

Ulrike Lehmkuhl / Heiner Sasse /  
Pit Wahl (Hg.)

# Wozu leben wir?

Sinnfragen und Werte heute

BEITRÄGE ZUR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE  
BAND 33

Vandenhoeck & Ruprecht

Ulrike Lehmkuhl / Heiner Sasse / Pit Wahl, Wozu leben wir?

**V&R**

## **Beiträge zur Individualpsychologie**

---

Band 33: Ulrike Lehmkuhl/Heiner Sasse/  
Pit Wahl (Hg.)  
Wozu leben wir?

Ulrike Lehmkuhl / Heiner Sasse / Pit Wahl, Wozu leben wir?

Ulrike Lehmkuhl/Heiner Sasse/Pit Wahl (Hg.)

# Wozu leben wir?

Sinnfragen und Werte heute

Mit 6 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-45014-7

© 2007, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen

Internet: [www.v-r.de](http://www.v-r.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. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Printed in Germany

Satz: KCS GmbH, Buchholz/Hamburg

Druck und Bindung: ☉Hubert & Co, Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

## Inhalt

Vorwort .....	7
Marie-Luise Knopp Wenn Seele und Körper verrücktspielen .....	11
Pit Wahl Die Entstehung des Gefühls für Sinn und Wert – Annäherungen an das Tagungsthema .....	26
Karl Heinz Witte Über den Sinn der Frage nach dem Sinn des Lebens. ....	36
Ulrike Kahl Depression – eine Erkrankung unserer Zeit, die mit Sinnentleerung einhergeht .....	56
Ronald Wiegand Über das Böse .....	73
Kurt Hemmer Tod und Lebenssinn .....	90
Gertrude Bogyi Moralische Entwicklung .....	111
Ursula Sauer-Schiffer Werte in der individualpsychologischen Beratung .....	138

Peter Kunz	
Effektives Management und Verantwortung . . . . .	155
Michael Utsch	
Individualpsychologie der Religion und Spiritualität – Immanente und transzendente Deutungen des Gemeinschaftsgefühls . . . . .	165
Roland Lambrecht	
»Tu, was du nicht lassen kannst – lass nicht, was du tun kannst – tu nicht, was du lassen kannst – lass, was du nicht tun kannst«. Die Frage nach dem Sinn des Daseins und dem Wert des Machbaren in Zeiten der modernen Biowissenschaft und Medizin . . . . .	189
Personenverzeichnis . . . . .	216
Stichwortverzeichnis . . . . .	220
Die Autorinnen und Autoren . . . . .	225

## Vorwort

Ein Kinderbuch für den Start ins Leben, gestaltet von Wolf Erlbruch (2004)<sup>1</sup>, beantwortet die Frage »Wozu leben wir?« auf vielfältige und unterschiedliche Art und Weise. »Um Geburtstag zu feiern, bist Du auf der Welt«, sagt der Bruder. Eine riesenhafte, kleinkariert gemusterte Katze, geduckt in ein goldgelbes Kissen, sagt: »Zum Schnurren bist Du auf der Welt – höchstens noch zum Mäusefangen.« Ein Pilot, die Großmutter, ein Vogel, die Zahl 3, ein Stein, der Tod, ein Bäcker, ein Blinder, viele andere und schließlich die Mutter: Sie alle haben ihre Antwort gegeben, lauter nächste und fernere Anwesende auf Erden, die sich schon ein wenig besser auskennen als der Neuling, den sie begrüßen. Jeder steuert in schöner Beschränktheit bei, was seine Lebensexpertise hergibt; so weitet sich das Bild der Antworten über das Schöne, das Liebliche, die Wohltaten hinaus durchaus auch ins Ungemütliche aus: Ein Soldat sagt, man sei auf der Welt, um zu gehorchen, ein Boxer, um zu kämpfen. Und der Tod um das Leben zu lieben. Da kommt allerhand zusammen, so auch die Auskunft der Ente, sie habe überhaupt keine Ahnung.

Diese Antwort lässt sich individualpsychologisch auslegen. Das Individuum lebt, um vorgegebene Entwicklungsstadien zu durchlaufen, um seine Notlagen in Beziehungen zu überwinden; es geht um Sicherheit und Wohlbefinden auf Basis einer stimmigen Wert- und Sinnggebung in Beziehungen und in der Selbstregulation.

Auch wir Erwachsenen stehen vor großen Herausforderungen: Arbeitslosigkeit, soziale Ungerechtigkeiten, zunehmende rechte Gewalt, Konflikte und Schwierigkeiten in der Ausbildung von Kindern und

---

1 Erlbruch, W. (2004). Die große Frage. Wuppertal: Peter Hammer Verlag.

Heranwachsenden, unlösbar erscheinende finanzielle Krisen, sowohl in der Sozial- als auch in der Gesundheitspolitik, bestimmen die nationalen Diskussionen.

International fordern die Chancen und Risiken der Globalisierung, die Fragen der Umweltzerstörung, die ungerechte Verteilung von Ressourcen, die schon lange währenden internationalen Konflikte und Kriege ebenfalls eine Beantwortung der Frage des Wozu.

Wenn es, wie die Individualpsychologie aufzeigen konnte, darum geht, dass sowohl der Einzelne als auch die Gesellschaft immer wieder mobilisiert wird, Notlagen, Unerträglichkeiten, Ungerechtigkeiten und Ängste zu überwinden, dann rücken heute mehr denn je die Fragen der Selbst- und Fremdschädigung bei diesen Überwindungsversuchen in den Vordergrund. Auch deshalb ist die Sehnsucht nach »den alten Werten« groß wie seit Jahrzehnten nicht mehr.

Will der Mensch seine Welt lebensgerecht durchschauen und gestalten, braucht er ordnende Systeme, die die Vielfalt des Lebens klären. Er benötigt Prinzipien, was gutes Leben sein darf. Baltes (1993)<sup>2</sup> stellt fest, dass wir Darwins Gedankensystem brauchen, um zu begreifen, wie die Menschen leben, und Kants Gedankensystem, um zu erkennen, wie sie leben sollten.

