

# SCHREIBEN IST DIE BESTE THERAPIE

Man kann schreiben, damit andere es lesen. Man kann es aber auch nur für sich selbst tun: um seinen Lebensthemen auf die Spur zu kommen. Wie aber macht man das – ohne den Faden zu verlieren und ohne dass es banal klingt? Hier kommen gute Kreativtechniken für Tagebuch & Co.

Text Almut Siegart

# S

Seien wir ehrlich: Die eigenen Gedanken und Gefühle zu Papier zu bringen, das macht etwas Mühe, ja, es ist mitunter sogar richtig anstrengend. Reden geht schneller, Whatsapp auch, und Schweigen ist (erst mal) sowieso einfacher. Doch etwas aufzuschreiben hat eine ganz besondere Qualität. Mit dem Stift in der Hand (oder den Fingern auf der Tastatur) können wir unsere Gefühle rauslassen – ohne andere damit zu nerven oder uns selbst zu schädigen (jedenfalls solange wir nicht auf „Senden“ tippen). Wut, Ärger oder die tiefschürfenden Gedanken rumoren nicht länger in uns, sondern liegen schwarz auf weiß vor uns. Vage Gefühle bekommen durch die Verschriftlichung Kontur, Probleme lassen sich systematisch in zu bewältigende Aufgaben ordnen. Schreibend gewinnt man den Überblick, statt sich steuerlos im Grübelkarussell zu drehen. „Mich begeistert die Tatsache, dass

Schreiben eine Selbsthilfe ist, nebenwirkungsfrei und medizinisch völlig unbedenklich. Es ist eine kostengünstige Methode, die einem immer und überall zur Verfügung steht und die selbstständig durchgeführt werden kann“, sagt die Germanistin und Medizinerin Silke Heimes, Gründerin von Ikut, des Instituts für kreatives und therapeutisches Schreiben.

Der Klassiker ist natürlich das Tagebuch. Aber wie erweckt man das „Schreib-Ich“ (Heimes) in sich? Um „erfolgreich“ Tagebuch zu führen, braucht man nicht unbedingt Schreibtalent, wichtiger sind ein Anliegen und der Drang, sich auszudrücken. Auch tägliche Eintragungen sind nicht nötig, vielleicht auch gar nicht so sinnvoll, weil chronologische Tagebücher schnell als Pflicht empfunden werden können. Zum Einstieg sind assoziative Methoden gut geeignet. Zum Beispiel, indem man zu einem willkürlichen Begriff wie „Umkleidekabine“ oder einem Namen spontan fünfzehn Stichworte aufschreibt und dann die Gedanken einfach weiterlaufen lässt – dabei entstehen oft erstaunliche Querverbindungen.

Eine gute Schreibtechnik ist auch, genau auf den Punkt zu kommen. So wie Ernest Hemingway, der einst gewettet hatte, eine Kurzgeschichte schreiben zu können, die nur aus sechs Wörtern be-

steht. Sie lautete: „For sale: baby shoes, never worn“. In der Tat beschreiben diese wenigen Worte ein ganzes Schicksal. Auf [sixwordmemoirs.com](http://sixwordmemoirs.com) kann man diese Methode mit seiner eigenen Geschichte ausprobieren.

Auch ein Zitat kann ein Impuls sein. „Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben, damit wir in das Leben finden, das auf uns wartet“, schrieb Oscar Wilde. Was fällt uns dazu ein? Wovon müssen wir uns lösen? Was wartet auf uns? Eine andere Übung kann sein, das eigene Leben als Buch zu betrachten: Welchen Titel hätte es? Wäre es eine Liebesgeschichte oder ein Krimi? Ein Sachbuch oder ein Lyrikband? Auf diese Weise kann man gut die eigenen Lebensthemen erkennen.

Aufschlussreich ist auf jeden Fall dieses Gedankenspiel: Schreibe ich nur für mich alleine? Oder adressiere ich meine Worte in Gedanken doch an einen vorgestellten Leser? Will ich mit meinen Sätzen mich selbst oder andere von etwas überzeugen? Mich rechtfertigen? Oder umgekehrt: anklagen? Wie auch immer: Ein Tagebuch bietet die Chance, ehrlich zu sein – vor allem mit sich selbst. Im Alltag neigen wir alle zu einer Strategie, die die Psychologie „Rationalisieren“ nennt: Wir finden für unsere „dunklen“ ►

Seiten, also für unkluges, schäbiges oder peinliches Verhalten, verstandesmäßige, „gute“ Gründe. Kurz: Wir konstruieren eine Ausrede, anderen und uns selbst gegenüber. Ein Tagebuch verurteilt aber nicht und bricht auch keine Beziehung ab, sondern es bietet den Raum, den Schmerz und die Scham über eigenes Fehlverhalten und Versagen hochkommen zu lassen und diese schwierigen Gefühle dann wirklich be- und verarbeiten zu können.

