

# Schreiben in der Teile-Arbeit

Wie Schreiben in der Arbeit mit unterschiedlichen Anteilen hilfreich sein kann

Dr. Carmen Unterholzer  
Institut für Systemische Therapie,  
Wien

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Programmübersicht

- Vorstellung
- Übung
- Wirkung des Schreibens
- Systemisches Verständnis von Teile-Arbeit
- Verschiedene Methoden schreibend umsetzen mit Beispielen aus der Praxis
- Übung
- Verschiedene Textsorten nutzen mit Beispielen aus der Praxis
- Übung
- Fragen, Fragen, Fragen und hoffentlich ein paar Antworten



Vorschau

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Vorstellung



Systemische Psychotherapie,  
Fortbildungen, Tagungen, Kongresse

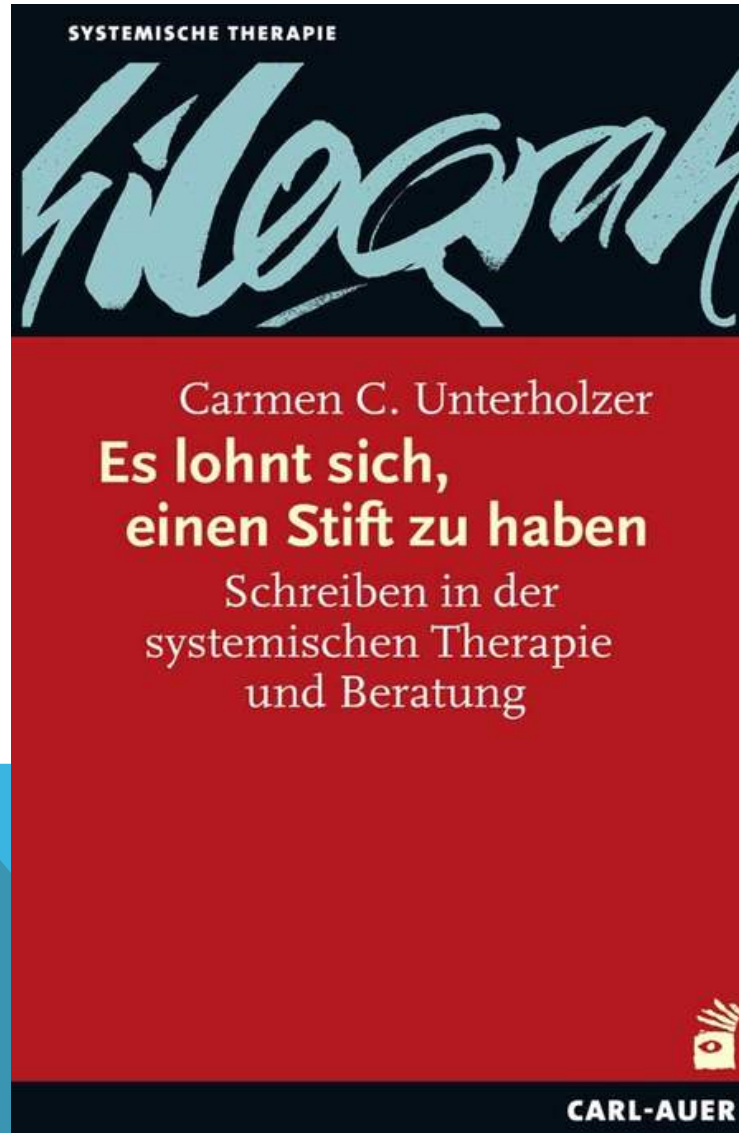


Osterreichische  
Arbeitsgemeinschaft für  
systemische Therapie und  
Studien

Wien

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Vorstellung



2017

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Wirkung des Schreibens

### Heimes (2012)

- Emotionsregulierung
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Integration

### Unterholzer (2017)

- Wirkung als Zeuge
- meditative Wirkung
- unterbricht Muster
- kreative Wirkung



Wirkungsforschung

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Verschiedene Modelle



Teile-Arbeit  
systemisch

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Verschiedene Modelle

### Gemeinsamkeit aller Modelle

- Annahme, wir sind keine konsistenten Identitäten, sondern **multiple Persönlichkeiten**,
- Anwendbar bei Ambivalenzen oder Multivalenzen – „**Ambivalenzmanagement**“, (G. Schmidt)
- Multivalenzen, Ambivalenzen sind kein Problem, sondern ein **Phänomen**, (G. Schmidt)
- Multi- oder Ambivalenzen sind kein Hindernis, sondern **Kompetenzen**, die wir nutzen können.



