

4. Jahrgang, Heft 1, Artikel 4 – April 2008

Der Einsatz von Poesie im Online-Coaching

Daniela Sauermann

Zusammenfassung

Die Ansätze der Poesietherapie und des biografischen Schreibens werden in dieser Arbeit unter der Möglichkeit ihrer Integration in das Online-Coaching betrachtet.

Keywords

Poesietherapie, Poesie, Online-Coaching, Biografiearbeit, Ansätze

Autorin

- **Daniela Sauermann**
- geschäftsführende Gesellschafterin, Mitinhaberin von Frauen coachen Frauen GbR (Online- und Präsenzcoaching für Berufs- und Karriereplanung)
- **Kontakt:** Frauen coachen Frauen GbR
Grimmstraße 7a
10967 Berlin
030- 69 20 36 86
ds@frauen-coachen-frauen.de
www.frauen-coachen-frauen.de

1. Einleitung

Coaching ist ein individuell maßgeschneidertes Beratungsangebot und hat sich zu einer festen Größe innerhalb der professionellen Unterstützungsmöglichkeiten entwickelt. Diese „Hilfe zur Selbsthilfe“ findet durch die zunehmende Verbreitung und Verfügbarkeit moderner Kommunikations- und Kooperationstechnologien nicht mehr ausschließlich Face-to-Face statt, da das Internet neue Austauschprozesse und neue Formen der Zusammenarbeit zwischen Coach und Klient ermöglicht. Coaching wird per Chat oder E-Mail sowie über Lernplattformen als Online-Coaching, E-Coaching und virtuelles Coaching angeboten. In diesem Zusammenhang soll im Folgenden von Online-Coaching gesprochen werden, bei dem sich Coach und Coachee online synchron (zeitgleich) oder asynchron (zeitversetzt) treffen. Allen gemeinsam ist jedoch, dass das Online-Coaching vordergründig von der geschriebenen Sprache lebt.

Schreibend versuchen Klienteninnen im Online-Coaching-Setting, ihre Probleme oder Entscheidungsfindungen im Berufs- oder Privatleben gemeinsam mit dem Online-Coach zu lösen.

Es ist grundsätzlich nicht neu, dass sich Menschen durch das Schreiben z.B. von Tagebüchern, Morgenseiten oder durch das automatische Schreiben, das Surrealisten 1924 ins Leben gerufen haben, einen befreienden, klärenden oder

reflektierenden Effekt versprechen. Gute Erfahrungen wurden bereits im therapeutischen Bereich mit dem Lesen und Erstellen eigener Gedanken gemacht. Festgestellt wurde, dass Poesie im Allgemeinen zur Restituierung, Mobilisierung und Freisetzung der schöpferischen Fähigkeiten des Menschen zu seiner Gesundheit, Selbstfindung und Selbstverwirklichung Entscheidendes beizutragen vermag. Einer der Ersten war der Psychiater J. Leedy, der in den 50er Jahren das gestaltete Wort als therapeutisches Medium in den Vordergrund des Heilungsprozesses stellte. Seit seinen Forschungen wird der Sammelbegriff „Poesietherapie“ verwendet, wenn es um die Ergänzung therapeutischer Tätigkeit durch Literatur und Dichtung geht (vgl. Petzold & Orth, 1985).

Neu ist jedoch, Poesie und poetische Sprache in das Online-Coaching zu verankern. Dabei ist es ein natürliches Bedürfnis des Menschen, sich schöpferisch zu betätigen mit dem Ziel, seinen Lebensbereich nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Abgeleitet aus den Ergebnissen der therapeutischen Arbeit mit Poesie kann durch die aktive und passive Benutzung der poetischen Sprache der Klient Zugang zu sich selbst und zu anderen finden, seine Persönlichkeit entwerfen und Lebenszusammenhänge erkennen (vgl. von Werder, 1986). Der Einsatz von Poesie aktiviert die Selbstheilungskräfte des Klienten und ist eine Form der Hilfe zur Selbsthilfe, wenn es darum geht, sich bei Dichtern Mut und Anreiz, Struktur und Reflexionsfläche zu holen. Vor dem Hintergrund, dass der Aspekt der Hilfe zur Selbsthilfe ein Grundziel im Coaching generell ist (vgl. Rauen, 2005), kann die gestaltete Sprache im Speziellen eine mögliche Beratungsmethodik im Online-Coaching darstellen.