Während über den Sinn des Lebens schon Laotse, Aristoteles und Seneca, um nur einige zu nennen, nachgedacht haben, tauchte der Wertbegriff in der Philosophie sehr viel später auf. Der Wertbegriff entstammt ursprünglich den Wirtschaftswissenschaften. Er wurde verwendet für die Bezeichnung der Gebrauchs- und Tauschwerte der Waren und Güter (Häfner, 1960)<sup>3</sup>. Schließlich fand sich der Begriff auch in der Psychotherapie wieder. Allers (1929)<sup>4</sup> meint, dass eine Analyse des menschlichen Tuns ohne die Anwendung des Begriffes »Wert« unmöglich sei.

---

2 Baltes, P. (1993). *Lebenstechnik: Eine kritische Theorie des Alltags*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

3 Häfner, H. (1960). *Das Wertproblem in der Neurosenlehre*. In E. Frankl, V. E. von Gebattel, J. H. Schultz (Hrsg.), *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. Band V (S. 605-626). München: Urban & Schwarzenberg.

4 Allers, R. (1929/1970). *Das Werden der sittlichen Person*. Nachdruck. Hildesheim u. New York: Georg Olms-Verlag.

Entsprechend ihrer mehr final orientierten Einstellung hat die Individualpsychologie früh werttheoretische Gesichtspunkte übernommen. Die Freiheit der Entscheidung und der Verantwortlichkeit für die Verwirklichung allgemeingültiger Werte wurde von zahlreichen Autoren der Individualpsychologie (z. B. O. Spiel, Ringel, van Luk u. a.) betont. 1931, also vor über 75 Jahren, hat Adler seine Schrift »What life should mean to you« veröffentlicht, die später unter dem Titel »Wozu leben wir« in deutscher Sprache publiziert worden ist.

Was ist aus diesen Gedanken zu Beginn des dritten Jahrtausends geworden? Jede Autorin, jeder Autor hat versucht, mit ihrem/seinem Beitrag die Frage zu beantworten. Die Ausgangspunkte können unterschiedlicher kaum sein: Sie reichen von der Philosophie über die Soziologie und Psychiatrie und Psychotherapie bis hin zu Erwachsenenbildung, Management und Religion. Der vorliegende Band ist ein Versuch, Sinn- und Wertfragen der Jetzt-Zeit unter verschiedenen Aspekten aufzuzeigen und damit weitere Diskussionen anzuregen auf der Suche nach neuen Antworten.

Ulrike Lehmkuhl  
Heiner Sasse  
Pit Wahl

Ulrike Lehmkuhl / Heiner Sasse / Pit Wahl, Wozu leben wir?

Marie-Luise Knopp

## Wenn Körper und Seele verrücktspielen

### When body and mind go mad

In both psychic and physical crises, reading and writing fulfil a variety of functions. They are recognized as a *curative method* already in early cultures, as well as in depth psychology. Projects in the pediatric psychiatry and the pediatric hospital of the Heinrich Heine University at Düsseldorf are here used as examples to demonstrate the therapeutic significance of reading and writing. Through two journals, four books and numerous public readings, young people have sought to provide information and receive recognition. In the following contribution, the author reports how over the years she has encouraged children and adolescents in crisis situations to write and to present their texts to a wider public. The selected texts, by Dilek, Julia, Mareike and Thomas, were mostly written during their crises. Their *dealing* with this, their own interpretations at the readings prove their *maturity, growth and healing*. Some of the texts also show a highly developed ability to aestheticize.

### Zusammenfassung

Schreiben und Lesen in psychischen und physischen Krisen erfüllt vielfältige Funktionen. Bereits in den Frühkulturen sowie in der Tiefenpsychologie wird es als *heilsame Methode* anerkannt. Die Autorin dokumentiert am Beispiel der Projekte in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und der Kinderklinik der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf die therapeutische Bedeutung des Lesens und Schreibens. Mit zwei Zeitschriften, vier Büchern und unzähligen Lesungen innerhalb von elf Jahren bemühen sich junge Menschen um Aufklärung und Anerkennung. In dem folgenden Beitrag berichtet die Autorin darüber, wie sie Kinder und Jugendliche in Krisensituationen über viele Jahre hindurch ermutigt hat, zu schreiben und ihre Berichte einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren. Die hier ausgewählten Texte von Dilek, Julia, Mareike und Thomas entstanden größtenteils während ihrer Krisen. Ihr *Umgang* damit, ihre eigene Interpretation auf den Lesungen beweisen *Reife, Wachsen und Gesundheit*. Außerdem zeigen sie zum Teil einen hohen Grad an Ästhetisierung.

- »... NORMAL ist, wenn die Sonne scheint, der Regen weint, der Wind an den Bäumen rüttelt [...]  
 – VERRÜCKT ist, wenn die Sonne weint, der Regen scheint und der Wind an den Menschen rüttelt [...]«  
 (Ansgar, 19 Jahre, zit. in Knopp u. Napp, 1995).

Und der Wind hat nicht gerade zaghaft an den jungen Menschen gerüttelt, die mutig auf der Lesung in Delmenhorst ihre Geschichten vorlasen und offen über Gründe, Hintergründe und Verlauf ihrer psychischen oder physischen Erkrankungen sprachen. Die Berichte sind keine konstruierten Kunstprodukte und dienen nicht dazu, voyeuristische Interessen zu wecken, sondern sie sollen eine Brücke bauen zu dem sogenannten normalen Leben.

Mit den Fragen, ob man, wenn die Seele überläuft, total durchgeknallt oder reif für die Klapse ist, oder ob man über Umwege, Irrwege doch noch zu eigenen Wegen findet – mit diesen und vielen anderen Themen beschäftigen sich die jungen Autoren in den von uns herausgegebenen Büchern »Wenn die Seele überläuft« (Knopp u. Napp, 1995), »Reif für die Klapse?« (Knopp u. Napp, 1997), »Irrwege, eigene Wege« (Knopp u. Heubach, 2001), »Total durchgeknallt« (Knopp u. Ott, 2002).

Begonnen hat alles 1991, als wir in der Schule der Kinder- und Jugendpsychiatrie Düsseldorf die Zeitschrift »Klapse« herausgegeben haben. Mit dieser Zeitschrift wollten wir die Kinder- und Jugendpsychiatrie transparenter machen und Menschen ermutigen, einen Blick hinter die Klinikmauern zu wagen, Tabus brechen, aufklären, Vorurteile abbauen, Menschen sensibilisieren für die Probleme der Kinder und Jugendlichen in psychischen Krisen und Menschen mit ähnlichen Problemen ermuntern, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Arbeit an unserem Zeitungsprojekt wurde zu einem festen Bestandteil des Stundenplanes. Auch im Deutschunterricht bekam für mich das freie Schreiben, die Begegnung mit der eigenen »Literatur« einen wichtigen Stellenwert.

