänsehaut. Das GERECHT UND AUFGERICHTET bekommt Angst, die TIEFBESIEGTE sagt, sie könnte eines der Kinder der Urgroßmutter gewesen sein. Es gab Verrat. Hat die Neue Gestalt den Verrat begangen? Die NEUE GESTALT gesteht, eine Religion zu vertreten, ist aber nicht Teil der Religion.

GERECHT UND AUFGERICHTET spricht von Verrat und einer großen Schuld. Schließlich sagt die NEUE GESTALT mit Nachdruck: »Ich bin nur hier, um Vergebung und Erlösung zu erbitten.« Die Aussagen der neuen Gestalt sind uns nicht klar genug, daher wird die KLIENTIN gebeten, an Stelle der Neuen Gestalt in die Aufstellung zu gehen. (Da das Klientenbewusstsein über das Fokusbewusstsein hinausgeht, kann so ein Tausch entscheidende Informationen bringen.)

Der KLIENTIN wird an der Stelle der Neuen Gestalt schlecht, sie hat einen sehr unsicheren Stand. Befindet sich mitten in einem schrecklichen Gemetzel auf einem Schlachtfeld. Etwas sagt in ihr: »Es soll endlich ein Ende damit sein.« Nun taucht der Großvater vor ihren inneren Augen auf und bittet auch: »Es soll

endlich ein Ende damit sein.« (Wir gehen der Bedeutung des Schlachtfeldes nicht nach, sondern befolgen die Bitte nach einem Ende.)

Daraufhin stellt sich GERECHT UND AUFGERICHTET neben die neue Gestalt und gesteht, in diese alte dunkle Zeit zu gehören. Für die Klientin in der Rolle der Neuen Gestalt ist das sehr stimmig. Sie tauscht wieder den Platz mit dem Repräsentanten der Neuen Gestalt. DIE NEUE GESTALT wird immer kleiner und jämmerlicher, seit Gerech und Aufgerichtet neben ihr steht. DIE NEUE GESTALT wird gefragt, ob sie an Gerech und Aufgerichtet schuldig geworden ist. Sie bejaht.

Damit scheint – dank der Aussagen der Klientin – der Klärungsprozess abgeschlossen zu sein. Es geht in dieser Aufstellung nicht um Aufdeckung, sondern um Beenden, Befrieden und Heilen eines langen Leidensweges. Die KLIENTIN geht in die Rolle des Fokus, um den anstehenden Befriedigungsprozess in ihrem Körper mitvollziehen zu können. Dabei verwandelt sie sich Schritt für Schritt in die tiefere Dimension des Fokus – in das »Ich bin«.

Der Raum des Lichtes – Die sichtbare Entsprechung der heilenden Liebe

Die NEUE GESTALT und GERECHT UND AUFGERICHTET werden gebeten zu spüren, wo im Raum der innere Ort ist, an dem sie beide Frieden finden können. Beide zeigen in dieselbe Richtung. Die Klientin stellt dort Kerzen auf, ein Licht, auf das die beiden zugehen können, und Lichter, die diesen Bereich gegen den übrigen Raum abgrenzen.

Anschließend führt die KLIENTIN die beiden liebevoll ins Licht, es ist ein langsames, sehr bewusstes Gehen, das alle im Raum innerlich mitvollziehen. Angekommen im Licht, drehen sich die beiden noch einmal um und sagen mit ganz weicher Stimme: »Hier geht es uns gut. Hier ist Frieden.« Zum Abschluss gibt die KLIENTIN das ganze Leid, das sie bisher getragen hat, auch ins Licht, mit der Bitte, dass es sich dort endgültig



Hybrid\_Graphics/Shutterstock.com

*Die Choreografie der  
Aufstellung spiegelt das  
Innenbild der Klientin  
von ihrem Thema wider.*

auflösen möge. Die TIEFBESIEGTE und das IMMER GRÖßERE begleiten sie dabei.

Um das Innere der Klientin völlig zu befreien, fehlt noch etwas. Wir sind noch nicht dort, wo wir hingehören. Ich bitte die KLIENTIN, die TIEFBESIEGTE und das IMMER GRÖßERE, sich einen neuen Platz zu suchen. Ich sage das im Vertrauen auf das tiefe Wissen der Repräsentanten und der Klientin, welches ihnen im Lauf des Klärungsprozesses der Aufstellung zugewachsen ist. Zielsicher bewegen sie sich auf ihre neuen Plätze.

#### Verwandlung

Da geschieht Verwandlung. Das TIEFBESIEGTE ist jetzt Lebensfreude und Begeisterung und das IMMER GRÖßERE hat sich in eine transpersonale Qualität verwandelt, sagt, sie sei Raum

und Zeit und ein Licht, das alles durchströmt. Die KLIENTIN nimmt Freude, Begeisterung und strömendes Licht in sich auf. Indem sie nacheinander den beiden die Hände reicht, lässt sie deren Qualitäten in sich einfließen. Jetzt ist sie ganz »Ich bin«.