Nach einer kurzen Einstimmung in die besondere Sprache der Poesie wird die Geschichte der Poesietherapie punktuell herausgearbeitet. Anschließend werden zwei mögliche Ansätze vorgestellt, mit denen im Online-Coaching die Poesie zum Einsatz kommen kann. Da nicht nur die Poesie, sondern auch die Biografiearbeit im Online-Coaching von Interesse ist, wird dieser Aspekt als eigener Themenpunkt behandelt. Abschließend wird gezeigt, wie die poetische Sprache im Online-Coaching einsetzbar sein kann.

2. Das Gedicht als Begegnung

Die Sprache der Dichtung ist eine der tiefsten Ausdruckformen des Menschen. Sie geht über die Alltagssprachliche Kommunikation weit hinaus. Im Gegensatz zur Umgangssprache, die als konventionelles System festgelegter und unmissverständlicher Relationen zwischen sprachlichen Zeichen und Bedeutungen interpretiert werden kann, ist die poetische Sprache lebendig und kreativ. In der Poesie werden nicht nur Worte, sondern auch Evokationen, Zwischenräume, Absätze, Pausen, Formen und vieles mehr bedeutsam. Hier wird sich der Verfremdung und Verdichtung in der Sprache der Symbolik und des Rhythmus bedient – nicht der alltäglichen Reden und Floskeln. Um Poesie auf sich wirken zu lassen, ist es nicht notwendig, besondere literarische Fähigkeiten oder Wissen zu besitzen.

Der Vorzug der dichterischen Sprache in ihrer undurchsichtigen, rätselhaften und verfremdenden Wirkung kann im Online-Coaching ein Anstoß sein, Gedanken, Wünsche und Vorstellungen niederzuschreiben oder in einem anderen Licht zu

sehen, aber auch, diese modifiziert zu erleben und zu erfahren und neue Lösungsmöglichkeiten zu entdecken.

„Poesie macht unbewusste Kräfte dem Bewusstsein bekannt und gestaltet sie so, dass sie verständlich werden. Sie ermöglicht, dass die Verdrängung überwunden wird und das Verdrängte die Oberfläche des Bewusstseins erreicht. Das Ich kann in Gestalt poetischer Ausdrücke die fremden Inhalte prüfen und integrieren“ (von Werder, 1986, S. 85).

Der Begriff Poesie bietet dabei die Möglichkeit mehrerer Auslegungen und kann an dieser Stelle nur skizzenhaft sein, wenn gesagt wird, dass Poesie, früher auch ‚posei‘ oder ‚poesey‘ genannt, die Dichtkunst und das Ausüben derselben ist (vgl. Grimm, 1984).

Poesie

*Poesie ist tiefes Schmerzen,
Und es kommt das echte Lied
Einzig aus dem Menschenherzen,
Das ein tiefes Leid durchglüht.*

*Doch die höchsten Poesien
Schweigen wie der höchste Schmerz,
Nur wie Geisterschatten ziehen
Stumm sie durchs gebrochene Herz.
(Justinus Kerner)*

2.1 Die Sprache macht den Menschen zum Menschen

Die Beschäftigung mit der Poesie ist generell nicht neu und schaut auf eine lange Geschichte zurück. In der griechischen und römischen Antike begannen die ersten Untersuchungen zur heilenden Wirkung der Sprache. Der griechische Philosoph Aristoteles entwickelte z.B. die Katharsislehre in seiner Poetik. Sie beinhaltet die Reinigung von negativen Gefühlen. Vom römischen Staatsmann, Redner und Philosophen Cicero sind u.a. Trostbriefe und Trostraktate bekannt. Im 18. und 19. Jahrhundert erhält die Poesietherapie wichtige Anregungen durch die Literaturpsychologie. Ende des 18. Jahrhunderts erscheint z.B. das K.P. Moritz gegründete „Magazin zur Erfahrungsseelkunde“ und seine Autobiografie „Anton Reiser“. Moritz sieht sein Hauptanliegen in der Beschäftigung mit dem Selbst und kommt dem Drang der Menschen nach öffentlicher Selbstdarstellung entgegen. In seiner Autobiografie führt er Tagebuchaufzeichnungen auf, gibt Kindheitserinnerungen wieder und erzählt eigene Träume. Zahllose Tagebücher und Autobiografien anderer Autoren folgen diesem Beispiel und bringen die Besinnung auf die eigene Subjektivität zum Ausdruck. Weitere Impulse setzen in der Entwicklung der Poesietherapie die romantische Literatur mit Vertretern wie C. Brentano, Novalis, aber auch J. von Eichendorff und ETA Hoffmann. Auch der Bildungs- und Entwicklungsroman setzt wichtige Zeichen für die Fortführung der Poesietherapie. Beim Bildungsroman steht die Darstellung der inneren Geschichte eines Individuums, seine geistige und seelische Entwicklung in der Auseinandersetzung mit der Welt im Mittelpunkt. Im Entwicklungsroman hingegen

