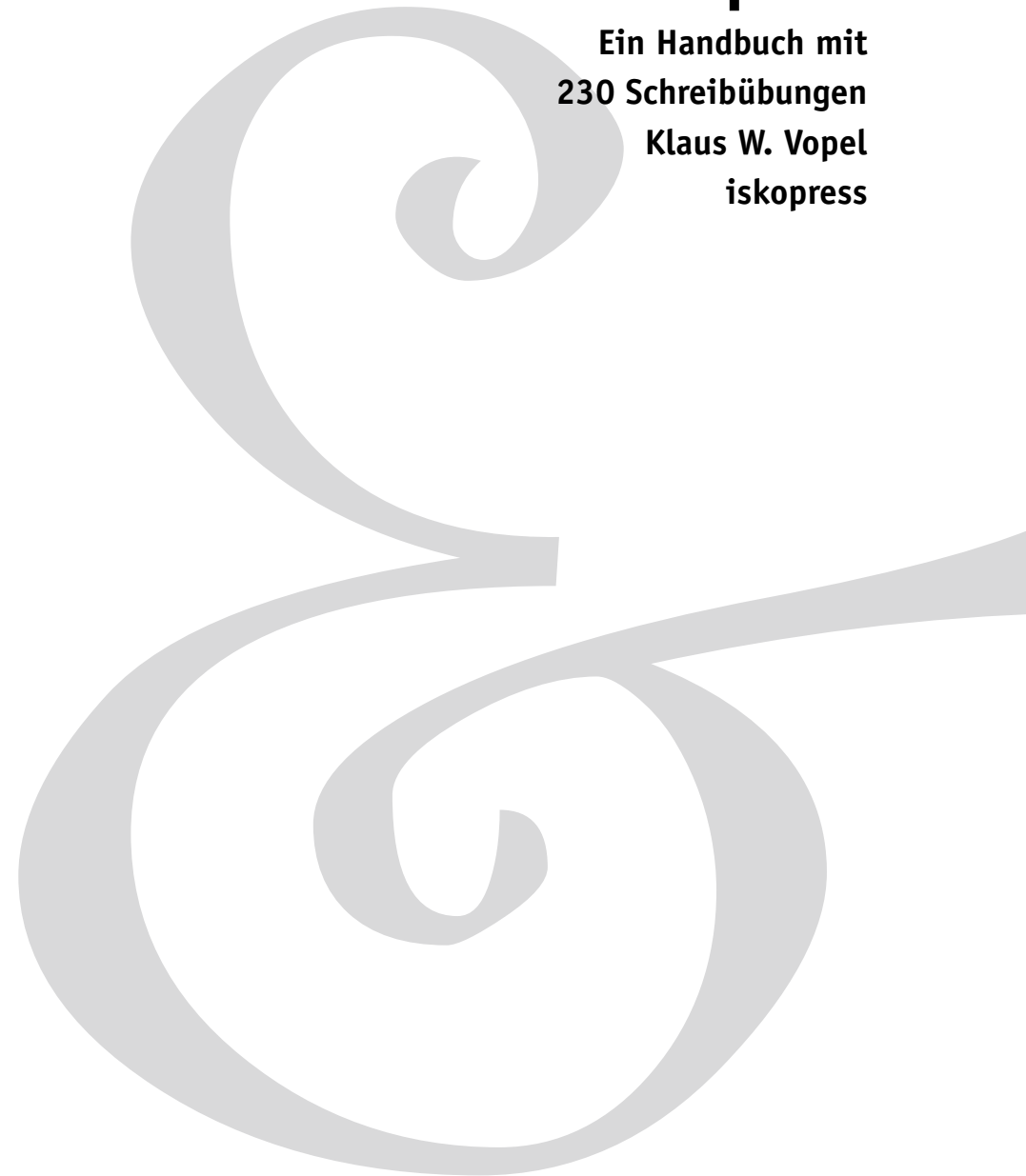


Schreiben als Therapie

Ein Handbuch mit
230 Schreibübungen

Klaus W. Vopel
iskopress



Klaus W. Vopel: Schreiben als Therapie. Ein Handbuch
ISBN 978-3-89403-467-2
1. Auflage 2014
Copyright © iskopress, Salzhausen
Internet: www.iskopress.de

Covergestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

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

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	17
Literatur	35
Kapitel 1: Übungen zum Anwärmen	37
Physische Vorbereitung – mental	38
Monolog des Körpers	38
Bewusst sehen	39
Der gemütlichste Platz	39
Heilende Hände	40
Positive Gedanken	40
Abenteuerlust	41
Wertvoll sein	42
Magnetische Wörter	42
Mikroreflexion	43
Liebevoller Kontakt	44
Dankbar	44
Umarmungen	45
Ärger	45
Hand aufs Herz	46
Schreiben ohne Pause	46
Bilanz des Herzens	47
Loslassen	48
Mikrojournal	48
Wichtige Wünsche	49
Ein frisches Selbstbild	50
Sich selbst ein Freund sein	51
Bewunderung	51
Wahr oder falsch?	52
Eine Geschichte nacherzählen	52
Farben	53
Soul-Food	53
Angst	54
Fünf Worte	54
Eis essen	55
Ein Wort für jeden Monat	55

Spezialist	56
Nonstop schreiben	56
Wörterbuch	57
Reportage/Report	57
Lügen	58
Wasser	58
Was ist mir wichtig?	59
Feuer	59
Anregende Objekte	60
Um ein Bild bitten	61
Auf diesem Foto...	62
Der Brunnen	63
Tierisch!	63
Auto-Bio in sieben Minuten	64
Frühe Erfolge	64
Wetterbericht	65
Schätze	66
Kapitel 2: Positive Anfangsphase	67
Wer bin ich?	69
Landschaft	70
Porträts	71
Angenehme Farben	71
Zwei Tiere	72
Die Tür	73
Erinnerungen an die Farbe Rot	73
Bild eines Lehrers	74
Slow-Food	74
Das grüne Prinzip	75
Unwetter	75
Selbstporträt	76
Sprint	77
Polarität	78
Ursprung	78
Ein Ort, vor dem ich mich fürchte	79
Endlich!	79
Ein sicherer Ort	80
Meine Liste	80

Was bleibt	81
Optimismus	81
Skizzen	82
Vater oder Mutter?	83
Vokalverzicht	83
Projektion	84
Festhalten und Loslassen	85
Resilienz	85
Geflügelte Worte	86
Wünsche und Zaubertricks	86
Sanft, süß und sicher	87
Kapitel 3: Wachsendes Vertrauen	89
Auf dem Weg zur Gruppe	90
Monolog der Schuhe	90
Kleidung	91
Vorschulzeit	91
Schätze	92
Sechste Klasse	93
Glücklich	93
Außenseiter	94
Reparatur	94
Frage an die Mutter	95
Lebensfragen	96
Klagen	96
Ohne Umschweife	97
Armut	97
Perfekt sein	98
Partner/in gesucht	98
Oh Gott!	99
Klagelied	100
Danksagung	101
Am Boden zerstört	102
Glühend heiß	103
Unvergesslich	103
Stolz und Scham	104
Geschenke mit Dividende	104
Die Erleuchtung	105

Hast du mich vergessen?	105
Innerer Konflikt	106
Entschuldigung	107
Bitte!	108
Kapitel 4: Erinnerungen	109
Leidenschaften und Zwänge	111
Entspannung	112
Katzen, Hunde, Pferde	112
Eine Reise	113
Eine positive Erinnerung	113
Ich erinnere mich	114
Dinge, die ihre Macht verloren haben	114
Dinge, die mir ein heißes Gefühl geben	115
Dinge, die mich erschrecken	115
Stofftiere	116
Celebrities	116
Mein Lieblingsfilm	117
Ein Kinderbuch	118
Erste Liebe	119
Die erste Bezugsperson	120
Eine Geschichte aus meiner Kindheit	121
Arbeitsleben	121
Ereignisse	122
Meine Lebensgeschichte	123
Woran ich mich nicht erinnern kann	124
Tabu	124
Ärger in der Schule	125
Eine Einzige	126
Spukgespenst	126
Biografie in sechs Worten	127
Kapitel 5: Kontakt und Empathie	129
Shopping	131
Ein Unbekannter	131
Blumengeschenk	132
Mein Chef/meine Chefin	132
Kompakte Biografie	133

