

Leseprobe aus:
Gräßer/Martinschledde/Hovermann, Therapie-Tools Therapeutisches Schreiben, ISBN 978-3-621-28730-2
© 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28730-2>



Gräßer • Martinschledde • Hovermann

Therapie-Tools

Therapeutisches Schreiben

Melanie Gräßer • Dana Martinschledde • Eike Hovermann

Therapie-Tools

Therapeutisches Schreiben

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

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

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

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

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



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28730-2 Print
ISBN 978-3-621-28731-9 E-Book (PDF)

© 2020 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

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

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

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

Einleitung

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

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

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

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

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

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

13 Fantasiereisen und -welten 190

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

14 Die Auseinandersetzung mit Symptomen und Erlebnissen 223

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

AB 115	Mein Vulkan [E]	230
AB 116	Mein Vulkan [K, J]	231
INFO 49	Übungsanleitung: Mein Symptom und ich [T]	232
AB 117	Mein Symptom und ich [K, J]	233
AB 118	Mein Symptom und ich [E]	234
AB 119	Die zwei Seiten [K, J]	235
INFO 50	Trauma-Erzählgeschichten: Einführung [T]	236
AB 120	Meine Trauma-Erzählgeschichte [K, J, E]	239
INFO 51	Schreiben über Krankheiten, Schmerzen und Essstörungen T	240
AB 121	Mein Körper, meine Symptome (Frau) [E]	241
AB 122	Mein Körper, meine Symptome (Mann) [E]	242
AB 123	Mein Körper, meine Symptome (Jugendliche) [J]	243
AB 124	Mein Körper, meine Symptome (Jugendlicher) [J]	244
AB 125	Mein Körper, meine Symptome (Mädchen) [K]	245
AB 126	Mein Körper, meine Symptome (Junge) [K]	246
INFO 52	Anleitung zur Übung »Der Denkschleifen-Killer« [T]	247
AB 127	Der Denkschleifen-Killer [E]	248
AB 128	Der Denkschleifen-Killer [K, J]	249
 15 Schreiben in und mit Gruppen und Paaren		 250
INFO 53	Anleitung zur Übung: Mein Zimmer – dein Zimmer [T]	253
AB 129	Mein Zimmer, dein Zimmer [E]	254
INFO 54	Anleitung zur Übung: Seelenheilungsbrief [T]	256
AB 130	Seelenheilungsbrief [E]	257
INFO 55	Anleitung zur Übung: In nur 365 Tagen ... [T]	258
AB 131	In nur 365 Tagen ... [E]	259
INFO 56	Anleitung zur Übung: Mein Lieblingskuchen [T]	260
AB 132	Mein Lieblingskuchen [E]	261
INFO 57	Anleitung zur Übung: Feedback [T]	262
AB 133	Feedback [K, J, E]	263
INFO 58	Anleitung zur Übung: Wanted [T]	264
AB 134	Wanted [K, J, E]	265
AB 135	Lob von Unbekannten [K, J, E]	266
AB 136	Übung: Lob in Lebensgröße [T]	267
AB 137	Übungen: Reihum- und Faltgeschichten [T]	268
AB 138	Übung: Einstieg in Geschichten leicht gemacht [T]	269
AB 139	Übung: Happy End [T]	270
AB 140	Übung: Geschichtenanfang, Geschichtenende [E]	271
 16 Comic-Strips		 272
AB 141	Die Bildergeschichten-Vorlage [K, J, E]	274
AB 142	Die Comic-Vorlage [K, J, E]	275
 17 Und jetzt sind Sie dran!		 276
AB 143	Meine therapeutische Woche [T]	277
AB 144	Mein Tagesabschluss oder »Das habe ich heute gut gemacht!« [T]	278

Wenn Sie das Schreiben in der Therapie mit einem Patienten etablieren möchten, der noch etwas unsicher im Umgang mit längeren Texten oder Schreibaufgaben ist, empfiehlt sich diese Einstiegsübung. Sie widmet sich noch keinen Ressourcen oder Krankheitsinhalten, sondern legt den Fokus auf eher »banale« Bestandteile des alltäglichen Lebens. Um sich an das Gefühl des Schreibens zu gewöhnen und einen ersten eigenen Text zu verfassen, soll sich der Patient zwischen zwei Therapiesitzungen ein wenig Zeit nehmen. Bitten Sie ihn, sich an einem ruhigen Ort – beispielsweise auf der Couch im Wohnzimmer oder in der Natur – schreibend mit einem zuvor abgesprochenen Thema auseinanderzusetzen.

