

Klaus W. Vopel

Expressives Schreiben

Ein Programm zur seelischen
Immunisierung

Klaus W. Vopel: Expressives Schreiben.
Ein Programm zur seelischen Immunisierung
ISBN 10: 3-89403-336-3
ISBN 13: 978-3-89403-336-1
1. Auflage 2006
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlaggestaltung:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Bibliographische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Kapitel 1 – Traumatischen Stress heilen:	
Expressives Schreiben	13
Die Geschichte des therapeutischen Schreibens	13
Auswirkungen des expressiven Schreibens	16
Kapitel 2 – Schreiben als Ritual	19
Welche Themen sind geeignet?	19
Wie oft schreiben?	20
Worüber schreiben?	20
Wann schreiben?	21
Der beste Platz zum Schreiben	22
Schreibwerkzeuge	23
Kapitel 3 – Vier Tage Schreibtherapie	25
Anleitung für das viertägige Schreibritual	25
Der erste Tag	26
Der zweite Tag	28
Der dritte Tag	29
Der vierte Tag	30
Rückblick auf das viertägige Schreibritual	32
Veränderungen	32
Eine kurze Analyse	33
Die Geschichte neu erfinden	34
Kapitel 4 – Blockierte Gefühle lösen	37
Experiment 1: Der physische Akt des Schreibens	39
Experiment 2: Schreien	40
Experiment 3: In die Hand schreiben	41
Experiment 4: Animiertes Schreiben	42
Experiment 5: Befreiungsritual	43
Experiment 6: Mit dem Atem schreiben	45
Experiment 7: Bewusstseinsstrom	46
Experiment 8: Die Leinwand	48
Experiment 9: Halbautomatisches Schreiben	49
Experiment 10: Übertreiben	50
Experiment 11: Des Teufels Sekretär	51

Kapitel 5 – Zur Ruhe kommen	53
Experiment 12: Ruhe!	54
Experiment 13: Unterstützung bekommen	55
Experiment 14: Energiespirale	56
Experiment 15: Freies Zeichnen	57
Experiment 16: Konzentration	58
Experiment 17: Lass den Körper sprechen	59
Experiment 18: Ein sicherer Platz	60
Experiment 19: Am Strand	62
Experiment 20: Nichts tun	63
Experiment 21: Sich zu Hause fühlen	65
Experiment 22: Vier Stimmen	67
Experiment 23: Eine Sorge	69
Experiment 24: Drei Türen	70
Experiment 25: Spiegelbild	72
Kapitel 6 – Die Schattenseiten des Lebens akzeptieren	73
Experiment 26: Verluste	76
Experiment 27: Enttäuschte Erwartung	78
Experiment 28: Kontrolle nicht möglich	80
Experiment 29: Das Leben ist hart	81
Experiment 30: Ein Vorbild	83
Experiment 31: Nur noch fünf Monate zu leben	84
Experiment 32: Zwei Grabreden	85
Experiment 33: Erinnerungen	87
Experiment 34: Um Vergebung bitten	89
Experiment 35: Verzeihen	91
Experiment 36: Einen Menschen verlieren	93
Experiment 37: Behalten, was wir verloren haben	96
Experiment 38: Hundert gute Dinge	99
Experiment 39: Unfinished Business	102
Kapitel 7 – Das Trauma als Geschichte erzählen	105
Wie schreibe ich eine Geschichte?	106
Das Trauma oder die Krise in eine Geschichte überführen	107
Kapitel 8 – Ein Ausblick: Kreatives Schreiben	111
Geschichten erfinden	111
Experimente mit Lyrik	114
Tanz und bildende Kunst	115
Literatur	119

Vorwort

Expressives Schreiben hat viele praktischen Vorteile: Wir brauchen dafür weder einen Psychotherapeuten noch eine Selbsthilfegruppe. Wir können selbst entscheiden, wann wir uns die Zeit nehmen wollen, unsere Probleme zu bearbeiten, und die Therapie ist kostenlos.