Bewunderung	134
Familienfotos	134
Familienbilder	135
Mann und Frau im Dialog	136
Der Bleistift	136
Identifikation	137
Das Geschenk	138
Ein wichtiger Mensch	138
Dinnerparty	139
Alltagssorgen	140
Himmliche Hilfe	141
Übergewicht	141
Mit den Augen der anderen	142
Traumhaus	142
Der Schwierige	143
Ein sprechendes Tier	143
Menschen und Eisberge	144
Was kann ich tun?	144
Das Auge des Betrachters	145
Gruppendynamik	146
Mamma mia!	147
Wer ist mir ähnlich?	148
Kapitel 6: Kreativität und Phantasie	149
Das weiße Zimmer	150
Liebe	151
Die einsame Insel	152
Lügen am laufenden Band	152
Erfundenes Leben	153
Einen Traum erfinden	153
Ein Objekt, das spricht	154
Das dritte Auge	154
In der vierten Welt	155
Ein zweiter Anlauf	156
Loslassen	156
Bedauern	157
Meine Muse	157
Ein imaginärer Verwandter	158

Spionage	158
Die symbolische Tür	159
Titellisten	160
Die Schattenseite	161
Sorgenfrei	161
Abgründe	162
Die kritische innere Stimme	163
Neuland – Wissen ohne Erfahrung	164
Brief von einem imaginären Ort	165
Der Spiegel	165
Eine imaginäre Identität	166
Brief an ein Gruppenmitglied	167
Kapitel 7: Veränderungen	169
Alle meine Jobs	171
Jahreszeiten des Lebens	172
Ich selbst, gestern und heute	172
Zehn Jahre später	173
Abschied	174
Das letzte Wort	174
Eulogie	175
Meilensteine und Wendepunkte	176
Erste Begegnung	176
Verluste, Trennungen	177
Notwendige und zufällige Verluste	177
Unausweichlich: Der Tod	178
Der letzte Gruß	179
Würdig und gut	180
Imaginäre Freuden	180
Der Liebesbrief	181
Dialog	182
24 Stunden	183
Bis bald... Lebe wohl... Adieu...	184
Mit dem Ende beginnen	185
Leben nach dem Tode	185
Der Film meines Lebens – rückwärts	186
Das andere Geschlecht	187
Vergebung	188

Kapitel 8: Offenheit und Intimität	191
Ein typischer Tag	192
Der Baum	192
Väter	193
Liebblingsplatz	194
Mitten in der Nacht	194
Erfolg	195
Natur	195
Ich-Ideal	196
Weisheit	196
Stärken	197
Was uns wehtut	198
Kindheit	198
Malheur	199
Nein, danke!	200
Feedback	200
Krankheit	201
Aufgeben	201
Der Glaube an den Erfolg	202
Sex und Vertrauen	203
Vergeben	204
Mein Anker	205



Vorwort

Seit den 80er Jahren wurden in den USA eine Reihe von Studien durchgeführt, um die Wirksamkeit des therapeutischen Schreibens zu überprüfen. Es stellte sich schnell heraus, dass diese alte Kulturtechnik überraschende Heilungskräfte freisetzt. Immer mehr Therapeuten lernten die hilfreichen Auswirkungen des Schreibens schätzen und die Mediziner unter ihnen fragten sich, ob sich auch biologische Veränderungen feststellen lassen. In der Tat zeigte es sich, dass das therapeutische Schreiben zu einer Stärkung des Immunsystems beiträgt. Ob diese Verbesserungen langfristig wirksam sind, kann allerdings noch nicht abschließend beantwortet werden.

