

„Talking Cure“: Erzählen als Therapie

Rainer Matthias Holm-Hadulla, Michael Sperth,
Ann-Kathrin Günter & Frank Hagen Hofmann

Zentrum für Psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg |
Psychosoziale Beratungsstelle des Studierendenwerks Heidelberg

Zusammenfassung Erzählen kann sehr wirksam sein in der Verarbeitung von psychischen und sozialen Konflikten. Dies zeigen sowohl die Kulturgeschichte als auch die modernen Psychotherapien. Erzählen ist ein hoch effektives psychotherapeutisches Prinzip. Goethe nutzte das Erzählen, um persönliche Krisen und seelisches Leid durch kreatives Schaffen zu bewältigen, von seinen frühen Gedichten und dem „Werther“ bis zur „Faust-Tragödie“. In der Gegenwart entfalten Songs von Weltstars wie Taylor Swift eine heilsame Kraft bei der Überwindung persönlicher leidvoller Erfahrungen und Konflikten, sowohl für die Künstler:innen wie auch für deren Fans. Die moderne neurobiologische Forschung zeigt, dass Erzählen wesentlich ist für die Organisation neuronaler Netzwerke hat, insbesondere solchen, die für psychische Stabilität und Identitätsbildung von Bedeutung sind. Damit in Verbindung stehen Fähigkeiten wie die Verarbeitung von Gefühlen und Gedanken, das Erleben von Kohärenz und die Förderung von Emotionskontrolle. Aus hermeneutischer Perspektive ist therapeutisches Erzählen nicht nur die Nacherzählung von Ereignissen, sondern eine kreative Verarbeitung, die Verstehen und neue Bedeutungen schafft. Insofern ist es auch folgerichtig, dass Erzählen auf Grundlage einer guten therapeutischen Beziehung ein zentraler Wirkfaktor moderner Psychotherapie und das verbindende Element verschiedener Therapieschulen ist. Erzählungen können intersubjektive Resonanz erzeugen, sie dienen der gemeinsamen Reflexion und können helfen, innere Konflikte zu strukturieren und zu transformieren, sodass emotionale Entlastung, Ressourcenaktivierung und schließlich die Veränderung des Verhaltens und Erlebens möglich ist.

„Talking Cure“, so nannte die spätere Frauenrechtlerin Bertha von Pappenheim das Verfahren, das der behandelnde Internist Josef Breuer gemeinsam mit dem Neurologen Sigmund Freud erstmals bei ihr anwandte (Breuer & Freud, 1895). Diese psychotherapeutische Behandlung ist als erster „Fall“ einer Psychoanalyse in die Wissenschaftsgeschichte eingegangen. Bertha von Pappenheim alias „Anna O.“ litt unter schwerwiegenden psychischen Symptomen und entdeckte gemeinsam mit Breuer, dass Erzählen helfen kann, Gefühle zu verstehen, Gedanken zu ordnen und sein Leben gelungener zu gestalten.

Dies war in jener Zeit gegen Ende des 19. Jhd. nicht selbstverständlich. Die Hirnforschung hatte, unterstützt von neuen Untersuchungstechniken, große Fortschritte gemacht. Freud hatte sich im Labor des Physiologen Ernst Wilhelm von Brücke mikroskopierend mit Nervenzellen beschäftigt und darüber promoviert. Auch die Schriften, die zu seiner Habilitation führten, waren neurowissenschaftlich geprägt. In seiner ärztlichen Tätigkeit stieß er jedoch an die Grenzen des neurowissenschaftlichen Verständnisses psychischer und psychosomatischer Störungen. Er ließ sich von seinen Patientinnen belehren, dass viele psychisch Erkrankte vorrangig unter traumatisierenden Erlebnissen und psychischen Konflikten litten und nicht primär unter Funktionsstörungen des Gehirns (Breuer & Freud, 1895).

Freuds „narrative Wende“ beruht auf einer langen Kulturgeschichte der Verarbeitung bedrückender und verstörender Erlebnisse durch das Erzählen. Shakespeare, den Freud gerne zitiert, fasste dies plastisch zusammen: „Gib Worte deinem Schmerz: / Gram, der nicht spricht / Preßt das beladne Herz / Bis daß es bricht“ (Macbeth, Akt IV, Szene 3). Und Goethe, der von Freud am häufigsten erwähnte Autor, gibt seiner *Marienbader Elegie* das Motto: „Und wenn der Mensch in seiner Qual verstummt / Gab mir ein Gott zu sagen / Was ich leide.“ (GW 1, S. 381). Erzählen als heilsame kulturelle Praxis soll im Folgenden anhand des selbst-therapeutischen Erzählers Goethes näher beschrieben werden. Danach soll mit der Pop-Ikone Taylor Swift gezeigt werden, wie pop-musikalische Narrative durchaus psychotherapeutisch wirksam sind, sowohl für die Künstlerin selbst als auch ihre Fans. Abschließend wird dargelegt, dass Erzählen ein therapeutisches Wirkprinzip ist, das unterschiedliche Therapieschulen miteinander verbinden kann.

1 Kulturwissenschaftliche, entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Hintergründe

In archaischen Ritualen, Mythen, Religionen und Philosophien vergewissern sich Menschen über sich selbst und ihre Stellung in der Welt (Assmann, 2018). Sie verleihen Individuen und Gesellschaften relativ zeitstabile Orientierungen. Sie gestalten

ihre Gefühle, Gedanken und soziale Verhaltensweisen. Spätestens seit den Denkern der Achsenzeit (Jaspers, 1949) wie den Propheten des Alten Testaments und Zarathustra, Konfuzius und Laotse, Buddha Gautama und den vorsokratischen Philosophen wissen wir, dass in allen Hochkulturen weise Personen Orientierung suchende Menschen auf dem Weg begleiteten, ihre Gefühle zu verstehen, ihre Gedanken zu ordnen und ihr Leben sinnvoll zu gestalten. Psychotherapeutisch wirksame Kulturtechniken wurden schon früh beschrieben (s. Holm-Hadulla, 2011).

Menschen können emotionales Chaos und mentale Inkohärenz nur für eine begrenzte Zeit aushalten Rorty (2000). Aus Sicht der philosophischen Anthropologie sind das Verstehen von Gefühlen und Gedanken sowie sinnvolle Kommunikation Grundlagen der menschlichen Existenz (Gadamer, 1960, 1986).

Schon Säuglinge verarbeiten Reize aus ihrem Körperinnern und aus ihrer Umwelt, wenn auch unbewusst, aktiv. Es ist keine metaphorische Übertreibung zu sagen, dass Säuglinge ihre Welt „komponieren“. Diese primäre Kreativität bleibt bis ins hohe Alter erhalten, wenn sie nicht durch traumatische Erfahrungen und Krankheiten zerstört wird. Neurobiologische Studien zeigen, dass durch gleichzeitige Erregung von Nervenzellen Netzwerke entstehen, die eine neuronale Organisation ermöglichen. Kohärente neuronale Netzwerke sind für die Funktionsfähigkeit des Organismus unverzichtbar. Durch diese Netzwerke werden Wahrnehmungen organisiert und Erinnerungen ermöglicht. Erregungen, Affekte und Gefühle werden mit den dazu gehörigen Gedanken, Stimmungen und Erlebnissen verknüpft und bilden eine komplexe Organisation, die eine gewisse organismische Stabilität garantiert (s. Holm-Hadulla, 2011). Psychologisch kann man diese Organisation als psychische Struktur beschreiben. Sie ist die Basis von Emotionskontrolle und Identitätsgefühl und ermöglicht sinnvolle Handlungen.