Themen, die sich für einen solchen Einstiegstext eignen, sind beispielsweise:

- ▶ das **Schreiben** selbst: Was verbindet Ihr Patient mit diesem Begriff? Hat er bestimmte Erfahrungen mit dem Schreiben gemacht? Wie fühlt es sich an, jetzt gerade den Stift über das Papier gleiten zu lassen?
- ▶ **Tagesablauf**: Wie sieht die Alltagsroutine Ihres Patienten aus? Gibt es bestimmte Rituale? Was passiert zwischen Aufstehen und Zubettgehen?
- ▶ **Wohnungs- oder Zimmerbeschreibung**: Wie sieht es bei Ihrem Patienten zu Hause aus? Wie ist der Grundriss aufgebaut? Wo befinden sich welche Möbel? Welche Farben haben sie?
- ▶ **Hobby**: Gehört Ihr Patient einem Verein an? Macht er regelmäßig Sport? Hat er ein Haustier? Zu welchen Zeiten geht er dem Hobby nach und welche Tätigkeiten führt er aus?
- ▶ **Lieblingsbuch** (oder Lieblingsfilm, Lieblingsspiel, Lieblingsband etc.): Wann hat Ihr Patient das Buch zum ersten Mal gelesen? Worum geht es? Was macht es so besonders?
- ▶ **Schule/Berufsalltag**: Wie sieht ein typischer Schul- oder Arbeitstag aus? Um wie viel Uhr geht es los und wann ist Feierabend? Gibt es Lieblingsfächer oder -tätigkeiten?
- ▶ ...

Gerade am Anfang kommt es vor, dass Patienten Hilfestellung benötigen. In diesem Fall können Sie die Aufgabe noch ein wenig konkretisieren und eine Reihe von Fragen formulieren, an denen sich Ihr Patient beim Schreiben orientieren kann. Haben Sie sich beispielsweise auf das Thema *Haustier* geeinigt, so können Sie fragen, wann und unter welchen Umständen sich Ihr Patient ein Haustier angeschafft hat, wie Name und Rasse lauten, wie alt das Tier ist, wie sich Pflege und Alltag gestalten und ob es bestimmte Erlebnisse gab, die in Erinnerung geblieben sind. Zuletzt können Sie eine offene, die Kreativität fördernde Frage stellen, wie zum Beispiel: »Was macht Ihr Haustier wohl, wenn Sie nicht zuhause sind oder nachts schlafen?«.

Ein solcher Leitfaden stellt für die Verfassung der ersten Texte eine gute Stütze dar, da Ihr Patient auf die offenen Fragen eigene Antworten finden und ausformulieren soll. Auf diese Weise kann er ein Gefühl für das Schreiben entwickeln und erhält die Möglichkeit, sich vor umfangreicheren Aufgaben zunächst »einzugewöhnen«.

Tipp

Obwohl der Fokus bei dieser Übung nicht explizit auf der Besprechung von Problemen oder Ressourcenarbeit liegt, können Sie als Therapeut möglicherweise wichtige Hinweise aus den Texten ableiten. Informationen über Tagesablauf, Berufsalltag, Hobbys oder Lieblingsbeschäftigungen lassen sich gut für die Planung des weiteren Therapieverlaufs nutzen.

