

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>Teil I</b>	
<b>Was ist Schreibtherapie?</b> .....	13
<b>1. Schreibende Selbsttherapie – Beispiele berühmter Dichterinnen und Denker der abendländischen Geschichte</b> ...	15
Philosophisches Schreiben in der Antike (ab 500 v. Chr.) ....	15
Die Bekenntnisse des heiligen Augustinus (um 400) .....	16
Jean-Jacques Rousseau: <i>Die Bekenntnisse</i> (1770) .....	17
Annette von Droste-Hülshoff: <i>Am Turme</i> (1842) .....	18
Christa Wolf: <i>Kindheitsmuster</i> (1976) .....	19
Schreiben: Klarheit über sich selbst bekommen .....	20
<b>2. Tiefenpsychologische Grundlagen des therapeutischen Schreibens</b> .....	22
Sigmund Freud: Selbstanalyse, freie Assoziation und Traumtagebuch .....	23
C.G. Jung: Nachtmeerfahrt der Selbsterkenntnis und Aktive Imagination .....	27
Alfred Adler: Die Kunst, seine Lebensgeschichte zu schreiben und zu verstehen .....	29
Karen Horney: Tagebuch, Psychoanalyse, Selbstanalyse .....	31
Die Weiterentwicklung der aktuellen Schreibtherapie .....	32
<b>Teil II</b>	
<b>Anleitung zum heilenden Schreiben: Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten</b> .....	39
<b>3. Das Erinnern üben: Sich stabilisieren und Ressourcen erschließen</b> .....	41
Die identitätsstiftende Kraft der Erinnerung .....	41

Schreibmethode 1: Gelenkte Assoziation .....	44
Schreibmethode 2: Freie Assoziation .....	47
Schreibmethode 3: Freewriting .....	52
Schreibmethode 4: Serielles Schreiben .....	55
Schreibmethode 5: Imaginatives Schreiben mit allen Sinnen ...	58
Schreibmethode 6: Literarisierung .....	59
Schreibmethode 7: Clustering .....	61
Der Erinnerung auf die Spur kommen – Ressourcen erschließen .....	64
<b>4. Erfahrungen schreibend wiederholen und verstehen – die »heilende Biografie« .....</b>	<b>65</b>
Unsere Wurzeln betrachten – wie fing alles an? .....	66
Den eigenen Weg finden: Abschied von den Eltern .....	74
Aus ganzem Herzen leben – schreibend und dichtend der Liebe nahe bleiben .....	78
Der Weg geht weiter – im Beruf sein eigener Coach sein ...	85
Sich an Körper und Seele gesünder schreiben .....	91
Krisen und Leid bewältigen – sich schreibend beruhigen und stärken .....	104
Bilder werden Worte – der innere Weg auf der Spur unserer Träume .....	124
<b>5. Durcharbeiten: Kreieren, Literarisieren und Verarbeiten ...</b>	<b>137</b>
Autobiografische Lyrik: Die psychologische Funktion des Gedichts .....	137
Heilende Geschichten und Märchen verfassen .....	143
Mein Leben als Roman .....	152
<b>Anhang .....</b>	<b>157</b>
Anmerkungen .....	157
Literatur .....	159
Zitatnachweis .....	162

# Einleitung

Die Erfahrung heilsamer Wirkung des Schreibens kennen die meisten Menschen mehr oder weniger intensiv: Wir greifen nicht nur in Krisenzeiten, nicht nur als jugendliche Tagebuchschreiberinnen und -schreiber zu Papier und Stift, um uns die Sorgen von der Seele zu schreiben, um Entscheidungs- und Klärungsprozesse voranzutreiben, um unsere Erinnerungen zu ordnen oder uns in den Zusammenhängen unseres Lebens genauer zu verstehen.