Die kohärente Organisation von Erfahrungen ist ein wesentliches Element kultureller Bildungen. Jedes Individuum entwickelt unbewusst kohärente neuronale und psychische Strukturen und ist dabei eine kommunikative Welt verwoben. Aus Sicht der philosophischen Anthropologie sind Verstehen und Kommunikation Seinsweisen, in denen Menschen zu sich selbst kommen und gleichzeitig eine soziale Welt erschaffen (Gadamer, 1960). Gemeinsame Bedeutungen entfalten sich im alltäglichen Handeln, kulturellen Ritualen und in relativ zeitstabilen Erzählungen. Dabei ist zu beachten, dass Erzählungen nicht nur Werkzeuge sind, sondern einen Erfahrungszusammenhang darstellen, in den wir hineingeboren werden. Sie umfangen und begründen uns (Lang, 1973). Wir orientieren uns in der Welt durch die Sprache. Auch unsere Affekte werden erst zu greifbaren Gefühlen, wenn sie sprachlichen Ausdruck gefunden haben.

Der aus unserer Sicht bedeutendste Vertreter der philosophischen Anthropologie Hans Georg Gadamer hat immer wieder darauf hingewiesen, dass wirkliches

Verstehen aus gemeinsamem Erleben entsteht. Das gemeinsame Erleben ist auch für die Psychotherapie von elementarer Bedeutung. Behandlungsberichte zeigen, wie in der therapeutischen Begegnung neue und brauchbare Erzählungen entstehen (Holm-Hadulla, 1997, 2021). Im psychotherapeutisch wirksamen Gespräch induzieren Patient:innen in ihren Therapeut:innen Ideen, Fantasien und Stimmungen, die diese in sich verarbeiten und ihren Patient:innen als neue für sie bedeutsame Erzählungen zurückgeben. Dies wäre für Gadamer der Inbegriff des Gesprächs: „Im Gespräch-Sein heißt aber Über-sich-hinaus-Sein, mit dem Anderen denken und auf sich zurückkommen als auf einen anderen“ (Gadamer, 1986, S. 369).

Dies ist eine schöne Zusammenfassung dessen, was man heute aus psychologischer und psychoanalytischer Sicht als kommunikative Mentalisierung bezeichnet: das Verstehen der Gefühle, Gedanken und Erlebensweisen anderer durch Erzählungen: So resümiert Gadamer: „Wenn einer versteht, was ein anderer sagt, ist das nicht nur ein Gemeintes, sondern ein Geteiltes, ein Gemeinsames“ (S. 19).

2 Goethes selbst-therapeutisches Erzählen

Goethes künstlerisches Erzählen ist oft depressiven Verstimmungen abgerungen. Schon seine frühen Gedichte, geschrieben als Jugendlicher nach einer Liebesenttäuschung und während einer ausgeprägten psychischen Krise, zusammengefasst in den *Oden an Behrisch* erzählen von Abschied, Verzweiflung und Todessehnsucht (s. Holm-Hadulla, 2019). Durch den Briefroman die *Leiden des jungen Werther*, verfasst nach einer erneuten Liebesenttäuschung und psychischen Krise fühlte er sich den „Klauen des Todes entronnen“, um sich wenig später erneut erzählerisch mit Sinnlosigkeit und Todessehnsucht im *Urfau* auseinander zu setzen.

50 Jahre nach dem *Werther* schreibt er nach einer weiteren emotionalen Zurückweisung die *Trilogie der Leidenschaft*. Sie beginnt mit dem Gedicht *An Werther*, in dem der 74-Jährige an sein Alter Ego zurückdenkt und resignierend schreibt: „Zum Bleiben ich, zum Scheiden du erkoren, / Gingst du voran – und hast nicht viel verloren.“ (GW 1, S. 380). Bis kurz vor seinem Tod im 82. Lebensjahr verdanken sich Goethes Briefe und auch der zweite Teil der *Faust Tragödie* – neben vielem anderen – der erzählerischen Bewältigung von seelischem Leiden. Die Auseinandersetzung mit Werden und Vergehen, Leben und Sterben ist ein roter Faden seiner Dichtungen. Er selbst sagt in *Selige Sehnsucht*: „Und solang du dies nicht hast / dieses Stirb und Werde! / Bist du nur ein trüber Gast / Auf der dunklen Erde.“ (GW 2, S. 18).

Seelisches Leiden ist nicht nur Goethes Schriften, sondern auch in der Biographie des Dichters selbst zu finden. Schon seine Geburt war schwierig, der kleine Johann Wolfgang wurde für tot gehalten und erst nach Belebungsversuchen von Heb-

amme und Großvater soll er begonnen zu haben zu atmen. Wir wissen heute aus psychologischen und neurobiologischen Studien, dass solche Ereignisse Spuren hinterlassen. Einzelheiten zu Goethes Biographie im Lichte literaturwissenschaftlicher, psychoanalytischer und biologischer Erkenntnisse finden sich in dem Buch „Leidenschaft – Goethes Weg zur Kreativität (Holm-Hadulla, 2019). Hier möchten wir nur darauf aufmerksam machen, dass Goethes Kindheit auch nach der schwierigen Geburt vom Tod überschattet war. Seine Mutter Katharina Elisabeth gebar nach seiner fünfzehn Monate jüngeren Schwester Cornelia noch weitere fünf Kinder, die ihre Kindheit nicht überlebten. Am ältesten wurde Hermann Jakob, der in seinem siebten Lebensjahr verstarb.

Der 10-jährige Johann Wolfgang schien keine Träne zu vergießen: „.... da die Mutter nun später den Trotzigen fragte, ob er den Bruder nicht lieb gehabt habe, lief er in seine Kammer, brachte unter dem Bett hervor eine Menge Papiere, die mit Lektionen und Geschichtchen beschrieben waren, er sagte ihr, daß er dies alles gemacht habe, um es dem Bruder zu lehren“ (v. Arnim, 1835, S. 379). Dies ist ein frühes Beispiel, wie Goethe an Kummer und Leid nicht verzweifelte, sondern versuchte schmerzliche Ereignisse durch Lernen und kreative Erzählungen zu bewältigen.

Rückblickend schreibt er zu seinen poetischen Selbstbehandlungsstrategien in *Dichtung und Wahrheit*: „Und so begann diejenige Richtung, von der ich mein ganzes Leben über nicht abweichen konnte, nämlich dasjenige, was mich erfreute oder quälte, oder sonst beschäftigte, in ein Bild, ein Gedicht zu verwandeln und darüber mit mir selbst abzuschließen, um sowohl meine Begriffe von den äußeren Dingen zu berichtigten, als mich im Innern zu beruhigen. Die Gabe hierzu war wohl niemand nötiger als mir, den seine Natur immerfort aus einem Extreme in das andere warf.“ (GW 8, S. 283).

Goethes gesamtes Leben ist gekennzeichnet von seinem Bemühen, leidvolle Ereignisse und Enttäuschungen durch praktische, politische und wissenschaftliche Arbeit zu bewältigen. Sein wichtigstes Heilmittel war jedoch das poetische Erzählen. Und so endet die bereits zitierte *Trilogie der Leidenschaft* mit einem wunderbaren Gedicht mit dem sich Goethe mit seinem und die Leser mit ihrem Schicksal versöhnt.

Aussöhnung

Die Leidenschaft bringt Leiden! – Wer beschwichtigt
 Beklommnes Herz, das allzu viel verloren?
 Wo sind die Stunden, überschnell verflüchtigt?
 Vergebens war das Schönste dir erkoren!
 Trüb' ist der Geist, verworren das Beginnen;
 Die hehre Welt, wie schwindet sie den Sinnen!

