

1

Therapeutisches Schreiben

Da es in diesem Buch um Sie und Ihr Schreiben geht, wollen wir genau damit starten. Sicher haben Sie Ihre ganz eigenen Ideen und Vorstellungen, was das therapeutische Schreiben ist und um was es dabei geht. Unter Umständen haben Sie bereits etwas darüber gelesen oder gehört oder es sogar schon selbst ausprobiert bzw. ein entsprechendes Seminar besucht. Vielleicht haben Sie auch schon einmal versucht, jemandem zu erklären, um was es beim therapeutischen Schreiben geht. Genau das, Ihre Ideen und Gedanken dazu, dürfen Sie jetzt, in der allerersten Übung des Buches, zu Papier bringen.



Was stellen Sie sich unter therapeutischem Schreiben vor? Um was geht es? Was unterscheidet es vom kreativen Schreiben? Was soll dabei herauskommen? Soll überhaupt etwas herauskommen? Schreiben Sie einfach los, es gibt kein richtig oder falsch. Ihre Ideen und Gedanken sind genauso wichtig wie bereits existierende Definitionen. Der Autor André Breton hat einmal geschrieben, dass in jedem Augenblick zahlreiche Gedanken und Gefühle in uns sind und nur darauf warten, aufs Papier gebracht zu werden. Werden Sie also zum Protokollanten Ihrer Gedanken und Gefühle.

Nachdem Sie Ihre Ideen festgehalten haben, möchte ich meine mit Ihnen teilen. Bei meinem ersten Versuch, in Worte zu fassen, um was es beim therapeutischen Schreiben geht, kam folgendes heraus: »Unter therapeutischem Schreiben kann jedes Verfahren verstanden werden, das durch Schreiben den subjektiven Zustand eines Individuums zu bessern versucht.«

Zur Erläuterung hatte ich hinzugefügt: »Der Ausdruck der Poesietherapie, von dem der Begriff des therapeutischen Schreibens abgeleitet wurde, ist dem amerikanischen Begriff »poetry therapy« entlehnt. Die Poesietherapie ist keiner klassischen Psychotherapieschule verpflichtet, sondern zählt zu den expressiven und kreativen Therapien, die über Förderung der schöpferischen Potentiale, der Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit und der Einsicht in lebensgeschichtliche Konflikte zur Heilung und Entwicklung beitragen. Sie nimmt unter den kreativen Therapien eine besondere Stellung ein, weil sie mittels Sprache auf eines der ältesten therapeutischen Medien zurückgreift« (Heimes, 2008).

Mein zweiter Definitionsversuch lautete: »Unter Poesietherapie kann jedes therapeutische und (selbst-)analytische Verfahren verstanden werden, das durch Schreiben und Lesen den subjektiven Zustand eines Individuums zu bessern sucht und (auto-)biographisches, expressives, intuitives, kreatives, therapeutisches, imaginatives, analoges, assoziatives

und automatisches Schreiben ebenso umfasst wie die aktive Textrezeption und -verarbeitung« (Heimes, 2012).

Auch Organisationen unternehmen Definitionsversuche wie etwa die »National Association for Poetry Therapy«: »Poetry therapy is the use of language, symbol, and story in therapeutic, educational, growth, and community-building capacities. It relies upon the use of poems, stories, song lyrics, imagery, and metaphor to facilitate personal growth, healing, and greater self-awareness. Bibliotherapy, narrative, journal writing, metaphor, storytelling, and ritual are all within the realm of poetry therapy« (National Association for Poetry Therapy, 2022).

Übersetzt könnte das lauten: »Poesietherapie umfasst die Verwendung von Sprache, Symbol und Story in therapeutischen, pädagogischen, wachstumsfördernden und gemeinschaftsbildenden Bereichen. Dabei stützt sie sich auf Gedichte, Geschichten, Liedtexte, Bilder und Metaphern, um persönliches Wachstum, Heilung und Selbsterkenntnis zu fördern. Bibliotherapie, Erzählung, Tagebuchschreiben, Metaphern, Geschichtenerzählen und Rituale gehören alle zum Gebiet der Poesietherapie.«

Anhand dieser Definitionsversuche sehen Sie, dass wir alle nur um Worte ringen und unser Bestes geben, um Dinge so in Sprache zu kleiden, dass möglichst viele Menschen etwas damit anfangen können.

