

„Wenn ich schreibe, habe ich niemals Angst.“ (Ernst Augustin)

Die Gedanken sind frei!

Die Freiheit im Denken, Lesen und Schreiben

Poetische Reflexionen

schreiben schreiben schreiben
schreiben schreiben schreiben
hinschreiben herschreiben wegschreiben
anschreiben abschreiben umschreiben...

Lange Zeit floss es aus meiner Hand. Auf jegliches Papier. Es floss direkt in Hefte, auf Notizblöcke, Servietten, Verpackungen, einzelne Papierbögen. Es floss direkt aus mir. Ich konnte nicht unterscheiden zwischen meinen Gedanken und den Wörtern auf Papier. „Papier ist Papier/aber es ist auch/Ein Weg zu den Sternen...“ (Rose Ausländer) Als ich begriffen hatte, wie Buchstaben aneinander gereiht werden, wuchs mir ein sechster Finger an der rechten Hand: Daumen, Schreibefinger, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger. Den Schreibefinger nannte ich auch Stift, Feder oder Kuli. Schreibzwang oder Akt der Befreiung? Poetry: a room of one's own!

denken denken denken
denken denken denken
hindenken herdenken wegdenken
andenken durchdenken umdenken...

Erster Zufluchtsort: die Phantasie. Frühe Flucht in Gedanken, Vorstellungswelten – Flanieren durch Räume der Leichtigkeit, Schwerelosigkeit, Unabhängigkeit. Manchmal auch wirrer Abenteuerwelten der (Fieber)Träume. Stiller Triumph: Überwindung meines kleinen irdischen Zwangsdaseins! Später (ich hatte das Lesen mühsam erlernt): Bücher! Sie eröffneten ungeahnte Welten. „Ein Atemraum für Freiheit.“ (Hilde Domin, 1995) Ich begann sie im Sturm zu erobern! Welch ein Befreiungsschlag: nicht nur aus dem eigenen begrenzten Leben, auch aus der eigenen Vorstellungswelt auszusteigen und sich in anderen Menschen, Schicksalen, Welten wieder zu finden. „Er empfand plötzlich eine Sehnsucht danach, in fremde Zimmer hineinzuschauen und fremde Menschen fühlen zu fühlen.“ (Hugo von Hofmannsthal) Ich war zugleich andere und begegnete mir selbst. „Die im Gedicht benannte Erfahrung tritt dem Menschen gegenüber als etwas Objektives und wird auf eine neue Weise vollzogen: als sein Eigenstes, das aber doch auch andern widerfährt, ihn mit der Menschheit verbindet, statt ihn auszusondern. Er ist einbezogen und mitgemeint. Das erregt und befreit zugleich.“ (Hilde Domin, 1993)

Stammgästin der öffentlichen Bücherei in Kaisermühlen. Bücher verschlingen, Literatur einverleiben, Worte als tägliches Brot. Sie gingen durch mich hindurch und aus meinem Schreibefinger flossen neue Worte heraus. „Das Beste und Intimste, das einem Text widerfahren kann, ist, ihn sich einzuverleiben (was freilich einen kannibalischen Aspekt hat) und die Energie zu mobilisieren, aus ihm etwas Verwandtes und doch Neues zu machen.“ (Elfriede Gerstl, 1995)

sagen sagen sagen
sagen sagen sagen
hinsagen hersagen vorsagen
ansagen absagen entsagen

Meine Liebe zu Kirchenbesuchen mit Omama. Stimmung in diesem höhlenartigen, kerzenlichtgetränkten, gold- und dunkelrotdurchwirkten Raum: erotisch, erregend. Der Pfarrer: ein ständig Verliebter. Samtrot bezogene Kniebank, goldbedruckter Einband des Gebetbuches. Begeisterung für die Formeln in altertümlicher Sprache. Am meisten fasziniert von dem Satz: „Aber sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund“. Die ganze Messe