Da schwebt hervor Musik mit Engelsschwingen,
Verflicht zu Millionen Tön' um Töne,
Des Menschen durch und durch zu dringen,
Zu überfüllen ihn mit e'wger Schöne:
Das Auge netzt sich, fühlt im höhern Sehnen
Den Götterwert der Töne wie der Tränen.

Und so das Herz erleichtert merkt behende,
Daß es noch lebt und schlägt und möchte schlagen,
Zum reinsten Dank der überreichen Spende
Sich selbst erwidern darzutragen.
Da fühlte sich – o daß es ewig bliebe! –
Das Doppelglück der Töne wie der Liebe.

(Goethe, GW 1, 385f.)

Es ist aber nicht nur das Erzählen des eigenen Leidens, das heilsam wirkt, sondern auch die narrative Beschäftigung mit den zerstörerischen Kräften, die in unserer Welt wirken. Die kreative Darstellung von Hass und Gewalt ist ein durchlaufendes Thema bei Goethe, am deutlichsten wohl in der *Faust Tragödie*. Im ersten Teil verführt der Protagonist ein Mädchen, lässt ihre Mutter und ihren Bruder töten und wird schuldig an ihrem schmählichen Tod. Im zweiten Teil führt seine Gier nach Größe und Macht, zu ökologisch rücksichtsloser Landnahme und als „Kollateralschaden“ zur Ermordung von Philemon und Baucis, Verkörperungen friedfertiger Werte. Bis heute setzen wir uns mit der Faust-Gestalt auseinander, den Goethe als „widerwärtigen und abstoßenden“ Charakter bezeichnet. Hinter seiner Gelehrtenfassade und Wahrheits-sucher erweist sich Faust als rücksichtslos, hasserfüllt und gewalttätig.

Ich habe an anderer Stelle ausgeführt, dass die kreative Bewältigung von Verzweiflung, Hass und Gewalt die wichtigste Aufgabe der Kultur ist (Holm-Hadulla, 2023). Die großen Mythen der Kulturgeschichte widmen sich dieser Aufgabe. Als Beispiel sei hier nur die griechische Schöpfungsmythologie erwähnt, wie sie von Hesiod um 700 v. Chr. aufgezeichnet wurde (Hesiod, 1999). Der griechische Schöpfergott Kronos, in der lateinischen Welt Saturn genannt, gelangt durch eine Gewalttat an die Macht. Aus den blutenden Körperteilen seines Vaters Uranos entsteht Aphrodite, römisch Venus, die Göttin der Schönheit, Liebe und Fruchtbarkeit. Kronos wird bemerkenswerter Weise sowohl zum Gott des kulturell Schöpferischen als auch des melancholisch Zerstörerischen (Klibansky, Panofsky & Saxl, 1964). Dem Kronos-Mythos folgend werden Hass und Gewalt immer wieder kulturell neu inszeniert, besonders eindrucksvoll in Goyas Gemälde „Saturn frisst seine Kinder“.

Sowohl zeitlich als auch thematisch näher steht uns der Umgang mit Verzweiflung, Hass und Gewalt von berühmten Pop-Stars. Leben und Wirken von Pop-Ikonen eignen sich besonders gut, das Gelingen und Scheitern der kreativen Transformationsarbeit zu beschreiben. Ihre Biografien und ihre kreativen Produktionsweisen sind eingehend dokumentiert und ihre Musik, Texte und Auftritte offenbaren ihre schöpferischen Leistungen, aber auch ihre Grenzen und Niederlagen. In dem Buch „Die kreative Bewältigung von Verzweiflung, Hass und Gewalt“ findet sich anhand von Madonna, John Lennon und Mick Jagger eingehend beschrieben (s. Holm-Hadulla, 2023), wie kreative Verwandlung menschlicher Destruktivität mitunter eine Chance ist, ein erfülltes Leben in sozialer Verantwortung zu führen. Dort finden sich allerdings mit Amy Winehouse und Jim Morrison auch zwei Beispiele von Künstlern, die im Feuer ihrer Bewältigungsarbeit verbrannt sind. Hier wollen wir uns dem aktuell wohl erfolgreichsten Pop-Star widmen: Taylor Swift.

3 Die therapeutischen Erzählungen Taylor Swifts

Aktuelle und sehr erfolgreiche Beispiele für therapeutisches Erzählen sind die Werke und Inszenierungen von Taylor Swift. Ihrem im Frühjahr 2024 erschienenen Album verleiht sie den Titel *The Tortured Poets Department*. Sie begleitet dessen Erscheinen mit einem handgeschriebenen Text: „And so I enter into evidence \ My tarnished coat of arms \ My muses, acquired like bruises \ ... \ My veins of pitch black ink \ ... \ Sin-cerely, \ The Chairman \ of The Tortured Poets Department“.

Wenn man die Auftritte von Taylor miterlebt, überraschen diese Zeilen und auch frühere melancholisch anmutende Texte. Sie erscheint heiter und beschwingt, wenn sie singend und tanzend die Bühnen dieser Welt erobert. Mit ihren Bewegungen und ihrem Gesang nimmt sie ein Millionenpublikum mit auf ihre musikalischen Reisen und ermöglicht auch ihren Fans, sich selbst neu zu entdecken. Eine psychobiographische Vergegenwärtigung kann dabei helfen, Taylor Swifts atemberaubenden Erfolg zu verstehen.

Schon als Kind liebte Taylor Swift zu singen und sich darzustellen. Ihre Begabungen, Wissenslust und Motivation zeigten sich früh. Sie war einerseits neugierig und flexibel, und andererseits schon in ihrer Kindheit ungewöhnlich diszipliniert und resilient. Auch ihre Umgebungsbedingungen waren fördernd und fordernd. Aber es war nicht alles eitler Sonnenschein. In einem Interview sinniert Swift über ihre Vorliebe für Lieder, die von enttäuschter Liebe handeln. In ihrem Badezimmer brachte sie eine Notiz an mit dem Vers aus dem Beatle-Song *Blackbird*: „Take these broken wings and learn to fly“.

Taylor Swifts Songs erzeugen bei ihren Fans eine ausgelassene Stimmung, die

deren Enttäuschungen und Versagungen heiter transformiert. Wir können an vielen Beispielen sehen, dass die kreative Gestaltung von unguten Verstimmungen darin besteht, dass die geweckten Gefühle verbal durchgearbeitet und damit erträglich werden (s. Holm-Hadulla, 2023). Dies dürfte ein wichtiger Aspekt des Erlebens von Schönheit sein. Und so entfalten auch bei Taylor Swift Tanz, Gesang und musikalische Inszenierung eine positiv inspirierende und sogar heilsame Wirkung.

Das kreative Wechselspiel von Offenheit für melancholische Stimmungen und gleichzeitiger psychischer Widerstandsfähigkeit zeigte sich bei Taylor Swift von Kindheit an. Sie öffnete sich spielerisch Ideen und auch traurigen Phantasien und Träumen. Dabei zeigte sie aber auch schon früh ein beachtliches Durchhaltevermögen und eine ungewöhnliche Resilienz. In ihrer *Documentary 2020* rät sie einem Fragenden: „Wenn du irgendetwas fühlst, worauf du dich einlassen willst und glaubst richtig gut darin zu sein, dann singe, tanze und sei einfach du selbst“.

