

Helga Grubitzsch

Die heilende Kraft der Poesie

Was heißt Poesie? Das Wort kommt vom griechischen poiein: machen, tun, schaffen, hervorbringen, gestalten, im engeren Sinne: Sprache gestalten, dichten, erdichten. Poesie ist also dichterisches Schaffen, Dichtkunst. Ihr Darstellungsmittel ist die Sprache.

Sprache hat eine begriffliche und eine sinnliche Seite. Poetische Sprache hebt sich von rationalen Sprechweisen, die in erster Linie der Mitteilung dienen, durch ihre Ästhetik ab. Sie spricht Empfindungen und Sinne an und zeichnet sich durch Bild- und Klanghaftigkeit aus, sie ist gestaltete Sprache. Zwischen Poesie und Prosa besteht kein Gegensatz. Poesie kann in Verse gebunden sein oder auch nicht.

Der Brockhaus von 1895 betont die Verwandtschaft von Malerei, Musik und Poesie:

„Die Poesie arbeitet wie der Ton (in der Musik) nicht unmittelbar für den äußeren Sinn des Ohres, sondern für den inneren Sinn, für die Vorstellung; aber sie bleibt nicht, wie der Ton, beim Gefühlsausdruck stehen, sondern erhebt sich zu festen, streng abgegrenzten Anschauungen und Begriffen. So ist die Poesie wie die Musik eine Darstellung des innern Gefühlslebens und hat doch zugleich, wenn auch nur für das geistige Auge, die ganze plastische Gestaltungskraft der bildenden Künste.“

Als Medium für Heilungsprozesse kommt der Sprache eine besondere Bedeutung zu. Sie macht einen wesentlichen Teil des Menschseins aus, bringt die persönliche und kollektive Geschichte zum Ausdruck, benennt das Unbenannte und überführt es damit in eine sinnlich wahrnehmbare Realität und einen sozialen Kontext. Sprache ist nur in Gemeinschaft denkbar. Sie dient der Kommunikation und versucht Andere zu erreichen – und sei es nur virtuell. Selbst das Selbstgespräch ist ein Dialog.

Die Macht des Wortes und seiner heilenden Kraft waren den Menschen schon in der Frühzeit ihrer Geschichte bewusst. Apollo, der griechische Sonnengott und Vater des Asklepios – *Gott der Heilkunst, röm. Askulap* –, wurde zugleich als Gott der Heilkunst und der Dichtkunst verehrt. Seitdem es schriftliche Zeugnisse gibt, finden sich Krankheitsbeschwörungen und – besprechungen. Jakob Grimm schreibt in seiner *Deutschen Mythologie* (2/4, 1023):

„Noch stärkere Macht als in Kraut und Stein liegt in dem Wort, und bei allen Völkern geht aus ihm Segen oder Fluch hervor. Es sind aber gebundene, feierlich gefasste Worte, wenn sie wirken sollen, erforderlich, Lied und Gesang. Darum hängt alle Kraft und Rede, deren sich Priester, Arzt und Zauberer bedienen, mit den Formen der Poesie zusammen.“ (zit. nach Petzold/ Orth 1995, S. 22)

Frühe germanische Zeugnisse finden sich in den „Merseburger Zaubersprüchen“ aus dem 10. Jahrhundert, die von Jakob Grimm 1842 herausgegeben wurden, z.B.

„Vol und Wodan ritten in den Wald. Da ward dem Fohlen Balders sein Fuß verrenkt. Da besprach ihn Sinthgund, (und) Sonne, ihre Schwester. Da besprach ihn Frija, (und) Volla, ihre Schwester, da besprach ihn Wodan, der es wohl konnte wie die Beinrenke, so die Blutrenke,

so die Gliedrenke: Bein zu Bein, Blut zu Blut, Glied zu Glied, als ob sie gelemmt sei'n“ (zit. nach Pasierbsky/ Singendonk 1992, S. 3).

