

Abstract

Gemeinschaften regulieren sich durch kommunikative Handlungen. Dabei prägen sich Normen heraus, die von den Einzelnen für Wahrheiten gehalten werden. Darunter sind auch Glaubenssätze, die durch ihren Regelcharakter einerseits Sicherheit bieten, andererseits auch als einengend und abwertend erlebt werden und oftmals Gegenstand von psychotherapeutischen Prozessen sind. Oft erweisen sie sich als weitgehend veränderungsresistent.

In vorliegender Arbeit werden auf Basis der konstruktivistischen Systemtheorie und -therapie solche Glaubenssätze eingeordnet und Ansätze zu ihrer Dekonstruktion diskutiert. In einem autoethnografischen Selbstversuch wird erforscht, ob problematisch erlebte Glaubenssätze im Zusammenhang mit systemischer Psychotherapie unter Einsatz von oulipotischen Schreibspielen hinterfragt und dekonstruiert werden können. Dafür wird zunächst die Geschichte von Oulipo vorgestellt, gefolgt von einer Darstellung oulipotischer Schreibregeln in Bezug auf die Entmachtung von dysfunktionalen Glaubenssätzen

Der Selbstversuch und dessen systematische Analyse vor dem Hintergrund der theoretischen Ausarbeitung liefert Hinweise darauf, dass oulipotische Contraintes sinnvoll im Rahmen systemischer Psychotherapien eingesetzt werden können. Dabei werden unterschiedliche Wirkungen mit den verschiedenen Contraintes erzielt: Gedankenkreise werden unterbrochen, Ausnahmen vom Problem aufgespürt, Gewissheiten relativiert und Probehandeln gewagt. Der Großteil der Schreibinterventionen kann gefahrlos auch außerhalb von Therapie angewendet werden.