Mancher wird sich fragen, wie es möglich ist, dass wir als Solisten, durch einen Monolog, den wir aufschreiben, unsere seelischen Verletzungen heilen können. Ich möchte hier an ein prominentes Beispiel erinnern, das lange vor der Etablierung der Psychologie als wissenschaftlicher Disziplin die Menschen in ganz Europa beeindruckte: Als junger Autor veröffentlichte Johann Wolfgang von Goethe seinen Roman «Die Leiden des jungen Werthers». Er hoffte, dass das Thema der unglücklichen Liebe das Interesse des Publikums wecken würde. Der Autor hatte jedoch das Motiv des Selbstmords aus unglücklicher Liebe auch deshalb gewählt, um das eigene traumatische Erlebnis einer unglücklichen Liebe zu überwinden. Ehe er den Roman schrieb, hatte er selbst mit dem Gedanken gespielt, sein Leben zu beenden. Schreibend konnte er nun seine Gefühle der Sehnsucht, der Hingabe, des Wunsches nach Verschmelzung mit der Geliebten in die Figur seines Helden hineinlegen. Der unglücklich Verliebte endet im Roman tragisch: Er stirbt an seiner Liebe, während der Autor hellseherisch versteht, dass die Liebesehnsucht eine göttliche Inspiration ist, die reifer und weiser machen kann. – Nachdem der Roman der erste Bestseller in der Geschichte des europäischen Buchhandels geworden war, genoss Goethe den Erfolg und das Ansehen, das er sich damit bei den Intellektuellen seiner Zeit erworben hatte. Die Liebe hatte ihn eine Weile einsam gemacht, umso anregender empfand er nun das gesellschaftliche Leben im Kreise der Künstler und des kunstbegeisterten Adels.

Wenn wir ein Trauma erleben, so wird nach Auffassung der Gestaltpsychologen unsere Verbindung zu unserem zentralen Selbst, d. h. zu unserer persönlichen Identität, zeitweilig unterbrochen. Das geschieht dadurch, dass in dem emotionalen Schockzustand ein großer Teil unserer Gedanken und Gefühle unterdrückt wird. Angesichts einer drohenden Gefahr schaltet unser Gehirn auf ein Notprogramm und schützt uns so vor einer Überlastung. Für unser tägliches Leben benötigen wir jedoch die vielen Facetten unserer Gefühle und Gedanken, um uns in einer komplexen und überraschenden Welt zurechtzufinden. Wir haben ein natürliches Interesse daran, unerledigte Situationen aufzuarbeiten. Schon Sigmund Freud hatte darauf hingewiesen,

dass wir über Dinge, die wir innerlich nicht abgeschlossen haben, häufig sprechen, nachdenken oder träumen. Und jeder kennt die paradoxe Situation, die eintritt, wenn wir bestimmte Gedanken und Gefühle aktiv unterdrücken wollen: Gerade diese kehren unabwendbar in unser Bewusstsein zurück.

Unser Bedürfnis, Ereignisse und Erlebnisse zu verstehen, wirkt sich in unserem Alltag sehr positiv aus. Wir lernen dadurch für zukünftige Herausforderungen, und unser Verhaltensrepertoire wird vielseitiger. Außerdem entlasten wir uns: was wir verstanden haben, können wir vergessen. Unser Gehirn scheint so konstruiert zu sein, dass wir vor allem traumatische Erlebnisse gedanklich und emotional «abschließen» möchten, damit die Gedanken daran nicht endlos unser Bewusstsein und unser Unbewusstes besetzen.

In letzter Zeit hat die narrative Psychologie mehr und mehr Beachtung gefunden. Sie macht uns darauf aufmerksam, dass wir unser Leben besser verstehen, wenn wir es in die Form einer Geschichte bringen; und die moderne Psychotherapie kommt zu einem ähnlichen Schluss: Der Patient muss sich mit seinen Ängsten und Problemen konfrontieren, indem er seine Geschichte erzählt. Auf diese Weise lernt er, seine Schwierigkeiten zu verstehen. Die Sprache gibt uns die Möglichkeit, unsere Erfahrungen zu ordnen, und wenn wir eine sinnvolle Geschichte über uns erzählen, dann haben wir ein Gerüst, das uns hilft, auch unsere Gefühle und Gedanken im Zusammenhang mit einem traumatischen Ereignis zu organisieren.

Wenn wir unser Leben als Geschichte erzählen, dann geschieht noch mehr: Mit jedem neuen Erzählen verändert sich diese Geschichte; wir wechseln unsere Perspektive und passen die Geschichte unserer neuen Lebenssicht an. Das gibt uns das Empfinden, wenigstens teilweise die Regie in unserem Leben zu haben.