So einfach ist es aber nie und auch nicht für Taylor Swift. Sie musste sich alltäglichen Rivalitäten, politischer Einvernahme durch falsche Freunde und boshaften Verleumdungen erwehren. Von Konkurrentinnen und Konkurrenten wurde sie als Lügnerin und „Schlange“ verleumdet und fürchtete sogar, dass dies das Ende ihrer Karriere bedeuten könnte. Sie fühlte sich in psychologische Tiefen gezogen, die ihr früher unbekannt waren, verlor ihr Vertrauen in andere Menschen und zog sich für ein ganzes Jahr zurück. Schließlich gelang es ihr, solch widerwärtige Ereignisse, z.B. in ihrem Album *Reputation* künstlerisch zu verarbeiten: „Es geht alles darum, wie du mit Versagungen umgehst. Ich beantworte extremen Schmerz mit Trotz“. Mit Energie und Resilienz arbeitet sie immer wieder auch länger vergangene Enttäuschungen und Verletzungen künstlerisch durch: „Etwas habe ich gelernt: Meine Antwort auf alles was geschieht, gut oder schlecht, ist weiterzumachen. Weiter Kunst zu machen.“ (*Time Magazin*, 2023).

In ihrem Song *Mastermind* erzählt sie, dass sie sich oft ausgeschlossen fühlte. Dies habe sie motiviert, Songs zu schreiben:

No one wanted to play with me as a little kid
 So I've been scheming like a criminal ever since
 To make them love me and make it seem effortless
 This is the first time I've felt the need to confess
 And I swear I'm only cryptic and Machiavellian because I care.

Niemand wollte mit mir spielen als kleines Kind
 Also habe ich seither wie ein Verbrecher intrigiert
 Um sie dazu zu bringen, mich zu lieben und es mühelos erscheinen
 zu lassen

Dies ist das erste Mal, dass ich das Bedürfnis habe, zu gestehen
 Und ich schwöre, ich bin nur kryptisch und machiavellistisch, weil es mir
 wichtig ist.

Später wird sie erklären, dass man solche Verse nur schreiben kann, wenn man das darin Ausgedrückte auch selbst erlebt und erlitten hat. Für Taylor Swift war das Schreiben eigener Songs ein Lebenselixier: „Everything, telling stories, writing confessions“ (Alles, Geschichten erzählen, Geständnisse schreiben). Und zwar nicht nur über sich selbst. Jeder ihrer Freunde wisse, welcher Song von ihm handele. Sie finde es wundervoll, sich ausdrücken zu können.

Taylor Swift ist ein schönes Beispiel, wie sich aus alltäglicher Kreativität mit Begabung, Wissen und Können, Motivation und Disziplin, Reizoffenheit und Resilienz sowie fördernden undfordernden Umgebungsbedingungen außergewöhnliche Kreativität entwickelt. Der außergewöhnliche Erfolg ist jedoch auch von vielen anderen künstlerischen, psycho-sozialen und auch politischen Faktoren abhängig, die man nur aus noch größerem Abstand in Zukunft erforschen wird und die teilweise – z.B. Zufall und Glück – psychologisch unerklärlich bleiben werden.

Taylor verleiht ihren Gefühlen, Gedanken und Erlebnissen eine Form, die auch ihre Fans bewegt und ihnen „etwas sagt“, das sie mit ihrem eigenen Erleben in Verbindung bringen können. Ihre Fans bewundern sie auch deswegen, weil sie ihre persönlichen Erfahrungen mit denjenigen von Millionen anderer Personen verbunden. Fans können mentalisieren, was sie selbst erlebt und erlitten haben, während sie Taylors Songs anhören, mitsingen und mitfühlen. Während Taylor aus den Tiefen ihrer Selbst-Erfahrung erzählt, ermöglicht sie auch ihren Fans, zu sich selbst zu kommen.

Als Beispiel sei ihr Song „Anti-Hero“ erwähnt. Er ist einer dieser Songs, in denen sich die Sängerin als Ich-Erzählerin selbst infrage stellt. Sie spürt, dass sie „älter wird, aber nicht weiser ... wenn meine Depression Nachschicht hat ... ich sollte nicht allein gelassen werden ... ich verende in der Krise ... wache schreiend aus meinen Träumen auf und werde eines Tages sehen, dass du mich verlässt, weil du meiner Marotten überdrüssig bist ... Ja, das bin ich, ich bin das Problem ... Manchmal habe ich das Gefühl, dass alle anderen ‚Sexy Babies‘ sind, doch ich bin das Monster auf dem Hügel ... ins Herz gestochen aber niemals getötet ... Hast du meinen versteckten Narzissmus gehört, den ich als Altruismus verkleide? ... ich wache schreiend aus meinen Träumen auf und sehe, wie du mich eines Tages verlässt und das Leben seinen Sinn verliert ... ich habe den Traum, dass mich meine Schwiegertochter wegen Geld umbringt, sie glaubt, ich habe sie in meinem Testament bedacht. Die Familie kommt zusammen und liest meinen letzten Willen und dann schreit jemand: ‚Sie lacht uns aus von unten aus der Hölle!‘ Ja, das bin ich, ich bin das Problem“.

Dieser Text ist eine eindrucksvolle Selbstanalyse, die viele der Themen der wissenschaftlichen Psychoanalyse verdichtet. Im „Übergangsraum“ (Winnicott, 1971) der Kunst kann die Künstlerin existentielle Konflikte „Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten“, wie eine zentrale Schrift Sigmund Freuds (1914) betitelt ist. Das lyrische Ich oder – wie man auch sagen könnte – das poetische Selbst stellt sich in Frage. Es vertieft sich in seine eigenen Abgründe und depressiven Verstimmungen. Es spricht von mangelndem Selbstwertgefühl und Verlassenheitsängsten und analysiert poetisch seine Angsträume. Dabei kommt es auf die Idee, dass in seiner Depression auch ein gewisser Narzissmus versteckt sein könnte, der in der Hölle triumphiert.

Wie auch immer man diesen Text verstehen mag, er erinnert an viele melancholische Selbst-Analysen von „Paint it Black“ der Rolling Stones bis zu „Back to Black“ von Amy Winehouse. Swift legt dem lyrischen Ich im Song ihre Selbstreflexion in den Mund: „Ich bin das Problem“. Dazu sagt sie, dass Texte schreiben und Musik machen für sie „kathartisch und therapeutisch“ seien. Und auch die Zuhörer erleben wie in der antiken Tragödie eine Art von Katharsis, sie fühlen sich gereinigt von unguten Gefühlen und Gedanken, heiter und optimistisch, zumindest für einen Augenblick.

Taylor Swift selbst bezeichnet ihren kreativen Prozess als „Struggle for Live“. Sie verarbeitet gute wie schlechte persönliche Beziehungserfahrungen in ihren Liedern. Aber auch soziale und politische Themen spielen eine Rolle. Und sie muss sich auch mit hässlichen Angriffen auseinandersetzen. Sie transformiert den Kampf zwischen Liebe und Hass, „Lovers and Haters“ in Text, Musik, Tanz und Glamour. Damit ermutigt sie auch ihre Fans, zu ihren Gefühlen zu stehen und sich zu zeigen: „Interior lives matter“. Sie macht allerdings auch deutlich, dass die kreative Bewältigung von unguten Stimmungen und dunklen Gedanken nur gelingt, wenn auch die Gegenkräfte aktiviert werden: Sinnvolles Engagement, gute Beziehungen und Selbstwirksamkeit. Dies unterstreicht sie 2024 durch ihr „Tortured Poets Department“ wo es, wie bereits zitiert, heißt: „My Muses / Acquired Like Bruises“.

Letztlich ermöglicht Taylor Swift einem Millionenpublikum Heiterkeit und Freude sowie ein erotisches Lebensgefühl, das depressive Gefühle und aggressive Reaktionen zumindest für eine gewisse Zeit überwindet. In diesem Sinne vermittelt sie eine Hoffnung wie Amanda Gorman in ihrer „Hymne über den Schmerz“: Wir können den Hass in der Welt zwar nicht beenden, aber ihn doch kreativ transformieren „into a love that lets us live“ (Gorman, 2022).

