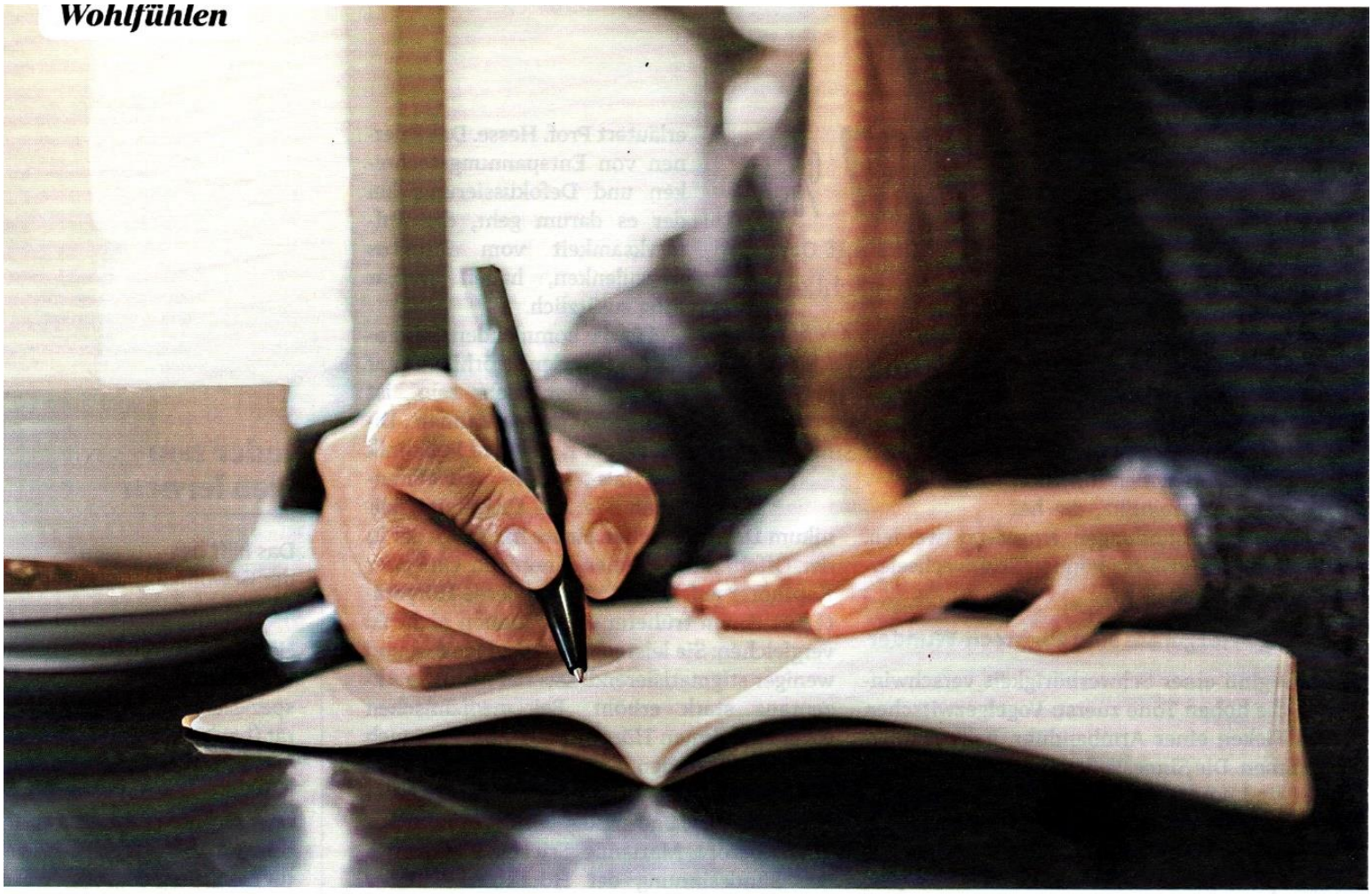

Emotionale Erleichterung Inzwischen haben viele Studien die positiven Effekte belegt, die entstehen, wenn man etwas in Worte fasst

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Kraft des Schreibens

Wer dem Papier seine **Gefühle anvertraut,** entlastet nicht nur die Seele, er lernt sich selbst auch besser kennen – und lieben