Außerdem wird uns bewusst, dass auch unser Leben einen Anfang und ein Ende hat. Ganz von selbst stellt sich so die philosophische Grundfrage nach dem, was vergänglich, und nach dem, was unvergänglich ist. Wir können uns für die optimistische Variante entscheiden, die besagt, dass die Geschichte unserer Seele nicht beendet ist, wenn unser Körper stirbt. So gesehen, ist expressives Schreiben ein wirksames Mittel gegen Gefühle von Hilflosigkeit, Angst und Stress, die uns vor allem angesichts von Krisen und traumatischen Erlebnissen überkommen. Es hilft uns, die Zukunft in einem optimistischen Licht zu sehen.

Klaus W. Vopel

Einleitung

Expressives Schreiben ist eine amerikanische «Erfindung», die eng verknüpft ist mit der Arbeit des Psychologieprofessors Dr. James W. Pennebaker. Pennebaker erforschte den Zusammenhang zwischen Schreiben und Gesundheit. Seine eigenen positiven Erfahrungen mit kreativem und emotionalem Schreiben führten zu der folgenden Arbeitshypothese: Wenn Menschen sich emotional öffnen und ihre tiefsten Gedanken und Gefühle ausdrücken, dann hat das positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit. Im Folgenden möchte ich Pennebakers «Schreibtherapie», die er selbst «expressives Schreiben» nennt, in einen größeren, entwicklungsgeschichtlichen Zusammenhang einordnen.

Expressives Schreiben gehört in die Tradition der «Tagebuchtherapie», deren Wurzeln auf das 10. Jahrhundert in Japan zurückgehen. Hier führten die Damen des kaiserlichen Hofes ein Tagebuch, in dem sie ihre persönlichen Reflexionen über die Liebe und das Leben notierten. Diese so genannten «Pillow-Books» zeigen bereits ein wesentliches Merkmal der Tagebuchtherapie – die Verbindung von persönlichen Gedanken und Gefühlen mit konkreten Tagesereignissen.

Im 19. und 20. Jahrhundert publizierten immer mehr Künstler, Intellektuelle und Wissenschaftler ihre Tagebücher. Und in neuester Zeit hat das Tagebuchschreiben durch das Internet neuen Aufschwung genommen. Wir finden dort zahlreiche Seiten, auf denen Privatpersonen ihrer Befindlichkeit, ihren Hoffnungen und Ängsten Ausdruck geben.

Zu den Pionieren der Tagebuchtherapie gehört ohne Zweifel Dr. Ira Progoff, der 1966 seine berühmten Workshops begann. Hier stellte er seine Schöpfung – das «intensive Tagebuch» – vor, das den Teilnehmern zeigte, wie sie Selbsterkenntnis mit ihren spirituellen Bedürfnissen verbinden konnten. Progoff gehört zu den bedeutenden humanistischen Therapeuten, dessen Ziel es war, die Entwicklung von Selbstachtung und Selbsterkenntnis zu fördern. Darüber hinaus ging es ihm auch um die Beziehung zu unserem transpersonalen Selbst, das uns mit der Sphäre des Unvergänglichen verbindet.

Progoff hat die Arbeitsweise vieler jüngerer Tagebuchtherapeuten geprägt und angeregt. Besonders fruchtbar waren die speziellen Techniken, die er sich ausdachte. Er führte als erster den schriftlichen Dialog und die «Meilensteine» ein. Die Technik der «Meilensteine» half seinen Klienten, die Struktur des eigenen Lebensweges deutlicher zu erkennen – Höhepunkte und Tiefpunkte, Wendepunkte, Wiederholungen, Muster sowie nicht gegangene Wege.

In der Gestalttherapie hatte Fritz Perls die Dialogtechnik erfolgreich eingesetzt. Proffoff erweiterte diese Technik, indem er sozusagen die ganze Welt als Dialogpartner heranzog. Er ermutigte seine Teilnehmer, in einen schriftlichen Dialog einzutreten mit:

- wichtigen Personen,
- mit ihrer beruflichen Tätigkeit,
- mit ihrem Körper,
- mit Ereignissen, Situationen und Umständen,
- mit ihren Träumen,
- mit der Gesellschaft,
- und mit ihrer inneren Weisheit.

Nachdem Proffoff das Handwerkszeug der Tagebuchtherapie sehr erweitert hatte, erwachte der Ehrgeiz der jüngeren Tagebuchtherapeuten, die ihrerseits immer neue und reizvolle Techniken erfanden, um ihre Klienten zum Schreiben eines persönlichen Tagebuchs anzuregen.