4 Erzählen: Eine integrative Grundlage moderner Psychotherapie

Passend zur Ausbildung und Stabilisierung neuronaler Netzwerke durch Erzählungen, finden wir auch in der psychologischen Forschung, dass Erzählungen das Kohärenzgefühl und Identitätsgefühl ermöglichen und verstetigen (Antonovsky, 1997). Das dynamische Zusammenspiel von konvergenten und divergenten Kognitionen und Emotionen verstetigt sich zu stabilen psychischen Strukturen unter anderem durch erzählerische Repräsentation von Erlebnissen. Auch betont empirisch-psychologisch begründete Psychotherapieverfahren bedienen sich der heilsamen Funktion des Erzählens. Die sinnvolle Anwendung von festen Regeln, was bspw. Ablauf, Rahmen und Grenzen betrifft, ist in der psychotherapeutischen Praxis immer eingebettet in einen narrativen Verständigungsprozess.

In der Regel beginnen alle psychotherapeutischen Behandlungen mit dem Aufbau der therapeutischen Beziehung. Respekt, Interesse, Empathie und professionelle Sorge sind die Basis von unterstützenden, stabilisierenden und Hoffnung vermittelnden Interaktionen (s. Holm-Hadulla, 2021). Dann folgen häufig auf das Verhalten zielende Interventionen. Schon die Vereinbarung eines bestimmten Therapie-Settings ist ein verhaltensorientiertes Angebot, indem es Patient:innen signalisiert, dass es gut und richtig ist, sich mit Problemen und Störungen auseinanderzusetzen. Die Gesprächsführung, gleich welcher Therapieschule, setzt spontan ein gewisses Modelllernen in Gang. Auch die Klärung unangemessener Sichtweisen und Einstellungen ergibt sich relativ zwanglos aus dem therapeutischen Gespräch. Unterschiedliche Einschätzungen, Meinungen und Vorurteile treffen aufeinander und geraten in Bewegung. Im günstigen Fall führt die Konfrontation der Wirklichkeitskonstruktionen von Patient:innen mit den wissenschaftlich begründeten und erfahrungsbasierten Meinungen der Therapeut:innen zu heilsamen Einsichten.

Wenn sich ein vertrauensvoller Resonanzraum entfaltet hat, werden oft unbewusste Beziehungskonflikte inszeniert. Die Psychoanalyse nennt dies Übertragung und Gegenübertragung. Diese kann man durch eine differenzierte Analyse der therapeutischen Beziehung erhellen. Schließlich besteht ein schulenübergreifendes Prinzip darin, Patient:innen anzuregen, in einen schöpferischen Dialog mit sich und ihrer Umwelt einzutreten. Dies kann in wenigen Sitzungen geschehen, manchmal ist aber auch eine jahrelange psychotherapeutische Begleitung notwendig. Es ist nicht banal, festzuhalten, dass das Fundament der allermeisten Psychotherapien das verständnisvolle Gespräch ist. Wie weiter oben gesagt, Verstehen und Kommunikation stellen die philosophisch anthropologischen Grundlagen unserer Existenz dar und begründen auch die therapeutische Begegnung.

Existenzielles Verstehen und kreative Kommunikation sind Konzepte, die von der philosophischen Hermeneutik ausgearbeitet wurden (Gadamer, 1960, 1986). Diese eignet sich als übergreifende Theorie, in deren Rahmen einzelne therapeutische Techniken differenziell und störungsorientiert angewendet werden können. Ihre Schlüsselfiguren sind Geschichtlichkeit, Sprache und Erleben. Geschichtlichkeit bedeutet, dass wir alle in eine historische und soziale Entwicklung eingebunden sind, die unser Denken und Fühlen bestimmt. Dementsprechend interessieren sich auch alle psychotherapeutischen Schulen für die Erinnerungen ihrer Patient:innen. Erst im geschichtlichen Abstand wird kreative Kommunikation ermöglicht und frühere Erlebnisse verstehbar. Im Prozess des Verstehens werden sie nachträglich bedeutsam. Psychotherapie kann helfen, die eigene Geschichte in Besitz zu nehmen und sich dadurch ganzheitlicher zu erleben.

Dass therapeutisches Erzählen weit mehr ist, als nur die Beschreibung von Geschehnissen ist anerkannter Konsens. Doch was ist es konkret, dass dazu führt, dass das Erzählen in der Psychotherapie den Heilungsprozess fördert und die individuelle Entwicklung der Klienten unterstützt? Oder präziser ausgedrückt: Welche Wirkfaktoren therapeutischen Erzählens konnten bisher empirisch identifiziert werden?

Es ist allgemein bekannt, dass im Hinblick auf die allgemeinen Wirkfaktoren von Psychotherapie die Güte der therapeutischen Beziehung der wichtigste Prädiktor im Hinblick auf Therapieerfolg darstellt (bspw. Grawe, 2005). Somit ist den folgenden Abhandlungen vorauszusetzen, dass die Qualität der Interaktion zwischen Therapeut:in und Klient:in auch immer einen direkten Einfluss auf die Wirksamkeit des therapeutischen Erzählens hat. Weiter gilt voranzustellen, dass obwohl Sprache als zentrales Moment der Psychotherapie anzusehen ist, es zahlreiche nonverbale Faktoren gibt, die ebenfalls als Wirkfaktoren therapeutischer Veränderungsprozesse klassifizierbar sind (Tschacher et al., 2014).

In dem Bemühen, genauer zu ergründen, wie das „Reden“ zur „Heilung“ beiträgt, führten Marx et al. (2021) qualitative Interviews mit 23 Psychotherapeut:innen psychodynamischer ($n = 12$) und verhaltenstherapeutischer ($n = 11$) Orientierung durch. Ihre mittels *Consensual Qualitative Research* (CQR; Hill 2012) analysierten Daten identifizierten folgende zentrale therapeutischen Funktionen von Sprache in der Psychotherapie:

(1) *Relationale Funktionen*, mit den drei Unterfunktionen *Herstellen/Verhandeln von Kontakt, Resonanz erfahren und Emotional unterstützen*. Diese Domäne beschreibt das Miteinander-Sprechen als Voraussetzung für die Etablierung und Verhandlung therapeutischer Beziehung, Sprache als Resonanzraum, in dem sich Patient:innen durch die Präsenz eines interessierten, aufmerksamen Gegenübers gesehen, wertgeschätzt und verstanden fühlen können sowie die emotional unterstützende Funktion

von Sprache, mit der Patient:innen bspw. Trost, Ermutigung und Bestätigung durch Therapeut:innen entgegengebracht werden kann (a. a. O., S. 44 und 46).

(2.) *Erlebens-/Erfahrungsbezogene Funktionen*, mit insgesamt neun Unterfunktionen. Davon beziehen sich acht darauf mit dem Erleben bzw. der Erfahrung *in Kontakt zu kommen* bzw. das Erleben *in Worte zu fassen*, *zu offenbaren*, *zu verstehen*, *zu verdichten*, *zu differenzieren*, es *zu restrukturieren* sowie *Distanz* dazu zu schaffen. Die letzte Unterfunktion bezieht sich auf die *Emotionale Entlastung*. Diese Domäne beschreibt das In-Kontakt-Treten mit zuvor nicht zugänglichen, abgespaltenen und verdrängten Erfahrungs- und Erlebensinhalten, das In-Worte-Fassen von zuvor Unversprachlichem und das (Sich-)Offenbaren von zuvor unterdrückten (Selbst)Aspekten.