gilt das Interesse des Erzählens vor allem dem Bewusstsein und sozialen Lernprozessen durch zumeist jugendliche Helden. Beispielhaft kann Goethes „Wilhelm Meisters Lehrjahre“ angeführt werden (vgl. Petzold & Orth, 1985). Die Darstellung des neurotischen Menschen als literarisches Thema greift der psychologische Roman auf. Er entwickelte sich aus Tagebuch und Autobiografie und tritt als Medium der Selbstdarstellung des Ichs und der Selbsterkenntnis auf (z.B. Dostojewski: Der Idiot oder Stendal: Schwarz und Rot) (vgl. von Werder, 1988).

Heute gibt es in den USA mehrere „Poetry Therapy Institutes“. Während die Poesietherapie in den USA jedoch breite Aufmerksamkeit erlebt, befindet sich der Umgang mit Poesie als therapeutisches Medium in der Bundesrepublik Deutschland eher noch am Anfang. Neben der „Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ mit Sitz in Hamburg gibt es mehrere Institutionen und Schreibwerkstätten, die sich mit der Poesietherapie beschäftigen, z.B. das Institut für Kreatives und Therapeutisches Schreiben (IKUTS) in Mühlthal/Nieder-Beerbach oder das Fritz Perls Institut in Düsseldorf.

2.2 „Im Schutz des Gedichtes“ über sich selbst reden: Ansätze

Die „Kraft der poetischen Sprache“ kann bei Problem- und Belastungssituationen sowie zur vertiefenden Selbsterfahrung im Online-Coaching mittels des rezeptiven und des produktiven Ansatzes oder in der Kombination beider Ansätze eingesetzt werden.

Im rezeptiven Ansatz wird dem Klienten ein Gedicht vorgelesen oder dieser liest das Gedicht selbst. Ziel ist das Evozieren von Emotionen, die Partizipation an Bewältigungs- und Verarbeitungsprozessen des Dichters, aber auch der Gewinn von Einsicht in die eigene Problemlage durch das, was das Gedicht zu sagen hat (vgl. Petzold & Orth, 1985). Im rezeptiven Vorgehen kommt dem Online-Coach eine direktive Funktion zu, denn er wählt die Gedichte aus. An dieser Stelle sei erwähnt, dass jeder Einsatz einer bestimmten Methode die Vertrautheit mit dieser voraussetzt. Der Online-Coach sollte beispielsweise das Wissen und die Sensibilität für Poesie und sicherlich auch eine persönliche Neigung diesem Medium gegenüber besitzen und selbst Spaß am Lesen, Schreiben, Hören und Rezitieren von Poesie haben.

Die Auswahl der Texte kann nach dem aus der Musiktherapie stammenden ISO-Prinzip erfolgen. Demnach sollte jedes Gedicht nach der Gefühlslage des Kunden sorgfältig ausgewählt werden, je nach Ähnlichkeit der Situationen und Konflikte. Dabei sollten die stützenden, stärkenden und hoffnungsvollen Aspekte nicht unbeachtet bleiben (vgl. Leedy, 1969).

Im Gegensatz dazu steht im produktiven Ansatz das Verfassen eigener Gedichte und Texte im Vordergrund. Möglich ist, dass der entstandene Text eine Antwort auf das vorgelesene oder selbst gelesene Gedicht ist. Die Klientin tritt in einen Dialog mit sich selbst, ein Effekt, der auch beim Schreiben von Tagebüchern zu beobachten ist. Durch das Schreiben eigener Gedichte oder Texte erlebt der Kunde die positive Erfahrung, selbst kreativ zu sein bzw. selbst etwas gestalten zu können. Dabei gilt, dass die Texte nicht nach ästhetischen oder moralischen

Aspekten gewertet werden dürfen. Textarbeit ist Arbeit an sich selbst und das Veröffentlichen der eigenen Texte ist immer auch ein „sich veröffentlichen“: Es ist eine Botschaft von sich, über sich, für sich an Andere und bietet Gesprächsanlass (vgl. Petzold & Orth, 1985).