Inzwischen haben die Übungen und Experimente der Tagebuchtherapie in viele andere therapeutische Methoden Eingang gefunden.

Ich halte es für wünschenswert, dass die Praxis des therapeutischen Schreibens auch in Deutschland mehr Verbreitung findet, an den Schulen und in der Erwachsenenbildung, an Universitäten und in der Managementausbildung, in der Ausbildung zu helfenden Berufen und als Ergänzung zur klassischen Einzel- oder Gruppentherapie. Folgende Argumente sprechen dafür:

- Schreiben ist wirksam... Insbesondere Pennebakers Studien weisen darauf hin, dass Schreiben unser psychisches und physisches Wohlbefinden steigern kann. Es kann uns helfen, mit Verletzungen und Krisen besser umzugehen. Es kann uns eine neue Lebensperspektive schenken, die geprägt ist von Optimismus, Hilfsbereitschaft und Freude.
- Schreiben ist «preiswert»... Wir brauchen keine spezielle Ausrüstung. Ein Kugelschreiber und ein Blatt Papier reichen aus. Außerdem hilft es oft, eine Therapie schneller zu beenden, und in manchen Fällen kann es diese sogar ersetzen.
- Schreiben kostet nicht viel Zeit... Eine Spanne von zwanzig Minuten pro Tag ist ausreichend. Natürlich können wir auch länger oder kürzer schreiben, ganz wie uns zu Mute ist. Wir können immer schreiben, wenn wir gerade etwas Zeit haben – wenn wir in der U-Bahn sitzen oder wenn wir am Flughafen warten müssen.
- Schreiben ist autonom und flexibel... Wir schreiben, wann immer wir es wollen und wenn wir uns dazu in der Lage fühlen. Wir kön-

nen uns spontan dazu entscheiden und sind unabhängig von den Zeitplänen anderer Menschen.

- Schreiben ist privat... Wir können uns jedoch auch Leser oder Zuhörer suchen. Wir können unsere Notizen diskret behandeln, wie es Anne Frank tat, die niemanden in ihr Tagebuch schauen ließ, aber wir können uns auch einen Schreibpartner suchen und die Texte mit ihm austauschen, wie es z.B. Henry Miller und Anaïs Nin zu tun pflegten.
- Schreiben ist überall möglich... Wir können auf einer Wiese schreiben, wir können im Bett schreiben, wir können uns dazu in ein Café setzen, wie es Ernest Hemmingway tat, der häufig in der Closerie des Lilas schrieb.
- Wir können schreiben, ob wir gesund oder krank sind...
- Schreiben verbessert unser Leben, und je öfter wir schreiben, desto interessanter und bedeutungsvoller werden unsere Texte.

Dieses Buch ist eine Einladung zum Schreiben, um auf diesem Wege Stress und Enttäuschungen, Verletzungen und Krisen besser zu überstehen. Expressives Schreiben kann wie eine Medizin wirken, die alte Wunden besser heilen lässt.

Wiederholtes Schreiben kann dazu führen, dass wir unsere Stärke und Kraft entdecken, unsere Weisheit und Kreativität. Uns wird bewusst, dass unser Leben nicht ein Problem ist, das gelöst werden muss, sondern vielmehr ein Geschenk, das wir öffnen dürfen.

Dieses Buch ist eine Einladung, mit dem Schreiben zu experimentieren, damit wir lernen, uns frei auszudrücken. Wir entdecken dann, wer wir sind, was wir zu sagen haben und welche Geschichten wir erzählen wollen. Unser Schreiben kann uns nicht nur mit uns selbst besser verbinden, sondern auch mit den Menschen, die wir lieben, mit denen wir zusammenarbeiten, mit denen wir gemeinsam lernen. Wir werden entdecken, dass Schreiben manchmal sehr anstrengend sein kann, aber dass es viel häufiger tiefes Vergnügen und Freude bereitet.