Es entstanden Texte wie der folgende von Tanja, die nach vielen Irrungen und Wirrungen doch noch ihren Weg gefunden hat. Sie studiert inzwischen Politik und hat sich ein sicheres Netz aufgebaut, das sie jederzeit auffängt, sollte sie wieder einmal *vom Wege abkommen*.

In dem Text schreibt sie in schonungsloser Offenheit, wie sie ihren Selbstmordversuch geplant und vorbereitet hat:

### **Damit sie wissen, dass es mich gibt (Tanja, 23 Jahre)**

»Schon lange zuvor hatte ich mich über Schlaftabletten informiert. Bei der Wahl der Tabletten achtete ich auf drei Eigenschaften: Die Tabletten mussten ohne Rezept erhältlich sein, schnell wirken und möglichst keinen langsamen, qualvollen Tod zur Folge haben. Außerdem durfte ihr Name nicht schwer auszusprechen sein [...]

Als ich so durch die Stadt lief, war ich wie in Trance, ich lief an allen Apotheken vorbei und traute mich nicht hinein. Ich hatte das Gefühl, man könne es mir ansehen, dass ich mich umbringen wollte [...]

Ich hatte immer das Gefühl, von keinem akzeptiert und geliebt zu werden, weder in der Schule noch zu Hause. Für meine Freunde war ich nicht wirklich wichtig. Zu Hause merkte niemand, wie es mir wirklich ging, aber ich wollte auch nicht, dass sie es erfuhren, dass sie sich Sorgen machten. Es sollte alles so bleiben, wie es war, es würde nicht auffallen, wenn ich nicht mehr da wäre. Das Leben würde so weitergehen, bloß ohne mich, meine Abwesenheit würde nicht auffallen [...]

Mit den Tabletten in der Hand war ich mir meines Entschlusses wieder sicher, alle Zweifel waren wie weggeblasen. Ich wollte nach Hause gehen, die Tabletten nehmen, mich in mein Bett legen, einschlafen und nie wieder aufwachen. So war mein Plan. Aber eine Sache musste ich noch erledigen: Ich hatte meiner Therapeutin versprochen, ihr Bescheid zu sagen, wenn ich mir irgend etwas kaufen würde mit der Absicht, mir zu schaden. Von einer Telefonzelle aus rief ich bei ihr in der Praxis an. Sie war nicht zu sprechen, sagte mir die Sprechstundenhilfe, ich solle es später noch mal versuchen oder sie könne mich nach ihrer Sitzung zurückrufen. Ich entschied mich für Letzteres. Anschließend fuhr ich mit dem Bus nach Hause. Es war niemand da, mein Vater war arbeiten, meine Mutter bei ihrer Umschulung und meine Geschwister in der Schule. Ich nahm mir das Telefon mit aufs Zimmer, legte mich aufs Bett und wartete auf den Rückruf. Nach einer Weile war ich eingeschlafen, das Klingeln des Telefons ließ mich aufschrecken. Meine Therapeutin fragte, was los sei. Ich sagte ihr, was ich gemacht hätte und dass ich bloß mein Versprechen einhalten wolle. Natürlich war die Sache damit nicht erledigt, sie wollte, dass ich zu ihr in die Praxis komme, nur für ein Gespräch, und die Tabletten müsse ich auch nicht mitbringen. Wir vereinbarten eine Uhrzeit, 18 Uhr sollte ich bei ihr sein, ich musste ihr versprechen, bis dahin nichts zu machen, danach war das Telefonat beendet.

Ich schaute auf die Uhr, es war bereits drei Uhr, erschrocken stellte ich fest, dass ich fast vier Stunden geschlafen hatte, meine Mutter müsste bereits da sein. Was sollte ich sagen, warum ich schon da sei und vor allem, warum ich nicht schon früher in die Küche gekommen bin? Langsam ging ich nach unten, mein Zimmer befand sich unterm Dach und die Küche zwei Etagen tiefer im Erdgeschoss [...]

Völlig verunsichert kam ich bei meiner Therapeutin an. Ich erzählte ihr, was seit meinem letzten Termin bei ihr alles passiert sei und wie ich die Schule verlassen hätte, um mir Tabletten zu kaufen. Wir redeten lange, mindestens zwei Stunden, bis die alles entscheidende Frage von ihr kam, ob sie mich jetzt nach Hause gehen lassen könne, ohne dass ich mir bis zu unserem nächsten Termin etwas antäte.

Ich konnte ihr nichts versprechen. Damit war so ziemlich alles entschieden. *Ich* konnte nicht für mein Leben garantieren und *sie* konnte und durfte mich nicht gehen lassen, es blieb nur noch die Einweisung in die Kinder- und Jugendpsychiatrie, da ich mich weigerte, mich meinen Eltern anzuvertrauen [...]« (unveröffentlichter Text, 2005).

Leider stehen Textanalysen, Reproduktionen, Übermitteln von Informationen im klassischen Deutschunterricht immer noch im Vordergrund. Während andere musische Fächer ihren Schwerpunkt auf das Gestalterische oder sinnlich Erfahrbare legen, wird der Sprache als künstlerisches Medium zu wenig Bedeutung beigemessen. Wenig hilfreich ist der starke Druck, orthographisch und grammatisch korrekt zu schreiben. Bereits in den Frühkulturen wurde der Sprache eine therapeutische Kraft zugeschrieben. Damals gehörten Begriffe wie Sprache und Heilung ganz untrennbar zusammen. Auch Goethe machte auf die therapeutische Wirkung des Schreibens aufmerksam. So schrieb er nach der Aufzeichnung seines »Werther«: »Ich fühle mich wie nach einer Generalbeichte, wieder fromm und frei und zu neuem Leben berechtigt. Das alte Hausmittel war mir diesmal vortrefflich zustatten gekommen.« (Goethe zit. n. von Werder, 1996, S. 45). Ebenso wie in verschiedenen anderen psychologischen Richtungen erhielt auch in der Tiefenpsychologie das Schreiben eine wichtige Bedeutung. Die transpersonalen Kräfte wurden in der Geschichte des therapeutischen Schreibens bei Alfred Adler beispielsweise als Gefühl der Zusammengehörigkeit, des Gemeinschaftsgefühls verstanden.