Sogar das Immunsystem kann gestärkt werden. Und der Blutdruck profitiert

Langsam, aber stetig gleitet der Stift über die Seiten, in geschwungenen Rundungen. Eine gleichmäßige Bewegung, mit der Ruhe in die Gedanken kommt, jeden Morgen aufs Neue. Wenn Prof. Silke Heimes den Stift dann weglegt, startet sie wach und klar in den Tag. Prof. Heimes ist Poesietherapeutin, sie hat in Darmstadt das Institut für Kreatives und Therapeutisches Schreiben (IKUTS) gegründet, wo die Ärztin Seminare hält – für alle, die interessiert am Schreiben sind oder konkrete Hilfe bei bestimmten Themen suchen.

Doch welche Vorteile kann das Schreiben haben? Prof. Heimes: „Schreiben kann uns extrem guttun. Es ist zunächst eine Entlastung. Sobald ich etwas niederschreibe, wiegt es schon nicht mehr so schwer." Zudem biete es „einen Ort, an dem ich über mich selbst nachdenken kann, ungefiltert und unzensiert, weil niemand anders mitbekommt, was ich denke und schreibe. Es kann dabei helfen, bestimmte Stimmungen auszuhalten, Krisen zu meistern und Distanz dazu zu gewinnen. Vor allem aber ist es ein Weg, sich selbst besser kennenzuler-

nen, sich dem eigenen Ich immer wieder aufs Neue anzunähern."

Das Tagebuch ist ein Trostbringer

Die Erkenntnis, dass Schreiben guttut, ist nicht neu. Jeder, der sich in leidvollen Momenten seinem Tagebuch anvertraut hat, weiß das. Eine „Heimat" sei ihr das Tagebuch, sagt etwa Autorin Ildikó von Kürthy. „Ein Ort, an dem man den Bauch nicht einziehen muss und jederzeit willkommen ist."

Sinnstiftend. Es sei eine Reise „in ferne innere Welten, in Luftschlösser und Abgründe". Vor allem aber sei ein Tagebuch ein „Versprechen": ein treuer Begleiter, auch ein Trostbringer. Und so brachte der britische Schriftsteller Graham Greene es schon vor vielen Jahren auf den Punkt: „Schreiben ist eine Art Therapie." In der Tat könne Schreiben kathartisch sein, weiß Poesietherapeutin Prof. Heimes. Wer schreibt, lässt Gefühle – oft tief liegend, verborgen und auch schmerzhaft – Worte werden. So bahnt das Innere sich einen Weg nach außen und tritt einem als etwas Fassbares gegenüber. Man kann den Text erneut lesen, analysieren, sich selbst erkennen und die Gefühle dann verarbeiten. „Man schreibt sich quasi an sich selbst heran", so Prof. Heimes.

Dinge auszusprechen, kann heilen

Und noch mehr: „Etwas in Worte zu fassen, kann sinnstiftend wirken." So sind all die Berichte, Bücher, Blogs über Krankheiten und andere Schicksalsschläge auch ein Versuch, dem Erlebten Sinn zu verleihen. Für die Regisseurin Doris Dörrie etwa war das Schreiben ein Weg, mit dem frühen Tod ihres ersten Mannes umzugehen. „Ich schreibe", sagt sie, „um diese unglaubliche Gelegenheit, am Leben zu sein, ganz genau wahrzunehmen und zu feiern. Ich schreibe, um einen Sinn zu finden, obwohl es am Ende wahrscheinlich keinen gibt." Dass Papier tatsächlich ein intimer – und adäquater – Gesprächspartner auch für leidvolle Gefühle sein kann, zeigte der amerikanische Psychologe James Pennebaker. Mitte der 1980er-Jahre untersuchte er die von ihm entwickelte Methode des expressiven Schreibens. Für den Test teilte er Studierende in zwei Gruppen ein und ließ sie schreiben: 15 Minuten lang und mehrere Tage hintereinander. Die einen über ein belastendes Ereignis, einen Unfall, eine verlorene Liebe, die anderen über ein oberflächliches Thema wie ihre Zeitplanung. Wer sich auf dem Papier emotional erleichtert hatte, fühlte sich in den folgenden Monaten wohler und suchte seltener einen Arzt auf. Weitere Studien zeigten sogar messbare körperliche Veränderungen: Das Immunsystem wurde stärker, der Blutdruck sank. Die Schreibtherapie versucht, all das zu nützen. Doch dazu muss man erst mal ins Formulieren kommen, muss eine gewisse Blockade durchbrochen werden. Dabei, so Prof. Heimes, gehe es ja eben nicht darum, etwas zu können oder zu leisten: „Es gibt hier keine Voraussetzungen. Es geht ja nicht ums literarische Schreiben, sondern darum, Ausdruck für sich selbst zu finden! Ich versuche immer, das Eis zu brechen, indem ich sage: Es darf auch gestottert und gestammelt werden – selbst beim Schreiben. Denn Gedanken und Gefühle sind ja selten so strukturiert, dass ein schöner Text rauskommt, und da muss man sich von frei machen." So steige sie meistens mit einer Übung aus dem automatischen Schreiben ein.

