

Nach dem Tag hat  
toller Sonnenschein  
an jedem Tag  
eine andere

den ein mal  
alle Gedanken  
erhalten  
eine neue

# WIE SCHREIBEN DIE SEELE HEILT

Worte auf Papier bringen hat eine erstaunliche Wirkung: Wer sich Journaling zur Gewohnheit macht, kann seine Selbstheilungskräfte aktivieren und Körper und Geist in Balance halten

Nach dem Tag hat  
toller Sonnenschein  
an jedem Tag  
eine andere  
wunderschöne  
mitten in der  
umgeben von  
ta Stille  
wunderschöne  
alle Augen  
wunderschöne  
ganz  
den mit  
beim  
hinter  
man  
Vom

den ein mal  
alle Gedanken  
erhalten  
eine neue  
and  
in  
die  
all  
den  
on  
in  
han  
erst  
at  
e  
g  
d  
e

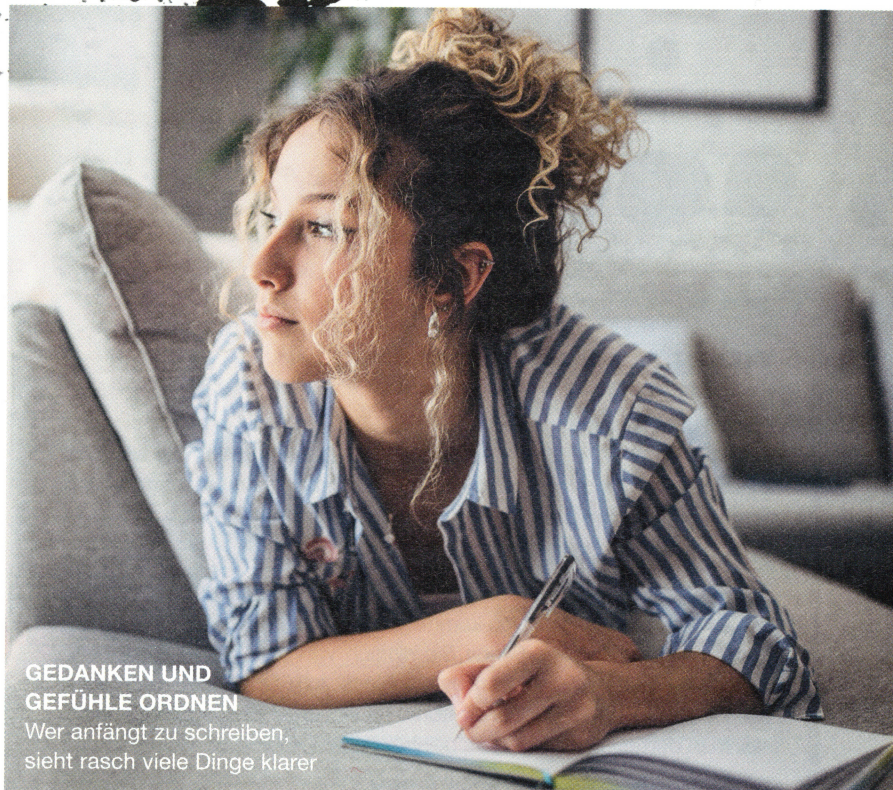


**S**cher dich zum Teufel, du blöde Sumpfkuh! Lass mich einfach in Ruhe, du machst mich wahnsinnig!!!“ Vier karierte DIN-A4-Blätter schreibe ich von Hand in diesem Stil voll. Immer wieder unterbrochen von Schimpfwörtern, die ich wie Gewehrsalven abfeue und die ich Ihnen hier ersparen möchte. Seit Monaten 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 verrücktspielt. 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 kritzele 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 Erstsemesterstudierende 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 aufs Papier zu bringen. Pennebakers Methode, das „expressive Schreiben“, gilt als die am besten erforschte Schreibtherapie: Weit über 150 Studien belegen, dass sie etwa das Immunsystem stärkt, die Antikörperantworten nach Impfungen erhöht sowie 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.

## Geist und Körper entlasten

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 **Prof. Silke Heimes**, Schreibtherapeutin mit Professur an der Hochschule Darmstadt. „Die Effekte sind aber so gering, dass man sie auch durch Meditieren oder ruhiges Hinsetzen erreichen könnte.“ Beim Schreiben muss also mehr passieren. Es entfaltet 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 steht einer Gesundheit im Weg“, sagt Heimes. Wenn die Seele mit sich selbst im Einklang ist, bekommt auch der Körper neue Kraft.



### GEDANKEN UND GEFÜHLE ORDNET

Wer anfängt zu schreiben, sieht rasch viele Dinge klarer

Wie wunderbar Schreiben beruhigt, kann ich nach meiner ersten Übung bestätigen. Nachdem ich den ganzen Müll aus meinem Hirn auf dem Papier entsorgt habe, ist auf einmal wieder Platz für schöne Gedanken. Fast schon unheimlich: Bereits nach dem ersten schriftlichen Wüten waren meine Verdauungsprobleme wie weggeblasen, obwohl ich zuvor eine ganze Woche darunter gelitten hatte. „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 Onlinekurse zur „Heilenden Kraft des Schreibens“ anbietet. Als Schreibtherapeutin unterstützt sie ihre Klientinnen dabei, die innere Stimme bewusster wahrzunehmen. In Einzelsettings oder Gruppen-Workshops geht es darum, durch unterschiedliche Schreibtechniken sich selbst wieder näherzukommen und persönliche Themen aufzuarbeiten.