hindurch warten auf diesen Satz, der tiefe Sehnsucht in mir weckt und mich zu Tränen rührt. Die Macht des Wortes hatte ich früh verstanden. Oft rasten sie daheim wie scharfe Messer durch die Luft und ich musste aufpassen, nicht in die Schusslinie zu geraten. Worte konnten aber auch trösten, behüten, stärken, wärmen, heilen. Besonders wenn sie gesungen wurden. „Es ist wahr, dass im Gedicht, wie in aller Kunst, etwas Heilendes ist. Eben weil es den Menschen befreit: vom Objektsein, vom Stummsein, vom Alleinesein, abgeschnitten von der Menschheit. Im Gedicht, noch im negativen Gedicht, ist ein letzter Glaube an den Menschen, an seine Anrufbarkeit.“ (Hilde Domin) „Wenn ich ein Junge wär'/das wäre wunderschön/dann könnt' ich jeden Tag/in langen Hosen geh'n/und käm' ich abends spät nach Haus/macht mir kein Schwanz ein Drama d'raus/das wäre halb so schwer/wenn ich ein Junge wär“ Dieser Song von Nina Hagen begleitete mich in meiner Jugend, ich spielte ihn immer wieder und wieder, lauthals mitsingend, und stellte mir vor, wie frei ich wäre, wenn... Von da an: Liedertexte als Wegbegleiterinnen auf dem Weg der Emanzipation, zu mehr Freiheit im Denken und Handeln. Janis Joplin. Joni Mitchell. Sinead O'Connor. Patti Smith. Aretha Franklin. Liedertexte und Biografien von/über Frauen. Augenöffner für neue Sichtweisen, Lebensweisen, Möglichkeiten. Ich war jetzt viele Frauen. *I contain multitudes*. (Walt Whitman) Ich las Simone de Beauvoir und Alice Schwarzer und Djuna Barnes und das war erst der Anfang. Die Texte machten mich wütend, widerständig, stolz und mutig. „Lass dich nicht unterkriegen. Sei frech und wild und wunderbar.“ (Astrid Lindgren) Frauengruppen gründen – laut gegen sexistische Werbeslogans vorgehen. "Aus taktischen Gründen leise zu treten, hat sich noch immer als Fehler erwiesen." (Johanna Dohnal) Sprache analysieren: Luise F. Pusch, Julia Kristeva, Senta Trömel-Plötz, Deborah Tannen. Begreifen wollen. „Begreifen bedeutet, sich aufmerksam und unvoreingenommen der Wirklichkeit, was immer sie ist oder war, zu stellen und entgegenzustellen" (Hannah Arendt, 1986) Feministische Aktionen setzen, Herrschaftsverhältnisse benennen, Sprache von Herrschaftsverhältnissen befreien oder befreit die Sprache mich? Schreibefinger: Erweiterung meines Körpers, Literatur: Erweiterung meines Denkens, Möglichkeitsraum, Spielraum. Vom Schreibefinger zu den Tiphänden und retour. Studium der Germanistik: weitere Auseinandersetzung mit Sprache, mit Autorinnen. Stärkend. Prägend. Marlene Streeruwitz, Elfriede Jelinek, Hilde Spiel, Heide Pataki, Margit Schreiner, Anne Waldman, Gertrude Stein und: Elfriede Gerstl. (Seelen)Freundin. Erhellende Begegnungen. Diplomarbeit: *"Literatur und Sammeln entspringt einem Mangel" Zur Text(ilen)-Verarbeitung zentraler Themen im Gedicht „Kleiderflug oder lost clothes“ von Elfriede Gerstl*. Befreiende Verschränkung von Text und Textilien, Flanieren und Tandelnd. Freude am Subversiven. An der Leichtigkeit, der Ironie. Zusammenstellen, was einer gefällt. „Nein, nicht das Bleibende wollen wir, und die Mode will es auch nicht. Wir wollen das Flüchtigste! Zum Beispiel die Mode, einmal die, dann wieder die andre. Wir suchen es uns aus. Wir sind so frei.“ (Elfriede Jelinek, Laudatio für Elfriede Gerstl, 2001)

geschrieben geschrieben geschrieben

gedacht gedacht gedacht

gesagt gesagt gesagt

Gedichten begegnet: „sich in eine zeile lehnen/wie in eine sofaecke/in einer zeile reiten/mit fliegenden haaren/mit einer wegschweben/wie ein luftballon“ (Elfriede Gerstl) Gedichte verfasst. Dann: Creative Writing: ein Sommer mit Allen Ginsberg und Anne Waldman und Philip Glass und Laurie Anderson. Poetry! Mich in eine neue Sprache hinein befreien. Dann: grauenfruppe mitbegründen: literarische Performancegruppe, feministisches Autorinnenkollektiv, assoziative Montagen in Wort und Aktion. Befreiung vom männlichen Geniebegriff! Kunstsalon. Auftritte. *Das Lexikon der Lust*.