Sprache erzeugt und befördert einen gemeinsamen Reflexionsprozess, erhellt zuvor Unverstandenes und macht Diffuses transparent. Sprache schafft Distanz und ermöglicht (durch Perspektivwechsel) einen besseren Überblick. Im Sprechen verdichten sich Erleben und Erfahrung zu einer lebendigeren Gestalt z. B. in sprachlichen Wendungen und Bildern. Sprache identifiziert im reduktionistischen Schwarz-Weiß Facetten und differenziert und bereichert das Erleben. Sie restrukturiert inneres Chaos und transformiert es zu einer kohärenten Geschichte. Schlussendlich führt Sprechen über Belastendes zu Entlastung und Entspannung und setzt positive Energien frei (a. a. O., S. 46).

(3.) *Verhaltensbezogene Funktionen* mit den Unterfunktionen *Handlungsfähigkeit erzeugen*, *Ressourcen aktivieren* und *Verhaltensänderungen induzieren*. Diese Domäne rekurriert auf den Handlungsaspekt der Sprache. Im Miteinander-Sprechen über Belastendes identifizieren und realisieren Patient:innen Veränderungsmöglichkeiten durch aktives Handeln. Zuvor nicht zugängliche Ressourcen werden aktiviert, bspw. indem Patient:innen deren Stärken und Kompetenzen bewusst gemacht werden. Und schließlich induziert Sprache Verhaltensänderungen. Im Sinne eines verbales Probehandelns kann auf sprachlicher Ebene ausprobiert werden, was im echten Leben umgesetzt werden will (a. a. O., S. 46).

Obwohl sich zwischen psychodynamischen und Verhaltenstherapeut:innen Kategorienunterschiede zeigten – erstere betonten häufiger die relationale Funktion Resonanz erfahren und die erlebens-/erfahrungsbezogenen Funktionen offenbaren/verdichten und letztere die verhaltensbezogenen Funktionen der Sprache Handlungsfähigkeit erzeugen und Ressourcen aktivieren – überwogen laut Marx et al. (2021) die Übereinstimmungen: „... [D]ie interviewten Therapeut:innen [konstruieren die] heilsame Funktionen der Sprache theoretisch in vergleichbarer Weise“ (S. 49).

Wie in den von der Psychoanalyse abgeleiteten psychodynamischen Psychotherapien spielt in den Verhaltenstherapien Sprache eine hervorragende Rolle. Sie wird jedoch technik- und zielorientierter eingesetzt als in den psychodynamischen Ver-

fahren. Sie bleibt aber ein vielschichtiges und wirkungsvolles Werkzeug, das sowohl die Kommunikation zwischen Therapeut:innen und Patient:innen als auch deren inneren Prozesse beeinflusst.

Ein wesentlicher Aspekt der Nutzung von Sprache und Anfang jedes therapeutischen Prozesses besteht darin, in Reaktion auf die Schilderung des Patienten durch gezielte Fragen die Problematik möglichst klar zu beschreiben (Müller & Fahlböck, 2022). Spezifisch dient das Gespräch dem Abgleich des geteilten Verständnisses der Problematik, verhaltenstherapeutisch konzeptualisiert beispielsweise auf den Ebenen Verhalten, körperliche Reaktionen, Gefühle, Gedanken. Ebenso ist es Unterstützung für die Patient:innen, um Kohärenz im Erleben herzustellen, ihre Gedanken und Gefühle besser zu artikulieren und zu verstehen. Eine empathische und unterstützende Sprache auf Seiten der Therapeut:innen fördert Vertrauen und Offenheit, was für die Herstellung und Pflege der therapeutischen Beziehung und somit auch den Therapieerfolg entscheidend ist. Sprache ist auch Träger von Information: als psychoedukatives Element vermitteln Therapeut:innen Wissen über Symptomatik, Erkrankung und therapeutische Prinzipien, um so die Grundlage für ein geteiltes Störungsverständnis und den weiteren therapeutischen Prozess zu entwickeln.

Kognitive Umstrukturierung als klassische Technik der kognitiven Verhaltenstherapie (Stavemann, 2024) nutzt Sprache zur Explikation und Veränderung von problematischen Gedanken und negativen Grundüberzeugungen, also bei ganz konkreten Formulierungen und wirkt somit auf der inhaltlichen Ebene. Wie auch in der Auseinandersetzung mit typischen kognitiven Verzerrungen wie beispielsweise dem Katastrophisieren oder Schwarz-Weiß-Denken, die zunächst sprachlich expliziert und dann systematisch hinterfragt werden, verändert sich das Erleben der Patient:innen durch die Formulierung funktionalerer Gedanken. Im Sinne des verhaltenstherapeutischen Dreiecks ermöglichen Veränderungen im Denken auch Veränderungen im emotionalen Erleben sowie im Verhalten. In Ergänzung zu kognitiven Interventionen ermöglichen sprachlich vermittelte Imaginationsübungen einen eher emotional getönten Zugang zum Erleben d. der Patient:innen, welcher ganz unterschiedlich genutzt wird (z.B. als Entspannungsübung, als „sicherer Ort“ oder zur Bedürfnisanalyse im Zusammenhang mit prägenden Beziehungserfahrungen).

In dem Wissen um die Effekte schon kleiner sprachlicher Veränderungen nutzt die modernde integrative kognitive Verhaltenstherapie Sprache auch gezielt, um die intrinsische Motivation für Verhaltensveränderungen anzustoßen. Die „Motivierende Gesprächsführung“ (Miller & Rollnik, 2023) nutzt spezifische Gesprächsstrategien, um Veränderungsbereitschaft zu erzeugen und das Commitment für die Umsetzung dazu notwendiger Verhaltensweisen zu stärken. Die Akzeptanz- und Commitment-therapie (Eifert, 2011) als Teil der „dritten Welle“ der Verhaltenstherapie sieht in der fehlenden Differenzierung zwischen Sprache (bzw. den inneren Monologen in Form

von Gedanken) und der Realität, der „kognitiven Fusion“, einen wesentlichen Faktor, der zur Genese psychischer Störungen beiträgt.

Umfassender genutzt wird Sprache auch bei therapeutischen Ansätzen zur Veränderung von Narrativen insbesondere im Rahmen von traumabezogenen Interventionen. Im Rahmen der Narrativen Expositionstherapie soll durch die detaillierte Schilderung traumatischer Erlebnisse ein „kohärenter autobiographischer Kontext der traumatischen Ereignisse wiederhergestellt [werden]“ (Neuner et al., S. 18), zunächst auf sprachlicher Ebene, später fixiert in schriftlicher Form. Andere Varianten der Narrativ-bezogenen verhaltenstherapeutischen Ansätze finden sich beispielsweise als Technik des Imaginativen Überschreibens (IRRT, Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy; Schmucker & Köster, 2014) oder bei der Behandlung von Alpträumen mittels Imagery Rehearsal Therapy (Thünker & Pietrowsky, 2011).

Das therapeutische Schreiben mag eine Art von Zwischenposition zwischen sprachbasierten und künstlerisch-kreativen Therapieformen besetzen, indem es inneres Erleben ordnet (durch die Konventionen von Sprache kohärenter als bei den freien, kreativen Therapien) und der Bearbeitung zugänglich macht, dabei aber distanzierter bleibt als das Gesprochene; insofern ermöglicht das Schreiben den „Dialog der Patient:in mit sich selbst, wobei ihm/ihr die eigene Stimme durch das Schreiben auf dem Papier als etwas Drittes gegenübertritt, zu dem er/sie emotional und zeitlich Distanz nehmen kann ...“ (Heimes, 2024, S. 83).

