

Mag. Daniela Hofmann.

Mond im Meer

Lyrik als Ressource in der systemischen Arbeit mit (bindungs-)traumatisierten Menschen

In meinem Vortrag möchte ich Ihnen mit einem Fallbeispiel einen kleinen Anwendungsbereich näherbringen, in dem ich Lyrik einsetze.

Ich arbeite seit 1997 als systemische Psychotherapeutin, schreibe und publiziere seit dem Jahr 2001 Gedichte, die ich auch in meiner Arbeit mit traumatisierten Menschen immer wieder nutze. Zu Beginn meiner therapeutischen Tätigkeit, als unerfahrene Therapeutin, hatte ich manchmal den Eindruck, dass die von mir gewählten und gesprochenen Worte bei einigen Klientinnen auf wenig Resonanz stießen. Meine Klientinnen konnten sich offensichtlich zu mir noch nicht in Beziehung und zu meinen Worten noch nicht in Bezug setzen. Es schien, als hätten sie den Glauben an die Menschen und das Vertrauen in die (Alltags)sprache verloren. Je öfter ich diese Erfahrung machte, desto mehr wurde ich angeregt, mich selbst mit meiner Beziehung zur Sprache auseinanderzusetzen.

Während eines Erstgespräches entschied ich mich nach einigem Zögern, eines meiner Gedichte vorzulesen, in der Annahme, mit meiner Klientin über das Gedicht anders wieder in Kontakt treten zu können, nachdem sie in einer Art Trance versunken war. Die Wirksamkeit meiner Intervention überraschte mich genauso wie die Reaktion meiner Klientin. Ihre Wiederaufnahme des Kontaktes mit mir ermutigte mich, dort, wo ich mit der Alltagssprache Menschen in einer therapeutischen Situation nicht erreichen konnte, Gedichte einzusetzen. Seit diesem Tag erlebe ich, wie im Gedichte hören und (gemeinsam) Gedichte sprechen traumatisierte Klienten und Klientinnen einen neuen Bezug zu ihrem Körper, zu ihren Gefühlen und zuletzt auch zu ihrem bisherigen Verständnis von Beziehung bekommen können. Um mit den Worten von Paul Celan zu sprechen: Zuweilen gelingt es mit ihnen, „ein Land zu finden“, ein „ansprechbares Du“.

Ich möchte Ihnen anhand eines Fallbeispiels meine Arbeitsweise näherbringen und einige grundsätzliche Überlegungen dazu anstellen.

Meine Klientin Emma (Name geändert) hatte bereits Therapieerfahrung, als sie von ihrem Hausarzt zu mir überwiesen wurde. Emma ist eine gut ausgebildete 35-jährige Frau, aufgewachsen in Vorarlberg. Aus der Erzählung meiner Klientin habe ich erfahren, dass ihre Kindheit geprägt war durch eine hilflose Mutter, die sich weder ihrem Mann widersetzen, noch ihre Töchter beschützen konnte. Ihren Vater beschrieb sie als einen Mann, der Freude daran fand, sowohl seine Tochter als auch seine Frau mit verbalen Äußerungen über ihr Geschlecht zu demütigen und auch vor körperlicher Gewalt nicht zurückschreckte. Sie vermutete, dass es ihr durch die Erfahrungen in ihrer Kindheit schwer fiel, vertrauensvolle Beziehungen zu Frauen und Männern gleichermaßen aufzubauen.

Neben ihrer Tätigkeit als Kindergartenpädagogin studierte sie Ethnologie und verbrachte im Rahmen ihrer Dissertation einige Monate bei einem bisher nicht erforschten Stamm in Papua Neuguinea. Meine Klientin berichtete von Erfahrungen im Umgang mit den dort ansässigen Frauen, die sie mental nicht einordnen konnte und die aus ihrer Sicht auch ihre alte Erfahrungen triggerten. Die Zeit beschrieb sie als entbehrensreich und nur die Aussicht auf ihre Dissertation hinderte sie an einem vorzeitigen Abbruch der Feldstudie. In Graz angekommen, erzählte sie mir, sichtlich aufgewühlt, dass die betreuenden Professoren ihr Datenmaterial nicht nur in Frage

stellten, sondern sie auch als Person für unglaubwürdig hielten. Die daraus resultierenden Symptome von Angstzuständen, Schlafstörungen und massiven Rückenschmerzen waren der Anlass für eine neuerliche Psychotherapie.