Der folgende Text stammt von einer Klientin in der Eingangsphase ihrer Psychotherapie:<sup>1</sup>

Stress. Depressionen. Wieder einmal. Düsternis in mir und Düsternis um mich herum. Obwohl die Sonne draußen scheint. Oder gerade weil die Sonne scheint? Ich sollte mich freuen. Ich sollte rausgehen. Ich sollte jemanden anrufen und mich verabreden. Soziale Kontakte pflegen und etwas für meine Gesundheit tun. Ich sollte, sollte, sollte ... Sind es die vielen »sollte«, die mich so deprimieren?

Einige Zeit später entstand in der Therapie derselben Klientin der folgende Text:

Tage des Wartens  
Grau  
Wolken stehen drohend  
Der Wind schlägt  
Zu  
Wie lange noch?

Zwei Texte, zwei Textformen. Einmal ein teils assoziativ fließender, teils reflektierender und konstatierender Text, und einmal ein metaphorisch angereichertes Wortgemälde. Auf unterschiedliche Weise sprechen sie uns an: Der eine lädt vielleicht eher zum Nachvollziehen, der andere womöglich vor allem zum Mitempfinden ein. Und gerade diese beiden Wege, eigenes Erleben, auch eigenes Leid im Schreiben handhabbarer zu

machen, tragen unserer Erfahrung nach zum Phänomen bei, dass Schreiben therapeutisch wirksam ist: Es geht um Selbstreflexion *im* Schreiben und um Gefühlstransformation *durch* Schreiben.

Um beides bemühen sich Menschen seit alters her: darum, sich selbst schreibend genauer zu verstehen, als dies durch reines Nachdenken möglich ist, *und* darum, schreibend ihre Gefühle auszudrücken: direkt, zur spontanen Entlastung, und auch scheinbar verfremdet, in Metaphorik und Bildersprache verpackt. Es ist aber nur eine *scheinbare* Verfremdung, denn zu allen Zeiten half bildhafte Sprache, etwas auszudrücken, das schwer auszudrücken und schwer zu fassen ist, und so konnte sie womöglich auch dazu beitragen, etwas leichter zu nehmen, das schwer zu ertragen ist, und helfen, neue Perspektiven und Lösungen zu entwickeln. Diese bildhafte Sprache findet sich:

- in der Literatur, wo sie gerade im Gedicht oder im Märchen Raum schenkt für eigene innere Bilder, eigenes Phantasieren und Assoziieren, und
- in Philosophie, Psychologie und Psychotherapie, namentlich in tiefenpsychologisch fundierten Ansätzen, in denen die Bildersprache des Unbewussten in Form von Traumbildern, Assoziationen und Imaginationen stets eine besondere Rolle gespielt hat.

Das Beispiel der beiden eben vorgestellten Texte mag dies verdeutlichen. Der erste Text ist eindeutig: Mit jedem neuen Satz erscheint ein neues »Sollte« – so lange, bis der Schreiberin selbst auffällt, wie belastend diese vielen »Sollte« doch für sie geworden sind. Ja, womöglich sind sie der eigentliche Grund für viele belastende Gefühle, für ihre depressiv getönte Lust- und Antriebslosigkeit? Wer immer nur »soll«, hat nicht mehr viel Kraft, auch noch etwas zu »wollen« ...

Einer solchen Erkenntnis entzieht sich der Mensch umso schwerer, je eindeutiger sie zu belegen ist, und da hilft natürlich der Text, der vor uns liegt – vor ihm können wir die Augen nicht einfach verschließen, unseren Verstand nicht einfach abstellen, wie dies bei Gedanken, die uns nicht behagen, eher möglich ist. Der Text wirkt also anders, intensiver nach, setzt einen Prozess der Selbsterkenntnis in Gang. Dies umso mehr, als bereits die Methode des Schreibens selbst therapeutisch wirkt: Die serielle Wiederholung, in diesem Fall das mehrmalige Schreiben der Wörter »Ich sollte ...«, ist schon an sich ein Mittel zu verdeutlichen, wie viel mir ein Phänomen bedeutet. Wenn ich es so oft aufschreibe, wie mir

etwas Passendes dazu einfällt, kann ich leicht überprüfen, wie wichtig oder wie unwichtig mir dieser Aspekt ist.

