

DAS DOSSIER

PSYCHOLOGIE HEUTE



Schreiben

Tagebuch, Familiengeschichte, schmerzhaftes
Erlebnisse: Wie wir beim Schreiben unsere
Gefühle ergründen und das Leben ordnen

WIE WIR AUFHÖREN, ES ALLEN RECHT ZU MACHEN



Kannst du schlecht Nein sagen? Vermeidest du Auseinandersetzungen? Stellst du das Wohl anderer über dein eigenes? Dann bist du wahrscheinlich ein People Pleaser, der oder die immer für andere da ist, sich aber nur mit schlechtem Gewissen Raum für sich selbst nimmt.

Die Psychologin Ulrike Bossmann zeigt überraschende und wirksame Wege, wie wir der Harmoniefalle entkommen, Grenzen setzen und Konflikte austragen können, ohne egoistisch zu wirken oder andere vor den Kopf zu stoßen. Und sie bestärkt uns: Es ist okay, etwas nicht zu wollen oder sich an die erste Stelle zu setzen.

270 Seiten, Klappenbroschur
€ 20,- D | ISBN 978-3-407-86781-0
Auch als **E-Book** erhältlich

Leseprobe auf beltz.de

BELTZ



272 S., brosch., € 22,- D
ISBN 978-3-407-86705-6
Auch als **E-Book** erhältlich



389 S., gebunden, € 24,- D
ISBN 978-3-407-86760-5
Auch als **E-Book** erhältlich



170 S., gebunden, € 18,- D
ISBN 978-3-407-86770-4
Auch als **E-Book** erhältlich

Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie auf beltz.de

BELTZ

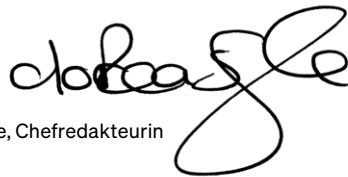
Liebe Leserinnen und Leser,

es ist wie ein Schweizer Taschenmesser – es kann ganz viel Nützliches auf einmal: Schreiben hilft, zur Ruhe zu kommen, es ordnet das Leben, kann Struktur geben, wo vorher Chaos war. Es schafft Realitäten; plötzlich ist es nicht nur ein Gedanke, sondern eine Tatsache, die uns schwarz auf weiß entgegentritt. Schreiben hilft, unsere Identität zu entwickeln, wir lesen, wie wir fühlen, und manches tut dann nicht mehr so weh. Schreiben kann Ideen in die Welt setzen. Und es kann Flügel verleihen für Vorhaben, von denen wir nie dachten, dass sie einmal abheben würden.

Als Journalistinnen und Journalisten, die wir das Schreiben zu unserem Beruf gewählt haben, war es uns eine besondere Freude, ein Dossier zu diesem Thema zusammenzustellen. Meine Kollegin Susanne Ackermann hat sich mit den vielen psychologischen Aspekten des Schreibens auseinandergesetzt und ein umfassendes Paket für Sie geschnürt.

Die Psychologin Karoline Klemke – aus einer Familie voller bildender Künstlerinnen und Künstler stammend – beschreibt in ihrem Essay, wie sie zum Schreiben fand und was es für sie bedeutet (ab Seite 56): „Schreiben tröstet mich, es ist mir Ausweg aus wortlosem Schmerz und aus Angst. Es hat mich Vertrauen gelehrt, Einfühlung und Verbindung. Schreiben ist ein Spiegel, eine Suche und kann ein Kampf sein. Ohne Zweifel steckt darin eine geheime Kraft. Welche es ist, kann man nur erfahren, wenn man selbst damit beginnt.“

Ich wünsche Ihnen gute Erkenntnisse und viel Freude beim Lesen wie beim Schreiben, Ihre

A handwritten signature in black ink, reading 'Dorothea Siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end of the last name.

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt

Schreiben

DAS DOSSIER – PSYCHOLOGIE HEUTE

Wir beginnen mit Texten, die erzählen, wie Schreiben wirkt. Im Anschluss geht es um besondere Formen des therapeutischen Schreibens wie das expressive oder das selbstwirksame Schreiben. Dann wird es konkret: Ein Verlagslektor berichtet von seiner Arbeit, wir beleuchten, worum es in Tagebüchern tatsächlich geht, und führen ein Gespräch darüber, wie man seine Familiengeschichte aufschreibt. In einem bewegenden Essay erzählt die Psychologin Karoline Klemke, wie sie schreibend lernte, ihrer eigenen Stimme zu vertrauen. Viel Lesevergnügen!

03 Editorial

06 Das Schreiben für sich entdecken

Warum es sich lohnt, die eigenen Worte zu finden

12 Die Fantasiewelt und ich

Woher rührt das Bedürfnis zu schreiben?

16 Klare Antworten auf knifflige Fragen

Persönliche Ziele erkennen und sie gestärkt angehen

18 „So heftig die Schockstarre auch ist“

Selbstwirksames Schreiben

26 Emotionale Krisen aufschreiben und durcharbeiten

Eine Übung in expressivem Schreiben

28 „Wenn ich nicht so müde wäre, würde ich ...“

Über das Wesen des therapeutischen Schreibens

30 „Die Beschränktheit des eigenen Blicks“

Ein Lektor berichtet über seine Arbeit

34 Meldungen

36

**Ein Kaleidoskop
des Lebens**

In Tagebüchern steht vieles,
aber nicht alles



46

„Reich der Freiheit“

Zeit für sich im Tagebuch

48

Schreibblockaden

Wenn die Worte fehlen

50

Lebenserzählungen

Schreiben über andere
zwischen heikel und heilsam

56

**Schreiben bei
Unzulänglichkeit**

Der eigenen Stimme vertrauen

63

Impressum

64

**Zwischen Wunsch und
Können**

Den eigenen Schreibtisch
beschreiben

66

Doping des Gehirns

Warum Schreibschrift
kognitive Leistungen fördert

72

Ich bin kein Opfer

Schreiben, um Sinn zu
finden

74

**„Eine große
Portion Eigensinn“**

Wie ein Schriftsteller die
eigene Sprache entdeckte



80

**Übungsplatz:
Wertetagebuch**

Den inneren Kompass finden

82

Mehr Psychologie Heute

In diesem Dossier haben wir die wichtigsten Texte aus unseren Monatsheften zum Thema
„Schreiben“ zusammengestellt – plus exklusive neue Interviews und Berichte