Emma konnte sehr deutlich ihre Erwartungen an die Therapie formulieren, forderte schon zu Beginn klare Grenzen ein und erkundigte sich genau über meine Ausbildungen und meine Werthaltungen in der therapeutischen Arbeit. Wie für viele traumatisierte Personen typisch, wechselte ihre Erzählung zwischen einer affektentleerten Darstellung und einer sprunghaften, von starken Emotionen begleiteten Schilderung, aus der sie nur schwer aussteigen konnte. Meine Herangehensweise schien ihr nachvollziehbar und wir waren beide zu dem Punkt gekommen, dass wir miteinander ein Arbeitsbündnis eingehen können.

Ich stellte also die Frage, wie es ihr denn zeitlich möglich sei zu kommen und schlug einen Termin vor. In diesem Moment begann sich Emma ihre Haare zu raufen, wippte mit den Beinen und bewegte den Oberkörper wie eine Schaukel einmal nach vorne, nach hinten, nach vorne ... Sie unterbrach unseren Blickkontakt und nach einigen Schrecksekunden meinerseits, konnte ich folgende Sätze hören:

Werden Sie mir glauben?

Können Sie denn überhaupt verstehen, was ich Ihnen erzählen werde?

Halten Sie mich aus?

Dann verstummte sie, rollte ihre Augen nach oben, rutschte mit ihrem schaukelnden Körper an den Rand des Stuhles und begann zu weinen. Emma hatte in unserem Erstgespräch einige Symptome gezeigt, die auf eine Traumatisierung hinwiesen, nun am Ende der Stunde hatte sie vor Schreck auch die Sprache verloren.

Meine Frage nach der nächsten Stunde löste bei Emma offensichtlich einen „tranceähnlichen Zustand“ aus, mit der Alltagssprache und erprobten Interventionen war sie nicht mehr erreichbar. Ich stand langsam auf, sagte ihr, dass ich ihr etwas vorlesen möchte, und holte aus dem Nebenzimmer meine Gedichtesammlung. . Langsam und mit mehreren Pausen zwischen den Verszeilen las ich ihr mein Gedicht vor, wiederholte das Gedicht mehrmals, schaukelte meinen Oberkörper in ihrem Rhythmus und beobachtete, wie ihr Körper ruhiger und ihre Atmung allmählich tiefer wurden.

Einladung zum Hören

*Im Anhören des Unerhörten
wird das zu mir Gehörige erhört.*

*Wenn deine Worte an mein Ohr gelangen
und du im Zuhören Nähe schaffst,
wird meine Seele nicht mehr bangen.*

*Lautlos weicht die dunkle Nacht.
Daniela Hofmann 2002*

Nach einigen Minuten hob Emma ihren Kopf, blickte mich an, trocknete ihre Tränen und war mit der Frage, wann sie denn nun wiederkommen könne, endgültig in der Gegenwart angekommen. Der Kontakt mit ihr schien wiederhergestellt.

Zu einem späteren Zeitpunkt der Therapie sprachen wir nochmals über diese frühere Situation und Emma bestätigte meine Annahme, dass das Vorlesen meines Gedichtes sie beruhigt und ihr Sicherheit gegeben hatte. Von ihr stammt die Aussage: „Ihre Verse sind mir Rahmen für mein eigenes Bild“.

Der Einsatz kreativer Medien, in meinem Fall sind es Gedichte, entspricht der spielerischen Seite des Menschen auch für den eigenen Lebensentwurf oder kann, wie bei meiner Klientin, als Katalysator für neue Imaginationen wirken.

Im nächsten Teil meines Vortrages möchte ich einige kleine Aspekte und Gedanken aus der Philosophie, Dichtung und Hirnforschung darstellen. Ich werde damit zu begründen versuchen, wie Lyrik bei traumatisierten Menschen nützlich eingesetzt werden kann, insbesondere dann, wenn die Alltagssprache nicht mehr wirksam ist.

Meine Arbeitsthese lautet:

Lyrik ist eine Ressource, die durch Rhythmus, Bild und Wort Verbindungen in einer fragmentierten Erinnerung erzeugen kann und eine Ordnung in der Erzählung ermöglicht. Wo es in der Sprache zu „Rissen, Brüchen“ oder sogar Sprachlosigkeit des Menschen kommt, kann die Lyrik ihre heilende Kraft entfalten.

In seinem Buch „Unterwegs zur Sprache“ beschäftigt sich der Philosoph Martin Heidegger auch mit der Sprache im Gedicht. Er vertritt die Ansicht, dass der Mensch die Sprache zum Daseinsvollzug braucht und formuliert den Satz: „Das Wort gibt Sein so wie der Klang den Ton oder die Farbe das Leuchten.“ „Im Gedicht tritt das Wort des Dichters, angereichert auf seinem Weg durch die eigenen Antwortlosigkeiten (Paul Celan) hervor und erhält seinen vorläufigen Ort.