Überzeugt von der Bedeutung des therapeutischen beziehungsweise kreativen Schreibens und überrascht von der Resonanz, entschied

ich mich, das Schreiben in psychischen Krisen zu erweitern. So habe ich an Nachmittagen eine Schreibwerkstatt als Arbeitsgemeinschaft angeboten. Das Interesse hat mich überrascht. In der kleinen Gruppe herrschte eine vertrauensvolle Atmosphäre. Hier haben sich junge Menschen getroffen, die sich durch ihre Problematik verbunden fühlten. Die jungen Autoren hatten hier die Möglichkeit des Austausches, des Verstanden-, Aufgefangen- und Angenommenseins sowie die Gelegenheit der kritischen Reflexion. Für uns Lehrer war ein behutsamer, sensibler Umgang mit den Texten erforderlich. Wir entschieden gemeinsam mit ihnen, wenn erforderlich auch mit dem Arzt oder Therapeuten, wann ein Text veröffentlicht werden konnte oder nicht. Die Texte wurden von uns nicht interpretiert oder analysiert, wir haben lediglich Anregungen und Hilfestellungen gegeben.

Es entstanden Texte in den unterschiedlichsten Formen und Gattungen, angefangen von Gedichten, Berichten bis hin zu Autobiographien, Tagebuchaufzeichnungen, Briefen, Essays und der schützenden Form des Märchens mit den unterschiedlichsten literarischen Qualitäten, erzählend, berichtend, satirisch, zum Teil sogar philosophisch (vgl. Knopp u. Ott, 2002, S. 168). Julia wählte beispielsweise in »Irrwege, eigene Wege« die Form des Briefwechsels mit ihrer Mutter, als sie über ihren jahrelangen Kampf gegen Magersucht und Bulimie berichtete (S. 29). Einige Jahre später schrieb sie unter anderem den Text »Das Mädchen«, der ein Beweis dafür ist, dass sie trotz großer anfänglicher Schreibhemmungen ihren eigenen Stil gefunden hat. Er zeigt weiterhin, wie aus dem Schreiben in Lebenskrisen *Literatur* werden kann. Außerdem beweist sie mit diesem Text, dass sie sich mehr und mehr von ihrer Problematik entfernt hat. Mit ihrem Umzug nach Leipzig hat sie sich auch räumlich aus ihrer verstrickten Mutter-Tochter-Beziehung gelöst. Seit einigen Jahren studiert Julia an der Hochschule für Bildende Kunst in Leipzig Fotografie.

### **Das Mädchen (Julia, 24 Jahre)**

»Hochsommer, was wünscht sich ein 16-jähriges Mädchen mehr als in der Sonne zu liegen, im Schwimmbad mit den Jungs zu flirten, um später auf ein Date ins Kino zu gehen.

Die Straßen sind noch warm von der Sonne des Tages, in der Ferne färbt sich die Luft gelb, es wird Gewitter geben. Eine Frau geht vorbei: ›Geht's dir gut? Und deinen Eltern?‹ – ›Ja, ja, und selbst?‹ – ›Es muss, es muss – das Leben das muss ...‹ Gut gehen, glatt gehen, immer lächeln, es muss. Was sind deine Träume? Sag sie mir!

Ich frage mich täglich nach meinen, was passiert, wenn es sich ausgeträumt hat? Du spürst, wie du mit dir und deinem Körper aufprallst, wie träge Masse auf hartem Stein, ein schwerer, staubiger Sack. Und das ist sie, die Realität – und du klebst auf einmal an ihr, schwer und unbeweglich. Kein Vor und kein Zurück, kein Traum – Oben und Unten ist alles, was es gibt, zumindest in diesem Moment.

Los sag's mir, es wird Gewitter geben, und wenn ich nicht weiterkomme, fürchte ich hier zu zerfließen, in den steinharten Untergrund zu sinken und Teil von ihm zu werden, überfahren und vollgetrampelt, beworfen, beklebt, bepisst, bespuckt. Sag mir deinen Traum!

Vergessen, vergessen. Es muss, es muss. Das Leben – es muss. Es muss ihn irgendwo doch geben, noch in dir. Jeder trägt einen Traum in sich, lass mich in deinem Traum leben, leben in ihm. Zeig, wie du das machst, dass es möglich ist, nimm mich mit, ein Stück, auch wenn es schwer ist mich hochzuziehen. Ich sehe sonst nichts. Es tut mir leid. Meine Freunde, Mama, mein Liebster. Enttäuscht, Ent-täuscht.

Täuschung ist nicht mehr möglich, wenn du mir zeigst, dass du mich nicht mehr verletzt. ICH kann mich verletzen, ich will das auch. Erst, wenn ich Verletzungen nicht mehr spüre, dann bin ich taub, tot ...

Gib mir Kraft zu sagen, was ich will, und zu spüren, was dich bewegt.

Es gibt Mädchen, die an einem Sommernachmittag im Dunkeln sitzen, um die Schreie und die Blicke nicht spüren zu müssen. Mädchen verletzen sich selbst, um zu spüren, ob sie noch fühlen können nach den Verletzungen, die ihnen widerfahren sind. Mädchen, die durch Kaufhäuser ziehen und Lebensmittel klauen, um sie zu Hause wieder auszukotzen. Mädchen, die für alle kochen, außer für sich selbst.

Und um sie herum? Steht die Welt Kopf oder sie hält die Klappe.

Hilflos, hilflos, die Schreie, all das sind Schreie, aber wie in einer Käseglocke erreichen sie nicht die Ohren.

Manchmal sind die Schreie noch da, ich höre sie, die Mädchen, die Frauen ... Es muss ... ja, ja!!!

Es gibt Tage, da formen sich meine Lippen. Meine Gedanken kreisen heute noch immer, alles beginnt sich zu verändern, der Horizont entfernt sich und ich spüre da so etwas.