Der zweite Text, das Gedicht, ermöglicht eine andere Art und Weise, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen, denn es lebt vom bildhaften Ausdruck. Das Gedicht unserer Autorin ist getragen von der Stärke der Aufeinanderfolge innerer Bilder, die aus der Natur entlehnt sind – und die dabei zunächst eine Art Statik, eine Bewegungslosigkeit präsentieren. Das erste Bild der »grauen Tage« wirkt zunächst noch nicht besonders überraschend – ist es doch ein Bild, das häufig in Unterhaltungsliteratur und Popmusik benutzt wird, um eine bestimmte melancholische Stimmung auszudrücken. Es ist uns auch genau deshalb allen vertraut, es steht fast jedem Menschen unserer Kultur in seiner Symbolik zur Verfügung, und so stellt es für unsere Schreiberin einen guten Einstieg dar – einen Einstieg in die Welt der inneren Bilder, so, wie sich die Alltagskultur ihrer eben bemächtigt hat.

Die Autorin nutzt diesen Einstieg und findet hierüber Zugang zu ihrer ganz eigenen inneren Welt: Über die »drohenden Wolken« findet sie zu einem individuelleren Ausdruck und kommt zum »zuschlagenden Wind«. Sie eröffnet damit sich selbst und natürlich auch uns als Lesenden einen Einblick in ihr ganz individuelles Erleben der Melancholie des Warten-Müssens, des Nichts-Bewirkens oder Nichts-voran-treiben-Könnens: Die Kraft des Windes ist als Energie nicht (mehr) fassbar, sie existiert, ohne nutzbar zu sein, sie provoziert geradezu und gibt damit ein Stimmungsbild, das recht genau das damalige Lebensgefühl der jungen Frau zusammenfasst:

»Egal, was ich tue, nichts kommt an, keiner hört mir zu, die Kraft verpufft – und die lachen sich eins – oder vielleicht auch nicht? Nicht immer? Früher war es so, ich war die Kleinste zu Hause, dann meine körperliche Schwäche aufgrund der chronischen Krankheit. Immer warten, dass sie mich auslachen, manchmal mochte ich ja schon gar kein Lachen mehr hören um mich, das war auch schlimm«, so fasst sie etwa zur gleichen Zeit ihre innere Verfassung im Rahmen eines therapeutischen Gesprächs zusammen. Im Gedicht schließt sie ebenfalls mit einem – wesentlich kürzeren – Resümee: »Wie lange noch?«, fragt sie und richtet damit den Blick auf genau die entgegengesetzte Seite dessen, was sie in der Therapiesitzung anspricht: Dort geht es um das »Früher«, um das, was war, hier im Text dagegen, fast zeitgleich, um das »Später«, um das, was noch kommen mag oder kommen könnte. »Wie lange noch?« drückt auch die Sehnsucht aus, anders, freier, lebensfroher den eigenen Weg zu

gehen, vielleicht vertrauensvoller, und genau um diese Fragen ging es dann auch in den nächsten therapeutischen Sitzungen.

Viele Menschen haben genau diesen Effekt erlebt: Schreiben befreit. Viele tun es tagtäglich, andere unregelmäßig: im Tagebuch, im Journal, auf Zetteln, in Notizbüchern, auf Hefrändern und in Zeitplanern werden Gedanken notiert, Gefühle, Ideen, Assoziationen und Pläne festgehalten. Wünsche und Träume werden aufgeschrieben, reflektiert, noch einmal bedacht – und manchmal dann in einem nächsten Schritt umgesetzt, manchmal auch rasch wieder vergessen. Das Bedürfnis, der Impuls, etwas aufzuschreiben, kann so stark sein, dass das nächstbeste Stück Papier genutzt wird, und schon im nächsten Moment ist dann vielleicht ein Thema klarer geworden, eine Frage hat sich beantwortet, oder es hat sich einfach die Stimmung gehoben, die innere Anspannung ist gewichen oder sie ist geringer geworden. Wie auch immer: Es funktioniert – im Alltag, in Krisensituationen oder auch in der Therapie.