5 Ausblick

Erzählen ist ein universelles Agens und ein Oikos, in dem wir uns auf heilsame Weise beheimatet fühlen können. Auch moderne Psychotherapieverfahren können auf die sprachliche Interaktion nicht verzichten. Sie spielt auch in den aktuell dominierenden psychologisch validierten Verfahren wie Schematherapie (Young et al., 2008), Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT; Eifert, 2011), Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT; Linehan, 2007), CBASP (McCullough et al., 2015) und modulare Psychotherapie (Herpertz & Schramm, 2022) immer noch eine herausragende Rolle. In diesem Kanon psychotherapeutischer Verfahren werden in der mentalisierungsbasierten Psychotherapie (MBT; Fonagy et al., 2011) und der dynamisch-interpersonellen Therapie (DIT, Lemma et al., 2011) die psychoanalytischen Inspirationen am deutlichsten.

Die genannten Therapiemodelle lassen sich in einem interdisziplinären Modell von „Integrativer Psychotherapie“ zusammenführen (Holm-Hadulla, 2021). Ein wissenschaftliches Problem besteht darin, dass die Atmosphäre eines therapeutischen Gesprächs mit ihren vielfältigen Ausdrucksformen durch empirisch-psychologische Studien nicht erfasst werden kann. Verkörperte Gefühle und Erlebnisse aktualisie-

ren sich in der therapeutischen Begegnung durch ästhetische Phänomene wie Mimik, Gestik, Körpersprache, Tonfall, Sprachmelodie, Blickkontakt und vieles mehr (s. Fuchs, 2024).

Diese Phänomene können im Rahmen des hermeneutischen Verstehens berücksichtigt werden. Ausgehend vom griechischen *hermēnuo* – ich bezeichne meine Gedanken durch Worte – versteht sich moderne Hermeneutik als Lehre und gleichzeitig als eine Kunst vom menschlichen Verstehen, die über das kognitive Erklären hinausgeht: „So ist Hermeneutik mehr als nur eine Methode der Wissenschaft ... Sie meint vor allem eine natürliche Fähigkeit des Menschen“ (Gadamer, 1986, S. 301). Diese praktische Fähigkeit lebt vom „verständnisvoll einfühlsamen Eingehen auf den anderen“ (a. a. O.). Dieses Eingehen auf den anderen bedeutet seitens der Therapeut:innen, dass sie ihre Patient:innen bei ihrer existentiellen Selbstaktualisierung emotional und intellektuell begleiten.

Zum hermeneutischen Verstehen gehört das Erinnern, dass sich in Erzählungen bspw. im Rahmen therapeutischer Begegnungen aktualisiert. Dieses Verstehen „beruht darauf, dass wir Erlebnisse haben, deren wir inne sind. In der Erinnerung gestalten sich diese Erlebnisse aus zum Verstehen von Bedeutung ... Solches Verstehen von Bedeutung ist ganz strukturiert als das Verfahren der naturwissenschaftlichen Erkenntnis. Hier wir nicht von einem zum anderen und wieder zum nächsten fortgegangen, um daraus das Allgemeine zu abstrahieren, sondern das einzelne Erlebnis ist immer schon eine Ganzheit von Bedeutung, ein Zusammenhang. Dennoch aber ist seine Bedeutung auf dieses Ganze in einer eigenartigen Weise bezogen“ (a. a. O., S. 31f.).

Wenn Patient:innen ihre Lebensgeschichte und gegenwärtigen Erfahrungen in dieser Weise aktualisieren, enthüllt sich nicht ihre Geschichte und Lebenswirklichkeit, sondern sie realisiert sich in gesteigerter Form. Therapeutisch wirksame Erzählungen sind somit nicht Nacherzählungen des Faktischen, sondern gestalthafte Verarbeitung des Geschehenen. Dieses bedeutungsvolle Sprechen sieht Gadamer als elementar für den Erwerb von Weltorientierung an: „Sprechen lernen heißt ..., die Vertrautheit und Erkenntnis der Welt, wie sie uns begegnet, erwerben“ (a. a. O., S. 149). Dabei ist das Sprechen und die Sprachlichkeit in einem übergreifenden Sinn zu verstehen: „Nicht nur in Rede und Schrift, sondern in allen menschlichen Schöpfungen ist ‚Sinn‘ eingegangen, den herauszulesen eine hermeneutische Aufgabe ist. Somit lässt sich begründen, dass alle Welterkenntnis sprachlich gefasst ist (a. a. O., S. 198).

Wirksame Erzählungen beleben vergangene und aktuelle Erfahrungen im ursprünglichen Sinne von *repraesentare*, d. h. Gegenwärtig-Sein-Lassen: „Wort und Bild sind nicht bloße nachfolgende Illustrationen, sondern lassen das, was sie darstellen, damit erst ganz sein, was es ist“ (a. a. O., S. 148). Diese vergegenwärtigende Realisierung benötigt Resonanz und Anerkennung. Von frühester Kindheit bis zum hohen

Alter sind wir auf Gesehen- und Beantwortet-Werden angewiesen. Das Erzählen in der Resonanz-Beziehung einer Psychotherapie kann zur Neuschöpfung einer geteilten Wirklichkeit führen, die heilsam ist: „Hier gelangt offenbar ein zentrales Motiv aller Hermeneutik, nämlich die Überwindung der Fremdheit und die Aneignung des Fremden, zu seiner besonderen, ja einzigartigen Ausgestaltung ... Im Gespräch sein heißt aber, über sich hinaus sein, mit dem anderen Denken und auf sich zurückkommen als auf einen anderen“ (a.a.O., S. 369).

Literatur

- Antonovsky, A.** (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. dgvt-Verlag.
- Arnim, B. von.** (1914). *Goethes Briefwechsel mit einem Kinde*. H. Amelung (Hrsg.). Bang & Co.
- Assmann, J.** (2018). *Das kulturelle Gedächtnis: Schrift, Erinnerung und politische Identität in frühen Hochkulturen* (8. Aufl.). C. H. Beck.
- Breuer, J., & Freud, S.** (1895). *Studien über Hysterie*. Franz Deuticke.
- Eifert, G. H.** (2011). *Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)*. Hogrefe.
- Fest, J. C.** (1973). *Hitler: Eine Biographie*. Propyläen Verlag.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M.** (2011). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Klett-Cotta.
- Freud, S.** (1914). Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten (Weitere Ratschläge zur Technik der Psychoanalyse II). In *Gesammelte Werke* (Bd. 10). Fischer.
- Fuchs, Th.** (2024). *Verkörperte Gefühle*. Suhrkamp.
- Gadamer, H.-G.** (1960). *Wahrheit und Methode: Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik*. J. C. B. Mohr (Paul Siebeck).
- Gadamer, H.-G.** (1986). *Hermeneutik II: Wahrheit und Methode. Ergänzungen, Register*. J. C. B. Mohr (Paul Siebeck).
- Gorman, A.** (2022). *Hymn on the Hurting*. The New York Times, 27. Mai 2022.
- Goethe, J. W. v.** (1981). *Gesammelte Werke*. C. H. Beck.
- Gräwe, K.** (2005). Empirisch validierte Wirkfaktoren statt Therapiemethoden. *Report Psychologie*, 30(7/8), 311.
- Heimes, S.** (2024). Therapeutisches Schreiben in Forschung und Praxis. *Psychotherapie im Dialog*, 25, 80–83.
- Herpertz, S. C., & Schramm, E. (Hrsg.)** (2022). *Modulare Psychotherapie: Ein Mechanismus-basiertes, personalisiertes Vorgehen*. Klett-Cotta.
- Hesiod.** (1999). *Theogonie*. Reclam.
- Hill, C. E.** (2012). *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena*. American Psychological Association.
- Holm-Hadulla, R. M.** (1997). *Die psychotherapeutische Kunst*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Holm-Hadulla, R. M.** (2010). *Kreativität – Konzept und Lebensstil* (3. Aufl.). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Holm-Hadulla, R. M.** (2011). *Kreativität zwischen Schöpfung und Zerstörung – Konzepte aus Kulturwissenschaften, Psychologie, Neurobiologie und ihre praktischen Anwendungen*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Holm-Hadulla, R. M.** (2019). *Leidenschaft – Goethes Weg zur Kreativität* (3. Aufl.). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Holm-Hadulla, R. M.** (2021). *Integrative Psychotherapie: Ein schulenübergreifendes Modell anhand von exemplarischen Geschichten aus der Praxis* (2. Aufl.). Psychozial-Verlag.

