

## **Poesietherapie in der psychologischen Beratung**

### **Wie Schreiben zur Bewältigung von Lebenskrisen beitragen kann**

#### **Zusammenfassung**

Im Rahmen meiner Tätigkeit als psychologische Beraterin in der Krisen- und Lebensberatungsstelle im Haus der Volksarbeit e.V. in Frankfurt am Main habe ich untersucht, ob sich die Poesietherapie in der psychologischen Beratung als Methode zur Auseinandersetzung mit schwierigen Lebensthemen eignet. Im Fokus meiner Beobachtung standen mögliche Verhaltens- und Einstellungsänderungen durch die Poesietherapie, die Beratungsinteraktion, die Wirkung von Schreibinterventionen und die Poesietherapie als therapeutisch-beraterische Methode.

Mein kleines Forschungsprojekt zeigt, dass die Poesietherapie in belastenden Lebenssituationen eine Ausdrucksmöglichkeit anbietet, die eine produktive Bewältigung innerer und äußerer Konflikte fördern und Ressourcen wecken kann. Die Poesietherapie ergänzt das Spektrum von kreativen Methoden und therapeutischen Ansätzen für die therapeutisch-beraterische Arbeit eines multidisziplinären Teams. Beratungsprozesse und -interaktionen werden bereichert durch den Wechsel von Schreiben, Lesen und Gespräch. Durch Schreibinterventionen werden Verhaltens- und Einstellungsänderungen angeregt. Die vorliegende Arbeit ist therapeutisch-beraterisch ausgerichtet. Die Theorie basiert auf Erkenntnissen aus der Psychotherapie bzw. Beratungspsychologie, der Kreativitätsforschung sowie aus dem *Biografischen und Kreativen Schreiben*.