Ich möchte an dieser Stelle den Vergleich zwischen der Sprache der Dichter und lebenden Systemen wagen, welche die Tendenz haben, nach Störungen wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Möglicherweise besteht bei Dichtern ebenfalls ein Bedürfnis, Umetikettierungen und Worthülsen der Alltagssprache aufzudecken und dem Wort wieder seine Nennkraft, seinen Erfahrungsgehalt zurückzugeben. Man könnte vielleicht auch sagen, dass Dichter im besonderen Maße die Hüter einer „ästhetischen Einheit“ (in Anlehnung an die Bedeutung bei Gregory Bateson) in der Sprache sind. Wenn es dem Dichter gelingt, von der Etikettierung zur Benennung zu gelangen, erhält das Wort seine „Wahrhaftigkeit“ zurück. Ein Poet wird somit nach Heidegger zu einem Botengänger der Sprache, welche seine besondere Form in einem Gedicht zum Ausdruck bringt. Der Leser erkennt, dass „... das Gedicht rein Gesprochenes ist, das vom Dichter aus ihm Herausgesprochene.“ Als Philosophin war es für mich naheliegend, zu einem Gedicht zu greifen und Heideggers Gedanken über die Sprache im Gedicht mit dem Bedürfnis traumatisierter Menschen nach Wahrhaftigkeit zusammenzufügen. Ein Mangel an menschlicher Präsenz, die Verwendung von Worthülsen und ein schablonenhaftes Vorgehen werden von verletzten Menschen rasch wahrgenommen und meist auch deutlich abgelehnt.

Ich möchte nun Ihre Aufmerksamkeit auf einen Aspekt der Hirnforschung lenken, den ich bei Raoul Schrott und Arthur Jacobs entdeckt habe und der von Peter Licht im folgenden Songtext „Sonnendeck“ auf den Punkt gebracht wurde.

*Alles was ist, dauert drei Sekunden
Eine Sekunde für vorher, eine für nachher
Eine für mittendrin*

Die beiden Autoren schreiben in ihrem Buch „Gehirn und Gedicht“ über einen auditorischen (dem Hören dienenden) Arbeitsspeicher, der im 3-Sekunden-Takt arbeitet. Eine Gedichtzeile ist also eine ideale Verpackungsgröße für Information. Wenn es so ist, dass wir in 3 Sekunden Gegenwart erleben, dann füllt eine Zeile genau dieses Zeitfenster aus und ermöglicht mir vielleicht in der Kombination von Sprachmelodie und Information, die ich im Gedicht transportiere, wieder in Kontakt mit meiner Klientin zu sein.

Einen weiteren Gedanken über die mögliche Wirkungsweise von Gedichten fand ich in einem Kapitel über Vokale und Konsonanten. Mein Gedicht setzt sich aus Wörtern zusammen, die aus vielen Vokalen bestehen. Während die Verwendung von Konsonanten mehr zur Worterkennung beiträgt, eignen sich Vokale besser, melodische Information zu transportieren. Wenn Vokale eher auf nichtsprachliche Netzwerke im Gehirn zurückgreifen, dann könnte die Verwendung von Vokalen an eine vorsprachliche Erfahrung anknüpfen und – so wie die Lyrik laut Walter Schönau im Allgemeinen – als primäre Klangerfahrung der symbiotischen Phase gelten. Anders formuliert könnte man auch sagen, es wäre eine Verständigung ohne Begriffe. Mit den Worten von Ulrike Draesner wäre dann das Gedicht eine Post zwischen Körper und Sprache, als Rhythmus, Bild und Wort der Extrakt eines körperlichen Zustandes.

Ich komme nun zum letzten Punkt meines Vortrages, nämlich der Überlegung, in welcher Form das Atmen beim Gedichteschreiben, beim Gedichtelezen und bei Menschen, die ihre Atmung durch Panik verändern oder vor Schreck die Luft anhalten, in meiner therapeutischen Arbeit mit Gedichten in einen Zusammenhang gebracht werden könnten.

