

Carmen C. Unterholzer (2021)  
**Selbstwirksam schreiben.**  
**Wege aus der Rat- und Rastlosigkeit.**  
 Carl-Auer Verlag, Heidelberg



Mit dem vorliegenden Titel liegt im besten Sinne eine Gebrauchsanweisung für den Dialog mit der eigenen „inneren Stimme“ vor: eine Stimme, die in Krisenzeiten als „Teufelskreis im Kopf“ zu Endlosschleifen neigt und sich dann in negativen Glaubenssätzen verstetigen kann.

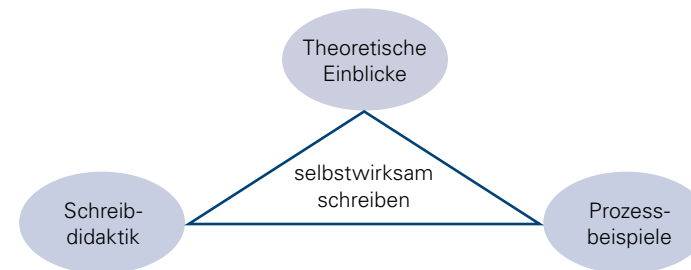
Das Buch dagegen fungiert als Navigator für eine konstruktive Kommunikation mit sich selbst. Es ist zugleich ein Lob auf die Errungenschaft der Schrift. Kein Bild, kein Film oder Filmchen, kein Emotions-Button, nicht einmal eine Unterhaltung kann das von Dr. Carmen Unterholzer kompetent und vielfältig angeregte schriftliche Gespräch mit sich selbst ersetzen. Um Hannah Arendt zu variieren: Mit uns selbst allein im inneren Monolog verfallen wir paradoxerweise nicht selten in eine fruchtlose Diskussion; mit uns selbst im schriftlichen Dialog finden wir unsere „eine Stimme“ wieder.<sup>1</sup> Eine Kollegin und systemi-

1) „Selbst wenn ich ganz alleine leben würde, so lebte ich doch mein Leben lang im Zustand der Pluralität. Ich muss mit mir selbst zurechtkommen“, konstatiert Hannah Arendt, und wer kennt diese Herausforderung nicht? Ein Mensch, „der in die absolute Einsamkeit flieht, ist dieser jedem Menschen inhärenten Pluralität sogar noch radikaler ausgeliefert als ein anderer. Denn es ist ja das Gespräch mit anderen, das mich aus dem aufgespaltenen Gespräch mit mir selbst herausreißt und mich wieder zu einem macht – zu einem einzigen, einzigartigen Menschen, der nur mit einer Stimme spricht und von allen als ein einziger Mensch erkannt wird“ (H. Arendt. Sokrates. Apologie der Pluralität. Matthes & Seitz, Berlin 2016, S. 8/9; zitiert nach H. Schindler. Sich selbst beheimaten. Grundlagen der systemischen Biografiearbeit. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2022).

sche Therapeutin sowie Lehrtherapeutin, die mit dem Buch gearbeitet hat, beschreibt ihre Erfahrungen folgendermaßen:

*„Durch das Aufschreiben, (bei mir ist es der Stift; auch diese Auseinandersetzung war wichtig und interessant, sozusagen ein erster Schritt zum eigenen Zugang) entsteht ein Gegenüber, ich selbst sozusagen, auf das ich schauen kann, ähnlich der Aufstellungsarbeit. Dadurch entsteht Wechselwirkung zwischen mir als Schreibender und dem, was ich schreibe. Das Geschriebene ist meist intuitiv, danach folgt die Betrachtung, wodurch der verändernde Dialog mit derjenigen in mir entsteht, die überkritische Maßgaben setzt“ (B. Schellhorn).*

Die schriftliche Stimme der Buchautorin fungiert in diesem Prozess als sachliche, zurückhaltende Begleitung. Sie greift nicht mit eigener Bildhaftigkeit oder poetischer Sprache in den entstehenden Schreibfluss ein, sondern regt vielmehr Erkundungs- und Ausdrucksprozess an. Das Buch bewegt sich so im Dreieck von theoretischen Begründungen, Schreibdidaktik und Prozessbeispielen. Der Mehrwert, der dabei entsteht, ist Wirksamkeit im selbstgewählten Prozess (siehe Abbildung 1).



Dreieck der Selbstwirksamkeit im Schreibprozess

Die Lesenden werden im Text direkt angesprochen und angeleitet und können sich aus jeder dieser Ecken dem eigenen Schreibprozess nähern:

- ▶ als Selbsterkundler\*innen, um für sich selbst etwas zu tun
- ▶ als Leiter\*innen von Schreibgruppen, um Anregungen zu sammeln und
- ▶ als Therapeut\*innen, um sich mit dem Wert des Schreibens als Interventionsform vertraut zu machen.

Die Beispiele im Buch sind in der direkten Begleitungsarbeit entstanden und geben deshalb guten Einblick in Möglichkeiten und Wirkweisen der vorge-

stellten Schreibanregungen. Theoretische Einordnungen zu Beginn jedes Kapitels bilden den Boden für den nachfolgenden Prozess.

Die langjährige Erfahrung der Autorin in der Schreibbegleitung und ihre Liebe zum Metier sind dabei durchwegs spürbar.

*B. Schellhorn: „Das Buch ist so aufgebaut, dass ich mich darin aufgehoben und mitgenommen erlebe, es lässt die dahinterstehende Person erkennen, das gibt Sicherheit, ähnlich wie in einem persönlichen Beratungsprozess... Als Fachfrau finde ich darin viele Elemente, Methoden des systemischen Arbeitens, die so aufbereitet sind, dass für mich als Leserin das professionelle Gegenüber entsteht, welches mir Fragen stellt, Anregungen und Impulse gibt... Wenn ein nachfolgender Impuls nicht passt, blättere ich einfach weiter, bis ich eine stimmige Anregung finde, dabei bleibe ich in meiner eigenen Gestaltung und es entsteht in mir ein Erleben von Kompetenz.“*

Als solches ist das Buch ein Neugewinn: Ein Fachbuch, nicht nur für Systemiker\*innen, um eigene Veränderungsprozesse selbstwirksam zu erschreiben. Als Nebenwirkung sind Anregungen für Prozessbegleitung nicht auszuschließen.

Allerdings führt der Wechsel zwischen theoretischen Einordnungen und praktischen Schreibanregungen für diejenigen, die sich der eigenen Erfahrung des Schreibens zuwenden, mitunter zu störenden Unterbrechungen. Zu empfehlen ist dann, die entsprechenden Kapitel zu „überlesen“, also sich im Dreieck der Selbstwirksamkeit auf jenen Schwerpunkt zu fokussieren, der dem eigenen Interesse entspricht.

Also: Wer den selbstwirksamen Dialog mit sich selbst sucht, kann hier fündig werden. Denn, so zitiert Carmen Unterholzer in ihrem Buch Helene Cixous:

*„Schreiben ist wie leben. Ich schreibe, ich lebe, es ist ein Synonym.“*

*Cixous, H. (2019): Ist die Frage nach der Frau noch wichtig? Ein Gespräch mit der Pariser Philosophin und Schriftstellerin Helene Cixous. Die Zeit Nr. 33, 8.8.2019, S. 37*

*Herta Schindler (SYIM Kassel)*