Dann hörst du mir zu, hörst auch die unausgesprochenen Worte. Ich muss dann nicht mehr schreien. Hör zu, hör zu. Sieh hin, sieh hin, sprich aus, sprich aus, was dich bewegt. Keine Schreie, die zerstören, keine

Schreie mehr ... Ich schreie vor Glück oder Trauer oder vor Wut. Es muss nicht. Ich sage dir, mein wahrgewordener Traum ist: Ich höre niemals auf zu träumen ...« (unveröffentlichter Text, 2005)

»[...] Wir erzählen, um gehört zu werden, aber auch, um mal frei zu haben von der eigenen Geschichte. Sie einfach ins Bücherregal zu stellen – vielleicht bis zur nächsten Lesung ...« (Christiane, zit. in Knopp u. Heubach, 2001, S. 85).

»Wenn lesend oder schreibend neue Lebensperspektiven entwickelt werden, erfüllt Literatur die Funktion von Ablösung beziehungsweise Neuorientierung. Der kreative Prozess erlaubt nicht nur die Auseinandersetzung mit Vergangenen und Gegenwärtigen, sondern vermag auch neue Sichtweisen, zukünftige Möglichkeiten vorwegzunehmen« (Koch u. Keßler, 1998, S. 68).

Das Sich-beschäftigen-Müssen mit der eigenen Geschichte, die Konfrontation und Auseinandersetzung mit ihr, das Gehört-, Angenommen- und Ernstgenommenwerden, Anerkennung und Mitgefühl und eine besondere Förderung des Gemeinschaftsgefühls waren Motivation genug für die jungen Autoren, sich an Lesereisen zu beteiligen.

Wenn es ihnen dann auch noch gelingt, sich mit Hilfe des Schreibens und Lesens so weit von ihrer Problematik zu entfernen, dass sie ihre Geschichte *einfach ins Bücherregal* stellen können, dann haben wir unsere Ziele erreicht. Weil wir von der therapeutischen Bedeutung sowie von der Notwendigkeit der Aufklärung überzeugt sind, fahren Frau Wennemer und ich seit nun schon elf Jahren mit den unterschiedlichsten jungen Autoren quer durch Deutschland, um aus den Büchern zu lesen. Wir lesen an den unterschiedlichsten Orten, wie zum Beispiel in Buchhandlungen, Büchereien, Gemeindehäusern, Kliniken, Universitäten, Fachhochschulen, Schulen, Kirchen, auf Buchmessen, Kongressen ... Von Anfang an dabei war Thomas, der auch an allen vier Büchern mitgeschrieben hat. Über seine Eindrücke und Gefühle bei Lesungen schreibt er Folgendes:

## Seit der ersten Lesung dabei (Thomas, 27 Jahre)

»Es ist 18 Uhr, und die Lesung kann beginnen. Der Gastgeber bittet um Ruhe. Eine leichte Spannung macht sich breit. Nach der Anmoderation des Gastgebers beginnt der erste Teil unserer Veranstaltung: Wir lesen aus unseren Büchern. Von diesem Moment an sind die Zuhörer sehr aufmerksam und besonders ernst. Das Publikum fühlt mit. So ziemlich am Schluss bin ich an der Reihe.

Aber mein Text ist anders – lustig, amüsant und selbstironisch. Also, warum darf ich dann meine Geschichte nicht auch amüsant schreiben? Schließlich ist ja doch noch etwas aus mir geworden, trotz Psychiatrie.

Vor meinem Beitrag werden Texte über Selbstmord, Depression und Magersucht vorgelesen. Diese Geschichten sind natürlich keineswegs amüsant. Daher weiß das Publikum nicht genau, wie es sich bei meinem Text verhalten soll. Bei einem Text über Selbstmord zeigen die Zuhörer Betroffenheit und Mitgefühl. Über meine Erlebnisse während einer Psychose würden sie sich sicherlich am liebsten amüsieren. Aber sie denken, dass sich das in so einem Rahmen nicht gehört. Ich spüre, wie verunsichert sie sind und gebe manchmal die *Erlaubnis* zum Schmunzeln. Wenn *ich* über meine Vergangenheit lächeln kann, warum darf sich dann nicht auch das Publikum amüsieren? Neugierig werden die Lesungsteilnehmer auch, wenn wir über unsere Klinikschule inklusive Schülerzeitung und die Entstehung der Bücher erzählen« (unveröffentlichter Text, 2001).

Nun, mit 27 Jahren, ist er immer noch dabei, trotz verschiedener Ortswechsel, Studium, privater Bindung und Nebenjobs. Er ist überzeugt von dem Nutzen des Schreibens und der Lesungen – für sich und für die anderen.

Nach meiner zwanzigjährigen Tätigkeit und nach erfolgreicher Antistigmaarbeit in der Schule der Kinder- und Jugendpsychiatrie durch Zeitung, Bücher, Lesungen wechselte ich in die Abteilung der Universitätskinderklinik. Die Umstellung war nicht einfach für mich. Nachdem ich junge Menschen jahrelang versucht habe zu ermutigen, wieder Freude am Leben zu haben, musste ich nun hilflos zusehen, wie diese Kinder und Jugendlichen um ihr Leben kämpften. Wenn auch für die Gesellschaft eine körperliche Erkrankung besser nachvollziehbar, verständlicher und akzeptabler ist, gab es auch für sie viele Probleme in ihrem sozialen Umfeld. Sie mussten sich ebenfalls gegen Stigmatisierung wegen körperlicher Auffälligkeiten, häufigen

Fehlens in der Schule oder anderer Dinge wehren. Daher entschied ich mich, auch hier meine Antistigmaarbeit fortzusetzen. Mit Kollegen aus Klinik und Schule gab ich die Zeitschrift »Maske« heraus und wir führten einmal wöchentlich einen Projekttag durch, an dem es zu einem Zusammentreffen von physisch und psychisch Kranken kam. Kunstprojekte, Zeitungs- und Theaterarbeit oder gemeinsame Gespräche waren die Schwerpunkte unserer Aktivitäten. Es kam zu wertvollen Begegnungen mit einem therapeutischen Effekt.

Später konnte ich auch junge Menschen mit körperlichen Erkrankungen dazu ermutigen, uns durch ihre Beiträge auf den Lesungen zu bereichern. Eine von ihnen war Mareike, die ich während ihres Praktikums auf der Krebsstation kennen lernte. Sie schrieb einen eindruckvollen Text über ihren jahrelangen Kampf gegen den Krebs, und sie las auch unsere Bücher über junge Menschen mit psychischen Problemen. Auf ihrer ersten Lesung in Hamburg traf sie auf die bereits seit einigen Jahren in dieser Konstellation bestehende Lesegruppe. Anfangs fiel es ihr schwer, Verständnis für Tanjas Selbstmordversuche zu haben, wo sie verzweifelt um ihr Leben kämpfen musste. Aber nach engerem Kontakt zu der Gruppe sah sie ein, dass eine Seele ebenso krank sein kann wie Lunge, Herz oder ein anderes Organ.