1.1 Für wen eignet sich das therapeutische Schreiben?

Zurück zu Ihnen und zwei Fragen, die sich stellen:

1. Für wen eignet sich das therapeutische Schreiben?
2. Wer profitiert davon?

Meiner Meinung nach steht das therapeutische Schreiben jedem offen, der aus Buchstaben Worte bilden kann, die Grundregeln des

Satzbaus beherrscht und fähig ist, etwas zu notieren. Sie benötigen also weder spezielle literarische Fähigkeiten noch Grammatikkenntnisse, um vom therapeutischen Schreiben zu profitieren. Vielmehr ist in jedem Menschen ein sprachliches Ausdrucksvermögen vorhanden, das es ermöglicht, Gedanken und Gefühle in Worten auszudrücken und aufzuschreiben. Dabei geht es beim therapeutischen Schreiben nicht darum, Schreiben zu lernen, sondern vielmehr darum, das zu verlernen, was Sie bisher über das Schreiben gelernt haben. Denn sowohl in der Schule als auch in den meisten Arbeitskontexten geht es in erster Linie darum, bestimmte Erwartungen zu erfüllen und auf eine Weise zu schreiben, die funktional und orthographisch korrekt ist. Solche formalen und inhaltlichen Erwartungen spielen im therapeutischen Schreiben keine Rolle. Im therapeutischen Schreiben geht es nicht darum, irgendwelche Erwartungen zu erfüllen oder etwas gut und richtig zu machen, sondern einzig darum, einen sprachlichen Ausdruck für Gedanken und Gefühle zu finden. Sie dürfen und sollen so schreiben, wie es Ihnen im Augenblick des Schreibens in den Sinn kommt.

Selbstverständlich ist es unsinnig, sich zum therapeutischen Schreiben zu zwingen, wenn man keinen Bezug zur Sprache oder zum Schreiben hat. Dann ist ein anderes Ausdrucksmittel wie Tanzen, Malen oder Musik vielleicht sinnvoller. Aber wenn Sie gerne Schreiben und eine Affinität zur Sprache und zu Texten haben, werden Sie im therapeutischen Schreiben einige hilfreiche Ansätze finden.



Was hat Sie zum Schreiben gebracht? Seit wann schreiben Sie und welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Sie können das Ganze gerne unter dem Arbeitstitel »Meine Schreibbiographie« verfassen.

1.2 Psychische Wirkungen des Schreibens

Der Versuch einer Annäherung an psychische Vorgänge und die Wirkungen des therapeutischen Schreibens kann immer nur exemplarisch erfolgen. Bei jedem Menschen laufen ganz individuelle Prozesse ab, die sich in ihrer Komplexität weder ausreichend erfassen noch beschreiben lassen. Dennoch möchte ich an dieser Stelle ein paar der positiven Wirkungen des therapeutischen Schreibens aufführen, die sich in verschiedenen Kontexten immer wieder gezeigt haben.

Schreiben vermag Einsichten in Lebenszusammenhänge und die Bedingtheit unseres Schicksals zu geben und zur Bewältigung von Lebensproblemen und Krisen beizutragen. Schreiben ist eine Entdeckungsreise zu sich selbst und kann als achtsame Annäherung an die eigene Person sowie die Umwelt verstanden werden. Es öffnet einen Raum, in dem man ganz man selbst sein und sich in allen Bereichen und Belangen erforschen kann, in dem man sowohl seine Ängste und Sorgen als auch seine Sehnsüchte und Wünsche benennen kann.

Die durch das Schreiben geförderte Kooperation der linken mit der rechten Hirnhälfte hilft, die Kapazität des Gehirns zu verbessern.

Durch das therapeutische Schreiben wird der linken Gehirnhälfte, die eher für strukturelles und logisches Denken zuständig ist, ein Zugang zu den Fähigkeiten der rechten Hirnhälfte gewährt, die für Bilder besonders empfänglich bzw. für deren Verarbeitung zuständig ist.

Obwohl diese Darstellung etwas vereinfacht ist, steht fest, dass sich durch die zunehmende Vernetzung der einzelnen Hirnareale die Möglichkeit bietet, in einen rhythmischen Fluss der Sprache zu finden und diesen kreativ zu nutzen. Dadurch gelingt es besser und einfacher, Probleme zu lösen.

Um das Schreiben für Sie hilfreich werden zu lassen, ist es wichtig, darauf zu achten, dass es eine leistungsfreie Zone bleibt. Ein Bereich, in dem Sie sich selbst erforschen können, ohne einer Bewertung unterworfen zu sein, weder durch sich selbst noch durch andere. Das Papier sollte für Sie ein geschützter und privater Raum sein, zu dem zunächst nur Sie Zugang haben und bei dem Sie entscheiden, wem Sie zu welchem Zeitpunkt wie viel Einblick gewähren wollen.