Kapitel 1

TRAUMATISCHEN STRESS HEILEN: EXPRESSIVES SCHREIBEN

DIE GESCHICHTE DES THERAPEUTISCHEN SCHREIBENS

In den frühen 70er Jahren untersuchte James Pennebaker vor allem die Auswirkungen von Traumata, hervorgerufen z.B. durch den Tod des Partners, durch Naturkatastrophen, Vergewaltigung, Scheidung, körperliche Misshandlung und durch den Holocaust. Seit dem ersten Weltkrieg waren sich die Psychologen weltweit der Tatsache bewusst geworden, dass jedes Trauma ein hohes Maß an Stress erzeugt. Emotionale Krisen führten häufig dazu, dass die Betroffenen depressiv oder krank wurden, dass es Veränderungen im Körpergewicht und in den Schlafgewohnheiten gab und dass es zu mehr Todesfällen durch Herzversagen und Krebs kam, als in den nicht traumatisierten Teilen der Bevölkerung. Pennebakers eigene Untersuchungen bestätigten diese Erkenntnisse der Traumaforschung.

Darüber hinaus fand er mit seinen Mitarbeitern noch etwas, was ein neues Licht auf das traumatische Geschehen warf: Den Menschen, die ein traumatisches Erlebnis als Geheimnis behandelten, ging es wesentlich schlechter als denen, die darüber sprechen konnten. Es erwies sich, dass das Schweigen über ein Trauma ein noch größeres Risiko bedeutete, krank zu werden. Statistische Untersuchungen zeigten: Wer sich öffnen und über sein Trauma sprechen konnte, der hatte eine größere Chance, gesund zu bleiben.

Pennebaker blieb jedoch nicht bei dieser Erkenntnis stehen, sondern stellte die Frage: Wenn das Sprechen über ein Trauma so beeindruckende, positive Auswirkungen hatte, würde dann auch das Schreiben über ein traumatisches Erlebnis zu ähnlich positiven Konsequenzen führen? Nach Pennebakers Vorstellung musste der Schreibende folgende Prinzipien beachten:

- das traumatische Geschehen rekonstruieren,
- seine Gefühle und Gedanken offen ausdrücken,
- den traumatischen Vorgang nicht nur aus der Perspektive des hilflosen Opfers erzählen, sondern aus dem Blickwinkel des Überlebenden, der es geschafft hat, das als chaotisch empfundene Erlebnis irgendwie sinnvoll in die eigene Lebensgeschichte einzuordnen.

Pennebaker organisierte gemeinsam mit einer jungen Kollegin ein Experiment, das in vielen Ländern der Welt später wiederholt wurde. Dieses Experiment hatte die folgende Struktur:

- Die Versuchspersonen kamen an fünf Tagen nacheinander in das Laboratorium.
- Am ersten Tag wurde ihnen das Experiment erklärt, und sie füllten die obligatorischen Fragebögen aus. Man sicherte ihnen zu, dass ihre Texte vertraulich und anonym analysiert werden würden. Sie würden nie eine Rückmeldung auf ihr Schreiben bekommen.
- Am zweiten bis fünften Tag schrieben die Versuchspersonen.
- Am Ende eines jeden Schreibtages konnten die Versuchspersonen selbst entscheiden, ob sie bereit waren, ihre Texte den Wissenschaftlern zu überlassen.
- Das Thema lautete: «Schreibe deine tiefsten Gedanken und Gefühle auf über ein Trauma oder über eine emotionale Krise, die dein Leben besonders geprägt hat.»
- An jedem dieser Tage war die Schreibdauer auf fünfzehn Minuten begrenzt, und die Probanden verließen direkt danach das Laboratorium.

Pennebaker hatte den Versuchspersonen etwa Folgendes gesagt: «Ich bitte Sie, sich beim Schreiben ganz zu öffnen und jene tiefsten Gedanken und Gefühle zu erforschen, die von einem besonders starken Trauma in Ihrem Leben ausgelöst wurden. Sie können traumatische Erfahrungen aus allen Perioden Ihres Lebens heranziehen: aus Ihrer Kindheit, aus Ihrer Beziehung zu den Eltern, aus engen Freundschaften, aus Liebesverhältnissen oder aus anderen Beziehungen, die für Sie wichtig waren. Sie können Ihr Schreiben mit Ihrer Zukunft verbinden, mit Ihrer Gegenwart oder mit Ihrer Vergangenheit. Wichtig ist, dass Sie sich ganz öffnen und Ihre tiefsten Gefühle und Gedanken festhalten. Wenn Sie wollen, können Sie an allen vier Tagen über dasselbe Thema schreiben. Sie können aber auch jeden Tag ein anderes Thema wählen. Viele von Ihnen haben vielleicht kein schweres Trauma erlebt, aber Sie alle kennen größere Konflikte und Stress, und auch darüber können Sie schreiben.»