„Schönschreiben" muss nicht sein

Die Aufgabe: Der Stift soll fünf Minuten lang übers Papier gleiten. Man soll so schnell schreiben, wie es geht, ohne innezuhalten, ohne nachzulesen. So sehr konzentriere man sich dabei auf diese Aufgabe, dass der „innere Zensor" tatsächlich meist außen vor bleibe. Ein weiterer guter Einstieg sei es, darüber zu schreiben, wie es war, „als ich heute Früh erwachte". Oder: Alle Buchstaben des eigenen Namens werden untereinandergeschrieben, dazu dann je drei Wörter, die einem zu jedem Buchstaben in den Sinn kommen – und daraus wird eine Geschichte verfasst.

Unbewusst. Warum so unpersönlich, wieso nicht ein Brief ans innere Ich? Prof. Heimes: „Dann stoppen alle schon bei der Anrede und überlegen: Wie spreche ich mich selbst denn an?" Für den Anfang sei weniger das Thema oder gar das „Ich selbst" wichtig, als dass es einfach losgehe. Das Interessante sei dann: „Man kommt dennoch recht schnell zu seinen eigenen Themen. Nur hat dieses indirekte Ansteuern den Vorteil, dass man weniger gehemmt ist und dabei auch unbewusste Dinge hochkommen." Oft werde darüber auch nicht viel geredet, denn: „Wenn die Leute Dinge aufschreiben und sie dann lesen, ist da ein großer Aha-Effekt. Lesen sie gar noch laut vor, kommen Gefühle hoch, die sie vorher nie vermutet hätten." Wichtig: Die Deutungshoheit über den Text habe der Autor! „Nie würde ich mir erlauben, zu sagen: ‚Diesen Text hat jemand verfasst, der gerade wohl sehr verzweifelt ist.'"

Schreibimpulse geben Struktur

Schön: Die Idee hinter dem therapeutischen Schreiben ist, „dass es eine Hilfe zur Selbsthilfe ist, dass man also gerade unabhängig ➡

Sobald ich etwas niederschreibe, wiegt es nicht mehr so schwer

Prof. Silke Heimes ist Ärztin, Autorin, Poesietherapeutin und Professorin für Journalistik. Sie führte die Poesietherapie in Krankenhäusern ein. Auf *www.ikuts.de* bietet sie Schreibseminare an

Wirksam Eine Schreib-Therapie kann vielen helfen, mit Erlebtem abzuschließen

> Auch wenn man über das Wetter schreibt – am Ende landet man doch bei seinen eigenen Themen

