



# SCHREIB

# DICH GESUND

Das Aufschreiben von Gefühlen soll Stress abbauen, das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte stärken. Ob's wirklich stimmt? Unsere Kollegin Barbara Sonntag hat es ausprobiert. Plus: So aktivieren Sie durch Schreiben Ihren inneren Arzt

**Text:** Barbara Sonntag; Veronika Kügle

# S

Scher dich zum Teufel, du blöde Sumpfkuh! Lass mich einfach in Ruhe, du machst mich wahnsinnig!!!“ Vier karierte DIN-A4-Blätter schreibe ich von Hand in diesem Stil voll. Immer wieder unterbrochen von Schimpfwörtern, die ich wie Gewehrsalven abfeuere und die ich Ihnen hier ersparen möchte. Seit Monaten habe ich Ärger, weil ich ein altes, geerbtes Haus verkauft habe und die Käuferin im Nachhinein wegen angeblicher Mängel Theater macht. Jetzt, kurz vor der endgültigen Hausübergabe, wird es so schlimm, dass meine Verdauung völlig verrückt spielt. Ich weiß, dass das Niederschreiben der Gedanken die Psyche entlastet. Als ich dann aber lese, dass es auch die physische Gesundheit stärken soll, muss ich es ausprobieren. Ich kitzle wie wild meine Gefühle auf einen alten Block und hoffe, dass dadurch mein Bauchweh besser wird.

Als Pionier des therapeutischen Schreibens gilt Prof. James Pennebaker von der Universität Texas. Nach seinen Studien sind Erstsemester- >>

## PRAXIS

## Die Schreibtechniken

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich Belastungen von der Seele zu schreiben. Probieren Sie aus, was Ihnen besonders guttut

### 1 FREIES SCHREIBEN

Hier bringt man alle Gedanken ungefiltert auf's Papier oder beantwortet für sich eine konkrete Frage (siehe Beispiele S. 82). Zu der Methode zählt auch das „Expressive Schreiben“ nach Pennebaker, bei dem man an vier aufeinanderfolgenden Tagen jeweils 20 Minuten lang frei schreibt. Bei Bedarf wiederholt man den Zyklus einfach wieder. „Das freie Schreiben entlastet und hilft, sich Gedanken und Gefühle bewusst zu machen“, sagt Schreibtherapeutin Doris Höinig. „Auf diese Weise entsteht oft eine neue Perspektive und Lösungsmöglichkeiten tun sich auf.“

### 2 BRIEFE FÜR SICH

Bei der Technik verfasst man einen Brief an eine Krankheit, die Angst, sich selbst oder einen anderen Menschen Wichtig: Vor dem Loslegen unbedingt beschließen, dass man den Brief keinesfalls abschickt, nur dann schreibt man wirklich ehrlich. Briefeschreiben hilft sehr gut bei Problemen mit anderen Menschen, gerade wenn ein Gespräch nicht möglich ist, weil man schwere Differenzen hat oder der andere womöglich schon nicht mehr lebt.

„Das Briefeschreiben erleichtert die Seele stark. Oft wird einem dadurch bewusst, dass Emotionen weniger mit anderen Personen zu tun haben, als mit einem selbst“, sagt Höinig.

### 3 DIALOGE VERFASSEN

Auch das ist eine gute Methode, wenn man mit anderen Personen eine Meinungsverschiedenheit hat. Genauso gut kann man aber auch mit seiner eigenen Seele einen Dialog führen. „Im Unterschied zu den Briefen geht es hier aber darum, den anderen zu erreichen und von ihm eine Antwort zu bekommen“, weiß Höinig. „Wichtig ist der Wille nach Verständigung. Man sollte immer einmal mehr nachfragen, als mit Vorwürfen zu wechseln. Das Unterbewusstsein sucht nach der Übung Lösungen für den Konflikt und eröffnet eventuell Chancen für ein reales Gespräch.“

### 4 SERIELLES SCHREIBEN

Dabei schreibt man rund zehn Minuten lang ganz oft hintereinander den gleichen Satzanfang, den man dann immer

anders beendet. Also z.B. „Es ist vielleicht nicht das, was ich mir vorgestellt habe, aber ...“ oder „Ich fühle mich gerade einsam (oder habe Angst), aber ...“ Das serielle Schreiben hilft, sich auf etwas zu fokussieren und immer tiefer ins Unterbewusste vorzudringen. „Es ist eine Art Selbsthypnose, in der wir unverstandenen Gefühlen auf die Spur kommen“, sagt Höinig. „Dabei ist ganz wichtig, den Satzanfang jedes Mal ungekürzt zu schreiben. In der Zeit kommen wieder neue Gedanken nach oben. Meine Klientinnen sind immer ganz erstaunt, was sie dadurch erfahren“.