Das therapeutische Schreiben erwies sich insbesondere bei folgenden Erkrankungen als hilfreich: bei Asthma, Arthritis, Schlafstörungen und bei erhöhtem Blutdruck. Außerordentlich positive Auswirkungen hat das therapeutische Schreiben auf Patienten, die unter Stress leiden. Nach dem Schreiben trat eine Muskelentspannung ein, eine Absenkung des Blutdrucks und ein verlangsamter Herzschlag.

Verhaltensänderungen

Die Studien belegten, dass das therapeutische Schreiben insbesondere bei jüngeren Teilnehmern eine Leistungssteigerung in Schule, Ausbildung und am Arbeitsplatz begünstigt. Das hängt möglicherweise damit zusammen, dass beim Schreiben das Kurzzeitgedächtnis trainiert wird, das wir brauchen, wenn wir komplexe Aufgaben lösen müssen.

Darüber hinaus konnten die Forscher feststellen, dass therapeutisches Schreiben auch das Sozialleben der Patienten verbesserte. Sie waren in größerem Maße bereit, mit anderen zu sprechen, sich zu öffnen

und positive Gefühle zu zeigen. Sie hörten aufmerksamer zu und nahmen bereitwilliger Anteil am Gefühlsleben ihrer Freunde.

Eine besondere Spielart des therapeutischen Schreibens ist das expressive Schreiben (vgl. das gleichnamige Buch von Vopel, 2006). Hier schreiben die Patienten über traumatische Erlebnisse und über ihre Belastungen. Unmittelbar nach dem Schreiben fühlten sich die Patienten bedrückt, aber schon nach kurzer Zeit berichteten sie von positiven Auswirkungen wie der Abnahme von Angst, Sorge und Stress. Zudem stärkt das therapeutische Schreiben das Empfinden der sozialen Zugehörigkeit und wirkt so gegen Einsamkeitsgefühle.

Wer profitiert vom Schreiben?

Besonders profitierten verschlossene und zur Aggression neigende Persönlichkeiten. In diesem Personenkreis fanden sich etwas mehr Männer als Frauen. Sie lernten beim Schreiben, die eigenen Gefühle deutlicher wahrzunehmen und diese subtiler auszudrücken.

Auch jene Teilnehmer, die in Schulzeit und Ausbildung Misserfolgs-erlebnisse hatten, wenn sie etwas schreiben sollten, zogen spürbaren Nutzen daraus. Durch die Erfolgserlebnisse beim therapeutischen Schreiben lösten sich Angst und negative Erwartungen auf.

Wodurch wirkt das therapeutische Schreiben?

Beim therapeutischen Schreiben werden wichtige Einstellungen trainiert, die eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung begleiten:

- Ich versuche, meine Gefühle zu bemerken, sie zu akzeptieren und taktvoll auszudrücken. Ich nehme das gesamte Spektrum meiner Gefühle ernst. Ich vermeide es, mich an negative Gefühle zu klammern und sie als Waffe oder zum Selbstschutz zu benutzen.
- Ich versuche, nach dem roten Faden bzw. der Bedeutung eines Erlebnisses zu suchen. Hinter krisenhaften und unangenehmen Erlebnissen verbirgt sich oft ein Sinn. Sie bieten uns die Chance, daraus zu lernen und stärker zu werden.
- Von hoher Bedeutung ist der Perspektivenwechsel, der beim Schreiben möglich wird. Meist sehen wir unsere Erlebnisse nur aus der eigenen Perspektive. Beim Schreiben fangen wir an, die Ereignisse unseres Lebens auch durch die Augen der anderen Beteiligten zu betrachten.

- Beim therapeutischen Schreiben kommt es darauf an, dass wir uns offen und aufrichtig ausdrücken. Dazu gehört auch die Bereitschaft zur Spontaneität und zur Improvisation. Wir verzichten auf eine Maske und zeigen stattdessen unser lebendiges Gesicht. Wir wollen mit unserem Schreiben niemanden beeindrucken oder manipulieren, sondern zeigen uns mit unseren Stärken und Schwächen.