Die Geschichte der schreibenden Selbstreflexion ist fast ebenso alt wie die Geschichte der Schrift – ja, vielleicht hat sogar die Entwicklung der Schrift unsere Fähigkeit, uns selbst zu reflektieren, und damit den Prozess der Bildung menschlichen Bewusstseins entschieden mit beeinflusst und vorangetrieben.

Doch wie funktioniert es? Was passiert eigentlich, wenn Menschen Gedanken oder Gefühle zu Papier bringen und damit in ihrem Hirn und in ihren Emotionen Ordnung schaffen? Wie verlässlich ist dieses Vorgehen? Schafft das jeder Mensch zu jeder Zeit? Wann können wir die Therapeutin oder den Coach brauchen, die uns dabei unterstützen? In diesem Buch wollen wir uns mit diesen Fragen befassen. Wir wollen untersuchen:

- wie seit alters her Menschen das Schreiben verwendeten, um sich emotional zu befreien und ihre Gedanken zu klären,
- wie die Väter und Mütter der modernen Psychotherapie dieses Potential bereits – teils gezielt, teils eher indirekt – zu nutzen wussten, und was die moderne Forschung zu diesem Phänomen zu sagen hat, und vor allem:
- wie Menschen dieses Potential ganz gezielt für sich im Alltag nutzen können. Wir wollen in diesem Buch Methoden vorstellen, wie wir uns selbst schreibend besser verstehen und die unterschiedlichsten Lebens- und auch Leidenssituationen schreibend leichter bewältigen können. Dabei geht es – wie aus den beiden zitierten Beispielen deutlich geworden ist – um Selbsterforschung und um Literarisierung als

Wege, uns schreibend auch unseren unbewussten Seelenanteilen zu nähern.

Im ersten Teil des Buches wenden wir uns den therapeutischen Effekten des Schreibens zu und zeigen auf, wie stark sie an Grundlagen der Tiefenpsychologie anknüpfen. In Kapitel 1 und 2 zeigen die Geschichten berühmter Philosophen, Dichterinnen und Psychotherapeuten, wie sie sich durch das Schreiben von Tagebüchern, Gedichten und Selbstreflexionen zu verstehen und entwickeln suchten. Es ist aber auch ohne weiteres möglich, die Theorie zu überspringen, gleich mit dem zweiten Buchteil zu beginnen und konkrete Übungen auszuprobieren.

Die Übungen in Kapitel 3 »Das Erinnern üben« empfehlen wir allen Leserinnen und Lesern zum Einstieg: Hier geht es um eine tiefenpsychologisch fundierte schreibende Erinnerungsarbeit und Selbstreflexion, wie auch um das Kennenlernen der wichtigsten selbsttherapeutischen Schreibmethoden. In kleinen Übungen eignen Sie sich die Grundlagen therapeutischen Schreibens an und gewinnen erste Zugänge zur schreibenden Auseinandersetzung mit der Frage: »Wer bin ich?«

In Kapitel 4 »Erfahrungen schreibend wiederholen und verstehen – die heilende Biografie« geht es dann gezielter sowohl um das Verarbeiten spezifischer Themen der eigenen Geschichte als auch um aktuelle Anliegen und Lebensfragen. Hier haben wir wichtige Stationen und Aufgaben in der Lebensgeschichte eines jeden Menschen sowie die typischen Störungsmuster anhand von Beispielen aufgeführt und dazu konkrete Schreibübungen vorgeschlagen. Sie können dann auswählen, ob Sie sich chronologisch daran orientieren möchten oder ob Sie an den speziellen Themen und Fragestellungen der einzelnen Kapitel arbeiten möchten, die Sie gerade besonders bewegen.