### 5 LISTEN FÜHREN

Die Bekannteste ist eine Pro- und Contra-Liste, die bei Entscheidungen hilft. Man kann aber auch zehn Minuten lang Listen zu den Themen „Was mich entspannt“ oder „Was mich glücklich macht“ schreiben. Das kann helfen, unseren Fokus auf positive Dinge zu lenken und dem Leben eine positive Wendung zu geben.

### 6 CLUSTERN

Wenn man den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht, bringt diese Technik Klarheit. Von einem Wort in der Mitte aus entwickelt man eine Mindmap. Man schreibt alles auf, was einem dazu einfällt und setzt es mit anderen Begriffen in Verbindung. Doris Höinig: „Dadurch erkennt man, was wie zusammenhängt und entdeckt Lösungen.“

studierende besser gelaunt, gesünder und müssen seltener zum Arzt, wenn sie über ihren Wechsel ans College schreiben; anders als diejenigen, die sich nur über oberflächliche Themen auslassen. Das Erstaunlichste dabei ist, dass man für einen Effekt keine Romane schreiben muss: Es reicht, an vier aufeinanderfolgenden Tagen jeweils 20 Minuten lang die Gedanken auf's Papier zu bringen. Pennebakers Methode, das „expressive Schreiben“, gilt als die am besten erforschte Schreibtherapie: Über 150 Studien belegen für die Methode, dass sie etwa das Immunsystem stärkt, die Antikörperantworten nach Impfungen erhöht, die Funktion von Lunge und Leber verbessert. Ja sogar nach einem Infarkt kann Schreiben die Herzgesundheit so fördern, dass die Betroffenen weniger Medikamente nehmen müssen. Dazu stärkt es die psychische Gesundheit, indem es depressive Symptome verringert, die Laune hebt und die Leistungsfähigkeit verbessert.

*Schreiben stärkt das Immunsystem, die Lunge und die Leber*

Bis heute kann man noch nicht genau messen, wie das Schreiben auf den Körper wirkt. „Wir wissen aus Studien, dass der Blutdruck sinkt oder die Stresshormone abnehmen“, sagt Ärztin und Schreibtherapeutin Prof. Silke Heimes. „Die Effekte sind aber so gering, dass man sie auch durch meditieren oder ruhig hinsetzen erreichen könnte.“ Beim Schreiben muss also mehr passieren. Es entfacht seine Wirkung vor allem über die Psyche. Wenn man sich etwas von der Seele schreibt, wird nicht nur der Geist, sondern auch der Körper entlastet. „Alle Krankheiten betreffen nämlich immer Körper und Seele gleichermaßen. Der Gedanke, dass beides getrennt voneinander funktioniert und behandelt werden muss, ist Unsinn und >>

**taxofit**  
SPÜRBAR GUT VERSORGT

## Starke Unterstützung für Ihr Immunsystem<sup>1</sup>

Neu  
Jetzt als  
Direktgranulat



✓ Höchstdosiertes Vitamin C Granulat

✓ Hochdosierte Immun-Wochen-Kur mit extra Energie<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

<sup>2</sup> Vitamin B12 und Vitamin B6 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

## ERFAHRUNG

## »Schreiben nimmt der Angst den Schrecken«

*Katrin Lange verarbeitete ihre Brustkrebs-erkrankung in einem Buch. Hier erzählt die 45-Jährige, was ihr das Schreiben gibt*