Petzold und Orth (1995) berichten von „Spruch- und Segensheilern“, die auch heute noch in abgelegenen Gegenden des Voralpenlandes wirken.

Aristoteles entwickelt in seiner Poetik die Lehre von der Katharsis. Katharsis bedeutet die Reinigung von negativen Gefühlen durch das Wiedererleben. Durch die Handlung, Dramatik und Form einer Tragödie soll der Zuschauer zu „Mitgefühl und Schauer“ angeregt werden. Das Mitempfinden bewirkt die Verwandlung und Läuterung der eigenen Gefühle. Dieser Grundsatz lässt sich für die Poesie verallgemeinern. Er spielt auch heute noch in der Poesie- und Bibliothherapie eine Rolle.

Ein weiterer Aspekt der heilenden Kraft der Poesie, der seit der Antike erkannt und genutzt wurde, ist der Trost. Ich denke an Trostbriefe und Trosttraktate von Cicero (De senectute z.B.), an die „Silvae“ des Statius (um 40-96 n.Chr.), Trostgedichte für die Hinterbliebenen von Verstorbenen, oder an Senecas (4-65 n.Chr.) Schriften, z.B. über „das glückliche Leben“. Heute hat die Selbsthilfeliteratur die Aufgabe übernommen, Trost bei Trauer, Krankheit und Leid zu spenden. Solche Texte können Gelassenheit und Selbstfürsorge fördern, ob sie nun vorgelesen, als Anregung zum schreiben genutzt oder selbst verfasst werden.

Fast jede Therapie vertraut auf die heilende Kraft des Wortes. Der Arzt hilft nicht nur durch Medikamente, sondern auch durch Ratschläge, Informationen über die Wirkungsweise der Arzneimittel und die Versicherung, dass dies oder jenes helfen werde. Wie sehr allein das Wort heilende Kraft entfalten kann, wenn die Patientin oder der Patient daran glaubt, zeigt die Forschung mit Placebos, die z.B. in jüngster Zeit gezeigt hat, dass „Antidepressiva kaum besser wirken als Placebos“ (Stern, 26.2.2008)

Keine Psychotherapie kann ohne Sprache auskommen. Freuds Psychoanalyse wurde von seiner Patientin Dora als „talking cure“ bezeichnet. Aber auch Tiefenpsychologie, Gesprächstherapie, Psychodrama, Gestalt- oder Traumatherapie nutzen die Heilkraft der Sprache. Von Ingrid Riedel, Verena Kast und Luise Reddemann (u.a.) werden Märchen und ihre Deutungen als Identifikationstexte angeboten. Erzählen, Assoziieren, Imagination durch Fantasiereisen gehören zu den gängigen therapeutischen Methoden. Indem unbewusst Belastendes sprachlich artikuliert wird, kann es benannt und bewusst und gefühlsmäßig erlebt werden. Verschüttetes, Vergessenes und Verdrängtes kann in Erinnerung gerufen und bearbeitet werden.

Der bewusste Einsatz von gestalteter Sprache erfolgt in der Poesie- und Bibliothherapie. Dies ist nach Petzold und Orth (1995)

„ein methodischer Ansatz zur Behandlung seelischer und psychosomatischer Erkrankungen und zur Bewältigung von Lebenskrisen. Darüber hinaus ist er aber auch in der Selbsterfahrung zur Entwicklung der Persönlichkeit und zur Verbesserung von Lebensqualität einzusetzen durch das gemeinsame Erfahren von Literatur, im Lesen von Poesie und Prosa und im Gestalten eigener Texte als persönliche Narrationen. (...) Der Text wird für seinen Autor eine Botschaft von sich, über sich, für sich, aber auch an andere. Er wird ein Medium, in dem er sich zu begreifen versucht, um damit ein Gefühl von Sinn, ein vertieftes Verstehen seiner selbst, seiner Beziehungen und seines Lebens in der Welt zu erlangen. Die Sprache in ihren verschiedenen Verwendungen: Sprechen, Lesen und Schreiben wird in ihrem schöpferischen Potential selbst als heilend erfahren.“ (S. 59)

So kann der „Entfremdung von den eigenen schöpferischen Fähigkeiten“ entgegengewirkt und die Frage nach dem Sinn, die so entscheidend für die Lebensbewältigung ist, neu gestellt werden.