Ich beziehe mich im Wesentlichen auf die Überlegungen von Hilde Domin in ihrem Buch „Wozu Lyrik heute“. Jeder Prozess des Gedichteschreibens ist geprägt vom Spannungsverhältnis zwischen Identifikation (Atem) und Erregung des Poeten und seiner Fähigkeit zur Distanzierung und der Verwendung seines Intellektes. So geschieht ein „Einfrieren einer Erfahrung im Augenblick“ bei gleichzeitiger Erkennung eines Musters. Die Emotion, die die Einmaligkeit der „Erfahrung ausmacht, berührt die Lesenden im besten Fall so, wie die Nähe des Meeres (Julio Borges) und lässt durch ihre unspezifische Genauigkeit ausreichend Raum für Interpretation und damit neue Möglichkeitsentwürfe.

Hilde Domin bringt mir den Begriff der Atem-Einheit nahe und meint damit, dass jede Gedichtzeile den Atem des Lesers führt. Ein (Vor)leser kann daher durch seinen Atemfluss den kondensierten Erfahrungskern erneut zum Fließen bringen. Ich vermute, je intensiver die Identifikation des Lesers mit dem Erfahrungskern ist, desto stärker ist seine Erregung. Eine Erregung, die, wie bei meiner Klientin, allerdings nicht in Aufregung, sondern vielleicht durch die „Wiedererkennung eines Musters“ in eine Beruhigung gemündet hat.

Ich komme nun zum Ende meiner Ausführungen und möchte noch einen Vergleich zwischen Psychotherapeutinnen und Dichterinnen wagen:

Beide ringen im besten Fall darum, „sie selbst zu sein“. Sie begeben sich auf eine Reise, auf ein Finden und Gefundenwerden von der „Wahrhaftigkeit in der Wahl des genauen Wortes“. Das Geschenk ist die genaue Benennung einer Erfahrung statt eine Etikettierung. Getragen von der Hoffnung, damit Ihren Klientinnen und Klienten einen heilenden „Gegenraum“ (Michel Foucault) für ihre eigene Geschichte anbieten

zu können, schließe ich meinen Vortrag nun mit einem meiner Gedichte und lade Sie ein, beim Lesen Ihrem eigenen Atemfluss zu folgen.

*Wie waren die Flügel des Erzählers?
Sanfte Striche für Worte, die sich wie Wolken verflüchtigen.
Regentropfen oder Tränen?*

Literatur

Celan P.(1983): Der Meridian und andere Prosa. Frankfurt/Main: Suhrkamp,
Domin H.(1997): Wozu Lyrik heute, Fischer Verlag
Domin H.(1999): Das Gedicht als Augenblick von Freiheit, Frankfurter Poetik-
Vorlesungen, Fischer Verlag
Foucault M.(2005) Die Heterotopien, der utopische Körper, Suhrkamp Verlag
Heidegger M.(2001): Unterwegs zur Sprache, Neske Verlag
Hofmann D.,(2002) Mond im Meer, Gedichte aus der Sprachlosigkeit, Fouque Verlag
Lorenzer A.,(Hrsg) Mitscherlich A.(1971): Sprachzerstörung und Rekonstruktion,
Vorarbeiten zu einer Metatheorie der Psychoanalyse, Suhrkamp Verlag
Lampe A. Ailgaard P.Ottomeyer K.(Hrsg.,2013):Mit beiden Augen sehen: Leid und
Ressourcen in der Psychotherapie, Klett-Cott
Sartorius J.(Hrsg.,1999): Minima poetica. Für eine Poetik des zeitgenössischen
Gedichts. Verlag Kiepenheuer & Witsch, .
Schönau W.(2003),in Zeitschrift Freie Assoziation. Lyrik als Muttersprache. Eine
ontogenetische Theorie der Dichtkunst, Psychosozial-Verlag
Schrott R., Jacobs A.(2011):Gehirn und Gedicht, wie wir unsere Wirklichkeit
konstruieren, Hanser Verlag

Schlüsselwörter

Alltagssprache- Sprache in Gedichten- Bindung- Trauma

Zusammenfassung

Anhand eines Fallbeispielen entwickelt die Autorin Überlegungen zu Ihrer These, dass die Sprache in der Lyrik ihre heilende Kraft entwickeln kann ,wo es durch eine (Bindungs-)traumatisierung zu Rissen und Brüchen in der Sprache bis hin zur Sprachlosigkeit kommt. Es wird Bezug genommen auf die Bedeutung von Vokalen und Konsonanten, auf den Prozess des Gedichteschreibens und Gedichtevorlesens und der Wechselwirkung zwischen Körper, Atmung und Sprache im Gedicht.

Autorin

Mag.phil. Daniela Hofmann
Systemische Familientherapeutin, systemischer Coach
Supervisorin, Dialogbegleiterin
Gesundheitszentrum the Tree
Fasholdgasse 3/7
1130 Wien
Email: daniela.hofmann@inode.at