Die Übungen, die wir in sämtlichen Themenbereichen anbieten, folgen dem von Sigmund Freud für die therapeutische Arbeit entwickelten Dreischritt »Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten«. Hiermit ist gemeint, dass es im ersten Schritt um Selbstvergewisserung geht, d. h. um ein genaueres Verständnis unserer selbst durch gezielte Auseinandersetzung mit den eigenen Erinnerungen und Gedanken. Häufig genug bringt schon diese innere Auseinandersetzung eine Menge an Klärung. Wenn wir dann meinen, genauer zu verstehen, was uns bewegt, brauchen wir manchmal aber auch weitere Hilfen, um zu entscheiden, was zu tun ist. Dann geht es zunächst um wiederholende Auseinandersetzung mit der eigenen Person und später ums genauere »Durcharbeiten« der Ange-

legenheit. Entsprechend baut sich unsere Übungsfolge in diesem Kapitel auf.

Das Kapitel 5 enthält Angebote, Texte so zu gestalten, dass Sie sie auf einem nächsten Schritt in Ihrer Lebensgeschichte begleiten: Es geht um das Weiterschreiben der eigenen Biografie, um das Entwickeln und schreibende Ausprobieren neuer Lösungsstrategien, um Möglichkeiten, Ihre Wünsche, Träume und Pläne auszuloten und schreibend einmal probierhalber umzusetzen. Hier schlagen wir auch Wege vor, Ihre Texte so zu gestalten, dass sie literarisch »runder« werden, dass Sie sie vielleicht verschenken oder auch einmal vortragen können.

In unserem Buch greifen wir immer wieder auf Übungen aus der psychotherapeutischen Praxis zurück – mit klarer Maßgabe, wie sie auch in der Psychotherapie gilt: Solche Übungen sind eben immer nur Übungen, niemals bereits Psychotherapie an sich! Sie unterstützen bei der schreibenden Selbstreflexion, bei stärkerem Leid ersetzen sie jedoch nicht die helfende Beziehung zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten.

Deshalb: Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie mit dem Schreiben hier nicht weiterkommen, wenn Sie während oder kurz nach einer Schreibübung Beschwerden entwickeln oder wenn Sie wissen bzw. befürchten, dass Sie zur Zeit psychisch nicht stabil und gesund sind, dann suchen Sie eine psychotherapeutische Praxis auf. Wenn Sie sich bereits in psychotherapeutischer Behandlung befinden, sollten Sie vor der Durchführung der Übungen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Psychotherapeutin sprechen. Dies gilt für sämtliche Übungen, denn alle können eine besonders tiefgehende Wirkung entfalten und dadurch sehr intensiv werden – das ist zwar erwünscht, aber um sie durchführen zu können, ist eine entsprechende psychische Stabilität unabdingbare Voraussetzung! Haben Sie also mit sich Geduld: Sollten Sie für die Übungen psychisch nicht fit genug sein, schieben Sie sie erst einmal auf und arbeiten Sie an Ihrer psychischen Stabilisierung.

Denken Sie also bitte daran: Sämtliche Übungen in diesem Buch führen Sie auf eigene Verantwortung durch!

Wenn Sie Fragen stellen, uns einfach Ihre Meinung zum Buch mitteilen oder uns Texte schicken möchten, die Sie in der Auseinandersetzung mit unseren Übungen geschrieben haben, dann freuen wir uns und werden hierauf auch gerne eingehen.

**Teil I**

**Was ist Schreibtherapie?**



# I. Schreibende Selbsttherapie – Beispiele berühmter Dichterinnen und Denker der abendländischen Geschichte

Schreiben mit dem Ziel, sich selbst zu erkennen, Leiden zu artikulieren und Ressourcen aufzuspüren, gibt es seit Entstehen der europäischen Hochkultur. Dieser selbstanalytische Weg beginnt mit dem Motto »Erkenne dich selbst«, das am Nordportal des Apollontempels in Delphi als Aufforderung und innerstes Gebot für griechische Intellektuelle bereits seit dem Jahr 500 v. Chr. zu lesen war. In der mehr als zweitausendjährigen Geschichte des Abendlandes lassen sich verschiedene Erscheinungsformen heilenden Schreibens unterscheiden. Dabei wird ein wichtiger Fortschritt deutlich: Vom philosophischen Schreiben in der griechischen Antike über das autobiografische und literarische Schreiben als rein private Kunst geht die Entwicklung hin zum therapeutischen Schreiben als Wissenschaft und Berufspraxis: Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelt sich das Schreiben im Rahmen der amerikanischen Poetry Therapy erstmals als eigenständige Therapieform.