„Als ich an Krebs erkrankt bin, habe ich intuitiv angefangen, meine Gedanken

aufzuschreiben. Der Impuls kam aus mir selbst heraus. Untersuchungs-marathon, Chemo, Anti-körpertherapie, das alles während Corona. Ich war einfach nur darauf konzentriert, Termine einzuhalten und mich nicht anzustecken. Nach der OP haben dann Kopf und Seele angefangen, zu arbeiten, und dann kamen typische Fragen auf wie: Warum ich? Ich glaube, oft wird die psychische Komponente unterschätzt. Ich bin wirklich in ein Loch gefallen. Das ist einfach ein Schicksalsschlag. Und da hat mir das Schreiben wahnsinnig geholfen. Dieser Blick von oben, der mich dabei unterstützt, meine Gedanken zu strukturieren. Wenn ich sie auf Papier sehe, nimmt es meinen Ängsten und Sorgen den Schrecken. Für mich ist das Schreiben heute noch eine Möglichkeit, mich zurück-zuziehen und das, was ich erlebe, zu verarbeiten und zu reflektieren. Meist mache ich das handschriftlich in einem Notizheft. Das liegt auf meinem Nachttisch am Bett, oft habe ich aber auch ein kleines Büchlein in der Handtasche. Dort schreibe ich oft in Stichpunkten auf, was mich beschäftigt. Für mein Buch „Bei Gegenwind loslaufen“ (KLHE, 17 Euro) habe ich meine persönlichen Erfahrungen dann mit nützlichen Tipps für andere Betroffene ergänzt. Über die Krebshilfe habe ich Kontakt zu einem Verlag bekommen, was wirklich Glück war. Wenn ich durch mein Buch auch nur einer Frau den Weg erleichtern kann, hat sich alles gelohnt.“

steht einer Gesundung im Weg“, sagt Heimes. Wenn es der Seele mit sich selbst im Einklang ist, bekommt auch der Körper neue Kraft.

**Es hilft, die Gedanken zu ordnen**

Wie wunderbar Schreiben beruhigt, kann ich nach meiner ersten Schreibübung bestätigen. Nachdem ich den ganzen Müll aus meinem Hirn auf dem Papier entsorgt habe, war auf einmal wieder Platz für schöne Gedanken. Fast schon unheimlich fand ich aber, dass bereits nach dem ersten schriftlichen Auskotzen meine Verdauungsprobleme wie weggeblasen waren. Davor hatte ich eine ganze Woche lang darunter gelitten! „Ich vergleiche das, was beim Schreiben passiert immer mit einem Bagger, der einen Teichboden aushebt. Das Wasser wirbelt alles durcheinander, es wird vielleicht chaotisch. Irgendwann setzt sich aber alles ab und ein neues Gefüge entsteht. Man gewinnt neue Perspektiven“, erklärt Schreibtherapeutin Doris Hönig aus der Nähe von Lübeck, die auch

*Die Kraft der Worte kann man auch wunderbar präventiv nutzen*

Online-Kurse zur „Heilenden Kraft des Schreibens“ anbietet ([doris-hoenig.de](http://doris-hoenig.de)). Das stimmt: Durch meine Notizen wird mir auf einmal klar, dass mich die Sumpfkuh nicht wegen der 3000 Euro auf die Palme bringt, die sie auf einmal fordert, sondern, weil ich mich ausgenutzt fühle. Ich war ihr davor in so vielen Dingen entgegengekommen. Alleine dadurch, dass ich meine negativen Emotionen niederschreibe, schwächen sie sich schon ab. „Das ist eine ganz bekannte Wirkung der Schreibtherapie“, sagt Hönig.

Auch wird mir klar, dass ich der Situation nicht hilflos ausgeliefert bin, sondern selbst dagegen etwas zu tun kann. „Dieser Effekt ist einer der wichtigsten der Schreibtherapie, auch wenn es um das Thema Gesundheitschreiben geht“, sagt Ärztin Silke Heimes. „Durch das Schreiben wird uns bewusst, dass wir viel für unsere eigene Gesundheit tun können.“

»

**PRAXIS****Tipps & Tricks  
für's Gesund-  
schreiben****SICH EINSTIMMEN**

Schaffen Sie sich vor dem Loslegen ein Ritual: Beobachten Sie ein, zwei Minuten ihren Atem oder setzen Sie sich immer zur ähnlichen Zeit bei Kerzenlicht und Tee zum Schreiben. Das hilft, dranzubleiben.

**ALLES RAUSLASSEN**

Der Bauch diktiert die Zeilen, nicht das Gehirn. Bringen Sie alles auf das Papier, was Ihnen in den Sinn kommt und ignorieren Sie die Rechtschreibung oder Grammatik. „Sehen Sie einfach von Ihrer Genialität ab“, rät Schreibtherapeutin Silke Heimes. Ein Block zum Schreiben reicht auch völlig. Hochwertige Tagebücher stören oft sogar den Schreibprozess, weil man dort oft nur besonders geistreich reinschreiben will.

**MÖGLICHST VON  
HAND SCHREIBEN**

Die Bewegung der Hand aktiviert im Gehirn viele Areale, was die Kreativität steigert. Außerdem schreibt man langsamer, was entschleunigt. Damit die Gedanken im Fluss bleiben, rät Hönig zudem, die Hand immer in Bewegung zu halten – notfalls mit Schlangenlinien, wenn einem nichts einfällt.