Die Vier-Spalten-Technik ist eine Methode zur Bearbeitung eines Themas und zur effektiven Auflösung von Schreibblockaden. Diese Technik kann Ihren Patienten helfen, Themen, Inhalte, Ideen und Gedanken zu strukturieren, um diese dann für mögliche längere Texte zu nutzen. Die Technik, mit vier Spalten zu arbeiten, hilft, Gedanken zu strukturieren und sich nicht ablenken zu lassen, auch wenn andere Gedanken auftauchen, die eventuell nicht zum geplanten Text passen. Ihr Patient kann einfach weiterschreiben, jedoch in einer anderen Spalte. Mit etwas Übung kann diese Technik sehr gut den kreativen Prozess dokumentieren, der »im Hintergrund abläuft«.

Und so funktioniert es:

Um alle Ideen und Gedanken zu einem Text sinnvoll zu erfassen, geben Sie Ihrem Patienten ein Blatt Papier und bitten ihn, dieses durch Falten in vier parallele ungefähr gleich große Spalten einzuteilen. Alternativ kann Ihr Patient auch vier Striche ziehen. Striche sorgen jedoch für eine stärkere optische Abgrenzung, was zu einem begrenzten »Spalten-Denken« führen kann.

Erste Spalte – die Gedankenspalte

In die erste Spalte werden alle Gedanken, die Ihrem Patienten spontan einfallen, die aber nicht unbedingt mit dem zu schreibenden Text zusammenhängen müssen, eingetragen. Die folgenden drei Fragen helfen bei der Füllung der ersten Spalte:

- (1) Wie geht es mir heute?
- (2) Was ist mein heutiges Thema?
- (3) Wie geht es mir mit diesem Thema?

Die Beantwortung dieser drei Fragen stellt sicher, dass sich Ihr Patient nicht selbst aus dem Schreibprozess herausnimmt und tatsächlich in den Prozess des Schreibens hineinkommt.

Zweite Spalte – die Textspalte

In die zweite Spalte soll Ihr Patient nun den eigentlichen Text schreiben. Und zwar ohne Korrekturen oder Textnachbearbeitungen – so wie er »gedacht« wird. Wir können hier auch von einer Rohfassung sprechen.

Dritte Spalte – die P.S.-Spalte für Ergänzungen

In die dritte Spalte gehören alle Ergänzungen zum Text, die Ihrem Patienten während des Schreibens in den Sinn kommen.

Vierte Spalte – neue Ideen

Die vierte Spalte ist schließlich für mögliche neue Ideen zu neuen oder anderen Projekten gedacht, die Ihrem Patienten spontan einfallen. Diese Ansammlung von Ideen, mit denen Ihr Patient im Moment vielleicht noch nichts anfangen kann, können dann vielleicht später Gesprächsstoff oder auch Material für andere Geschichten sein.

Die Vier-Spalten-Technik ist eine Methode zur Bearbeitung eines Themas und zur effektiven Auflösung von Schreibblockaden.

Und so funktioniert es:

Um alle Ideen und Gedanken zu einem Text sinnvoll zu erfassen, falten Sie ein Blatt Papier in vier parallele, ungefähr gleich große Spalten.

Erste Spalte – die Gedankenspalte

Tragen Sie in dieser Spalte alle Gedanken, die Ihnen spontan einfallen, die aber nicht unbedingt mit dem zu schreibenden Text zusammenhängen müssen, ein. Die folgenden drei Fragen helfen Ihnen beim Ausfüllen der ersten Spalte:

- (1) Wie geht es mir heute?
- (2) Was ist mein heutiges Thema?
- (3) Wie geht es mir mit diesem Thema?

Zweite Spalte – die Textspalte

Schreiben Sie in die zweite Spalte nun den eigentlichen Text zu dem Thema, das Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Therapeutin festgelegt haben – und zwar ohne Korrekturen oder Textnachbearbeitungen, genauso wie Sie es gerade »denken« bzw. wie der Gedanke gerade durch den Kopf »schießt«.

Dritte Spalte – die P.S.-Spalte für Ergänzungen

In die dritte Spalte gehören alle Ergänzungen zum Text, die Ihnen nachträglich oder zusätzlich während des Schreibens in den Sinn kommen.