- Holm-Hadulla, R. M.** (2023). *Die kreative Bewältigung von Verzweiflung, Hass und Gewalt*. Psychosozial-Verlag.
- Jaspers, K.** (1949). *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte*. Piper.
- Klibansky, R., Panofsky, E., & Saxl, F.** (1964). *Saturn und Melancholie: Studien zur Geschichte der Naturphilosophie und Medizin, der Religion und der Kunst*. Suhrkamp.
- Konfuzius.** (2005). *Gespräche*. C.H. Beck.
- Lang, H.** (1973). *Die Sprache und das Unbewusste*. Suhrkamp.
- Lemma, A., Target, M., & Fonagy, P.** (2011). *Brief Dynamic Interpersonal Therapy: A Clinician's Guide*. Oxford University Press.
- Linehan, M. M.** (2008). *Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. CIP-Medien.
- Marx, C., Benecke, C., & Gumz, A.** (2021). Funktionen der Sprache in der Psychotherapie: Eine qualitative Studie zu subjektiven Theorien der „talking cure“ von Psychotherapeut:innen. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 67(1), 36–54.
- McCullough, J. P., Schramm, E., & Penberthy, K.** (2015). *Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) – Chronische Depression effektiv behandeln*. Junfermann.
- Miller, W. R., & Rollnick, S.** (2023). *Motivational interviewing: Helping people change and grow* (4th ed.). Guilford Press.
- Müller, I., & Fahlböck, A.** (2022). Das Erstgespräch. In G. Gatterer (Hrsg.), *Praxis Verhaltenstherapie: Methoden und Anwendungsbeispiele* (S. 9–31). Springer.
- Neuner, F., Catani, C., & Schauer, M.** (2021). *Narrative Expositionstherapie (NET)*. Hogrefe.
- Rorty, R.** (2000). Universality and truth. In R. B. Brandom (Ed.), *Rorty and his critics* (pp. 1–30). Blackwell Publishers.
- Schmucker, M., & Köster, R.** (2014). *Praxis-handbuch IRRT: Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy bei Traumafolgestörungen, Angst, Depression und Trauer*. Klett-Cotta.
- Schramm, E., & Herpertz, S. C.** (2022). *Modulare Psychotherapie*. Schattauer.
- Shakespeare, W.** (1951). *The complete works of William Shakespeare*. Collins.
- Stavemann, H. H.** (2024). *Sokratische Gesprächsführung: Sokratische Haltung und Dialoge in Therapie und Beratung* (4. Aufl.). Beltz.
- Thünker, J., & Pietrowsky, R.** (2011). *Alpträume – Ein Therapiemanual*. Hogrefe.
- TIME.** (2023). *Person of the Year: Taylor Swift*. TIME Magazine, Dezember 2023.
- Tschacher, W., Junghann, U. M., & Pfammatter, M.** (2014). Towards a taxonomy of common factors in psychotherapy: Results of an expert study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(1), 82–96. <https://doi.org/10.1002/cpp.1822>
- Winnicott, D. W.** (1971). *Vom Spiel zur Kreativität*. Klett-Cotta.
- Young; J. E., Klosko, J. S., Weishaar, H. E.** (2008). *Schematherapie. Ein praxisorientiertes Handbuch*. Junfermann, Paderborn.

Über die Autoren

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Rainer Matthias Holm-Hadulla ist Psychiater, Psychotherapeut und Psychoanalytiker. Er forscht und lehrt auch nach seiner Pensionierung an der Universität Heidelberg und der Universidad de Chile sowie an verschiedenen Ausbildungsinstituten. Derzeit kuratiert er das interdisziplinäre Projekt „Create Peace – Die Bedeutung von Wissenschaft, Kunst, Sport und Religion für den Frieden“. Seine Forschungsschwerpunkte sind den Titeln seiner Bücher zu entnehmen: „Die kreative Bewältigung von Verzweiflung, Hass und Gewalt“ (2023); „Integrative Psychotherapie – ein schulenübergreifendes Modell anhand von exemplarischen Geschichten aus der Praxis“ (2. Aufl. 2021). „Leidenschaft – Goethes Weg zur Kreativität“ (3. Aufl. 2019); „Kreativität – Konzept und Lebensstil“ (3. Aufl. 2010); „Kreativität zwischen Schöpfung und Zerstörung“ (2009). „Die psychotherapeutische Kunst – Hermeneutik als Basis von Beratung und Psychotherapie“ (1997).

Näheres: www.holm-hadulla.com

Dipl. Psych. Ann-Kathrin Günter hat in Köln Psychologie studiert und befindet sich in Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (TP) am Heidelberg Institut für Psychotherapie (HIP). Diplomarbeit zum Thema „Demenz – Auswirkungen der Krankheit auf das Erleben der Angehörigen“. Interessenenschwerpunkte: Integrative Beratung und Psychotherapie, Gruppenprozesse, Paardynamiken, Eltern-Kind-Behandlungen.

E-Mail: ak.guenter@posteo.de

Dr. phil. Dipl. Psych. Michael Sperth hat in Heidelberg Psychologie studiert und ist seit 2007 Mitarbeiter der psychosozialen Beratungsstelle des Studierendenwerks Heidelberg (PBS). Daneben arbeitete er von 2007 bis 2010 als wissenschaftlicher Angestellter am Universitätsklinikum Heidelberg, Zentrum für Psychosoziale Medizin, im Projekt „Beratung und Kreativität“. Diesem Projekt entstammt auch seine Dissertation zur „Effektivität integrativer psychotherapeutischer Beratung für Studierende“. Seine Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten hat er am Heidelberger Institut für Tiefenpsychologie e. V. (HIT) absolviert. Forschungsschwerpunkte: therapeutische Beziehung, integrative Beratung und Psychotherapie.

E-Mail: michael.sperth@stw.uni-heidelberg.de

Dr. phil. Dipl.-Psych. Frank-Hagen Hofmann, Jahrgang 1981, studierte Psychologie an der Universität Heidelberg. Im Anschluss promovierte er zum Zusammenhang von Kreativität und psychischen Belastungen, begleitend begann er seine Tätigkeit in der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende des Studierendenwerks

Heidelberg. Nach dem Abschluss der Weiterbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (Fachkunde Verhaltenstherapie) im Jahr 2014 folgte 2017 die Übernahme der Leitung der Psychosozialen Beratung für Studierende. Von 2018 bis 2023 war er Mitglied des Ausschusses „Beratung und Soziale Dienste“ des Dachverbands Deutsches Studierendenwerk. Aktuell ist er neben der Leitung der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende als Dozent, Supervisor und Selbsterfahrungsleiter für verschiedene Ausbildungsinstitute tätig, zudem ist er im Herausgeberkreis der Zeitschrift für Beratung und Studium aktiv.

Email: frank-hagen.hofmann@stw.uni-heidelberg.de