## **Meine geschriebenen Worte schreien und werden gelesen (Mareike, 25 Jahre)**

»Mit neun Jahren begann für mich dieser Leidensweg, der viele Jahre dauern sollte. Es war im März 1990, als mich die Ärzte mit der Diagnose »bösartiger Knochentumor im linken Oberschenkel«, was so viel bedeutet wie »KREBS«, schockten. Für mich war es eine niederschmetternde Nachricht. Zunächst konnte ich es nicht glauben, dann reagierte ich mit Wut, ohnmächtiger Wut. Ich machte Ärzte und Schwestern für meine Krankheit verantwortlich, war wütend auf sie, sprach kein Wort mit ihnen. Jede Frage beantwortete ich nur mit »Ich weiß nicht«. Bisher war dieser Begriff KREBS für mich ganz weit weg. Meine Tante ist zwar kurz vorher an Krebs gestorben, aber *sie* war 72 und *ich* 9. Jetzt sollte ich mich mit meinen 9 Jahren mit dem Tod beschäftigen müssen, ich, die so gerne lebte, die bisher fröhlich und unbeschwert durchs Leben ging?! Das konnte und wollte ich nicht begreifen. Ich wusste wirklich nicht, wie

es weitergehen sollte. Für meine Familie war der Schock ebenso groß. Ich lebte mit meiner jüngeren Schwester und meiner Mutter allein, meine Eltern haben sich scheiden lassen. Mein Vater kümmerte sich nicht sonderlich um mich. Irgendwann landete ich dann in der Uniklinik Düsseldorf auf der onkologischen Kinderstation. Als ich die Station das erste Mal betrat, war ich sehr ängstlich. Ich sah überall Kinder mit Glatzen, die trotz ihrer lebensbedrohlichen Krankheit fröhlich durch die Gegend hüpfen. Andere wiederum kotzten, jammerten und weinten. Es war das erste Mal, dass ich in ein Krankenhaus musste. Nach der ersten Chemo durfte ich nach Hause. Ich wartete in der Zeit auf das sogenannte Zelltief, das hieß Übelkeit, Erbrechen und entzündete Mundschleimhäute. Ich hatte solche Schmerzen, dass ich kaum noch essen oder trinken konnte. Die Blutwerte wurden in dieser Zeit immer schlechter. Immer wieder wurden Blutübertragungen erforderlich. In diesem Zustand war ich besonders anfällig. Ich musste sehr aufpassen, dass ich mich nicht ansteckte. So lief ich nur noch mit einem Mundschutz durch die Gegend. Das war mir äußerst lästig. Ich wurde immer schwächer und hatte zu nichts mehr Lust. Als das Zelltief überstanden war, ging die Chemotherapie weiter. Im Juni 1990 wurde der Tumor aus meinem Bein herausoperiert. Durch die Chemotherapie war er viel kleiner geworden, und zum Glück musste nicht das Bein amputiert werden. Man implantierte mir eine sogenannte Wachstumsprothese. Auf jeden Fall hatte ich Glück im Unglück. Als ich nach der Operation aus der Narkose aufwachte und meinen linken Fuß noch spürte, war ich überglücklich. Die Wunden verheilten recht gut und ich konnte bald auf Krücken laufen [...] Zum Glück stabilisierte sich mein Immunsystem schnell, und ich durfte Ende Januar wieder in die Schule. Zu diesem Zeitpunkt glaubte ich fest daran, dass ich den Krebs besiegt hatte, aber hundertprozentig sicher konnte ich nicht sein. Auch die Ärzte konnten mich diesbezüglich nicht beruhigen [...]

Dann erstellten die Ärzte einen neuen Behandlungsplan: Chemotherapie, Bestrahlung und Knochenmarktransplantation. Das hieß, dass auch Spülungen erforderlich waren, damit das Blut von den Chemikalien gereinigt werden konnte. Dann kam wieder ein Zelltief und letztendlich kam ich auf die Isolierstation, damit ich vor Infektionen geschützt war. Danach erfolgte eine radioaktive Bestrahlung und eine Ganzkörperbestrahlung. Vor dieser Behandlung hatte man mir Knochenmark entnommen, und das bekam ich jetzt am sechsten Behandlungstag durch eine Infusion wieder zurück. Das Ganze war knallhart: Hautverbrennungen, Durchfall, ständiges Brechen. So einen Zustand hatte ich bisher noch nie erlebt. Das war das schlimmste Zelltief, das ich mir je vorstellen konnte. Die Erinnerung an diese Zeit habe ich größtenteils verdrängt. Es war zu grausam. In dieser Zeit habe ich zum ersten Mal daran gedacht, dass es besser sei, nicht mehr zu leben.

Erstaunlicherweise erholte ich mich sehr schnell. Etwa 21 Tage nach der Knochenmarktransplantation konnte ich auf eine andere Station verlegt werden. Und es ging richtig aufwärts. Ich konnte bald nach Hause entlassen werden. Ob damit die Behandlung abgeschlossen ist, weiß ich nicht. Aber trotzdem weiß ich, dass ich nicht ganz gesund bin. Es kann durchaus passieren, dass bei mir wieder neue Tumore auftreten. Wenn das wirklich passiert, dann habe ich kaum noch eine Chance. Das heißt schlicht und einfach, dass ich höchstwahrscheinlich sterben werde. Ab und zu denke ich daran, aber irgendwie habe ich inzwischen gelernt, nicht allzu weit nach vorne zu gucken und einfach im Heute zu leben. Viele ganz kleine Dinge sind mir wichtig geworden: morgens aus dem Fenster zu gucken und mich zu freuen, wenn die Sonne scheint. Oder ich freue mich mit meiner Mutter oder meiner Schwester, wenn sie Spaß haben. Ich lebe jeden Tag intensiv. Ohne meine positive Lebenseinstellung hätte ich die letzten Jahre bestimmt nicht überstanden. Es gab viele schöne Tage, und es wird noch viele schöne Tage geben. Das Wichtigste ist – ICH LEBE!!!!!!« (unveröffentlichter Text, 2005).

