

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1 Einführung</b> .....	13
1.1 Der Begriff der Poesietherapie .....	13
1.1.1 Schreiben und Lesen als Therapie .....	13
1.1.2 Poesie ist mehr als Lyrik .....	14
1.1.3 Das Element der Achtsamkeit .....	15
1.1.4 Integration der Bibliotherapie .....	18
1.1.5 Definition der Poesietherapie .....	18
1.2 Ausgangslage .....	19
1.2.1 Poesietherapeutische Forschung im Ländervergleich .....	19
1.2.2 Tradition, Gegenwart und Zukunft .....	20
1.2.3 Das Expressive Schreiben .....	22
1.2.4 Limitationen von Metaanalysen .....	23
1.3 Setting der Poesietherapie .....	24
1.3.1 Ambulante und stationäre Poesieeinzel- und Poesiegruppentherapie .....	24
1.3.2 Stationäre Poesiegruppentherapie .....	25
1.3.3 Ambulante Poesieeinzeltherapie .....	26
1.3.4 Additive und supportive Poesietherapie .....	27
<b>2 Vorüberlegungen</b> .....	29
2.1 Warum Schreiben hilft .....	29
2.1.1 Wirkfaktoren und Krankheitsbilder .....	29
2.1.2 Modelle und ihre Schwierigkeiten .....	30
2.2 Wer vom Schreiben profitiert .....	32
2.2.1 Persönlichkeitsmerkmale .....	32
2.2.2 Genderaspekte .....	34

2.3	Wann und wie lange man schreiben soll .....	35
2.3.1	Der richtige Zeitpunkt .....	35
2.3.2	Schreibeinheiten und -frequenzen .....	36
2.3.3	Implikationen für die Praxis .....	38
2.4	Welche Nebenwirkungen auftreten können .....	38
2.4.1	Stimmungsverschlechterung und Chronifizierung .....	38
2.4.2	Emotionale Krisen .....	40
<b>3</b>	<b>Wissenschaftlicher Zugang .....</b>	<b>41</b>
3.1	Geeignete Evaluationsmethoden .....	41
3.1.1	Der Versuch einer Annäherung .....	41
3.1.2	Notwendigkeiten in der Poesietherapieforschung .....	42
3.1.3	Quantitative und qualitative Forschung .....	44
3.2	Evidenzbasierte Medizin .....	45
3.2.1	Entstehungsgeschichte .....	45
3.2.2	Evidenzklassen und Empfehlungsgrade .....	45
3.2.3	Ziele der evidenzbasierten Forschung .....	47
3.2.4	Grenzen der evidenzbasierten Medizin .....	48
3.3	Qualitative Forschungsansätze .....	49
3.3.1	Gütekriterien qualitativer Forschung .....	49
3.3.2	Textorientierte Verfahren .....	50
<b>4</b>	<b>Wirkungen und Wirkfaktoren .....</b>	<b>52</b>
4.1	Vorbemerkungen .....	52
4.1.1	Berufspolitische Überlegungen .....	52
4.1.2	Aktueller Stand .....	53
4.1.3	Wirksamkeit, Effektivität und Effizienz .....	53
4.2	Konsequenzen für die Poesietherapie .....	54
4.2.1	Versuch einer Differenzierung und Klassifizierung .....	54
4.2.2	Anwendung der Kriterien .....	55

<b>5</b>	<b>Wirksamkeitsnachweise</b>	<b>58</b>
5.1	Wirkung: Emotionsregulation (W 1)	58
5.1.1	Wirkfaktor: Selbstoffenbarung (WF 1.1)	64
5.1.2	Wirkfaktor: Verarbeitung belastender Erlebnisse (WF 1.2)	70
5.2	Wirkung: Selbstwirksamkeit (W 2)	78
5.2.1	Wirkfaktor: Kognitionsförderung (WF 2.1)	86
5.2.2	Wirkfaktor: Neubewertung (WF 2.2)	92
5.2.3	Wirkfaktor: Kohärenzerleben (WF 2.3)	99
5.2.4	Wirkfaktor: Selbstkonzept und Lebensziele (WF 2.4)	104
5.3	Wirkung: Soziale Integration (W 3)	109
5.3.1	Wirkfaktor: Soziale Unterstützung (WF 3.1)	114
5.3.2	Wirkfaktor: Kommunikationsförderung (WF 3.2)	118
<b>6</b>	<b>Spezifische Indikationen</b>	<b>121</b>
6.1	Psychiatrische und psychosomatische Kontexte	122
6.1.1	Posttraumatische Belastungsstörungen	122
6.1.2	Depressionen	135
6.1.3	Essstörungen	139
6.1.4	Suchterkrankungen	146
6.2	Somatische Kontexte	151
6.2.1	Erkrankungen des Immunsystems	152
6.2.2	Krebserkrankungen	159
6.2.3	Schmerzassoziierte Krankheiten	169
6.2.4	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	177
6.2.5	Atemwegserkrankungen	179
6.2.6	Sonstige Krankheitsbilder	182
<b>7</b>	<b>Einschränkungen, Erweiterungen und Ausblick</b>	<b>184</b>
7.1	Das Expressive Schreiben	184
7.1.1	Klassisches Paradigma	184
7.1.2	Erweiterungen und Variationen	185
7.2	Expressives Schreiben und Poesietherapie	187
7.2.1	Gemeinsamkeiten und Unterschiede	187
7.2.2	Ausblick	189

<b>8</b>	<b>Übersichtstabellen der Studien</b> .....	192
<b>9</b>	<b>Evaluationsinstrumente (alphabetisch)</b> .....	196
	<b>Literatur</b> .....	217
	<b>Stichwortregister</b> .....	256