**SICH ZEIT NEHMEN**

Schon sechs Minuten am Tag schreiben, haben einen Effekt. „Wer aber tiefer liegende Themen und Beschwerden bearbeiten möchte, sollte sich für eine Technik zehn bis zwanzig Minuten Zeit nehmen“, rät Hönig. „Beim Schreiben kommt man oft an einen Punkt, an dem man das Gefühl hat, alles geschrieben zu haben. Den sollte man unbedingt überwinden, denn dann kommen meist die neuen Gedanken.“ Ob man täglich oder nach Bedarf schreiben möchte, bleibt am Ende jedem selbst überlassen.

*Mithilfe  
phantasievoller  
Geschichten kann  
man Schmerzen  
entfliehen*

Das funktioniert auch präventiv: „Meiner Meinung nach ist Schreiben die Basis für ein gesundes Leben“, sagt Hönig. Es hilft, die Bedürfnisse des Körpers zu entdecken. Um gesund zu bleiben, sollte man laut Silke Heimes regelmäßig die folgenden zwei Fragen schriftlich beantworten: Wie geht es mir gerade? Und was brauche ich im Moment? „Dadurch wird einem bewusst, ob man eher Ruhe, Bewegung, eine Umarmung oder ein kuschliges Bett benötigt. Wer diese Bedürfnisse dann ernst nimmt und erfüllt, stärkt unmittelbar seine Gesundheit“, sagt Heimes.

Nicht weniger erfolgreich hilft die Schreibtherapie bei der Bewältigung von ernsten Krankheiten, wie Karin Lange während ihrer Brustkrebskrankung selbst erlebte (siehe Kasten S.80). Es trägt durch depressive Phasen, gibt Kraft für anstrengende Therapien und stärkt die Selbstheilungskräfte. Doris Hönig, die viele Schreibseminare im Auftrag der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft abhält, kann das bestätigen: „Durch die Schreibübungen fühlen sich meine Klientinnen der Situation weniger ausgeliefert. Das setzt positive Energien frei, die die Genesung unterstützen.“ Ihre Seminare beginnt die Schreibtherapeutin in der Regel mit einer Achtsamkeitsübung. Beispielsweise fordert sie die Teilnehmerinnen auf, sich fünf Minuten lang einen Ort vorzustellen, an dem sie sich richtig wohlfühlen. Danach stellt sie den Frauen verschiedene Aufgaben, fordert sie beispielsweise auf, einen Brief an sich selbst zu schreiben, zum Thema ‚was Akzeptanz in Ihrem Leben bedeutet‘ oder ermutigt sie dazu, für den Satz „Es ist zwar nicht so, wie ich es mir vorgestellt habe, aber ...“ zehn Minuten lang verschiedene Enden aufzuschreiben. „Dieser Satz ist ganz toll, weil er zeigt, dass selbst das größte Unglück noch positive Seiten hat“, sagt Hönig. Schmerzen und Beschwerden können aber auch nachlassen, wenn man einfach einmal in eine Phantasiewelt eintaucht, durch die das Leid in den Hintergrund tritt. „Das funktioniert etwa, indem man mit dem Satz ‚Heute >>

**ERFAHRUNG**

# Dankbarkeits-Tagebuch

Unsere Volontärin Veronika Kügler hat ausprobiert, ob mehr Dankbarkeit im Leben ihren Fokus verändern kann



Dankbarkeitstagebücher wirken: Wer morgens und abends je drei Minuten lang das 6-Minuten-Tagebuch (6 Minuten Verlag, 27 Euro) ausfüllt, empfindet weniger Stress und wird resilienter. Das zeigt eine Studie der Medical School auf Berlin

„Als mir diesen Sommer ein Dankbarkeitstagebuch empfohlen wurde, konnte ich nur müde lächeln. Was soll das bringen? Probleme verschwinden doch nicht, nur weil wir sie ignorieren oder sogar verkrampft versuchen, noch dankbar dafür zu sein. Trotzdem habe ich dem Ganzen eine Chance gegeben und schreibe seitdem Dankbarkeitstagebuch – mal mehr, mal weniger ausführlich, dafür regelmäßig. Was mir aufgefallen ist: Bisher hat sich Negatives oft hartnäckig in meinem Hinterkopf eingenistet, obwohl ich es doch gerne nach Feierabend mitsamt Mantel an der Garderobe abgeben würde. Dagegen war meine Freude über kleine Erfolge oder unaufgeregte, aber schöne Momente oft nur ein kleiner Funke, der nicht so richtig überspringen wollte. Seit ein paar Wochen füllen sich also die Seiten stichpunktartig mit Banalitäten und Kleinigkeiten wie leckerem Essen oder langen Telefonaten. Und mit der Zeit merke ich: Die Dinge, die ich noch tun oder vermeintlich erreichen muss, wandern in den Hintergrund. Dafür verschiebt sich mein Fokus hin zu Familie, Freunden und allen, die sich wie schützende Felsen vor mir aufbauen, wenn die Wellen mal wieder besonders hochschlagen.“