In letzter Zeit hat das Problem der Affektregulierung große Beachtung gefunden. Manche Klienten neigen zu überstarken Reaktionen und sind kaum in der Lage, Stress abzubauen und sich zu beruhigen, wenn sie aufgeregt sind. Therapeutisches Schreiben kann einen ganz wesentlichen Beitrag dazu leisten, die Kontrolle über die eigenen Emotionen zu erlangen und insbesondere negative Gefühle wie Angst und Aggression einzudämmen. Überreaktionen sind besonders in engen Beziehungen eine große Gefahr. Wenn beide Seiten nicht in der Lage sind, negatives Verhalten zu beenden, dann entsteht leicht eine Eskalation, die zur Zerstörung von Vertrauen, zu gegenseitiger Verachtung, zum Verlust von Empathie und letztlich zu Hoffnungslosigkeit führen kann.

Das therapeutische Schreiben begünstigt die Bereitschaft, eigene und fremde Gefühle mit freundlicher Objektivität zu akzeptieren, ohne sie zu beurteilen. In der Meditation nennen wir diesen Skill «Achtsamkeit».

Ein anderer Skill soll hier noch erwähnt werden, der ebenfalls beim therapeutischen Schreiben immer wieder geübt wird, nämlich der Rückgriff auf unsere Ressourcen. Gemeint sind positive Elemente, wie z.B. positive Erinnerungen, Persönlichkeiten, die uns unterstützen, Orte, die uns Sicherheit bieten, sowie hilfreiche innere Stimmen und konstruktive Teile unseres eigenen Selbst. All das kann beim therapeutischen Schreiben verhältnismäßig leicht aktiviert werden.

Schließlich möchte ich noch auf den ästhetischen Wert des Schreibens hinweisen. Wer schreibt, dem gelingen von Zeit zu Zeit Bilder, Metaphern und einzelne Sätze von poetischer Kraft und Schönheit. Diese Sprachkunstwerke wirken therapeutisch, weil wir durch sie Schönheit erleben. Und Schönheit heilt, sie lässt uns unsere eigene transzendente Schönheit und Vollkommenheit erleben.



Einleitung

Wer gerade eine heftige Krise durchlebt oder in einer tiefen Depression steckt, der zweifelt leicht daran, dass sein Leben noch lebenswert ist. Therapeutisches Schreiben kann in diesen Situationen helfen, indem es positive Erinnerungen wachruft und dem Patienten zeigt, dass er noch immer in der Lage ist, etwas Wertvolles zu schaffen, was auch andere wertschätzen. Schreibend können wir auch schwierige Gefühle und unglückliche Erinnerungen ausdrücken. Und indem wir sie in Text überführen, können wir uns mit ihnen auseinandersetzen.

Schreiben ist außerdem leicht zu praktizieren. Wir brauchen nur Schreibzeug und Papier und können ohne weitere Vorbereitungen beginnen.

Ein besonderer Vorteil des Schreibens ist unsere künstlerische Freiheit. Es gibt nur wenige Situationen im Leben, in denen wir vollständig die Kontrolle darüber haben, was wir tun. Beim Schreiben entscheiden wir selbst, was wir schreiben wollen, in welchem Stil und in welcher Gefühlstonart. Wir können eine ungewöhnliche Perspektive einnehmen und auch schwierige Ideen und Gefühle äußern. Wir können sogar zaubern, indem wir aus den Ereignissen des Alltags sprachliche Kunstwerke formen. Und schließlich können wir stolz sein, wenn uns etwas gelungen ist, was individuell und universell zugleich ist.

Beim Schreiben bewegen wir uns in einem Medium, das auch zurückhaltenden Menschen vertraut ist. Auch jemand, der selten schreibt, kann Texte von künstlerischem Reiz schaffen.