Teile-Arbeit  
systemisch

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Verschiedene Modelle

### Gemeinsamkeit aller Modelle

- Verschiedene Anteile/Stimmen müssen wir **würdigen**, haben wichtige Anliegen – statt sie zu bekämpfen.
- Klient\*innen nehmen **Metaposition** ein.
- Einzelne Anteile/Stimmen werden **eruiert**, dargestellt, gehört, gewürdigt und **integriert**.
- **Beziehungen** zwischen den Anteilen/Stimmen analysiert: Gibt es Koalitionen, Einzelkämpfer\*innen, Konkurrenzbeziehungen ...?



Teile-Arbeit  
systemisch



# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

### Peggy Penn

Schreiben forciert die Entdeckung neuer Stimmen:

„Geschriebene Stimmen“ sind üblicherweise “neue Stimmen” – der Klient spürt, dass die Stimme, über die er oder sie schreibt, vorher noch nicht vorhanden war. (Penn 2009, S. 18f)



Teile-Arbeit  
schreibend

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

„Sie (Klient\*innen, C.U.) finden Dinge über sich selbst heraus, die sie vorher nicht kannten; sie verwenden Worte, die sie vorher noch nicht gebraucht haben und sie sprechen mit einer Stimme, die ihnen neu erscheint, aber sie integrieren sie mit viel Freude.“(Penn 2001, S. 49)



Teile-Arbeit  
schreibend

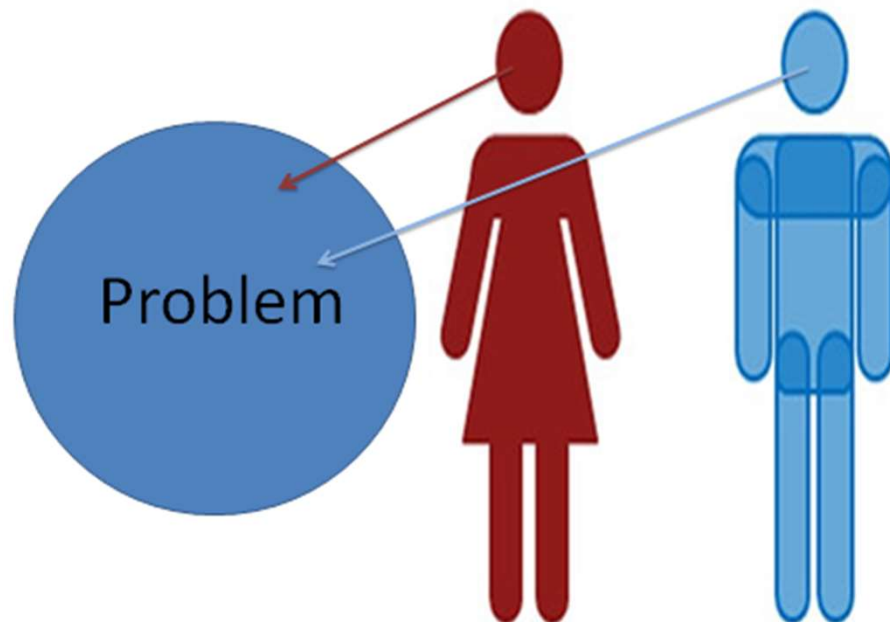
# Schreiben in der Teile-Arbeit

Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

## Externalisieren

Fragen nach Einfluss und Auswirkungen des Problems

Fragen nach Einfluss der Betroffenen auf das Problem



Externalisieren

# Schreiben in der Teile-Arbeit

Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

**Fragen** nach Einfluss und Auswirkungen des Problems

Was macht ADHS mit Ihnen?

Was flüstert Ihnen die Stimme der Angst ins Ohr?

Wie schafft es die Schizophrenie, Ihre Frau zu verunsichern?



# Schreiben in der Teile-Arbeit

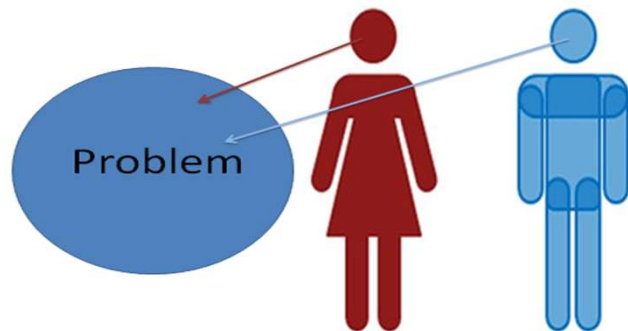
## Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

### Fragen nach Einfluss der Betroffenen auf das Problem

Hat die Magersucht nur Macht über Sie oder können auch Sie auf sie einwirken?