Viele Versuchspersonen reagierten auf diese Instruktionen mit Staunen. Niemals zuvor hatte sie jemand dazu aufgefordert, über solche tiefgehenden Lebenserfahrungen zu schreiben. Trotzdem gingen die Probanden bereitwillig in ihre Kabinen und schrieben mit großem Elan. Und sie schrieben über zum Teil grausame Erlebnisse: Erschütternde Geschichten über Scheidungen, Vergewaltigung, körperliche

Misshandlung, Selbstmordversuche, sowie Demütigungen und Enttäuschungen entstanden. Mancher verließ die Kabine mit Tränen in den Augen. Das Schreibexperiment war für alle eine große Herausforderung, aber sie kamen zurück, und am letzten Tag des Versuches berichteten die meisten, dass diese vier Tage für sie außerordentlich bedeutungsvoll gewesen wären.

Bereits dieses erste Experiment bestätigte in der Folgezeit Pennebakers Hypothese, dass durch expressives Schreiben nicht nur das körperliche und psychische Wohlbefinden der Teilnehmer verbessert wird, sondern auch ihre geistige Leistungsfähigkeit. Die entscheidende Frage war nun, wo dabei die Dreh- und Angelpunkte lagen, die den Teilnehmern so erkennbar gut taten.

- Die Schreibmethode veranlasste die Teilnehmer in ihrem normalen Alltag innezuhalten und über ihr Leben nachzudenken.
- Es war eine der seltenen Gelegenheiten, bei denen die Teilnehmer Gedanken darüber äußern konnten, woher sie kamen und wohin sie in ihrem Leben gingen, ohne dabei Rücksicht nehmen zu müssen auf ein Publikum, das sie hätten zufriedenstellen oder beeindrucken wollen.
- Sie hatten Gelegenheit, ihre Lebensziele zu gewichten, nach dem Sinn ihres Lebens zu suchen und darüber nachzudenken, wo sie in diesem Augenblick ihres Lebens standen.

Welche Bedingungen waren zusätzlich nötig, damit das Schreibexperiment positive Auswirkungen haben konnte? Von zentraler Bedeutung war es, dass die Teilnehmer die Freiheit hatten, ihre Gefühle auszudrücken, wenn sie über schwierige Erlebnisse in ihrem Leben schrieben. Krisen und Katastrophen rufen das ganze Spektrum unserer Gefühle hervor, positive und negative Emotionen. Das bedeutet, dass viele dieser Gefühle auch widersprüchlich sind. Die Pointe bei diesem Schreibexperiment war es nun, dass die Teilnehmer angeregt wurden, *alle* Emotionen zu untersuchen, positive wie negative.

Was bedeutet «expressives Schreiben»?

Der Begriff «expressiv» zielt nicht darauf, dass Gefühle beim Schreiben stärker berücksichtigt werden sollen als das Denken. «Expressiv» bezeichnet das innere Sich-Öffnen und das Zulassen von zuvor zensierten und unterdrückten Emotionen und Gedanken.

Es ist für das expressive Schreiben charakteristisch, dass Gedanken und Gefühle dabei zusammenfließen, wobei der jeweilige Autor selbst entscheidet, wie das aktuelle Mischungsverhältnis sein soll.

Die schriftliche Selbsterforschung der Teilnehmer war dann besonders wirksam, wenn es den Autoren gelang, eine kohärente Geschichte zu schreiben. Darunter ist hier zu verstehen, dass die Teilnehmer selbst ihre Geschichte für sinnvoll und schlüssig hielten. Sie mussten das Gefühl haben, dass sie mit dem Schreiben eine gewisse Ordnung in ihre traumatischen Erlebnisse brachten, die sie zunächst meist als sinnloses oder chaotisches Ereignis empfunden hatten.

Inzwischen sind über zwei Jahrzehnte vergangen und neuere Untersuchungen haben bestätigt, dass expressives Schreiben die Kraft hat, unser Denken und unser Verhalten im Alltag positiv zu verändern.