Mareike blickt inzwischen voller Optimismus in die Zukunft, sie hat mit 25 Jahren ein Diplom für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in der Tasche und wird nur noch durch ihre fehlenden Haare an ihre Krankheit erinnert.

Auch Dilek, eine junge Frau von inzwischen 19 Jahren, begleitet uns seit einigen Jahren auf Lesungen. Durch ihre Krankheit Mukoviszidose ist sie in ihrem täglichen Leben stark eingeschränkt. Über ihr Leben mit der Krankheit schreibt sie Folgendes:

### **Mein Leben mit Mukoviszidose (Dilek, 19 Jahre)**

»Mein Leben mit Mukoviszidose bedeutet für mich, mich den ganzen Tag mit meiner Krankheit beschäftigen zu müssen, wie zum Beispiel Flüssignahrung durch den Butten am Bauch zu mir nehmen, Atemtherapie, Medikamente, Krankenhausaufenthalte, wenig Freizeit und immer die Frage: Wie lange noch??? Daher bedeutet Leben für mich kämpfen und hoffen, dass mir meine Krankheit Mukoviszidose eine Chance gibt, die vielen schöne Dinge des Lebens so lange wie möglich genießen zu können, hoffen darauf, dass mir mein Glaube, meine Familie, meine Freunde und mein Freund die Kraft geben durchzuhalten und dass sich trotz meiner Krankheit mein Berufswunsch – am liebsten Arbeit mit Kindern – erfüllt. Jeder Mensch ist verschiedenen Herausforderungen ausgesetzt, jeder hat

seine Sorgen und Probleme. Nun liegt es an jedem selbst, wie er mit den Herausforderungen umgeht. Das Teilen der Sorgen ist für mich und für uns alle eine große Erleichterung. Vor allem wenn man Menschen kennt, die auch betroffen sind, die eine ähnliche Problematik haben und die um das Leben kämpfen müssen. Deshalb möchte ich auch meine Gedanken über meine Krankheit mit ihnen teilen.«

In der Öffentlichkeit bemüht sich Dilek sehr darum, die Symptome ihrer Krankheit, wie beispielsweise heftige Hustenanfälle und Atemnot, zu unterdrücken. Häufige Krankenhausaufenthalte, künstliche Ernährung, Atemtherapie und vieles mehr machen ein normales Leben für sie unmöglich. Stolz ist sie auf ihren Realschulabschluss, aber eine Berufsausbildung ist nur eingeschränkt möglich. Glücklich ist sie darüber, dass sie seit einem halben Jahr einen Freund hat, vor dem sie ihre Krankheit nicht verstecken muss, der zu ihr hält und ihr viel Kraft gibt. Bei ihrem letzten Krankenhausaufenthalt sprach eine Ärztin zum ersten Mal mit ihr über die Möglichkeit einer Lungentransplantation. Sie weiß, was das für sie bedeuten könnte, denn sie hat nach einem solchen Eingriff eine ihrer besten Freundinnen verloren. Aber trotz ihres ständigen Kampfes um Leben und Lebensqualität hat sie Verständnis für Menschen, die nicht mehr leben wollen. Sie ist der Meinung, dass sie sich gegenseitig helfen und unterstützen können. Thomas und Julia teilen diese Meinung. Nach einer gemeinsamen Lesung äußern sie sich folgendermaßen:

»So unterschiedlich unser Leben, unsere Welten auch sind, so haben wir doch viele Gemeinsamkeiten. Für mich war die Lesereise in dieser Konstellation eine wunderbare Gelegenheit, meine Erfahrungen, Freude und Begeisterung weiterzugeben. Dilek ist 17 Jahre alt, genauso alt, wie ich zu meiner Psychiatriezeit war – 17 bei der Entlassung. Und sie spricht, denkt und fühlt ähnlich wie ich. Das hat mich so überrascht und bewegt. Diese Begegnung hat mir mit so drastischer Deutlichkeit klargemacht, was passieren kann, wenn ein Leben durch Krankheit aus der Bahn gerät. Egal, um welche Krankheitsursache es sich handelt, sei es zum Beispiel ein Virus oder ein Gendeffekt, Eltern, die ihre Kinder vernachlässigen oder missbrauchen, Menschen, die andere seelisch verwunden. Ich habe damals in einem Interview das Gleiche gesagt wie Dilek heute: ›Ich hasse meine Krankheit, weil sie mir so viel genommen hat, und das ist unwiederbringlich, aber ich habe an Kraft gewonnen, letztendlich hat sie mir gezeigt, wie wertvoll jede Sekunde des Lebens ist« (Julia, 21 Jahre).

»Für mich sind die Personen, die es geschafft haben, den Krebs zu besiegen, Vorbilder. Besonders Mareike. Nachdem ich in Hamburg Mareikes Geschichte gehört und sie persönlich kennen gelernt habe, beschloss ich meine Einstellung zur meiner eigenen Gesundheit zu ändern [...]« (Thomas, 23 Jahre).

Ein Briefwechsel zwischen einem am Leben fast zerbrochenen jungen Mädchen mit Selbstmordgedanken und einer jungen Frau, die mit 13 Jahren an Krebs erkrankt ist und einen harten Kampf ums Überleben hinter sich hat, verdeutlicht noch einmal die besondere Bedeutung des Zusammentreffens dieser jungen Menschen mit den unterschiedlichsten Krankheiten.

### **Briefwechsel zwischen Cordula (23 Jahre) und Wiebke (16 Jahre)**

»Liebe Wiebke,

[...] im Alter von 13 Jahren erkrankte ich an Krebs, mit einem Schlag veränderte sich mein gesamtes Leben. Ein ›normales‹, also ein altersentsprechendes Leben konnte ich nicht mehr führen [...] Wer nun aber denkt, ich läge jammernd und leidend im Bett, der hat weit gefehlt [...] Am meisten Kraft geben mir meine Mitmenschen. Meine Familie, meine Freunde und meine Ärzte lassen mich so viel Wärme spüren, dass die körperliche Krankheit und die innere Versteinerung einfach keine Chance haben. Schreiben ist mein Ventil. Ich kann mir all das Bedrückende wie auch die große Freude von der Seele schreiben, Gedanken sortieren, das Geschehene reflektieren oder einfach mal Dampf ablassen. Dabei nehmen Briefe eine ganz wichtige Funktion ein [...], sie sind oft mein einziger Draht nach draußen [...]