„Wenn wir alle vorgedrungen sind in die unendlichen Tiefen des Patriarchats und an die Grenzen des Mach(t)baren gestoßen sind, werden sich neue, nie da gewesene Weiten auftun, das Gender – Uni – Versum, in dem alle Menschen gleichgestellt sein werden.

Olja metkrok apotek

schotel landkort lostrum tull

akter kahut beröring

möte selskat embrulhat

Wir werden eine analoge, experimentelle und subjektive Sprache sprechen.

Poren und Blutbahnen werden Kommunikationskanäle sein.

Wir werden die eingeklemmten Nervenstränge befreien, an die Außenseite verlegen und wahre Sinnesräusche erleben!

Wir fordern die Trennung des individuellen Lustgewinns von arterhaltenden Körpervorgängen!

Für ein Genießen der selbsterzeugten Laute!

Niemand wird mehr erröten müssen!

Es lebe die Bommel- und Troddelsprache!“ (Karin Seidner, 1994)

Schreibwerkstätten. Selbsterfahrungsgruppen. Psychotherapieausbildung. Zuhören. Verstehen wollen. Sein und Geworden-Sein verstehen wollen. Sich ausdrücken wollen: „den Mut haben, die Erfahrung wahrhaftig zu benennen, sie zu sagen und an die Anrufbarkeit des anderen zu glauben.“ (Hilde Domin über das Dichten), „Sprich nur ein Wort...“ Den Wörtern, dem Gesagten noch mehr auf den Grund gehen wollen. Jetzt (wie im Performen): das gesprochene Wort im Zentrum. Psychotherapie als Fortsetzung der oralen Erzähltradition in der westlichen Welt? „Kathartische Redekur“ ? (Breuer, Freud 1892) Auf der Suche nach mehr Freiheit, humanistischen personenzentrierten Ansatz finden: Selbstermächtigung. Empowerment.

Klient*innen als Expert*innen für sich selbst. "It is not that this approach gives power to the person; it never takes it away." (Carl Rogers, 1977) „Selbstverantwortung und

Selbstbestimmtheit sind beides Werte, in denen sich Feminismus und Personenzentrierte Haltung treffen. Jedes Mehr an Freiheit geht einher mit einem Mehr an Selbstverantwortung.“

(Daniela Wimpissinger, 2020) Herrschaftsverhältnisse dennoch nicht außer Kraft gesetzt.

Wieder diskutieren, kämpfen, Sprache und Diskurse analysieren. Carl Rogers Werke hinsichtlich Gender dekonstruieren. Abschlussarbeit: *Ist die Person auch weiblich? Ein Plädoyer für mehr Geschlechtersensibilität und gendergerechte Sprache in der personenzentrierten Theorie und Praxis der Psychotherapie.*

hingeschrieben hergeschrieben weggeschrieben

angeschrieben abgeschrieben umgeschrieben

hingedacht hergedacht weggedacht

angedacht durchgedacht umgedacht

hingesagt hergesagt vorgesagt

angesagt abgesagt entgesagt!

Der Gefahr, Psychotherapie als Anpassungsinstrument zu missbrauchen, den Kampf angesagt.

Frauen* beraten Frauen*. Gesellschaftliche Bedingungen mitdenken, feministische Beratung und Psychotherapie. „Freiheit bedeutet selbst zu denken, selbst zu urteilen, selbst zu

entscheiden. Feministische Theorie und Praxis haben einen gesellschaftlichen

Veränderungsanspruch, den sie durch die Verknüpfung von individueller und

gesellschaftlicher Emanzipation erreichen wollen. Freiheit bedeutet, immer wieder neu zu

beginnen, neue Perspektiven und neue Wege zu entwickeln, anders zu denken als bisher.“

(Bettina Zehetner, 2020) Das Denken ist frei, entwickelt sich im Tun. Verbindet was es will.

