

Poesietherapie hilft psychosomatischen Patienten

Medizin Hedda Lenz
beschreibt neue Wege

Von unserem Redakteur
Frank Blum

■ **Neuwied.** Was die Neuwieder Ärztin Hedda Lenz als „schlichte Geschichte mit hoher Effektivität“ bezeichnet, nennt sich Poesietherapie und hilft psychosomatisch Erkrankten, wieder zu sich selbst zu finden – und zwar besser als so manch andere Therapieform. „Das ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen“, betont Lenz. Umso erstaunlicher daher, dass die Poesietherapie in Deutschland bislang stiefmütterlich behandelt wird. Die in Australien geborene Medizinerin, die auch mit einer halben Stelle am Medizinischen Zentrum Lahnhöhe in Lahnstein als Assistenzärztin arbeitet, baut ganz auf diese noch recht unbekannte Behandlungsmethode.

Literatur und Therapie: Diese zwei Bereiche haben Lenz schon immer interessiert. Als sie bei einem Therapeutenkongress einen Vortrag von Professorin Silke Helmes zum Thema „Warum Sprache heilt“ gehört hatte, wurde ihr deutlich, wie man beides zusammenbringen kann. Zusatzausbildungen in Berlin und Hamburg haben sie dann „völlig gepackt“. So sehr, dass Lenz in Lahnstein nun in Einzeltherapiesitzungen mit dieser

Methode arbeitet und eine Schreibgruppe in der psychosomatischen Abteilung leitet. „Das macht riesigen Spaß“, betont die eloquente Expertin.

Sie selber greift dabei nur ab und zu zum Stift, obwohl Schreiben eben ihre große Leidenschaft ist. Aber natürlich stehen die Patienten im Fokus. „Ziel der Poesietherapie ist es, den Patienten mit eigenen Worten zum Kern seines Problems heranzuführen, ihm Erkenntnisse seiner Lage zu vermitteln“, erläutert die Medizinerin. Dabei handelt es sich nicht um das ausschließliche Verfassen von Gedichten, sondern vielmehr um den Ausdruck des Unbewussten mittels eigener Sprache und eigenen Schreibens.

„Man muss kreativ in der Aufgabenstellung sein, kann sich aber von den Ideen der Patienten leiten lassen“, sagt Lenz. Diese fertigen beispielsweise sogenannte Lexikaeinträge an. Die Begriffe, die es zu erläutern gilt, setzen sich aus den rückwärts gelesenen Buchstaben ihres Vornamens auseinander. Der Autor dieser Zeilen würde sich also Gedanken um die Bedeutung des Wortes „Knarf“ machen. Wichtig dabei: Die „Schreibarbeit“ muss in maximal 15 Minuten erledigt werden, das Gegenlesen entfällt. „Wir wollen den inneren Zensor ausschalten“, sagt Lenz. Und: „In ihren Zeilen verraten die Patienten, ohne dass es ihnen zunächst bewusst ist, viel über sich. Die Texte liefern den

Therapeuten wichtige Anknüpfungspunkte für Gespräche.“

Dann folgt die „Lesestunde“: Bei ihrem nächsten Termin trägt die Ärztin den Patienten deren Beiträge vor. Das Zusammenspiel von Schreiben und Lesen der Texte ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Dabei stellen die Erkrankten erstaunlich den Unterschied zwischen Geschriebenem und Gehörtem fest. „Beim Zuhören kommen oft andere Gefühle hoch als beim Schreiben“, hat Lenz beobachtet. So können sie wichtige Informationen für die Therapeuten liefern.

Und noch etwas kommt hinzu: „Durch das Schreiben steigt das Selbstwertgefühl der Menschen. Sie spüren einen gewissen Stolz“, unterstreicht die Neuwiederin. So bekannte die Rockpoetin Patti Smith, dass sie das Schreiben aus ihrer Erstarrung löse. Lenz, die mittlerweile den Arbeitskreis West der Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie leitet, ist sich sicher: „Die Patienten spüren eine Heiterkeit. Sie empfinden es als Geschenk, das Schreiben entdeckt zu haben. Das alles wirkt sich positiv auf das Krankheitsbild aus.“

Die Ärztin stellt zudem etwas klar: „Manche verwechseln Kreatives Schreiben mit Poesietherapie. Doch die Unterschiede sind signifikant. Das Erstere ist am literarischen Endprodukt orientiert, das Zweite ausschließlich am inneren Prozess des Patienten.“