Vierte Spalte – neue Ideen

Die vierte Spalte ist schließlich gedacht für mögliche neue Ideen zu neuen oder anderen Projekten, die Ihnen spontan einfallen. Diese Ansammlung von Ideen, mit denen Sie im Moment vielleicht noch nichts anfangen können, eignet sich vielleicht später als Gesprächsstoff oder auch Material für andere Geschichten.

Hier ein Beispiel für die bessere Nachvollziehbarkeit oder als »Muster«:

Die Gedankenspalte	Die Textspalte	Die P.S.-Spalte für Ergänzungen	Neue-Ideen-Spalte
Heute geht's mir gut, aber etwas müde. Und ich habe keine Idee zu einem guten Thema, da ich heute echt schlecht geschlafen habe. Schlaf ist eigentlich ein wichtiges Thema. Vielleicht sollte ich etwas zu meinen Schlafgewohnheiten schreiben	Wenn ich abends vor dem Fernseher sitze und merke, dass ich müde werde, dann habe ich manchmal keine Lust aufzustehen und ins Bett zu gehen. Das lästige Aufstehen, Zähneputzen, alle Lichter ausmachen ...	Woran merke ich eigentlich, dass ich müde werde? Das Handy muss aus dem Schlafzimmer raus!	Das neue Schlafwundermittel Die Bettdusche



Meine Neue-Ideen-Spalte	
Meine P.S.-Spalte für Ergänzungen	
Meine Textspalte	
Meine Gedankenspalte	

Mindmaps können ein guter Einstieg in ein Thema sein. Damit dieser mit Ihrem Patienten gelingt, ist es oft sinnvoll, noch einmal die Herangehens- und Arbeitsweise mit dem Mindmap-Setting zu erklären.

Hier die wichtigsten sieben Schritte im Überblick:

Schritt 1: Legen Sie das Blatt im Querformat vor den Patienten

Lassen Sie Ihren Patienten ein weißes Blatt Papier quer vor sich hinlegen – dadurch erhält das Gehirn schon optisch die Freiheit, in alle Richtungen expandieren und denken zu dürfen. Ebenfalls werden die »Oben/Unten-Strukturen« etwas aufgehoben und entzerrt.

Schritt 2: Setzen Sie den Grundgedanken in die Mitte des Blattes

Erarbeiten Sie danach mit Ihrem Patienten ein Wort, das der Ausgangspunkt seiner Mindmap werden soll. Reduzieren Sie die Ausgangsbasis auf nur ein Wort oder einen Begriff. Ein Beispiel: Wenn Sie Ihren Patienten schreiben lassen: »Meine Zukunft im Beruf«, dann grenzen Sie sein Brainstorming automatisch ein. Passender wäre hier also einfach der Begriff »Zukunft«.

Falls Sie einen Patienten haben, der auf die Schnelle kein einfaches, zentrales Wort findet, dann kann er auch visuell arbeiten: Er könnte in die Mitte des Blattes einen Smiley malen oder einfach nur etwas, was ihn inspiriert. Im besten Falle steht das Bild/Logo optisch schon für das zentrale Thema der Mindmap.

Schritt 3: Frei denken – und Äste im Uhrzeigersinn!

Danach soll Ihr Patient ausgehend von seinem zentralen Bild oder Begriff betont dicke Linien strahlenförmig zeichnen. Diese Linien sollten »organisch«, also dick gebogen und dünn auslaufend gemalt werden. Dabei sollten die Hauptlinien dicker und die Nebenlinien dünner sein. Auf die Hauptlinien werden danach die Hauptthemen, vergleichbar mit Kapitelüberschriften eines Buches, geschrieben. Sie können bei der Erstellung der Mindmap jedoch auch andere optische Strukturen verwenden, wichtig ist nur, dass der Grundaufbau bestehen bleibt (s. eingefügtes Beispiel unten).

Achten Sie darauf, dass Ihr Patient nur einen Schlüsselbegriff pro Linie verwendet. Es ist nicht »schlimm«, wenn nicht alle Linien direkt benannt werden. Diese können jederzeit noch ergänzt werden.