Das Denken, das Dichten, das Leben: eine Collage/Montage? „Das Gedicht lebt in der

zuckenden Gegensätzlichkeit seiner Widersprüche. Das Gedicht ist, wie der Mensch selbst,

eine ‚wandelnde‘ Vereinigung seiner Möglichkeiten. Entweder/oder: diese Alternative gibt es

nicht. Das Gedicht ist immer dazwischen.“ (Hilde Domin, 1999) Assoziationen statt Festschreiben von Binaritäten, Vielfältigkeit („Die unheilbare Pluralität der Welt“, Christina Thürmer-Rohr), Uneindeutiges, Veränderbares, Amorphes, Mehrdeutiges, Vielschichtiges: Freiheitsspenderinnen! Wie die Tatsache des Todes, der uns vom herrschenden Zwang der Verwertbarkeit befreien könnte und, gesellschaftlich verachtet/verleugnet, Platz findet in der Kunst und in der Psychotherapie/Philosophie. „Sprache funktioniert in der Zeit. Und so wie ein Bild Raum abbildet, damit begrenzt und zur gleichen Zeit einen neuen Raum schafft, so kann die Literatur die Zeit beschreiben, der Zeit Grenzen setzen und zur gleichen Zeit die Zeit überwinden. Völlig neu herstellen. Literatur ist damit der Kampf gegen die Endlichkeit im Bericht über die Not leben zu müssen. Und in manchen Augenblicken vermag die Literatur die Welt so in Sprache zu reißen, daß eine Deckungsgleiche dieses Risses mit dem Blick des Lesers und der Leserin die Endlichkeit überwinden.“ (Marlene Streeruwitz, 2018)

*„Ich habe ein Einsehen gelernt mit der Vergänglichkeit.
Und mit den menschlichen Schwächen.*

Und den Tränen und der Verzweiflung und der Angst vor der Finsternis.“ (Karin Seidner) Offen sein, Neues zulassen, Lernen wollen, sich verändern (lassen) wollen, gestalten wollen. „Das Gedicht ist uns selbst auf der Spur, es zeigt uns Wege, die wir verlassen haben, die wir vergessen haben, die wir finden oder wiederfinden müssen, wenn wir auf dem Weg zu uns selbst sind. Darum sind Gedichte unverzichtbar, darum gehören sie zu unserem Existenzminimum.“ (Elisabeth Borchers) Literatur und Psychotherapie-Kunst: Befreiung aus der Gefangenschaft des eigenen Lebens/der eigenen Person, mehrere Leben in einem einzigen erfahren ohne unter den permanenten Zeit-/Entscheidungs-/Akkumulations-/Leistungs-Druck unserer neoliberalen Konsumgesellschaft zu geraten, die uns befiehlt: Alle Facetten und unendliche Möglichkeiten des Lebens optimal auskosten! Tempo, Leistung und Handlungsepisoden pro Zeiteinheit steigern! Alles optimieren! Stop. Sich Normen, Zwängen, Zumutungen verweigern. „Frei zu sein heißt, eigenwillig zu sein. Es heißt, zwischen einem Willen unterscheiden können, der sich einem von anderen her aufgeprägt hat, und einem Willen, in dem die eigene Individualität und Einzigartigkeit zum Ausdruck kommt.“ (Peter Bieri, 2001) In Frage stellen und Neues schaffen. Lesend/schreibend/hörend in ein neues Universum eintauchen, Kunstwerken/Menschen begegnen: Aufhebung der beständigen Angst, Lebenszeit zu vergeuden. „Nur im Innehalten, nur wenn die programmierte Zeit stillsteht, kann der Mensch zu sich selber kommen, zu jenem Augenblick der Selbstbegegnung, der im Gedicht auf ihn wartet: „auftaubar“. Für diesen Augenblick muß er bereit sein.“ (Hilde Domin)

Menschen begegnen wie Gedichten. Menschen und ihre Lebensgeschichten lesen wie Gedichte. Oder: noch nicht zu Ende geschriebenen Biografien. „Poetisiert euch!“ „Und Poetik heißt nichts anderes und soll nichts anderes heißen, als: Selbsterfindung.“ (Robert Menasse) „Jeder Mensch erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält.“ (Max Frisch) „Jeder Leser ist, wenn er liest, nur ein Leser seiner selbst.“ (Ingeborg Bachmann) Schreiben und Lesen als Medium von Selbsterfahrung erforschen und vermitteln. Schreibgruppen gründen für Frauen*. (Schreib-)Räume eröffnen. Schreibimpulse: paradoxes Mittel zur (Schreib-)Befreiung, produktiver Zusammenhang von Vorgabe und Freiheit. Schreiben: Selbstaussdruck, Selbstbehauptung. Schreibend handeln. Gleichzeitig: Ergebnis des Handelns erleben und reflektieren. Erlebnisse, Erfahrungen, Ängste, Träume aufgreifen und neu gestalten. Unbewusste Neigungen und Wünsche entdecken. „Schreiben heißt sich selber lesen.“ (Max Frisch) Eine Reise durch das eigene Ich. (Schreibend) über sich selbst nachdenken, sich selbst besser verstehen, sich überraschen, alte Muster und Sichtweisen aufbrechen/verändern. Sich mit sich und der Welt auseinandersetzen. Unkonventionelles ausprobieren. Imagination als Befreiung. Sich selbst Sprache verleihen, sich selbst zur Sprache bringen, sich schreibend (immer wieder) auf die Welt bringen. „Wir