Dieses Kapitel gibt anhand ausgewählter Beispiele einen schlaglichtartigen Einblick in das heilende Schreiben als literarische Selbsterforschung – und weckt vielleicht Ihr Interesse an weiterführender Lektüre. Literarische Formen der Selbstdarstellung wie Chroniken, Lebensläufe, Erinnerungen gehören zu den ältesten Gattungen der abendländischen Literatur und zeigen ein tief liegendes menschliches Bedürfnis, durch Erinnerung, Literarisierung und Reflexion eine heilsame Distanz zum eigenen Erleben und zur eigenen Lebensführung zu gewinnen.

## Philosophisches Schreiben in der Antike (ab 500 v. Chr.)

»Erkenne dich selbst« und »Werde, der du bist« – Letzteres eine Weisheit des altgriechischen Dichters Pindar – sind Maximen für die Selbsterforschung in der Antike. »Ich durchforste mich selbst« heißt ein von Heraklit hinterlassenes Fragment, in dem er zu dem Ergebnis kommt: »Wie sehr du dich auch bemüht, den Grund der Seele wirst du nicht finden,

so grenzenlos ist sie.« Sokrates forderte die Selbstanalyse, und sein Schüler Platon berichtete in philosophischen Mythen von der Reise der Seele auf dem Rückgrat des Weltalls, wo die Ideen, die im Alltag verschüttet sind, direkt ansichtig werden. Aus diesen Quellen entstand bei den Stoikern der Spätantike die Methode der schriftlichen Konzentrations- und Meditationsübung über wesentliche Lebensthemen. Der Philosophenkaiser auf dem römischen Thron, Marc Aurel, entwickelte als Methode der Selbsterforschung das Selbstgespräch und leitete damit die Tradition der Selbsterforschung als Selbstkritik ein.

## Die Bekenntnisse des heiligen Augustinus (um 400)

Mit den um das Jahr 400 entstandenen *Confessiones* des Kirchenvaters Augustinus, einer Lebensbeichte vor Gott als chronologische Erzählung, liegt die erste uns bekannte autobiografische Schrift vor, die einem modernen Verständnis entspricht. Augustinus beschreibt seine Lebensentwicklung sowie seine inneren Kämpfe, die ihm letztendlich den Weg zur eigenen Identität bahnen.

Wehe mir! Sage mir, o mein Herr und mein Gott, um deiner erbarmenden Liebe willen, was du mir bist. Sprich zu meiner Seele: Ich bin deine Hilfe. So sprich, auf daß ich dich hören kann. Siehe meines Herzens Ohr lauschend vor dir; erschließe es, o Herr; und sprich zu meiner Seele: Ich bin deine Hilfe. Betend will ich folgen dieser Stimme und dich ergreifen. Verbirg dein Angesicht nicht vor mir; ich will sterben, damit ich (ewig) lebe und dich schaue von Angesicht zu Angesicht.

Eng ist das Haus meiner Seele, erweitere es, daß es werde deine Wohnung. Hinfällig ist es, darum erneuere es. Flecken sind darin enthalten, welche dein Auge beleidigen, gern bekenne ich es, aber wer wird es reinigen? Oder wem anders als dir kann ich zurufen: Mache mich rein von verborgenen Fehlern und bewahre deinen Knecht vor fremder Missetat. Ich glaube, darum rede ich, Herr; du weißt es ja. Habe ich dir nicht, mein Gott, mein Vergehen bekannt, und hast du mir nicht vergeben meines Herzens Ruchlosigkeit? <sup>2</sup>