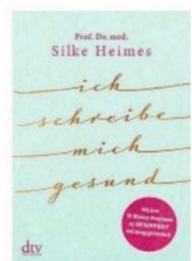
scheint die Sonne ...‘ anfängt und alles niederschreibt, was einem dazu in den Sinn kommt“, erklärt Medizinerin Heimes.

Letztendlich gibt viele verschiedene Schreibtechniken, mit deren Hilfe sich Beschwerden und Probleme bearbeiten lassen (siehe S. 78). Während sich beispielsweise das dialogische Schreiben bei Konflikten mit anderen Personen anbietet, hilft eine „Pro & Contra“-Liste bei Entscheidungen. Das Wichtigste ist, dass man sich mit der Methode wohlfühlt und dass man ein paar kleine Regeln (siehe S. 82) beachtet. Anfängern fällt dagegen das Schreiben oft leichter, wenn sie ein Tagebuch mit vorgedruckten Fragen ausfüllen. „Es kann durchaus auch sein, dass einen das Schreiben aufwühlt. Wenn es zu heftig ist, sollte man den Stift beiseitelegen, ein paar mal tief durchatmen und erst nach einer Pause weiterschreiben“, weiß Höning. „Ein, zwei Stunden nach der Übung löst sich die melancholische Stimmung aber meist auf und lässt uns mit einer Erkenntnis zurück.“

**Das Ergebnis war erstaunlich**

Was von meinen Qualen am Ende übrig blieb, nachdem ich mich vier Tage hintereinander schriftlich ausgekotzt habe? Ganz verraucht ist mein Ärger nicht – dafür war er einfach zu groß. Er wurde aber deutlich besser. Bis heute staune ich darüber, dass mein Magengrummeln auch nicht wieder kam. Die Heilkraft des Schreibens ist definitiv viel stärker, als ich jemals gedacht hätte. 📖

**BUCHTIPP**



Wie man in 12 Wochen die Gesundheit stärkt, erklärt unsere Expertin Prof. Silke Heimes in Ihrem Buch „Ich schreibe mich gesund“ (dtv, 18 Euro). Mit vielen weiteren Schreibimpulsen

**PRAXIS**

# 6 Impulse für mehr Gesundheit

Wer seine Gesundheit stärken möchte, sollte von Zeit zu Zeit die folgenden Fragen schriftlich beantworten

Was kann ich dazu beitragen, dass ich gesund bleibe oder werde?

---



---

Gibt es etwas, das ich meinen Beschwerden sagen möchte?

---



---

Welche Gefühle rufen meine Beschwerden in mir hervor?

---



---

Was kann ich Positives über meinen Körper sagen? Wofür bin ich ihm dankbar?

---



---

Wann habe ich weniger Beschwerden? Was kann ich tun, um sie zu verringern?

---



---

Welche Pläne habe ich, wenn die Beschwerden weg sind?

---



---



**Bronchicum®**

# KEINE ZEIT FÜR HUSTEN. HÖCHSTE ZEIT FÜR UNS.



- Löst den Schleim
- Beruhigt so die Bronchien
- Naturstark und schnell<sup>1</sup> gegen Husten

AB 6 MONATEN

HOCH-KONZENTRIERT<sup>2</sup>

Bronchicum®. Und der Husten ist um.

<sup>1</sup> Zeitschrift für Phytotherapie 2017; 38 (Suppl. 1), S. 33. Studie mit Bronchicum® Tropfen. <sup>2</sup> Im Vergleich zu Bronchicum Elixir. Bronchicum® Elixir. Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Warnhinweise: Enthält 4,9 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Zucker) und Invertzucker. Packungsbeilage beachten. Bronchicum® Tropfen. Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Warnhinweise: Enthält 27,7 Vol.-% Alkohol, Sucrose (Zucker), Invertzucker, Eukalyptusöl, Levomenthol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.