Verbindung der persönlichen Geschichte mit den Dichterworten

Hier wurde eine sich nur allmählich entwickelnde Aufstellung beschrieben, typisch für Inhalte, die aus vergangenen Zeiten heraufdämmern. Rilkes Worte standen von Anfang an im Dienst des Themas der Klientin. Es gibt

Von der Lust und der Last mit den Methoden

Hinweise auf ein komplexes Geschehen. Da ist einerseits die Urgroßmutter, mit dem Versuch, die jüdische Abstammung zu verschleiern, ein möglicher Verrat mit schweren Folgen. Andererseits ein vermutlich weiter zurückliegendes Ereignis, bei dem es um auf einem Schlachtfeld Sterbende und Tote geht und das der Ursprung für die Geschichte der Urgroßmutter gewesen sein mag. Aber vielleicht auch nicht. Hypothesen sind erlaubt, aber nur, wenn sie nicht als Tatsachen gehandelt werden.

In den Lyrikaufstellungen so wie in allen anderen Text-Aufstellungen verbinden sich die Geschichte des Klienten sofort mit den jeweils aufgestellten Worten. Dabei spielen das geistige Niveau und die menschliche Reife des Klienten eine große Rolle. Dieselben Worte verwandeln sich gehorsam in das, was das Klientenbewusstsein hineinfüllt.

Ein Beispiel: Ein Angestellter einer Bank hatte Konflikte mit seinem Chef. Er wählte »das Tiefbesiegte von immer Größerem«. Das immer Größere war sein Boss. Er fand heraus, wie er sich mit seinem immer größeren Boss verständigen könnte, ohne zu verlieren. Er war es zufrieden. Eine Woche später kam er in meine Praxis und bat mich, ihn zu begleiten, ein spiritueller Mensch zu werden. Ich war baff und verbeugte mich innerlich vor Rilke und der spirituellen Kraft seiner Worte, die offenbar auch Betonwände durchdringen kann.

Die Arbeit mit Rilke-Texten ist einerseits unglaublich rasch, denn das Thema ist sofort da, und andererseits verlangt es ein ganz subtiles, fast minimalistisches Vorgehen in kleinen, feinen Schritten. Die einzelnen Positionen wechseln ihr Befinden und ihre Einfärbung in dem Maß, in dem das suchende Klientenbewusstsein sich durch komplexe Ebenen und Zeitstrukturen bewegt.

Die Lyrik von Rilke führt immer in die Tiefe und beantwortet die Fragen auf einer ganz anderen

Ebene. Lyrikaufstellungen an sich sind naturgemäß nicht für alle Themen brauchbar. Familienaufstellungen, Forschungsthemen, politische Themen und Fragen wie »Soll ich X oder Y heiraten?« lassen sich mit freien Aufstellungen leichter lösen. Symptomaufstellungen hingegen sind für Lyrikaufstellungen gut geeignet.

Rilkes tiefstes Anliegen ist, die Ganzheit des Lebens zu umfassen. Gott spricht in einem anderen Rilke-Gedicht zum Menschen, eh er ihn erschafft:

*Laß dir alles geschehn:  
Schönheit und Schrecken.  
Man muss nur gehn:  
Kein Gefühl ist das fernste.  
Laß dich von mir nicht trennen.  
Nah ist das Land,  
das sie das Leben nennen.*

...

*Gib mir die Hand.*

Rainer Maria Rilke, Das Stundenbuch, 1905

Die Welt der Lyrik ist nicht enden wollend und das Glück, damit zu leben, ebenso.



© Josef Poleross

**Christl Lieben** ist Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach und arbeitet im Einzelsetting und mit Gruppen vornehmlich mit der Methode Systemischer Aufstellung in Österreich, Deutschland, Schweiz und manchmal auch in Amerika.

E-Mail: [cl@christl-lieben.com](mailto:cl@christl-lieben.com)

Website: [www.christl-lieben.com](http://www.christl-lieben.com)

#### Literatur

Rilke, R. M. (1902). Das Buch der Bilder. Berlin.

Rilke, R. M. (1905). Das Stundenbuch enthaltend die drei Bücher: Vom moenchischen Leben, Von der Pilgerschaft, Von der Armuth und vom Tode. Leipzig.

Wittgenstein, L. (1918/1922). Tractatus logico-philosophicus. London.

## Beratung machtkritisch hinterfragt

Tanja Chawla

Beratung und Begleitung machtkritisch und insbesondere rassismuskritisch zu denken ist kein neues Phänomen und auch keine neue Notwendigkeit. Vielmehr ist die Forderung nach einer *interkulturellen*<sup>1</sup> Öffnung der Hilfe- und Unterstützungslandschaft spätestens seit den 1990er Jahren en vogue. Allerdings wurden bisher sowohl in politischen als auch in beraterischen Kontexten Konzepte umgesetzt, die eine Subjektassimilierung an bestehende Systeme vorsah. Hier braucht es einen neuen Wind und einen überzeugten rassismuskritischen Perspektivwechsel.



