

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Einleitung</b> .....   | <b>11</b> |
| <b>1 Einführung</b> .....   | <b>13</b> |
| 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<br>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-<br>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> .....  | <b>29</b> |
| 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        |
| <b>Inhalt</b>   | <b>5</b>  |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| 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<br>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<br>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<br>Klassifizierung ..... | 54        |
| 4.2.2    | Anwendung der Kriterien .....                              | 55        |

|          |  |     |
|----------|--|-----|
| <b>5</b> | <b>Wirksamkeitsnachweise</b>                                   | 58  |
| 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 (WM 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>                                | 121 |
| 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>             | 184 |
| 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 |