3. Poesie trifft auf Biografie

„Schreiben heißt. Sich selber lesen“ (Frisch, 1975, S. 125). So sagt Frisch, dass das Schreiben zum aktiven Erleben von Geschichte und zur ehrlichen Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken und zum mutigen Bekenntnis der individuellen Ansicht vor sich selbst und vor anderen ist. Er geht so weit, dass er im sich Selbstlesen Abstand von den augenblicklichen Gefühlen gewinnt und doch einen Zugang zu seinem „Ich“ schafft (vgl. Frisch, 1975).

Beim Aufarbeiten der eigenen Biografie kann die Poesie wichtige Impulse setzen und als Selbstreflexion dienen. Anhaltspunkte können autobiografische Literatur und Skizzen von Schriftstellern geben, die davon leben, dass sie ihre poetische Produktion in Beziehung zu sich selbst und ihrer eigenen Persönlichkeitsentwicklung setzen - auch mit der Absicht, sich selbst zu heilen. Rilke schreibt dazu: *„Hättest Du nur ein Mal gesehn, wie Schicksal in die Verse eingeht und nicht zurückkommt, wie es drinnen Bild wird und nichts als Bild... Du hättest ausgeharrt“* (vgl. Rilke, 1978).

Im Verhältnis zwischen gelebtem Leben und seinem Sinn zeigen sich Ansatzpunkte, über den Umgang des Verfassers mit den Bruchstellen, Lücken und Symptombildungen seiner eigenen Lebensgeschichte. Die Kenntnis der Lebenskrisen und Lebensumstände anderer Autoren erlaubt dem Klienten somit eine Teilidentifikation und eine Distanzierung von fremden Biografien, wodurch er seine eigene Biografie ordnen kann. Er ist in der Lage, nötige Veränderungen in seinem Leben zu erkennen und zukünftige Lebenschancen positiv zu sehen. Der Wandel der eigenen Unproduktivität in Produktivität wird an der Biografie anderer vorstellbar.

Um Krisen und emotionale Notlagen des Klienten zu überwinden, sollten die ausgewählten Biografien oder Autobiografien bzw. Ausschnitte im Online-Coaching so ausgewählt werden, dass sie eine produktive und positive Wende im Lebenslauf beinhalten. Das ist wichtig, da der Klient mit dem Lesen eines Gedichtes, in der Partizipation am Bewältigungs- und Einsichtsprozess des Dichters mit relevanten Ereignissen aus seiner eigenen Biografie in Kontakt kommt und diese aufzuarbeiten hat.

3.1 Poesie im Online-Coaching

Im Online-Coaching kann der Einsatz von Poesie die Begegnungsfähigkeit zwischen Online-Coach und Klientin fördern. Durch die gemeinsame Erfahrung des Gedichtes kann somit ein direkter und unmittelbarer Zugang zwischen den beteiligten Personen geschaffen werden, sei es, der Klient liest selbst das vom Online-Coach ausgewählte Gedicht oder das Gedicht wird dem Klienten vorgelesen (z.B. telefonisch). Ein Gedicht ermöglicht direkten und symbolischen Ausdruck von Gefühlen. Gedichte vermögen Emotionen sowohl anzuregen als auch Emotionen

zu beruhigen. In Gedichten ist vielfach in offener und doch verhüllender Sprache symbolisiert, was das Problem oder der Konflikt der Klientin ist. Die Klientin vermag so das für ihn gültige Symbol herauszugreifen und zu entfalten.

Aus den angebotenen Texten entnimmt der Klient in der Regel Aussagen und Botschaften, die ihm in seiner Suche, sich selbst zu verstehen und emotional zu befreien, helfen könnten.

Für das Online-Coaching bedeutet dies, dass ein Gedicht ein möglicher Ansatz ist, innerhalb des Anliegens eine „Spur“ zu finden. Indem der Klient über ein dem Anliegen nahe stehendes Gedicht schreibt, kann er auch über sich selbst schreiben – tatsächlich im Schutz des Gedichtes. Ist der Zugang zur poetischen Sprache erfolgreich, kann der Online-Coach ganz im Sinne der bestmöglichen Entwicklung und Erweiterung der Wahrnehmung, des Erlebens und des Verhaltens (vgl. Rauen, 2005) Gedichte einsetzen, damit der Klient Wünsche, Gefühle und Gedanken formulieren kann. Mögliche Fragestellungen zur Verdeutlichung im Online-Coachingprozess sind: Was fühlen Sie? Welche Bilder, Szenen, Erinnerungen ... verbinden Sie mit dem Gedicht?