Schritt 4: Strahlenförmig springen – geben Sie jedem Gedanken EINE Linie

Daran schließen sich dann bei der weiteren Arbeit mit der Mindmap in dünner werdenden Zweigen die zweite und dritte und mögliche weitere Gedankenebenen an. Von diesen können wiederum Linien ausgehen, auf denen die Gedanken weiter untergliedert werden. Achten sie hier darauf, dass immer nur ein Wort pro Linie verwendet wird.

So werden sonst sehr kompakte Gedanken komprimiert und auf den Punkt gebracht. Das verschafft oft eine unerwartete oder auch überraschende Klarheit. Bei kleineren Mindmaps können Sie natürlich auch von dieser festen Regel abweichen wie in unserem kleinen Patientenbeispiel-Mindmap zum Thema Tagebuch.

Schritt 5: Nutzen Sie Farbcodes beim Mindmapping!

Geben Sie Ihrem Patienten die Möglichkeit, unterschiedliche Farben zu nutzen, um die Übersichtlichkeit zu erhöhen. So kann Ihr Patient zusammengehörende Gedanken und Ideen durch Verwendung der gleichen Farbe verdeutlichen. Außerdem bringt die Nutzung von Farben tatsächlich mehr Freude und Farbe in diese »Aufgabe«.

Schritt 6: Nutzen Sie Bilder und Symbole!

Erklären Sie Ihrem Patienten, dass er auch Pfeile, geometrische Figuren, kleine Bilder, Ausrufe- oder Fragezeichen, Smileys, Icons und Sinnbilder verwenden kann, wenn ihm das leichter fällt als einen passenden Begriff zu finden. Und manchmal sagt ja auch ein Bild mehr als 1000 Worte.

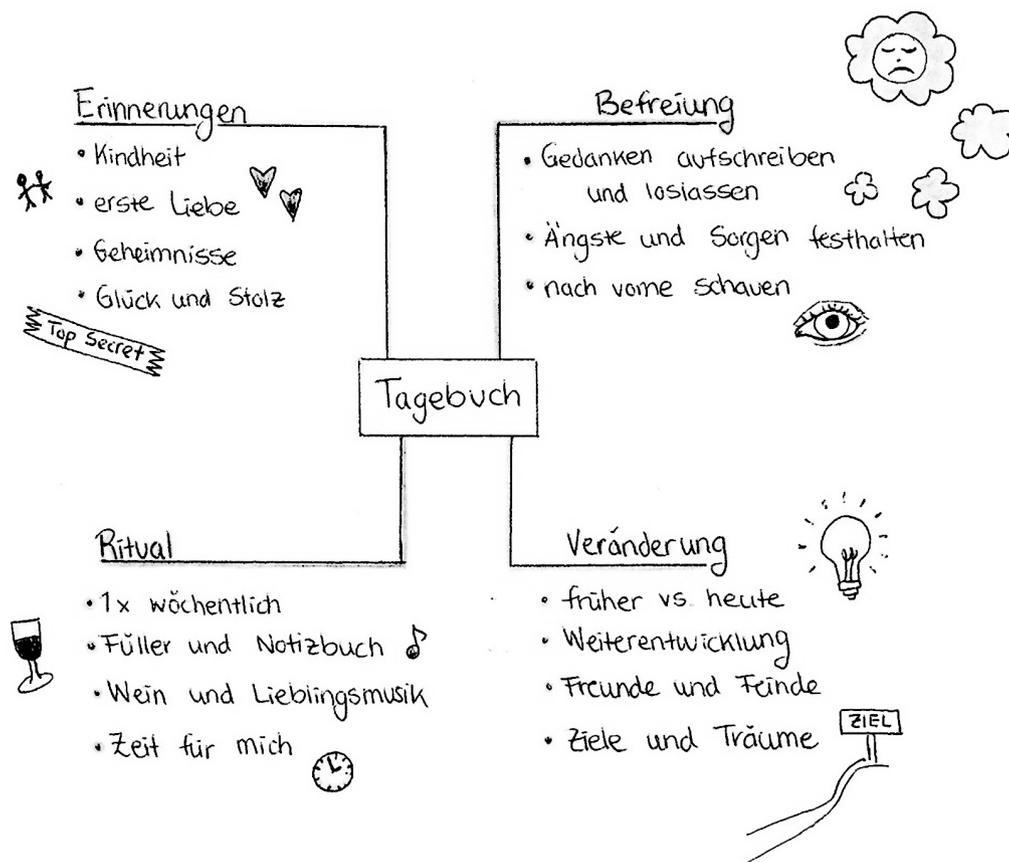
Schritt 7: Starten Sie mit Ihrer Mindmap durch!