Die Entfremdung von den eigenen schöpferischen Fähigkeiten – was bedeutet das? Nehmen wir das Wort „Entfremdung“ wörtlich, so heißt es, dass dem Menschen sein schöpferisches Potenzial fremd geworden ist, dass er sich abgespalten hat von einem wichtigen Teil seines Menschseins, der Kreativität. In der Ganzheit des Menschen als seelische, geistige und körperliche Einheit wird die innere Schöpferkraft selbstverständlich mitgedacht. Die Beachtung der Ganzheit – heute wieder in der humanistischen Therapie und ganzheitlichen Medizin eingefordert – galt schon in der Antike als wichtige Voraussetzung für Heilungsprozesse. In Platos Dialog „Charmides“ wurde Sokrates von einem jungen Mann wegen seiner Kopfschmerzen befragt. Sokrates antwortete, ja, er wüsste ein Heilmittel, „es wäre eigentlich ein Blatt, aber es gehörte noch ein Spruch zu dem Mittel, wenn man den zugleich spräche, indem man es gebrauchte, machte das Mittel ganz und gar gesund, ohne den Spruch aber wäre das Blatt zu nichts nutz...“ (zit. nach Pasierbsky 1992, S. 4). Sokrates erläuterte weiter, dass kein Teil des Körpers allein geheilt werden könnte, sondern nur der ganze Leib. Mit dem Ganzen könnte man auch den Teil behandeln.

„So wie man nicht unternehmen dürfte, die Augen zu heilen ohne den Kopf, noch den Kopf ohne den ganzen Leib, so auch nicht den Leib ohne die Seele; sondern dieses eben wäre auch die Ursache, weshalb bei den Hellenen die Ärzte den meisten Krankheiten noch nicht gewachsen wären, weil sie nämlich das Ganze verkannten, auf welches man seine Sorgfalt richten müsste“ (zit. nach Pasierbsky 1992, S. 4).

Petzold nennt diese Ganzheit „Körper-Geist-Seele-Subjekt“, das er in einem sozialen und ökologischen Umfeld verortet. Auf das Subjekt bezogen definiert Renate Frühmann (1995):

„Ganzheit“ bedeutet, im Verständnis und Einverständnis zu leben mit seiner Entwicklung und Herkunft, mit seinen körperlichen, seelischen und eben auch geistigen Kompetenzen und Performanzen, mit seinem sozialen Wirkungskreis, seiner Arbeit, seiner ökonomischen und ökologischen Situation wie auch mit seinen Werten (Petzold 1979, 290ff.) Wo immer der Kontakt mit einem dieser „Grundpfeiler der Identität“ (Petzold 1980, 233ff.) abhanden gekommen ist, verstört, gestört oder unterbrochen wird, sind zentrale Nahtstellen für Krisen, Krankheiten, Fehlentwicklungen und Symptome gegeben.“ (S. 220)

Von seinem Wesen her ist der Mensch schöpferisch, in seiner Kreativität präsent und auf andere bezogen. Mit Kreativität bezeichne ich die menschliche Fähigkeit, Dinge oder Handlungen, Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen zu erschaffen, zu verändern oder unter einem anderen Aspekt zu betrachten. Sie bedeutet, Neues zu erfinden oder Altes in neue Zusammenhänge zu setzen. Kreativität gibt schöpferische Antworten auf Herausforderungen des Lebens, entdeckt Unvorhersehbares und lässt Gewohntes in anderem Licht erscheinen. Kreativität ist eine lebendige Quelle, die uns Menschen als Ressource bewusst und unbewusst zur Verfügung steht, um unser Leben zu gestalten und einen eigenen Beitrag zum Ganzen zu leisten.