Was können Sie tun, um die Depression hin und wieder beiseite zu stellen?

Wie können Sie den Einfluss der Angst eingrenzen?



Externalisieren

# Schreiben in der Teile-Arbeit

Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

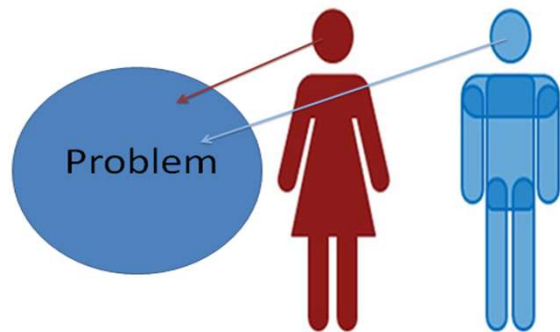
Beispiele aus der Praxis

## Schreibend nutzen?

Brief an meine Magersucht als **Freundin**

Brief an meine Magersucht als **Feindin**

Beispiel: Es lohnt sich, S. 51

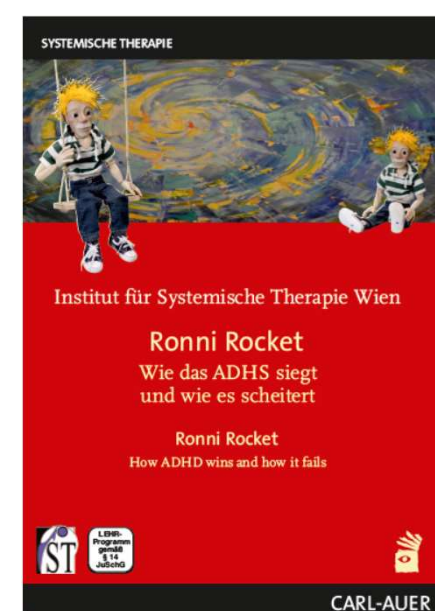
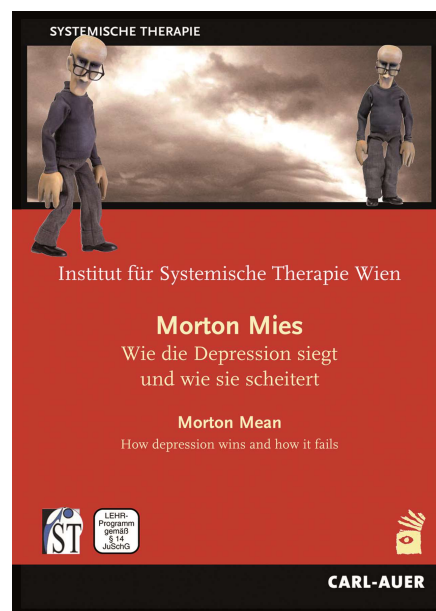


Externalisieren

# Schreiben in der Teile-Arbeit

Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

Beispiele aus der Praxis – unsere DVDs



Externalisieren

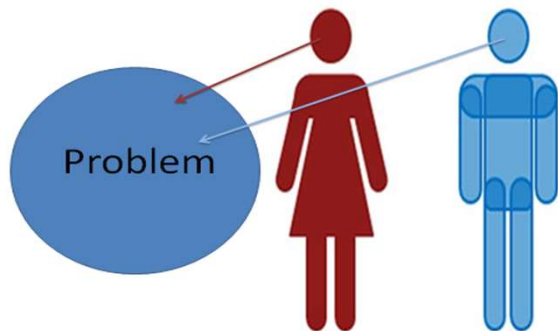
# Schreiben in der Teile-Arbeit

Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

Beispiele aus der Praxis

**Teaser** Ana Ex [www.ist.or.at/dvds/dvd-ana-ex](http://www.ist.or.at/dvds/dvd-ana-ex)

**Teaser** Morton Mies [www.ist.or.at/dvds/dvd-morton-mies](http://www.ist.or.at/dvds/dvd-morton-mies)



Externalisieren

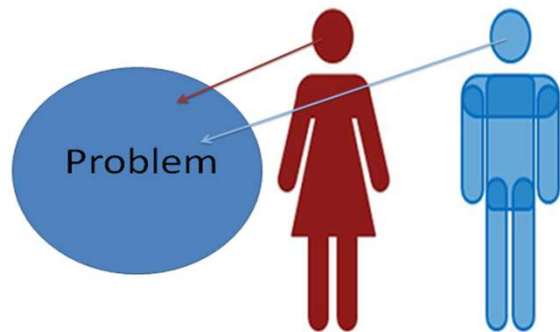


# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

**Evaluationsstudie** 2019 (Carl Auer Verlag für Systemische Forschung) → ein Ergebnis daraus:

- Betroffene werden, nachdem sie die DVD gesehen haben, aufmerksamer ihren **inneren Stimmen** gegenüber.
- Seither schreiben wir mit Klient\*innen „**Dramolette**“: Wir bitten sie, ihre inneren Dialoge zu verschriftlichen. Wir schreiben mit ihnen die bestehenden Drehbücher um.