von einem Therapeuten wird", erklärt Prof. Heimes. Trotzdem könne es sein, dass man in diesem Prozess auf Dinge stoße, die man selbst nicht gut bewältigen kann. Oft gerate man auch in die immer selben Grübelschleifen, komme ins Lamentieren. So sollten depressive Menschen nicht alleine schreiben, sondern mit professioneller Unterstützung. Generell rät die Professorin, sich stets Aufgaben zu stellen, sich also eine Struktur zu geben. Etwa, indem man sogenannte Schreibimpulse nutzt, jeden Tag neu. Solche bietet sie z. B. auch in ihren Büchern an (siehe rechts). Der Vorteil: Es wird nie langweilig und man bekommt einen immer neuen Zugang zu sich. Lernt, eigene Bedürfnisse zu erkennen und Grenzen zu setzen. Und natürlich auch, die Beziehungen zu anderen zu bearbeiten. Die Expertin: „Über Briefe lässt sich ein Dialog mit Menschen suchen, mit denen dieser real nicht möglich ist. Man kann das Schreiben dazu nutzen, um wiederkehrende Streitthemen zu notieren, und zu sehen, wo man sich zu zweit stets verheddert. Manchmal reicht es, einen Brief zu schreiben, um bestimmte Dinge zu sagen – ohne ihn abzuschicken. Manche wenden sich auch an Ex-Partner oder Verstorbene, um Unausgesprochenes loszuwerden."

Erleichternd. Wichtig beim Schreiben sei, es regelmäßig zu tun, 15 Minuten am Tag, gern zur immer gleichen Zeit, am selben Ort. Prof. Heimes: „Das ist Psychohygiene, Selbstfürsorge – ich nehme mich wichtig und kümmere mich um mich! Für die Körperpflege nehmen wir uns ja auch jeden Tag Zeit, ohne das zu hinterfragen. Genauso selbstverständlich sollte es sein, dass wir uns Zeit für unsere Gedanken und Gefühle nehmen!" Wer dies tut, kann sich selbst immer näher kommen – und Frieden schließen mit all den unschönen Dingen, die unser Ich eben auch ausmachen.

So geht's

› Einfach loslegen? Wichtig ist, die ursprüngliche Freude am Fabulieren wiederzuerwecken. Zum Beispiel durch freies Assoziieren: Wörter, die etwa beim Betrachten eines Gemäldes spontan auftauchen, landen auf dem Papier, später wird daraus eine Geschichte. Doris Dörrie sagt: „Schreib über Brot. Schreib über Lügen." Alles geht!

› Innerer Abstand. Statt „ich", „er" oder „sie" verwenden. „Die dritte Person schafft mehr Distanz", erklärt Prof. Heimes.

› Worauf sollte ich schreiben? Prof. Heimes: „Viele kaufen sich wunderschöne Kladden und Bücher – und trauen sich dann nicht, etwas Banales reinzuschreiben oder durchzustreichen." Fatal! Dann lieber DIN-A4-Papier und Kuli.

› Besser mit der Hand als am PC! Prof. Heimes: „Eine Handschrift ist etwas sehr Persönliches. Ich sehe an meiner Schrift, wie es mir geht. An guten Tagen ist sie rund und schwungvoll, an schlechten wird sie krakelig. Das ist wie ein Stimmungsbarometer." Schreiben ist eine komplexe motorische Bewegung, anders als das Tippen am PC – so aktiviert man mehr Areale im Hirn, wird kreativer und fitter im Kopf, wie eine Studie mit US-Schulkindern zeigte. Zudem schreibt es sich per Hand langsamer, es kommen mehr Gedanken.

PROFI-TIPPS

Bücher übers Schreiben

Inspirierend: Was kann Schreiben, wie geht es? Unsere Expertin Prof. Heimes gibt in ihrem 12-Wochen-Programm wertvolle Impulse für Gesundheit und Ausgeglichenheit: „Ich schreibe mich gesund".
› *dtv, 240 S., 18 €*

Kreativ: Das Tagebuch zum gleichnamigen Roman: Ildikó von Kürthys schön gestaltetes Buch fordert auf zum Schreiben. „Es wird Zeit. Das Tagebuch zum Klagen, Lachen, Klügerwerden" ist ein Ort der Inspiration!
› *rowohlt, 240 S., 18 €*

Befreiend: Losschreiben, wenn die Seele drückt: Coach Barbara Pachl-Eberhart, die bei einem Autounfall ihre Familie verlor, zeigt in „Federleicht. Die kreative Schreibwerkstatt", wie man neue Lebenskraft tankt.
› *Integral, 384 S., 19,99 €*

Persönlich: Schreiben heißt für Regisseurin Doris Dörrie, das eigene Leben bewusst wahrzunehmen. In „Leben, schreiben, atmen" gibt sie eine sehr persönliche Anleitung, um mit Krisen klarzukommen.
› *Diogenes, 288 S., 18 €*