Matthew Fox (2002) sieht in der Kreativität die wahre Natur des Menschen („our true nature is our creativity“, S. 28). Seiner Ansicht nach verbinden sich im schöpferischen Prozess die tiefsten Kräfte des Selbst, des Universums und der göttlichen Kraft. Dank ihrer kreativen

Ressourcen sind Menschen lebendig, frei in ihren Gedanken, Gefühlen und Handlungen und fähig, Neues zu schaffen und sich zu verändern.

Nicht nur aus religiöser Sicht erscheint Kreativität als heilungsförderndes Potenzial. Für Winnicott (1997) gehört der „kreative Impuls“ zur Lebendigkeit. Er ist in allen Menschen vorhanden und unzerstörbar, auch wenn er sich in manchen Fällen nicht mehr auszudrücken vermag. Destruktive Umwelt- und Zivilisationseinflüsse, Krankheiten und Störungen beim Persönlichkeitsaufbau können sich hemmend auf die kreative Lebensbewältigung auswirken. Kreativität ist nicht beschränkt auf den künstlerischen Schaffensprozess, sie ist vielmehr eine „Grundeinstellung des Individuums gegenüber der äußeren Realität“ (Winnicott 1997, S. 81). „Kreativ leben“ ist nach Winnicott „ein Zeichen von Gesundheit“ (S. 78).

Auch die Forschung über Suchtprozesse und ihre Heilungsmöglichkeiten hat die Bedeutung der Kreativität erkannt (vgl. Petzold/ Schay u.a. 2004). Leehr (1987) betont die grenzüberschreitende Kraft der Kreativität, die das Gewohnte transzendiert und neue Erfahrungsmöglichkeiten schafft. „Kreativität statt Rausch“ ist sein Postulat.

Ob die Kreativität als göttliche Kraft in uns, als notwendiger Impuls für eine gesunde psychische Entwicklung oder als Möglichkeit für grenzüberschreitende Erfahrungen betrachtet wird, einig sind sich alle Autoren, dass sie den Menschen als Ressource zur Verfügung steht, um Heilungsprozesse im Sinne des „Ganzwerdens“ anzuregen.

Sina Reinarz, magersüchtig und bulimisch, schrieb während ihrer Therapie Gedichte, die ihren Genesungsweg veranschaulichen. Das Buch wurde von der Suchtprävention Bremen veröffentlicht. Das letzte Gedicht in dieser Sammlung lautet:

Geschenkt

das Leben kostet
die Sucht

die Sucht kostet
das Leben

allein
ich
wurde mir selbst
geschenkt

und ich
würde lügen
wenn ich sage

ich mache mir
nichts
aus Geschenken

Ein Kind ist von sich aus schöpferisch, wenn es nicht daran gehindert wird.

„Es singt, tanzt, reimt, malt, plastiziert, schauspielert, bis ihm diese Fähigkeiten im Prozess kultureller Disziplinierung untersagt werden. Und Fähigkeiten, die nicht mehr geübt werden,

stehen in Gefahr, verlustig zu gehen. Die Entfremdung von den eigenen schöpferischen Fähigkeiten führt zur Verarmung des Subjekts und der Gesellschaft, zu einem Verblässen der Person und der Kultur.“ (Petzold/ Orth 1995, S. 65).

Oder, um mit Picasso zu sprechen: „Jedes Kind ist ein Künstler. Das Problem besteht darin, wie es ein Künstler bleiben kann, wenn es aufwächst“ (zit. nach Cameron 2000, S. 50)..