Externalisieren

# Schreiben in der Teile-Arbeit

Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

## IST-Studie 2004

Klient\*innenzufriedenheitsbefragung

Jene Klient\*innen **mit** Abschlussgespräch verfügen über weitaus mehr und nachhaltigere Lösungskompetenzen, als jene **ohne** Abschlussgespräch.



Lösungen  
verankern

# Schreiben in der Teile-Arbeit

Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

## Fragen

Wie ist es **gelingen**? Wie **geschafft**?

## Gestalten

Die **Landkarte** zum erreichten Ziel

Der **Weg** hin zur Lösung

Das Ergebnis als **Symbol**

## Erzählen

Die **Geschichte** vom Problem zur Lösung



Lösungen  
verankern

# Schreiben in der Teile-Arbeit

Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

## Schreiben

- Die wichtigsten Erkenntnisse in einem **Vierzeiler**
- Abschluss**bericht**
- Abschieds**brief**
- ...



Lösungen  
verankern

# Schreiben in der Teile-Arbeit

Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

Ressourcen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die durch das Externalisieren eines Problems sichtbar wurden, werden abschließend internalisiert.

Wie ist es Ihnen gelungen, die Magersucht zu bekämpfen?

Wer hat Sie bei Ihrem Kampf gegen die Angst unterstützt?



Internalisieren

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

Was sagt die Tatsache, dass Sie die Bulimie besiegt haben, über Sie aus?

Wie wirkt sich Ihre wieder errungene Kraft auf Ihre Beziehung zu Ihrem Lebensgefährten aus?

Wie verändert der Sieg über die Depression Ihr Selbstbild?

Wie verändert das von Ihnen Geschaffte Ihre Selbsterzählung?



**Internalisieren**

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Textsorten

- Tagebuch
- Brief
- Erzählungen
- „Gedichte“ (Vier-, Fünfzeiler ...)
- Dialoge, Dramolette, „Drehbücher“
- Gebrauchstexte:  
Urkunden, Zertifikate, Manifeste, Reden,  
Gebrauchsanweisungen, Beipackzettel, Kritiken ...



Textsorten

# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Verschiedene Methoden schreibend umsetzen

### **Wann schreiben?**

Kurze Texte in der Stunde

Dramolette gemeinsam

Längere Texte als Übung zwischen den Therapiesitzungen

### **Wozu schreiben?**

Bei Unklarheiten

Bei Schamgefühlen

Zum Verankern von Lösungen

Zum Festhalten von Ausnahmen von der Problemgeschichte

Zum Verdichten alternativer Erzählungen

...



Teile-Arbeit  
schreibend



# Schreiben in der Teile-Arbeit

## Fragen?

## Antworten ...

### Literatur

Penn, P. (2001): Chronic Illness: Trauma, Language and Writing: Breaking the Silence. Family Process 40 (1): 33-52

Penn, P. (2009): Joined Imaginations. Writing and Language in Therapy. Ohio (Taos Institute Publications)

Schmidt, G. (2003): Wer bin ich, und wenn ja, wie viele. Hypnosystemische Utilisationskonzepte für die Arbeit mit der inneren Familie [CD]. Mühlheim (Auditorium Netzwerke)

Tomm, K. (2009): Das Problem externalisieren und die persönlichen Mittel und Möglichkeiten internalisieren. In: Die Fragen des Beobachters. Schritte u einer Kybernetik zweiter Ordnung in der systemischen Therapie. Heidelberg (Carl-Auer), S. 214–222

Unterholzer, C.C. (2017): Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Heidelberg (Carl-Auer)

White, M. u. Epston, D. (1998): Die Zähmung der Monster. Der narrative Ansatz in der Familientherapie. Heidelberg (Carl-Auer)

White, M. (2010): Landkarten der narrativen Therapie. Heidelberg (Carl-Auer)



Danke für Ihr Interesse!  
[unterholzer@ist.or.at](mailto:unterholzer@ist.or.at)