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 fordert, sondern weil ich mich ausgenutzt fühle. Ich war ihr davor in so vielen Dingen entgegengekommen. Allein 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 ▶



### 1 LOSLEGEN

„Das 6-Minuten-Tagebuch“ von Dominik Spentst lädt zum Schreiben ein (29,90 Euro)

### 2 SCHREIBPLAN

von Silke Heimes: 12-Wochen-Programm für die Gesundheit (dtv, 18 Euro)

## TIPPS & TRICKS

### 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 hin. 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 häufig sogar den Schreibprozess, weil man dort oft nur besonders geistreich hineinschreiben will.

### MÖGLICHT 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 zu schreiben, hat einen Effekt. „*Wer aber tiefer liegende Themen und Beschwerden bearbeiten möchte, sollte sich für eine Technik zehn bis 20 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.

## IMPULSE FÜR MEHR GESUNDHEIT

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

- \* Was kann ich selbst dazu beitragen, gesund zu bleiben/werden?
- \* 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?

## Schreiben schenkt Klarheit darüber, was wir brauchen

ausgeliefert bin, sondern selbst etwas dagegen 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.*“ 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 Heimes regelmäßig folgende 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 ernst nimmt und erfüllt, stärkt unmittelbar seine Gesundheit*“, sagt sie.

### Es kann sogar bei Krankheit eine wertvolle Stütze sein

Nicht weniger erfolgreich hilft die Schreibtherapie bei der Bewältigung von ernsten Krankheiten. Sie 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 sie in der Regel mit einer Achtsamkeitsübung. So gibt sie den 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 Fantasiewelt eintaucht, durch die das Leid in den Hintergrund tritt. „*Das funktioniert etwa, indem man mit dem Satz ‚Heute scheint die Sonne...‘ anfängt und alles niederschreibt, was einem dazu in den Sinn kommt*“, erklärt Medizi-

nerin Heimes. Letztendlich gibt es viele verschiedene Schreibtechniken, mit deren Hilfe sich Beschwerden und Probleme bearbeiten lassen. Während sich beispielsweise das dialogische Schreiben bei Konflikten mit anderen Personen anbietet, hilft eine Pro-und-Kontra-Liste bei Entscheidungen. Das Wichtigste ist, dass man sich mit der Methode wohlfühlt und dass man ein paar kleine Regeln beachtet. Anfängern fällt das Schreiben oft leichter, wenn sie ein Tagebuch mit vordruckten 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 weiter-schreiben“, weiß Hönig. „Ein, zwei Stunden nach der Übung löst sich die melancholische Stimmung aber meist auf und lässt uns mit einer Erkenntnis zurück.“

Was von meinen Qualen übrig blieb, nachdem ich vier Tage hintereinander schriftlich alles rausgelassen habe, was mich umtrieb? Ganz verraucht ist der Ärger nicht – dafür war er einfach zu groß. Er wurde aber deutlich besser. Bis heute staune ich darüber, dass mein Magengrummeln auch nicht wiederkam. Die Heilkraft des Schreibens ist definitiv viel stärker, als ich je gedacht hätte. **BARBARA SONNENTAG**



#### **PROF. SILKE HEIMES**

Die Ärztin und Poesietherapeutin verfasst Bücher über Schreiben als Selbsthilfe – und spannende Thriller

#### **DORIS HÖNIG**

Früher war sie Architektin – bis sie ihrer Leidenschaft folgte. Heute bietet die Schreibtherapeutin aus Bosau Kurse an ([doris-hoenig.de](http://doris-hoenig.de))



## **DIE TECHNIKEN**

ES GIBT VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, SICH BELASTUNGEN VON DER SEELE ZU SCHREIBEN. PROBIEREN SIE SIE AUS!

### **1 FREIES SCHREIBEN**

Hier bringt man alle Gedanken ungefiltert aufs Papier oder beantwortet für sich eine konkrete Frage. 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 Hönig. „Auf diese Weise entsteht oft eine neue Perspektive und Lösungsmöglichkeiten tun sich auf.“

### **2 BRIEFE FÜR SICH**

Bei dieser 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, denn 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 Hönig.

### **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 Hönig. „Wichtig ist der Wille zur Verständigung. Man sollte immer einmal mehr nachfragen, als mit Vorwürfen zu kommen.“ Dadurch erfahren wir, wie wir den anderen einschätzen. Es hilft, den Blickwinkel 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 Hönig. „Dabei ist ganz wichtig, den Satzanfang jedes Mal ungekürzt zu schreiben. In der Zeit kommen wieder neue Gedanken nach oben. Meine Klientinnen sind ganz erstaunt, was sie dadurch erfahren.“

### **5 LISTEN FÜHREN**

Die bekannteste ist eine Pro-und-Kontra-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 Hönig: „Dadurch erkennt man, was wie zusammenhängt, und entdeckt Lösungen.“