Ein weiterer Vorteil des Schreibens ist, dass es dabei zur Verlangsamung kommt, zum Innehalten, was Ihnen die Chance zur Selbstbesinnung gibt. Schreibend können Sie Ihre Gedanken und Gefühle sortieren und ordnen und gewinnen einen Überblick, über das, was bei Ihnen gerade ansteht und wichtig ist. Das kann Ihnen sowohl bei bevorstehenden Entscheidungen helfen als auch dabei, etwas zu verarbeiten, das Sie emotional belastet.

Sowohl beim Schreiben als auch Lesen Ihrer Texte wird sich Ihr Verhältnis zu den Ereignissen und Fragen, die sie beschäftigen, verändern. Sie werden eine distanziertere Haltung einnehmen und die Dinge aus einer Art Vogelperspektive betrachten, was vieles klarer und deutlicher zutage treten lässt. Auf dem Papier können Sie versuchsweise denken und handeln, so dass Sie verschiedene Szenarien durchspielen können, bevor Sie diese in der Realität erproben. Auf diese Weise kann das Schreiben als Reise an Orte verführerischer und aufständischer Wünsche verstanden werden. Als ein Ausflug, auf den Sie sich neugierig und mutig einlassen, um Grenzen zu erfahren und diese vielleicht sogar zu überschreiten.



Nun sind Sie aufgefordert, dieses Kapitel um Ihre eigenen Erfahrungen zu bereichern. Welche Wirkungen hat das Schreiben auf Sie? Wo hat das Schreiben Sie bisher hingeführt? Welche Absätze würden Sie diesem Kapitel gerne hinzufügen?

Was von dem, was Sie schreibend durchgespielt haben, möchten Sie in der Realität gerne einmal ausprobieren? Sollte es aus Ihrer bisherigen Schreibpraxis nichts geben, notieren Sie jetzt etwas, das Sie machen möchten und versuchen Sie, die Erfahrung auf dem Papier vorwegzunehmen, indem Sie sich die Situation so gut wie möglich vorstellen.

1.3 Studien zur Wirkweise

Ich werde Ihnen in diesem Kapitel sowohl ein paar Studien präsentieren, die sich direkt auf Depressionen beziehen, als auch solche, die Faktoren untersuchen, die einen Einfluss auf die Krankheit und ihren Verlauf haben. Möglicherweise werden Sie selbst schon festgestellt haben, dass die Regulation Ihrer Emotionen oder das Sprechen bzw. Schreiben über belastende Erlebnisse, auch als Selbstoffenbarung bezeichnet, Einfluss darauf haben, wie Sie sich fühlen, so dass Sie nachvollziehen können, um was es in den Studien geht. Oder aber Sie lassen das neue Wissen einfach auf sich wirken und überzeugen sich in den folgenden Schreibübungen selbst davon, was bei Ihnen funktioniert und was nicht.

Auch hier sei noch einmal angemerkt, dass Sie nicht alle Übungen machen müssen, um optimal von dem Buch zu profitieren. Sie dürfen den Text auch einfach durchlesen und auf sich wirken lassen und zu einem späteren Zeitpunkt zu den Übungen zurückkehren. Wenn Sie mögen, können Sie sich Übungen, die Sie ansprechen oder interessieren, mit einem Sternchen oder Ähnlichem markieren, so dass Sie diese später schnell wiederfinden.

Studien zur Depression

Obwohl zahlreiche Untersuchungen gezeigt haben, dass Schreiben bei der Verarbeitung belastender Erlebnisse negative Gefühle vermindert (Kallay & Kollegen, 2008; Hunt & Kollegen, 2007) und depressive Symptome im Rahmen einer Posttraumatischen Belastungsstörung reduziert (Chen & Contrada, 2009; Resick & Kollegen, 2008; Koopman & Kollegen, 2005, Schoutrop & Kollegen, 2002), gibt es bisher nur wenige Studien, die die Wirkungen des Schreibens bei Depressionen direkt untersuchen.

In einer Untersuchung konnten Forscher allerdings zeigen, dass sich depressive Verstimmungen bei Studierenden durch das Schreiben vermindern (Gortner & Kollegen, 2006.) Dies konnte in einer späteren Untersuchung bestätigt werden. Auch da kam es bis zu zwei Monate nach dem Schreiben zu einer Verminderung depressiver Symptome. Ein Effekt, der sich nach sechs Monaten allerdings wieder verlor, aber auch, weil die Studierenden nicht weiter schrieben (Sloan & Kollegen, 2009).