Lassen Sie Ihren Patienten beginnen: Losschreiben, Ausstreichen, Kritzeln, Springen, Ideen sammeln und in Ruhe seine Assoziationen zu Papier bringen.

Praxis-Tipps

- ▶ Sagen Sie Ihrem Patienten, wie viel Zeit er ungefähr zur Verfügung hat. Es hat sich bewährt, zunächst maximal 20 Minuten anzusetzen.
- ▶ Bleiben Sie nur am Tisch sitzen, wenn Ihr Patient unbedingt Hilfe benötigt. In der Regel ist es leichter, wenn Sie sich in den Hintergrund, vielleicht an den Schreibtisch, setzen. Falls Sie keine weiteren Sitzgelegenheiten haben, können Sie sich auch Ihrer Patientenakte zuwenden. In jedem Fall sollten Sie Ihrem Patienten nicht das Gefühl geben, beobachtet zu werden.
- ▶ Sollte die Zeit in der Therapiestunde nicht ausreichen, kann die begonnene Mindmap auch zuhause oder in der nächsten Stunde weiterbearbeitet werden.
- ▶ Die Mindmap kann auch gezielt als Hausaufgabe genutzt werden.

Hier ein individuelles Beispiel einer Mindmap zum Thema Tagebuch:



Meine Mindmap zum Thema

Legen Sie das Blatt quer und starten Sie in der Mitte mit Ihrem zentralen Ausgangswort. Um das Wort herum notieren Sie verschiedene Themenbereiche, die Ihnen dazu einfallen. Jeder neue Begriff wird durch eine dicke Linie mit dem Ausgangswort verbunden. Kommt Ihnen zu einem Unterthema ein neuer Gedanke, so schreiben Sie ihn in die Nähe und zeichnen eine dünne Verbindungslinie zum jeweiligen Oberbegriff. Scheuen Sie sich nicht, verschiedene Farben, Symbole oder Zeichnungen einzubringen – das macht die Mindmap bunter!



Vera F. Birkenbihl (2007, 2018) hat die KAWA-Methode entwickelt, die auf assoziativem Denken und dem Denken in Bildern basiert. KAWA ist dabei ein Akronym, hier die Auflösung der einzelnen Buchstaben:

K	Kreativ (Das Finden von Wort-Assoziationen ist natürlich eine Kreativ-Aufgabe)
A	Analog-Graffiti (eine von Birkenbihl geprägte Bezeichnung für diese und andere Denk-Techniken)
W	Wort (Das Finden von Assoziationen ist eine Wort-Aufgabenstellung)
A	Assoziativ

Grundannahme: Damit »gehirngerechtes« Lernen stattfinden kann, muss sich das Gehirn beim Denken wohlfühlen und Kreativität muss sich entfalten können.

Hier einmal ein Beispiel zu den Assoziationen zu »Karin«

Für die Erstellung eines KAWAs hilft es am Anfang, eine Kästchenmatrix zu nehmen und dort das Ausgangswort hineinzuschreiben. Achten Sie darauf, dass das Ausgangswort nicht ganz links in die erste Spalte geschrieben wird. Dabei ist es egal, ob Sie den Namen waagrecht oder senkrecht schreiben. Hier in unserem Beispiel der Name »KARIN«. Ergänzen Sie danach die Buchstaben des Namens mit den Begriffen, Eigenschaften oder Zuschreibungen, die Ihnen einfallen. Fertig ist Ihr erstes KAWA.

			K	L	A	N	G						
			A	L	B	E	R	N					
		B	R	A	V								
			I	N	T	E	L	L	I	G	E	N	T
			N	E	U								

