

WARUM LITERATUR UNS GUT TUT

Im Spiegel der Literatur entdecken wir uns selbst und die anderen. Die wohltuende Kraft der Literatur wurde auch von der Psychotherapie entdeckt. Die Jung-Schülerin Marie-Louise von Franz beschreibt den Dichter als Heiler.

Sonja Kolberg

"It is inevitable that psychology should deal with literature, since both spring from the same womb: the human psyche" (von Franz, 1980, S. 119). Was verbindet Literatur und Psychotherapie? Oder allgemeiner gefragt: Wie hilft uns Literatur beim Leben?

Literatur ist ein Ort, wo ich empathisch sein kann und lerne, empathisch zu sein. Mich zu identifizieren mit der Welt und all ihren Teilen, mit den Ausgestossenen, Merkwürdigen, den Mördern und bis zur Verrücktheit Liebenden. Das ist heilsam im Umgang mit mir selbst, und verhilft mir zu einem grosszügigeren Umgang mit anderen. Die prozessorientierte Psychotherapie hat für diese Haltung den schönen Begriff der "Tiefendemokratie" gefunden.

Dieser Text stammt aus meiner Diplomarbeit: Beratungskonzept für Prozessorientiertes Coaching/ Supervision. Institut für Prozessarbeit, Zürich 2022 [unveröffentlicht].

Wenn ich einem Erzähler, einer Erzählerin zuhöre, bin ich gleichzeitig ganz bei ihr und ein bisschen von ihr weg. Hat sich das alles wirklich so zugetragen? Ist das nicht nur ihre Perspektive? Es gibt in der Literaturwissenschaft das Prinzip des «unzuverlässigen Erzählers». Es handelt sich dabei um einen Ich-Erzähler, der selbst einem grossen Irrtum, einer Lebenslüge aufliegt, welche wir als Leser aber erst im Verlaufe der Erzählung als solche erkennen – Kazuo Ishiguros Roman «Was vom Tage übrig blieb» ist gerade deswegen so ergreifend. Das Befreiende an dieser Art, einen Text so zu lesen, liegt daran, dass dahinter eine grosse Wahrheit liegt: Vielleicht ist ja alles ganz anders, als wir denken? Wahrscheinlich ist es das! Auch eine Klientin in der Psychotherapie ist vielleicht so eine

«unzuverlässige Erzählerin», und es kann ein Ziel sein, mit ihr zusammen andere Versionen der Wahrheit zu entwickeln.

Marie-Louise von Franz beschreibt in ihrem Aufsatz "Analytical Psychology and Literary Criticism" (1980) die Bedeutung der Literatur für die Psychologie. Der Künstler, der Schriftsteller ist eigentlich ein Heiler. Er drückt versteckte Prozesse des kollektiven Unbewussten aus, die kompensatorisch zu herrschenden Mainstream-Haltungen wirken und deswegen einen heilsamen Effekt auf die Gesellschaft haben. Der kreative Prozess, in dem solche Kunstwerke entstehen, ist ein unbewusster: Der Künstler gestaltet "under the dictate of an unknown force, and every word which they write is a surprise to them" (1980, S. 119). Dieser Vorgang in sich ist wunderbar, und er hat sehr viel damit zu tun, was man in der östlichen Philosophie als Hingabe an das Tao bezeichnet.

Literatur führt mich aus der engen, begrenzten Welt hinaus in ein Traumland. Geschichten, die in den grossen Romanen erzählt werden, sind zwar fiktiv, die Gefühle aber sind es nicht.

Literatur: von Franz, Marie-Louise (1980). Analytical Psychology and Literary Criticism. In: New Literary Criticism (Autumn, 1980), S. 119-126