Liebe Cordula,

ob ich jemals so viel Freude am Leben haben werde wie du, [...] das weiß ich noch nicht [...] Ich könnte ein bisschen von deiner Lebensfreude und deiner Kraft gebrauchen. Körperlich geht es mir zwar gut, aber meine Seele ist krank. Oftmals habe ich mir die Frage gestellt: Wozu lohnt es sich überhaupt zu leben? Im Gegensatz zu dir hatte ich nie richtige Freunde. Auch eine Familie, die mich in schwierigen Zeiten auffing, hatte ich nie. Meinen Vater kenne ich nicht. Das Einzige, was ich von ihm weiß, ist, dass ich ihm egal bin. Seit 13 Jahren hat er sich nicht um mich gekümmert. Ich habe nur meine Mutter, und für sie fühle ich mich, obwohl ich erst

16 bin, immer verantwortlich. Wenn sie etwas falsch machte, fühlte ich mich mitschuldig [...] Um sie nicht zu belasten, konnte ich auch nicht mit ihr über meine Probleme reden. Und es gab niemanden, dem ich mich anvertrauen konnte. So wurde die Einsamkeit fast schon mein Freund. Warum man mich in der Schule immer gehänselt hat, weiß ich bis heute nicht. Von zwei angeblichen Freundinnen wurde ich missbraucht und ausgenutzt. Ich sah keinen Ausweg mehr, hatte nicht mehr die Kraft, mich zu wehren und rutschte immer tiefer in die Depression. Dieser schreckliche Zustand dauerte drei Jahre, bis ich mit 15 meinen ersten wirklich ersten Selbstmordversuch verübte. Ich weiß nicht, ob du mich verstehst, weil du das Leben aus einer völlig anderen Perspektive siehst. Ich glaubte an nichts mehr, am wenigsten an mich selbst. Woher hast du in den zehn Jahren deiner Krebserkrankung immer wieder die Kraft genommen, an das Leben zu glauben? [...]

Liebe Wiebke,

[...] ich weiß nicht, wie dein Weg aussehen wird und wann dir die Hindernisse und Sackgassen ein Wegstück zum Durchatmen ermöglichen. Ich kann dir auch nicht sagen, wie dieser Weg leichter zu bewältigen ist, oder welche Richtung du an einer Weggabelung einschlagen musst. Aber ich kann mit dir gehen, in der Dunkelheit bei dir bleiben und kann dir, wenn du über einen der vielen Steine stolperst, beim Wiederaufstehen helfen.

Lass uns doch einfach gemeinsam weiterwandern!« (Knopp u. Heubach, 2001, S. 63ff.).

Cordula hat ihre Krankheit besiegt, ein Studium abgeschlossen, dagegen hat es Wiebke leider nicht geschafft ...

Abschließend lässt sich festhalten, dass das Schreiben und Lesen in Lebenskrisen sowohl für Menschen mit einer psychischen als auch physischen Problematik bedeutend ist. Es ist zwar kein Therapieersatz, aber es sollte mit der entsprechenden psychologischen bzw. psychotherapeutischen Begleitung viel häufiger therapeutisch genutzt werden. Das Vorurteil, dass das Schreiben zu »verkopft« sei, stimmt nicht. Gerade junge Menschen lassen beim Schreiben ungehemmt ihren Emotionen freien Lauf. Es ist zu wünschen, dass neben der Musik, dem Tanz, dem Malen und dem Theater, die bereits ihre Anerkennung und Verbreitung in therapeutischen Verfahren gefunden haben, auch das Schreiben seinen Platz bekommt.

»[...] *schreiben*, um den roten Faden des Lebens zu finden, *schreiben*, um Gedanken zu ordnen, *schreiben*, um Ordnung in das eigene

Gefühlschaos zu bringen, *schreiben*, um sich auseinanderzusetzen mit dem eigenen Ich, um Emotionen auszulösen, *schreiben*, um zu kommunizieren, um etwas festzuhalten, *Schreiben* als Ventil [...] oder *schreiben*, um einfach nur gehört zu werden [...]« (Knopp, 1999, S. 7ff.)

»Ich schreibe und mache aus einer medizinischen Diagnose eine Geschichte, ein spannendes Schicksal, ein lebendiges Leben zum Miterleben [...]

Ich befreie mich mit dem Stift aus dem Schweigen der Scham, ich urteile über entwürdigende Gewalt, zerstörerischen Zorn, menschenverachtende Verbrechen.

Ich schreibe mich so, wie ich mir wünsche zu sein.

Ich schreibe, wie ich Dinge tue, die ich mich sonst nicht traue.

Meine geschriebenen Worte schreien und werden gelesen.

Ich traue mich nicht es zu sagen, also schreibe ich es auf« (Katrin, 23 Jahre, zit. in Knopp u. Ott, 2002, S. 168f.)

Die Lesegruppe setzte sich zusammen aus Julia, Mareike, Dilek, Tanja, Thomas, Ursula Wennemer und Marie-Luise Knopp.

## Literatur

- Knopp, M.-L., Napp, K. (Hrsg.) (1995). Wenn die Seele überläuft. Kinder und Jugendliche erleben die Psychiatrie. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Knopp, M.-L., Napp, K. (Hrsg.) (1997). Reif für die Klappe? Frankfurt a. M.: Fischer.
- Knopp, M.-L. (1999). Den roten Faden des Lebens finden. Zusammen: behinderte und nicht-behinderte Menschen, 19 (4), 7-9.
- Knopp, M.-L., Heubach, B. (Hrsg.) (2001). Irrwege, eigene Wege. Junge Menschen erzählen von ihrem Leben nach der Psychiatrie (2. Aufl.). Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Knopp, M.-L., Ott, G. (Hg.) (2002). Total durchgeknallt. Hilfen für Kinder und Jugendliche in psychischen Krisen (2. Aufl.). Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Koch, H., Keßler, N. (Hrsg.) (1998). Schreiben und Lesen in psychischen Krisen. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Werder, L. von (1996). Einführung in das kreative Schreiben. Milow: Schibri-Verlag.

Die unveröffentlichten Texte sind für unser neues Buchprojekt mit dem Arbeitstitel »Spinnweben in meinem Kopf« bestimmt.