In einer anderen Studie verminderten sich durch das Schreiben die depressiven Symptome bei Jugendlichen, die bereits ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Depression hatten (Stice & Kollegen, 2007). Eine weitere Studie zeigte, dass sich sowohl Menschen mit depressiver Erkrankung als auch solche mit einem Erschöpfungssyndrom (Burnout) unmittelbar nach dem Schreiben wohler fühlten und reflektierter waren, was sie in die Lage versetzte, aktiv nach Lösungen zu suchen (Heimes & Kollegen, 2008).

Studien zur Emotionsregulation

Der Umgang mit unseren Gefühlen hat entscheidenden Einfluss darauf, wie wir Ereignisse erleben und verarbeiten. Doch um Einfluss auf unsere Gefühle zu nehmen, müssen wir sie in einem ersten Schritt zunächst einmal wahrnehmen.

Emotionen aktiv zu erleben und zu beeinflussen, statt sie als Folge von Aktionen anderer Personen zu empfinden, denen man passiv ausgeliefert ist, wird als Emotionsregulationsfähigkeit bezeichnet (Koole, 2009; Lammers, 2008).

Durch das Schreiben, dem ein genaues Wahrnehmen und Benennen vorausgeht, eröffnet sich die Möglichkeit, unsere Emotionen genau zu erkunden und Reaktion sowie Verhaltensmuster zu erkennen und diese in einem zweiten Schritt so anzupassen, dass sie uns nicht mehr schaden, sondern guttun.

Indem Sie Ereignisse und Erfahrungen schriftlich festhalten und auf diese Weise gedanklich sowie emotional noch einmal durchspielen, lernen Sie Ihre eigenen Verhaltensweisen und Reaktionsmuster immer besser kennen, was ein Schlüssel dafür sein kann, dass Sie Ihre Gefühle sowie Ihr Verhalten in der Zukunft besser steuern können. Gerade auch dann, wenn Sie erkennen, dass einige Ihrer Gefühle und die daraus resultierenden Reaktionen womöglich aus der Vergangenheit stammen und aktuell vielleicht gar nicht mehr passend bzw. angemessen sind und Sie sich möglicherweise auf die Suche nach neuen Verhaltensmustern und Lösungsansätzen begeben müssen.

Eine deutsche Wissenschaftlerin untersuchte den Einfluss des Schreibens auf die Fähigkeit von Jugendlichen, ihre Gefühle zu regulieren (Horn & Kollegen, 2011; Horn, 2004). In mehreren Studien konnte sie nachweisen, dass Schüler, die an einem Schreibprogramm teilnahmen, ihre Gefühle besser regulieren und kontrollieren konnten und ein geringeres Risiko für die Entwicklung einer Depression hatten als Jugendliche, die nicht schrieben. Auch ande-

re Forscher konnten zeigen, dass das Schreiben zur Emotionsregulation beiträgt und zu einer Abnahme depressiver Stimmungen und Beschwerden führt (Sloan & Epstein, 2005).



Wie gut kommen Sie mit aufwühlenden Gefühlen zurecht? Wie bringen Sie diese zum Ausdruck? Wenn Sie mögen, beschreiben Sie ein Ereignis aus der näheren Vergangenheit. Schreiben Sie den Text in der dritten Person, wie eine kleine Filmszene, die jemand anderes erlebt hat. Lesen Sie sich den Text nach einigen Tagen wieder durch und notieren Sie, was sich durch das Schreiben und Lesen sowie den zeitlichen Abstand an Ihren Gefühlen in Bezug auf das Ereignis verändert hat.

Beobachten Sie eine Zeitlang schriftlich, wie Sie sich in emotional aufgeladenen Situationen verhalten. Notieren Sie zunächst nur, was Sie wahrnehmen, ohne es zu bewerten oder verändern zu wollen. Legen Sie die auf diese Weise entstandenen Texte beiseite und sehen sie sich ein paar Tage später wieder an. Fragen Sie sich, ob Sie Muster erkennen. Dann überlegen Sie sich, welche Muster Sie beibehalten und welche Sie verändern wollen.

Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Ihren depressiven Beschwerden und Ihrer Fähigkeit, Ihre Emotionen zu regulieren? Notieren Sie alles, was Ihnen dazu einfällt und wiederholen Sie die Übung in regelmäßigen Abständen, um zu sehen, ob sich etwas verändert.

Studien zur Selbstoffenbarung

Es ist bekannt, dass ein bewusstes Zurückhalten von Gedanken und Gefühlen Stress verursacht, der durch immunologische Prozesse zum Ausbruch psychischer und psychosomatischer Krankheiten beitragen kann (Kirschbaum & Hellhammer, 1999; Finkenauer