leben, als wäre die Seele – oder der Geist, die Individualität oder die Persönlichkeit – ein identifizierbares und lokalisierbares Gebilde und keine Geschichte, die das Gehirn sich selbst erzählt.“ (Julian Barnes) In der (Schreib-)Gruppe eigene Texte vorlesen. Zur eigenen Stimme finden. Die Stimme erheben. Autor*innenschaft übernehmen für das eigene Leben, sich das Leben (wieder) aneignen. „Erschaffend konnte ich genesen, erschaffend wurde ich gesund.“ (Panozza) Schreiben als Rettung. „Schreiben war Leben. Überleben.“ (Rose Ausländer) Die eigene Sprache (wieder) finden. „Schreiben statt Schweigen.“ (Bergsmann, Macke) „Gegen die Sprachlosigkeit anschreiben.“ „Schreiben wirkt.“ „Literatur ist für mich lange Zeit das Mittel gewesen, über mich selber, wenn nicht klar, so doch klarer zu werden. Sie hat mir geholfen zu erkennen, dass ich da war, dass ich auf der Welt war.“ (Peter Handke) Schreiben und Lesen eröffnen Handlungsspielräume, Freiräume. Sich aus dem Zirkel unbefragter Passivität und manchmal lebenslanger Duldsamkeit lösen. Das Handeln auf dem Papier erproben, sich selbst neu entwerfen. Utopisches Potential der Sprache! Befreiung von äußeren Zwängen. Frei gestalten. "Some of them restent en anglais./Some of them then die wenigen/petit pois go jouer./Them then die/vielen grossen allati nagy Imre./Sway this way, petit pois des bois./Then, je partition my own (mon)/petit cheval, c'est egal, go. Play/Go. Go and play Noh. Playdough./ Whoa./ This way and ainsi our ancestors/formed ce qu'on appelle die/Sprache." (Anne Tardos) Beweglich bleiben. Freiheit: (wie Frieden) kein Zustand, der erlangt/geschenkt wird, sondern Prozess, ständiges Ringen, seltenes Gelingen. Von der Einsamkeit des Denkens zum Dialog am Papier – vom Chaos im Kopf zur gestalteten Form. „Freiheit. Sie liegt in der Form. In der Form selbst muß die Freiheit gegeben sein. Dann aber. Und darin. Die Literatur ist die einzige Möglichkeit der Allmacht der Bürokratie und der Medien zu entkommen. Literatur ist die einzige Möglichkeit, den Überlebenswillen und die Lebensnot in der inneren Welt einer Figur wahrzunehmen und damit der Wahrnehmung des oder der anderen nahezukommen. So nahe wie das nur irgend möglich ist. Und so wahr eine Wahrheit sein kann.“ (Marlene Streeruwitz, Rede 2018)

„Dichtung ist zweckfrei. Alles, worauf es im Leben in Wahrheit ankommt, ist zweckfrei. Die Kunst, die Liebe, die Freundschaft, das Glück.“ (Hilde Domin)

„dann falle ich in mein Lachen
dann lass´ ich mich in mein Lachen fallen
wie in ein Sprungtuch
ich falle und steige
und falle und steige
mein Lachen ist
mein Fallschirm im Flug“ (Karin Seidner)

„Literatur. Jeder Text. Jede Versprachlichung konstruiert die Welt anhand der Welt neu. Diese Konstruktion versucht eine Schreibung. Eine Weiterschreibung. Einen Gegenentwurf. Aber. Immer wird eine solche Konstruktion ein Versuch bleiben. Und immer wird ein solcher Versuch dann an der Welt zu messen sein und nicht an sich selbst. (...) Daß es sich um Versuche der Konstruktion handelt. Das ist die Möglichkeit von Literatur. Das ist ihre erste Schönheit. Das ist ihr Sinn.“ (Marlene Streeruwitz, Rede 2018)

Rette dich nach vorn ins geöffnete Reich von unbekanntem Grenzen!