Über das Medium Gedicht oder poetische Texte werden der Klientin über die Alltagssprache hinaus Anregungen bei der Klärung seines Coachinganliegens gegeben. Die Klientin kann sich an die Symbolik des Dichters anlehnen und inspiriert durch die angebotenen Bedeutungsräume eines Gedichtes bzw. Textes eigene Lebensbedeutungen oder neue Selbstentwürfe diskutieren, reflektieren und im Idealfall auch umsetzen.

3.2 Die Reise zurück und nach vorn

Im Folgenden wird kurz erläutert, welche Inhalte durch den Einsatz von Poesie in einem Online-Coaching möglich sind. Eine Reise in die Vergangenheit kann mit einer schriftlichen Rekonstruktion der Biografie angegangen werden. Anknüpfungspunkte bietet Erikson, der mit seinen Entwicklungsstadien Kleinkindalter, frühe Kindheit, Spielalter, Schulalter, Jugend, junges Erwachsenenalter, Reife und Alter die gesamte Lebenskurve sowie die wichtigsten Problembereiche dieser Perioden erfasst (vgl. Erikson, 1973). In jedem dieser Stadien können aufgrund individueller und gesellschaftlicher Krisensituationen Störfahrungen auftreten. Verfällt die Person in diesen Grenzsituationen in kognitive und emotionale Unstimmigkeiten, so gilt es, wieder eine Balance zu schaffen. Biografien und Gedichte bieten Reize und Anlässe, sich einmal mit den eigenen Worten den engeren Bezugspersonen zu nähern. Zu betonen ist, dass nicht der Schlüssel zur Überwindung traumatischer Ereignisse gefunden werden soll. Die Gefahr, falsche Zusammenhänge aufgrund zu weniger Daten zu konstruieren oder sich in diesen zu verfangen, sollte nicht ohne weiteres ignoriert werden.

In der Kommunikation mit dem Klienten gibt es sowohl bei der „Spurenfindung“ selbst geschriebener Gedichte und Texte als auch in der Biografiearbeit unterschiedliche Ansatzpunkte, die als Gesprächsansätze genutzt werden können. Der Online-Coach kann zum Beispiel auf die Symbolik und Metaphern eingehen oder auf Aufbau, Balance und Spannung zwischen den Strophen und

Textabschnitten achten. Wichtig ist die Wahrnehmung, dass Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sich gegenseitig beeinflussen können.

3.3 Sich den Themen nähern

Wie kann sich der Klient seinen Themen nähern?

- Über Gedichte mit wichtigen Bezugspersonen wie Vater, Mutter, Freund(e), Geliebte, Konkurrenten...
 - Über Gedichte mit Bildern, die das Unbewusste anregen wie Traumbilder, archetypische Symbole...
 - Über Gedichte, die Lebensprobleme des Klienten aufgreifen wie Probleme mit dem Alter, Familienkonflikte, Ängste...
 - Über Gedichte, die tiefe Gefühle ausdrücken wie Trauer, Einsamkeit, Schmerz oder Freude...
 - Über Gedichte, die die Widersprüche des Lebens aufzeigen wie Ohnmacht und Macht, Liebe und Hass...
- (vgl. von Werder, 1986)

Umsetzbar ist dies neben dem reinen Lesen und/oder Schreiben von Gedichten in Form von:

- *Selbstporträt*
Das Selbstporträt ist aus der Malerei als ein verbreitetes Bildmotiv bekannt. In der Poesie kommt es eher seltener vor, doch kann es bei der Beschreibung menschlicher Gesichter eingesetzt werden. Als Schreib Anregung können Kinderbilder oder Erwachsenenfotos dazu dienen, durch freies Assoziieren ein Selbstporträt zu schreiben
- *Tageslauf*
Der Tageslauf beinhaltet Schilderungen über die Gefühle und einzelne Stationen der Person an einem Tag.
- *Tagebuch*
Das Tagebuch ist ein Medium der Selbsterkenntnis und behandelt meistens Aspekte der Selbstsuche, Selbsterziehung und Selbstkritik. Ihm werden innere und äußere Erlebnisse anvertraut, der Schreiber erinnert und entlastet sich und reflektiert.
- *Lyrik*
Das lyrische Gedicht kann zur Ich-Erfahrung eingesetzt werden, da es ein Medium des Gefühlsausdrucks verwertet, wobei die gegenwärtige Gefühlsbefindlichkeit wesentlich ist.
- *Autobiografie*
Die Autobiografie stellt die Lebensentwicklung des Schreibers in den Mittelpunkt des Geschehens. Meist beinhaltet die Autobiografie nicht nur den Lebenslauf bis zur Gegenwart, sondern lebt auch von der Auseinandersetzung mit einer konkreten Gesellschaftsepoche, Berufs- oder Familienwelt.

(vgl. von Werder, 1986)

4. Zusammenfassung

Poesie bietet im Rahmen des Online-Coachings eine kreative Zugangsmöglichkeit zum Klienten. Ist der Klient offen für diese Form der Methodik, kann sein Bedürfnis nach Ausdruck in Gedichten alle Lebensphasen betreffen: Kindheit, Pubertät, Lebensmitte oder auch das Alter. Es ist die Kraft und die Effektivität, die die Poesie schlechthin besitzt, dem Individuum in seiner Suche, sich selbst zu verstehen, und emotional zu befreien, zu helfen.

Das Schreiben eigener Gedichte vermittelt die positive Erfahrung, etwas gestalten zu können und ermöglicht einen persönlichen, ästhetischen Ausdruck. Die Klientin erhält eine zusätzliche Möglichkeit, auf kreative Art und Weise zu einer bewussteren Wahrnehmung zu gelangen. Aus den angebotenen Gedichten und Texten entnimmt sie Aussagen und Botschaften, die ihrer Situation und Stimmung entsprechen. Daraus entwickelt sich Gesprächsstoff zum Weiterarbeiten, um der Klientin in ihrer Suche, sich selbst zu verstehen und gegebenenfalls emotional zu befreien, zu unterstützen. Sie entdeckt, wie ihre eigenen Gefühle und Gedanken angesprochen werden. Nicht nur zurückgehaltene Gefühle, sondern auch unbewusste und verdrängte Gefühle können zum Ausdruck kommen.

Wichtig ist, dass der Online-Coach die Sprache des Klienten verstehen lernt, um mit ihm in einen Kommunikationsprozess einzutreten. Im weitesten Sinne kann über das Online-Coaching dem Klienten auch eine Methodik für das Selbstcoaching vermittelt werden, in dem er sich über die Poesie auch außerhalb des Coaching-Setting entlasten oder diese zur Problembewältigung und Erlebnisverarbeitung einsetzen kann.

Literatur:

Erikson, E. (1973). Identität und Lebenszyklus. Suhrkamp Taschenbücher Wissenschaft Nr. 16. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Frisch, M. (1975). Stichworte, ausgesucht von U. Johnson, Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Grimm, J. (1984). Deutsches Wörterbuch. Band 13. München: Deutscher Taschenbuchverlag

Kerner, J. (ohne Jahresangabe). Fachhochschule für Sozialarbeit/Sozialpädagogik (FHSS). Selbstanalyse in der Poesie. Berlin: Eigendruck

Rilke, R.M. (1978). In: Werder, L. von (1988). Schreiben als Therapie. Ein Übungsbuch für Gruppen und zur Selbsthilfe. München: Verlag J. Pfeiffer.

Leedy, J. (1969). Poetry therapy. Philadelphia: Lippincott.

Petzold, H. & Orth, I. (Hrsg.) (1985). Poesie und Bibliothherapie. Entwicklung, Konzepte und Therapie – methodik und praxis des Integrativen Ansatzes. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten. Reihe Kunst-Therapie-Kreativität. Paderborn: Junfermann-Verlag.

Rauen, C. (2005). Handbuch Coaching. 3. überarbeitete und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Werder, L. von (1986). ... triffst Du nur das Zauberwort. Eine Einführung in die Schreib- und Poesietherapie. Neue Wege in der Therapie. München Weinberg: Psychologie Verlags Union, Urban & Schwarzenberg.

Werder, L. von (1988). Schreiben als Therapie. Ein Übungsbuch für Gruppen und zur Selbsthilfe. München: Verlag J. Pfeiffer.