Eine andere Art, Zeugnis abzulegen, ist das Briefeschreiben. Jodi Ann Bickley entdeckte die therapeutische Wirkung bei ihrem Projekt „One Million Lovely Letters“. Nach einer schweren Viruserkrankung litt die englische Autorin und Performerin am chronischen Erschöpfungssyndrom, das Leben erschien ihr grau und hoffnungslos. Sie rettete sich, indem sie anderen, denen es ebenfalls schlecht ging, Trost zusprach. Jeder, der wollte, durfte sich über [onemillionlovelyletters.com](http://onemillionlovelyletters.com) einen Brief von ihr wünschen. So schrieb Bickley zum Beispiel einer jungen Frau, die mit Multiple Sklerose kämpfte, einem Mädchen, das gerade eine Essstörung überwunden hatte, und natürlich all den vielen Menschen, die an toxischem Liebeskummer litten. Handgeschrieben, mutmachend, mitfühlend und unterschrieben mit „Lots of love, Jodi xx“. Am Ende hatte sie mehr als 4000 Briefe verfasst. „Damals brauchte ich dringend ein Licht, das mir half, aus tiefster Finsternis herauszufinden. Meine Briefe halfen mir, langsam aus dem tiefen Loch zu klettern, in das ich gefallen war, und jeder einzelne ist ein weiterer Schritt auf den Ort zu, an dem ich sein will. Meine Briefe helfen mir, alles zu bewältigen, sie schenken mir Freude und wirken wie eine Therapie“, schreibt sie in ihrem neuen Buch „Briefe schreiben“. Dort erklärt sie, wie jeder diese Erfahrung für sich nutzen kann – zum Beispiel, indem man seine Worte an jemanden adressiert, dem man normalerweise nicht schreiben würde. An einen Lehrer, der einen inspiriert hat, an einen hilfreichen Arzt, an die Lieblingschriftstellerin, aber auch an einen besonderen Ort oder an die eigene Angst. Man

kann das Verfasste später abschicken, muss es aber nicht.

Um Erkenntnis zu gewinnen, können wir uns auch schreibend unserer Lebensgeschichte zuwenden. Susanne Hofmeister, anthroposophische Ärztin und Coach, ist Expertin für Biografiearbeit, einer Technik, die hilft, den „roten Faden“ in der Vergangenheit zu erkennen, um aus diesem Verstehen heraus die Zukunft bewusst zu gestalten. Hofmeister arbeitet

## Ein Tagebuch verurteilt nicht und bricht keine Beziehung ab, es bietet uns die Chance, ehrlich zu sein

mit dem Bild eines Lebenshauses mit Jahrsiebt-Räumen (nach der anthroposophischen Vorstellung, dass Lebensphasen einem Sieben-Jahre-Rhythmus unterliegen). Die drei Räume im Erdgeschoss, Kindheit, Schulzeit und Jugend bilden das Fundament, auf dem wir ein Leben lang stehen. Im ersten Stock liegen die drei Räume der seelischen Entwicklung; auch der „James-Bond-Raum“, den wir mit etwa 35 Jahren betreten, also zu einer Zeit, in der wir bereit für neue Lösungen sind. „Mit der Lebensmittekrise wird unser Weg steinig und führt uns zunächst an unsere Grenzen, um dann zu der Weite unseres Ich als Zentrum unserer Persönlichkeit mit neuer Bewusstheit vorzustoßen“, beschreibt Susanne Hofmeister diese Phase. In den Räumen im Dachatelier geht es um die Ich-Verwirklichung, darum, Verantwortung zu übernehmen, neue Gewohnheiten zu entwickeln und Herzensthemen zu finden.

Arbeiten wir mit diesem Bild eines Hauses, können wir die Architektur unse-

res Lebens genauer kennenlernen, Ressourcen entdecken und verstehen, wo es klemmt und wo die Ursachen für Probleme liegen, die sich immer wiederholen. Am besten gelingt das, indem man ein Biografieheft für die Erinnerungen und Erkenntnisse aus den Lebensphasen anlegt. Darin lassen sich zusätzlich Selbstannahmesätze, Wunschlisten und Kraftsätze notieren. Hofmeister gibt zu jeder Epoche auch Inspirationen, sich male- risch mit dem jeweiligen Raum und Alter auseinanderzusetzen, etwa die wichtigste Beziehung einer bestimmten Zeit mit einem Pflanzenmotiv darzustellen. Eine Sonnenblume neben einer Zypresse erzählt eine andere Beziehungsgeschichte als ein Schneeglöckchen unter einem Ahornbaum. „Es ist erstaunlich und berührend, welche tiefen Gefühle und Erinnerungen auftauchen, wenn wir – ohne jeden künstlerischen Anspruch – das Erinnern mit dem Malen begleiten“, sagt Hofmeister. Oft seien es schöne, kleine Erlebnisse, Gefühle, Stimmungen, die da in uns auftauchen wie eine Wahrheit aus einer tieferen Schicht. „Die Tränen, die uns dann in die Augen treten, zeigen, dass wir jetzt unserem Ich auf der Spur sind. Dass da etwas anklingt, das wirklich mit uns selbst zu tun hat“, sagt sie. Und ist das nicht alle Mühe wert? 



### WEITERLESEN

Buchtipp zum Dossier finden  
Sie auf Seite 140

### MALEN, UM ZU SCHREIBEN

Male ein Moment in deinem Leben, in dem du dich glücklich und authentisch gefühlt hast.

Male für jedes Lebensjahrzehnt einen Beziehungskosmos, um zu sehen, wie er sich mit der Zeit verändert. Eltern sind einem zum Beispiel mit zehn Jahren sehr nah, später entfernen sie sich, um schließlich wieder näher zu kommen. Male dich selbst als Sonne in die Mitte des Bildes, die anderen Personen kommen drumrum. Gib ihnen eigene Farben und verschiedene Größen.