Rette dich, rette die Sprache, rette die Poesie!

„Vielleicht wird von ihr nicht mehr bleiben als ein Wort, ein Satz, eine Farbe, eine Form, ein Zeichen. Doch das ist vielleicht alles, was eine vom Leben verlangen kann.“ (Karin Seidner)

PS: Ich habe mir in diesen poetischen Reflexionen die Freiheit genommen, meine beiden Namen zu verwenden/vereinen, Karin Seidner, Autorin und Karin Macke, Psychotherapeutin.

Literaturliste

Ausländer, R.(1984): *Papier ist Papier*. Aus: Ich höre das Herz des Oleanders. Gedichte 1977–1979. Frankfurt/Main: S. Fischer Verlag

Belli, G. (2012): *Ich bin Sehnsucht – verkleidet als Frau*. Gedichte. München: dtv

Bergsmann, U., Macke, K.(2012) *Schreiben zwischen den Welten Kreatives und poesietherapeutisches Schreiben. Ein Plädoyer für emotionalen Zweitspracherwerb und Persönlichkeitsentwicklung im DaFUnterricht*. in: ÖDaF-Mitteilungen. Informationen des Vereins "Österreichischer Verband für Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache(ÖDaF)". 28.Jahrgang, Heft 2.

Bollow, U. (1991). *apollonia, das lesen, die wissenschaft, das fasten und das reden über die liebe*. In: IHR SINN. Eine radikalfeministische Lesbenzeitschrift. 2. Jahrgang, Nr. 4. Bochum, 125–130.

Domin, H. (1993) *Wozu Lyrik heute? Dichter und Leser in der gesteuerten Gesellschaft*. Frankfurt am Main

Domin, H.(1995) *Anstelle einer Einleitung. Das Gedicht als Begegnung*. In: *Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten*. Hrsg. Petzold, H. und Orth, I.Paderborn. S.11-17.

Frauen beraten Frauen (Hg.in) (2010) *In Anerkennung der Differenz. Feministische Beratung und Psychotherapie*. Gießen: Psychosozial-Verlag

Gerstl, E. (1995) *Kleiderflug. Texte – Textilien – Wohnen*. Literarische Texte und Essays. Mit Fotos von Herbert J. Wimmer. Mit einem Nachwort von Franz Schuh. Wien: Edition Splitter

grauenfruppe (2005) *Das Lexikon der Lust*. Mit Zeichnungen von Linda Wolfsgruber. Gmünd: Verlag der Provinz

Jelinek, E. (1999) *Laudatio* gehalten am 28.11.99 anlässlich der Verleihung des Erich-Fried-Preises an Elfriede Gerstl <https://www.elfriedejelinek.com/fgerstl.htm>

Macke, K. (2004) *"Literatur und sammeln entspringt einem Mangel" Zur TEXT(ilen)-Verarbeitung zentraler Themen im Gedicht „Kleiderflug oder lost clothes“ von Elfriede Gerstl*. Diplomarbeit zur Erlangung des Magistergrades der Philosophie aus der Studienrichtung Deutsche Philologie eingereicht an der Geistes- und Kulturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien

Macke, K (2010) *Ist die Person auch weiblich? Ein Plädoyer für mehr Geschlechtersensibilität und gendergerechte Sprache in der personenzentrierten Theorie und Praxis der Psychotherapie*. Wien: Abschlussarbeit APG.IPS

Mazza, N. (2003) *Poetry Therapy. Theory and Practice*. New York: Brunner-Routledge.

Pennebaker, J. W.(2010) *Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe*. Bern: Verlag Hans Huber.

Rest-Hartjes, G. (2005) *Wörter bauen Brücken. Handbuch zur Poesietherapie*. Norderstedt: books-on-demand G.m.b.H.

Streeruwitz, M. (2018) *Was Literatur kann*. Rede zu Was kann Literatur? mit Sprache - Aktionstag 2018. Literaturhaus Wien. 23.10.2018
<http://www.marlenestreeruwitz.at/werk/was-literatur-kann/>

Tardos, A. (1992) *Cat licked the Garlic*. New York: Small Pr Distribution.

Werder, L.v. (2011): Schulte-Steinicke, B., Schulte, B.: *Die heilende Kraft des Schreibens*. Ostfildern: Patmos.