»Der Begriff der rassismuskritischen Bildungsarbeit nimmt die Kritik früher interkultureller und antirassistischer Ansätze auf und konzentriert sich auf die aus dieser Kritik entstandenen Weiterentwicklungen von Konzepten und Theorien, die pädagogisches Handeln als eingebettet in Kontexte von Nationalstaat, Migration, Macht und Dominanzverhältnissen begreifen. (...) Rassismuskritik als Perspektive pädagogischen Handelns betont aber auch die Notwendigkeit, konkrete Erfahrungen sowie Selbst- und Fremdwahrnehmungsmuster zu reflektieren. (...) eine kritische Haltung zu entwickeln, welche dazu befähigt, das eigene Handeln sowohl im Kontext von Strukturen, Diskursen und Dominanzverhältnissen als auch vor dem Hintergrund rassismustheoretischer Implikationen beständig zu reflektieren und entsprechend widerständige Strategien zu entwickeln sowie Handlungsalternativen zu erarbeiten« (Scharathow 2009, S. 12f.).

### Haltung hält – Rassismus tötet

Wenn wir in unseren beraterischen Praxis über eine rassismuskritische Herangehensweise nachdenken, wird sofort augenscheinlich, dass es nur wenig Referenzen dazu gibt. Einige wenige Publikationen beschreiben vermeintliche Besonderheiten in der Arbeit mit Menschen aus anderen Ländern und rücken Fragen der Differenz in den Mittelpunkt. Weniger hinterfragt wird die Verwobenheit der Berater\*in selbst in wirkungsvolle Machtverhältnisse. Das wegweisende Buch von Kalpaka und Rähzel (1990) mit dem bezeichnenden Titel »Die Schwierigkeit, nicht rassistisch zu sein« analysierte früh die Inkorporation rassistischer Denk- und Handlungsweisen in (Sozialarbeits-)Institutionen, gesellschaftliche Strukturen und Subjekte. Dabei steht die Kritik im Mittelpunkt, dass es oft nicht intendierte Praktiken sind, die Rassismus reproduzieren. Somit stellt die radikale Selbstreflexivität ein Muss in der Arbeit

## Impressum

### Herausgeber/-innen:

Monika Müller M. A., KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach  
E-Mail: vr-leidfaden@monikamueller.com

Prof. Dr. med. Lukas Radbruch, Zentrum für Palliativmedizin,  
Von-Hompesch-Str. 1, D-53123 Bonn  
E-Mail: Lukas.Radbruch@malteser.org

Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.,  
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V./Bundes-  
verband e. V. Bonn  
Schweidnitzer Str. 17, D-56566 Neuwied  
E-Mail: Brathuhn@t-online.de

Prof. Dr. Arnold Langenmayr (Ratingen), Dipl.-Sozialpäd. Heiner Melching  
(Berlin), Dr. Christian Metz (Wien), Dipl.-Päd. Petra Rechenberg-Winter M. A.  
(Hamburg), Dipl.-Pflegefachfrau Erika Schärer-Santschi (Thun, Schweiz),  
Dipl.-Psych. Margit Schröer (Düsseldorf), Dr. Patrick Schuchter (Wien),  
Prof. Dr. Reiner Sörries (Erlangen)

Bitte senden Sie postalische Anfragen und Rezensionsexemplare  
an Monika Müller, KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach

### Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Colin Murray Parkes (Großbritannien), Dr. Sandra L. Bertman  
(USA), Dr. Henk Schut (Niederlande), Dr. Margaret Stroebe  
(Niederlande), Prof. Robert A. Neimeyer (USA)

### Redaktion:

Ulrike Rastin M. A. (V. i. S. d. P.),  
Verlag Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Robert-Bosch-Breite 6, D-37079 Göttingen,  
Tel.: 0551-5084-423, Fax: 0551-5084-454  
E-Mail: ulrike.rastin@v-r.de

### Bezugsbedingungen:

Leidfaden erscheint viermal jährlich mit einem Gesamtumfang von  
ca. 360 Seiten. Bestellung durch jede Buchhandlung oder beim Verlag.  
Jahresbezugspreis € 70,00 D / € 72,00 A. Institutionenpreis  
€ 132,00 D / € 135,80 A / SFr 162,00, Einzelheftpreis € 20 D /  
€ 20,60 A (jeweils zzgl. Versandkosten), Online-Abo inklusive für  
Printabonnenten. Preisänderungen vorbehalten. Die Bezugsdauer  
verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn nicht eine Abbestellung  
bis zum 01.10. erfolgt.

### Verlag:

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstr. 13,  
D-37073 Göttingen; Tel.: 0551-5084-40, Fax: 0551-5084-454  
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2192-1202

ISBN 978-3-525-45921-8

ISBN 978-3-647-45921-9 (E-Book)

Umschlagabbildung: photoschmidt/Shutterstock.com

Anzeigenverkauf: Anja Küttemeyer, E-Mail: anja.kuetemeyer@v-r.de

### Bestellungen und Abonnementverwaltung:

HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH,  
Servicecenter Fachverlage, Holzwiesenstr. 2, D-72127 Kusterdingen;  
Tel.: 07071-9353-16, Fax: 07071-9353-93,  
E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind  
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den  
gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen  
Einwilligung des Verlages.

© 2020

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen

Gestaltung, Satz und Lithografie: SchwabScantechnik, Göttingen  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany