

Handreichung für die therapeutische Praxis: Einsatz in der Bibliotherapie

Liebe Praxisteams im Bereich der psychologischen Psychotherapie,

dieser Leitfaden wurde als praxisorientierte Ergänzung zu den Romanen „Täuschende Chimäre“ (2026) und „Das Leben ist tödlich, der Horizont nah“ (2025) entwickelt. Er nutzt die Methoden der **Bibliotherapie**, bei der literarische Narrative als Projektionsfläche dienen, um unbewusste Widerstände bei Klientinnen zu lockern und den therapeutischen Prozess zu beschleunigen.

Empfohlene Einsatzmöglichkeiten in Ihrer Praxis:

Als strukturierte Hausaufgabe (Intervention zwischen den Sitzungen):

Geben Sie der Klientin den Roman mit der Bitte, spezifische Teile zu lesen. Nutzen Sie die Reflexionsfragen dieses Leitfadens als schriftliche Nachbereitung für die Klientin bis zur nächsten Sitzung.

Zur Diagnostik von Übertragungs- und Bindungsmustern: Die Fragen helfen Klientinnen, die oft schwer greifbare Dynamik zwischen der „Vaterwunde“ (suchendes Schattenkind) und co-abhängigen Beziehungsstrukturen (Flucht in die scheinbar exklusive Klausur) im geschützten Raum der Fiktion schmerzarm zu analysieren.

Zur Ressourcenaktivierung und Resilienzförderung: Das literarische Vorbild der Protagonistin, die den bewussten Verzicht aus Verantwortung wählt, dient als stabiler Anker. Der Leitfaden unterstützt die Klientin dabei, die eigene emotionale Intensität nicht als Defizit („Ich bin zu viel“), sondern als schöpferische Autonomie im Hier und Jetzt zu integrieren.

Hinweis: Die Module können sequenziell oder je nach individuellem Therapiefokus unabhängig voneinander eingesetzt werden.

Psychologischer Leitfaden & Reflexionsfragen zum Roman

Ein bibliothераapeutischer Begleiter bei emotionaler Abhängigkeit und „Vaterwunde“

Dieses Begleitmaterial richtet sich an Leserinnen, Psychotherapeuten und Berater. Es dient dazu, die im Roman beschriebenen Dynamiken auf das eigene Erleben zu übertragen, unbewusste Muster zu erkennen und den Weg in die eigene Autonomie zu ebnen.

Modul 1: Die Projektion und die „Vaterwunde“ (Reparenting-Falle)

Im Roman sucht die Protagonistin unbewusst Schutz, Halt und absolute Anerkennung bei einer älteren Autoritätsfigur (dem pensionierten Arzt).

Frage 1: Welche Eigenschaften faszinieren Sie an dem Partner/ der Bezugsperson am meisten? Suchen Sie dort Liebe auf Augenhöhe oder die heilende Nachbesserung einer unstillbaren Sehnsucht aus Ihrer Kindheit (z. B. nach einem beschützenden Vater)?

Frage 2: Wo spüren Sie in Ihrem Alltag die Angst, „nicht genug“ zu sein, wenn diese Person Ihnen nicht die volle Aufmerksamkeit schenkt?

Reflexions-Impuls: Erkennen Sie den Unterschied zwischen dem realen, fehlerhaften Menschen (mit eigenen Ängsten und Grenzen) und dem unfehlbaren „Retter-Podest“, auf das Ihre Sehnsucht ihn gestellt hat?

Modul 2: Die Dynamik der Rollenmasken (Schwarm vs. Kind)

Die Verbindung im Buch lebt von einem hochgradig asymmetrischen Rollenkonflikt. Es vermischen sich das bedürftige Kind und der heimliche Schwarm, während das Gegenüber versucht, in einer schützenden Rolle zu „vergehen“.

Frage 3: Welche Rollen nehmen Sie in Ihrer aktuellen Dynamik ein? Fühlen Sie sich klein und bedürftig, oder müssen Sie eine „besondere Welt“ erschaffen, um für den anderen faszinierend zu bleiben?

Frage 4: Welche Sätze oder subtilen Signale (z. B. das Verweisen auf Verantwortung oder Pflicht) nutzt das Gegenüber, um gleichzeitig Nähe zu genießen und harte Distanz zu wahren?

Reflexions-Impuls: Eine Liebe, die nur im Versteckten oder in der gedanklichen „Klausur“ existieren kann, ernährt sich oft vom Mangel. Sie entzieht Ihnen im realen Alltag die Lebenskraft.

Modul 3: Der Weg in den „stabilen inneren Frieden“

Der Roman gipfelt nicht im destruktiven Abgrund, sondern in der radikalen Akzeptanz des Cuts und dem Verzicht aus Verantwortung. Die Protagonistin kehrt mit aufrechtem Rücken in ihre eigene Realität zurück.

Frage 5: Wenn der Satz „*Er/Sie kann meine Welt auf Dauer nicht*“ zutrifft – wie können Sie diesen Satz als Befreiung statt als Ablehnung lesen? Erkennen Sie, dass Ihre emotionale Tiefe und Intensität eine Stärke ist, die nicht für die Komfortzone des anderen verkleinert werden muss?

Frage 6: Welche ungestillten Bedürfnisse (nach Trost, Lebendigkeit, Gesehenwerden) haben Sie in die Abhängigkeit getrieben? Wie können Sie beginnen, sich diesen Schutz und diese Wärme im Hier und Jetzt selbst zu geben (z. B. durch kreatives Schaffen, Schreiben oder gesunde Grenzen im Alltag)?

Reflexions-Impuls: Das Geschenk, das Sie dem anderen gemacht haben, bleibt bei ihm. Aber die Quelle, die dieses Geschenk erschaffen hat – Ihre Intensität, Ihre Worte, Ihre Liebesfähigkeit – fließt in Ihnen weiter. Sie gehört ganz allein Ihnen.

Impressum & Methodik:

Inhalt, psychologische Fallkonzeption und literarische Basis: Dörte Mittelstädt. Strukturierung und redaktionelle Ausarbeitung des therapeutischen Leitfadens in kollaborativer Kooperation mit KI-Assistenz.

Dörte Mittelstädt

Prohn, 23. 08. 2026