➤ SCHREIBÜBUNG ZUR KREATIVITÄTSBIOGRAPHIE

Das Herausfallen aus der Ganzheit, die Entfremdung von sich selbst und der eigenen Schöpferkraft geschieht über die kulturelle und sprachliche Sozialisation. Worte können ermutigen oder demotivieren, verletzen oder heilen, fördern oder bremsen. „Die größte Macht hat das richtige Wort zur richtigen Zeit“, heißt es bei Mark Twain. Von Hilde Domin stammt das folgende Gedicht:

Unaufhaltsam

Das eigene Wort
wer holt es zurück,
das lebendige
eben noch unausgesprochene
Wort?

Wo das Wort vorbeifliegt
verdorren die Gräser,
werden die Blätter gelb,
fällt Schnee.
Ein Vogel käme dir wieder.
Nicht dein Wort,
das eben noch ungesagte
in deinem Mund.
Du schickst andere Worte
hinterdrein,
Worte mit bunten, weichen Federn.
Das Wort ist schneller,
das schwarze Wort.
Es kommt immer an,
es hört nicht auf, an-
zukommen.
Besser ein Messer als ein Wort.
Ein Messer kann stumpf sein.
Ein Messer trifft oft
am Herzen vorbei.
Nicht das Wort.

Am Ende ist das Wort,
immer
am Ende
das Wort.

Neuerdings wurde die Kraft des Wortes durch Masaru Emoto unterstrichen. Er konnte durch Fotos veranschaulichen, dass sich die Kristallstruktur des Wassers verändert, je nachdem ob das Glas mit negativen Aussagen oder mit freundlichen, positiven Worten belegt wurde. Das Wort „Love“ bewirkte eine klare, differenzierte, ganzheitliche Kristallstruktur, während eine Äußerung wie „you make me sick“ kein Kristall mehr erkennen ließ und ein ungeordnetes, unklares Bild abgab.

Wenn die Sprache einer Bezugsperson gewalttätig ist, erfährt ein Kind Gewalt (traumatische Spracherfahrung), wenn sie doppelbödig, widersprüchlich und inkonsistent ist, wird der Kommunikationsprozess zerrissen und fragwürdig, es gibt Verdrehungen und Unklarheiten (distortive Spracherfahrung) – die Folgen können Misstrauen und Unsicherheit sein. Wenn der Sprache das Einfühlungsvermögen fehlt oder es überhaupt keine oder nicht genügend Ansprache gibt, bleibt eine Mangelerfahrung (defizitäre Spracherfahrung), die sich später in Sprechstörungen oder z.B. der Unfähigkeit, über Gefühle zu sprechen, äußern kann. Eine reglementierende, zwanghafte und unterdrückende Sprache kann das kreative Potenzial der Sprache zerstören (repressive Spracherfahrung).

Der Entfremdung in der sprachlichen Sozialisation kann entgegengewirkt werden. Im poesietherapeutischen Umgang mit Texten können neue, freie, kreative Spracherfahrungen gemacht werden. In einem geschützten, bewertungsfreien Raum besteht die Möglichkeit, zum eigenen Ausdruck zu finden und damit zu sich selbst.

Die kulturelle Disziplinierung, von der Petzold spricht und die auch schon Perls benennt, ist in ihrer heutigen Form eine Zivilisationserscheinung.

„Unsere Kultur und Zivilisation ist gezeichnet von hoher Komplexität. Der Aufbau der „inneren Welt“ ist beständig der Lautheit, Eindringlichkeit, Aufdringlichkeit und Vielfalt der „Äußeren“ ausgesetzt. Innen und Außen, als untrennbares Wechselspiel, geraten so oft dauerhaft aus dem organismischen Gleichgewicht (vgl. Perls 1974, 14 ff.). Entfremdung als Dissoziierung, Spaltung, Fragmentierung und Zersetzung der Person ist ein häufiger Preis unserer unbewältigbar differenziert gewordenen Kultur – körperliche, seelische, psychosomatische und somatopsychische Erscheinungen und Leiden sind ihre Ausdrucksformen.