AUSWIRKUNGEN DES EXPRESSIVEN SCHREIBENS

Psychologische Auswirkungen

Unmittelbar nach dem Schreibexperiment, bei dem sie sich mit alten Verletzungen und Traumata auseinandergesetzt hatten, waren viele Teilnehmer betroffen und traurig. Sie hatten Tränen in den Augen und waren erschüttert. Diese Gefühle dauerten in der Regel ein bis zwei Stunden. Bei späteren Experimenten wurden die Teilnehmer von vornherein darauf hingewiesen, dass sie mit einer kurzfristigen «Trauerphase» rechnen müssten. Und jeder, der über traumatische Ereignisse seines Lebens schreiben möchte, sollte es so einrichten, dass er anschließend genügend Zeit und Ruhe hat, um die Gefühle abklingen zu lassen und über das Erlebte zu reflektieren.

Das expressive Schreiben erinnert uns an die Tragödien im Theater und an tragische Filme. Zunächst sind wir ergriffen und traurig, aber auch ein wenig weiser, und langfristig sehen wir das Leben frisch und mit neuem Elan. In diesem Sinne berichten auch die Teilnehmer am expressiven Schreiben, dass sie sich in den Wochen und Monaten nach dem Schreibexperiment weniger depressiv oder negativ fühlen, dass ihre Ängste zurückgegangen sind und dass sie häufiger Optimismus und Glücksgefühle erleben.

Kognitive Auswirkungen

Bei vielen Teilnehmern zeigte es sich, dass sie anschließend intellektuell leistungsfähiger waren. Das hängt vermutlich damit zusammen, dass das Arbeitsgedächtnis im Anschluss an das expressive Schreiben mehr Kapazität entwickelt. Unser Arbeitsgedächtnis unterstützt uns, wenn wir komplexe, geistige Aufgaben lösen müssen. Wenn wir uns

Sorgen machen und unerledigte Probleme aus der Vergangenheit mit uns herumschleppen, dann ist unser Arbeitsgedächtnis geschwächt. Wenn wir uns emotionale Erleichterung verschafft haben, dann verbessert sich nicht nur unsere Stimmung, sondern wir können auch die komplizierten Probleme des Alltags besser lösen.

Und nach Selbsteinschätzung der Teilnehmer gab es noch weitere Verbesserungen: Nachdem sie über ihr Trauma geschrieben hatten, kommunizierten sie leichter und lachten häufiger. Sie waren bessere Zuhörer, sie drückten sich klarer aus und kümmerten sich intensiver um ihre Freunde. Gleichzeitig waren sie besser in der Lage, mit kritischen Situationen umzugehen. Sie reagierten weniger ärgerlich, und drückten mehr Geduld und Optimismus aus.

Wir dürfen vermuten, dass expressives Schreiben von besonderer Bedeutung für alle Berufsgruppen ist, die im Alltag soziale Kontakte pflegen und sich dabei auf ihre Interaktionspartner einstellen müssen. Ich denke vor allem an Lehrer, Sozialarbeiter, Pfarrer, aber auch an Führungskräfte und Manager. Diese sehr beanspruchten Berufsgruppen können sich das Leben leichter machen, wenn sie mit Hilfe des expressiven Schreibens ihre belastenden Erfahrungen verarbeiten.

Wann sollten wir über ein Trauma schreiben?

Es spricht einiges dafür, dass ein ganz frisches Trauma kein idealer Anlass für das expressive Schreiben ist. In den ersten Wochen nach einem schweren Trauma sind die Betroffenen in der Regel so desorientiert und durcheinander, dass sie Schwierigkeiten haben, eine reflektierte Haltung einzunehmen. Das ist besonders zu beachten bei überraschenden und überwältigenden Traumatisierungen, zu denen es z. B. bei der Zerstörung des World Trade Center, bei dem Tsunami im Indischen Ozean oder im Zusammenhang mit Militäraktionen auf dem Balkan oder im Irak gekommen ist. In solchen Fällen sollte einige Zeit vergehen, ehe die traumatisierten Überlebenden eingeladen werden, sich mit den Ereignissen schreibend zu konfrontieren.

Potentielle Gefahren durch Kontrollverlust

Wir haben bisher nur über positive Auswirkungen des expressiven Schreibens gesprochen. Es ist an der Zeit, auch eine Warnung auszusprechen. Jeder sollte sich mit diesen möglichen negativen Folgen auseinandersetzen: der Gruppenleiter, der das expressive Schreiben für seine Gruppe organisiert, wie auch Einzelpersonen, die privat damit experimentieren. Grundsätzlich besteht die Gefahr, dass die Konfrontation mit dem Trauma zu einem Kontrollverlust und im schlimmsten Fall