Das Schreiben für sich entdecken

Aufschreiben, was uns bewegt, hat eine heilsame Wirkung. Warum es sich lohnt, die eigenen Worte zu finden

Von Birgit Schreiber



● Ich entdeckte sie auf dem Dachboden in einem Schuhkarton: die Notizbücher meiner Mutter. Dreißig Jahre lang hatte sie akribisch über jeden ihrer Tage Buch geführt, tausende von Seiten, bis zwei Tage vor ihrem Tod. Dass meine Mutter sich mit diesem Hobby in hochkarätiger Gesellschaft befand, erfuhr ich erst viel später, als ich las, auch Goethe habe 35 Jahre lang Tag für Tag den Fortschritt seiner Werke notiert und festgehalten, wenn er zum Essen, zum Tee oder zum Gespräch traf und welche Spazierwege er ging. Minutiös. Die Notizen endeten sechs Tage vor seinem Tod.

Was bringt Menschen – berühmte wie unbekannt – zum Schreiben? Manche, wie meine Mutter, tun es nur für sich selbst, andere, wie Goethe, für ein weltweites Publikum. Und was hat die wachsende Zahl von Menschen davon, die für eine kleine Öffentlichkeit in literarischen Werkstätten, in Workshops für kreatives Schreiben und zunehmend auch in Coaching und Therapie schreiben? Kann Schreiben heilsam sein? Wie wirkt es? Und bei wem? Wem schadet es womöglich?

Als Journalistin und Coach treiben mich diese Fragen aus beruflichen Gründen um, nicht erst seit dem Tod meiner Mutter. Sie begleiten mich, seit ich für meine Dissertation die Lebensgeschichten von Juden und Jüdinnen aufschrieb, die im Versteck die Nazizeit überlebt hatten. Fast alle betonten, wie gut es ihnen getan habe, ihre Lebensgeschichte zu erzählen und dabei ein Zeugnis für die Nachwelt zu verfassen. Die narrative Psychologie erklärt diese Wirkung so: Menschen stellen beim Erzählen Kontinuität und Kohärenz her, sie geben Erfahrungen eine Bedeutung, und manche finden einen neuen Sinn.

Nicht nur das Produkt, schon der Prozess des Schreibens kann entlasten: „Das Schreiben wirkt manchmal wie eine lebensverbessernde Droge“, sagt die Psychologin Johanna Vedral, die ein Buch darüber schrieb, wie sie der Gewalt in ihrem Elternhaus entkam. „Es ist ein Heilmittel“, behauptet der rumänische Autor Cristian Mihai, der über die Verzahnung von Leben und Schreiben bloggte. „Es kann Therapie sein“, mutmaßt der Schweizer Psychologe David Lätsch (heute an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften), der

inhaltsanalytisch untersuchte, ob das fiktionale Schreiben heilsam wirkt.

Um die Wirkung des Schreibens besser zu verstehen, las ich wissenschaftliche Publikationen und Klassiker des kreativen Schreibens, und ich sprach mit Psychologen, Sozialarbeitern, Pädagogen und Coaches, die Schreiben in ihrer Arbeit einsetzen. Mein Fazit: Schreiben hilft – und das ohne Nebenwirkungen. Schreiben können fast alle, Papier und Stift sind nicht teuer, man kann Schreiben nachhaltig und in der Rekonvaleszenz, aber auch zur Prophylaxe einsetzen, als alleinige Therapieform, als Zusatztherapie, ambulant und stationär. Weil Schreiben selbstbewusst und unabhängig macht, stellt sich auch diese Frage neu: Wer therapiert eigentlich wen?

Entspannte Konzentration

Studien, die die Wirkung von Einzelfaktoren auf abgegrenzte Symptome unter streng kontrollierten Bedingungen untersuchen, stoßen beim Thema Schreiben an ihre Grenzen. Sie können „die komplexen psychischen und körperlichen Prozesse“, die dabei wirksam werden, nicht ganz erklären. Außerdem bewegt sich das therapeutische Schreiben „an den Schnittstellen verschiedener Domänen“, so die Ärztin und Poesietherapeutin Silke Heimes.

Auf mehreren Ebenen erklärt die tiefenpsychologische Perspektive die Wirkung des therapeutischen Schreibens. Lutz von Werder, ehemals Hochschullehrer an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin, und seine Kollegen sprechen von dem psychoanalytischen Dreischritt: erinnern – wiederholen – durcharbeiten. Schreiben versetzt Menschen zunächst in eine entspannte Konzentration und fördere unbewusste Assoziationen. Es liefere – zweitens – Methoden, mit denen sich die Sprache des Unbewussten entwickeln und reflektieren lasse. Drittens erlaube Schreiben, auf symbolisch-bildhafter Ebene Lösungen zu erproben, und viertens stärke es die persönliche Autonomie.

Am vielseitigsten lässt sich die multidimensionale Wirkung des Schreibens mit einer Metapher beschreiben: Es kann einen Möglichkeitsraum schaffen, einen *potential space*, wie ihn der Psychoanalytiker Donald Winnicott genannt hat. Dieser