Nachweisbar bis in die hirnhysiologischen Prozesse hinein, entfernt unser Denken und Fühlen sich in seinen Rückkopplungsprozessen (Feedbackprozessen)... die ‚linke Hälfte wachsend (hört) der rechten nicht mehr zu... Widersprüche von dem, was wir denken, und dem, was wir fühlen, schneiden uns von unserer Körperwahrnehmung ab‘ Diese lassen uns den Kontakt zu unseren Sinnen, unserer Sinnlichkeit, letztendlich aber zum Sinn des Lebens verlieren.“ (Frühmann 1995, S. 219).

Der Hinweis auf die hirnhysiologischen Untersuchungen bedarf einer Erläuterung. Ich stütze mich dabei auf Gabriele Rico (1998), die mich mit ihren Ausführungen zu den unterschiedlichen Funktionen der rechten und linken Gehirnhälfte und ihrer Bedeutung beim Schreiben überzeugt hat. Während die linke Hemisphäre weitgehend für das begriffliche Denken, Logik und Rationalität, für Kritik, Urteilen und Bewertung zuständig ist, steuert die rechte Hemisphäre das bildhafte Denken in ganzheitlichen Zusammenhängen. Hier sind Symbole, Intuition, Vorstellungskraft, Visionen und Gefühle angesiedelt. In der Schreibpraxis haben beide Seiten ihre Berechtigung. Um die heilende Kraft der Sprache zur Entfaltung zu bringen, bedarf es des Wechselspiels zwischen ganzheitlich-bildhaften und formal-ordnenden Denkprozessen.

Viele Menschen der älteren Generation haben in der Schule erfahren, wie ihr kreatives Potenzial im Deutschunterricht durch Regeln, Benotungen und Abwertungen erstickt wurde. In unserer heutigen Gesellschaft mit einem Alltag zwischen Arbeitsanforderungen, Supermarkt, Straßenlärm und Fernseher werden in erster Linie die Funktionen der linken Gehirnhälfte, das lineare Denken, das Urteilen und Handeln gefordert und gefördert. Deshalb erscheint es mir notwendig, die oft blockierten Fähigkeiten der rechten Gehirnhälfte durch entsprechende Übungen zu stärken. Denn ohne Symbolbildung, Gefühle und eine Ahnung von Ganzheit können sich die Heilkräfte der Poesie nicht entfalten.

Als Antwort auf die einseitige Betonung von traditionellen Regeln und Vorgaben im Bereich der Literaturdidaktik an Schule und Universität ist – ursprünglich in den USA – das Kreative Schreiben entstanden. Die Grundannahme lautet: jeder kann schreiben, vorausgesetzt er oder sie hat Zugang zur Schrift und zur eigenen Kreativität. Das kreative Schreibpotenzial soll durch Übungen geweckt werden, die die Fantasie anregen und Freude machen. Brenda Ueland schreibt:

„Warum sollten wir alle unsere kreative Kraft nutzen? Weil es nichts gibt, das Menschen so großzügig, so froh, so lebendig, so mutig und so mitfühlend werden lässt...“ (zit. nach Cameron 2000, S. 27)

Kreatives Schreiben fördert das individuelle Potenzial und die Suche nach dem eigenen Ausdruck, die produktive Weiterentwicklung literarischer Formen, den spielerischen Umgang mit Literatur und die Selbstbegegnung. Aus meiner Sicht kann kreatives Schreiben dazu beitragen,

- Zugang zu den eigenen schöpferischen Quellen zu finden,
- Blockaden und überlebte Überzeugungen zu erkennen und aufzulösen,
- Freude am Selbstaussdruck zu entwickeln,
- mit Sprache schöpferisch umzugehen und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden,
- die Wahrnehmung für innere Vorgänge zu sensibilisieren,
- Achtsamkeit für die Umwelt und Lebensprozesse zu fördern und
- Fantasie und Fähigkeiten zur kreativen Problemlösung zu entwickeln.

Ich verwende kreatives Schreiben als ein Medium der kreativen Biografiearbeit neben assoziativem und automatischem Schreiben, Erzählen, Malen, Zeichnen, Bewegung und Imagination. Von der Poesie- und Bibliothherapie habe ich gelernt, dass die Poesie ein Heilungspotenzial mit sich bringt, das die kulturelle und sprachliche Entfremdung überwinden kann. In meiner Arbeit in Seminaren und Kursen verzichte ich auf therapeutische Interventionen. Ich vertraue darauf, dass jeder Mensch das schöpferische Potenzial für Veränderungen und Lösungen in sich trägt und das Skript seines Lebens selbst formuliert. Zeichen für Veränderungs- und Heilungsprozesse scheinen in den Texten auf und sind für die Betroffenen lesbar. Die Arbeit mit gestalteter Sprache, die Gruppe und der geschützte bewertungsfreie Raum tragen dazu bei, „Mut zur Subjektivität, zur Verbundenheit und zur Vertrautheit“ (Petzold/ Orth 1995, S. 62) zu entwickeln, zu sich selbst im Kontakt mit anderen zu finden und die eigenen Selbstheilungskräfte zu stärken.

Jüngst erhielt ich eine Mail von einer Frau, die an einem meiner Seminare teilgenommen hatte. Sie schrieb: „Bei mir hat es tatsächlich innere Kraftquellen erschlossen, auf einmal geht alles viel einfacher“. Wenn die Poesie ihre Heilungskräfte bis in den Alltag hinein entfalten kann, bleibt mir nichts mehr zu wünschen übrig.

➤ **Zu dem Gedicht „Du freust dich“** von Rose Ausländer schreiben

Du freust dich

Akazienbäume in Blüte
 Amseln Schmetterlinge
 liedersingende Kinder

Du freust dich
 über den Duft von Narzissen

hörst
 den Atem des Lebens
 in deinem Atem

Literatur

Cameron, Julia: Der Weg des Künstlers, München 2000.

Domin, Hilde: Das Gedicht als Augenblick von Freiheit, Frankfurt/M. 1999.

Fox, Matthew: Creativity. Where the Divine and the Human Meet, New York 2002.

Frühmann, Renate: Poesie – ein Weg zu sich selbst. Metareflexionen zur Überwindung von Entfremdung durch poetisches Sagen, in: Petzold, Hilarion; Orth, Ilse (Hg.): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache, Paderborn 1995, S. 219-242.

Leehr, Detlef: Die Gedanken sind frei, aber die Arbeit muss gemacht werden – Kreativität und Innovation im Acht-Stunden-Alltag, in: Scheiblich, Wolfgang (Hg.): Rausch, Ekstase, Kreativität. Dimensionen der Sucht, Freiburg 1987, S. 93-119.

Pasierbsky, Fritz; Singendonk, Ingeborg: Heilende Sprache, Frankfurt/M. 1992

Petzold, Hilarion (Hg.): Lebensgeschichten erzählen. Biographiearbeit, Narrative Therapie, Identität, Paderborn 2003.

Petzold, Hilarion; Orth, Ilse (Hg.): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache, Paderborn 1995.

Petzold/ Hilarion; Schay, Peter; Ebert, Wolfgang (Hg.): Integrative Suchttherapie, Wiesbaden 2004.

Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft, Stuttgart 2001.

Reinarz, Sina: ... denn reden kann ich nicht. Suchtprävention Bremen, Bremen 2004.

Rico, Gabriele L.: Garantiert schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln – ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Gehirnforschung. Reinbek 1998.

Werder, Lutz von: Lehrbuch des kreativen Schreibens, Milow 1996.

Winnicott, Donald W.: Vom Spiel zur Kreativität, Stuttgart 1997.