Positiv ist außerdem, dass beim Schreiben eine transferierbare Fertigkeit geübt wird. Schreiben zu können ist auch außerhalb von Therapie und Beratung von Wert. In vielen Berufen gehört heute kreatives

Schreiben zu den geforderten Leistungen. Und die Zahl der Berufe in der Unterhaltungsindustrie wächst ständig, in denen es darum geht, Gefühle, Erlebnisse und Ereignisse plastisch und interessant darzustellen.

Schriftsteller wussten schon immer, dass Schreiben therapeutisch wertvoll und heilsam ist. Und Sigmund Freud erkannte sehr früh, dass der Schriftsteller sein Material nicht nur aus der äußeren Wirklichkeit bezieht, sondern aus «fernen, fremdartigen Quellen», die er später als «das Unbewusste» bezeichnete.

In den englischsprachigen Ländern entstand in den 60er Jahren eine große Zahl von Gruppen, in denen kreatives Schreiben praktiziert wurde. Man stellte fest, dass ganz «gewöhnliche» Menschen Texte schreiben können, die uns tief bewegen. In Schreibgruppen aller Art kommt es häufig vor, dass die Autoren von ihren eigenen Texten überwältigt sind: «Ich wusste gar nicht, dass ich so etwas schreiben kann...» Denn beim Schreiben kommt es oft zu einer Transformation: Unsere Gedanken entstehen im Kopf und auf dem Papier fügt unsere Hand unseren Worten einen besonderen Glanz hinzu. Unsere Verletzungen, Handicaps und Krisen verwandeln sich in einen Text, der oft auch andere fasziniert.

Schreiben als Therapie

Heute betrachten viele Psychologen das Schreiben als wichtigen Bestandteil ihrer therapeutischen Arbeit. Es wird häufig in Kliniken, Rehabilitationseinrichtungen, in Schulen und in Gefängnissen ebenso wie im Rahmen von Einzel- und Gruppentherapien praktiziert.

Durch das Schreiben kann eine ganze Reihe von therapeutischen Zielen erreicht werden:

1. Beim Schreiben in einer therapeutischen Gruppe haben wir die Möglichkeit, negative wie positive Gefühle auszudrücken. Während uns unsere Gefühle und Stimmungen oft chaotisch und unheimlich erscheinen, solange sie unausgesprochen bleiben, werden sie beim Schreiben gebändigt und damit veränderbar. Der Autor gibt seinen Gedanken und Gefühlen eine Gestalt; dadurch kann er sich von ihnen distanzieren. Auf dem Papier kann er die eigenen mentalen Vorgänge aus einer neuen Perspektive betrachten. Aufgeschrieben erscheinen uns unsere Gedanken oft irgendwie neuartig, was zu neuen Einsichten führen kann. Durch unsere Formulierungen und Metaphern können wir unseren Gefühlen feinere Nuancen geben. Außerdem gehört alles, was wir schreiben, zum Bereich der Imagination, d.h. zur Kunst. Das gibt uns die Freiheit, auch

gefährliche oder schwierige Gefühle und Absichten auszudrücken. In meinem Text kann ich jemanden beleidigen, ohne dafür zur Rechenschaft gezogen zu werden. In meinem Text kann ich auch meine positiven Gefühle ungebremst äußern, ohne mich lächerlich zu machen.

2. Schreiben in der Gruppe erzeugt Vertrauen und ein Gefühl von Gemeinschaft. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist Vertraulichkeit. In einer Schreibgruppe, in der gegenseitiges Vertrauen herrscht, haben wir einen sicheren Platz, an dem wir intime Gedanken und Wünsche, Befürchtungen und Erlebnisse äußern können, die wir in einem anderen Kontext als kindisch oder ungehörig disqualifizieren würden. Wenn genug Vertrauen in der Gruppe entwickelt wurde, können wir darauf verzichten, aus unserem Herzen eine Mördergrube zu machen. Darum ist es wichtig, dass alle Teilnehmer Gelegenheit bekommen, ihre Texte in der Gruppe vorzulesen. Dadurch entsteht nicht zuletzt das Gefühl, auch mit Bedürfnissen und Erlebnissen, die uns seltsam erscheinen, nicht allein zu stehen.

3. Schreiben ruft Erinnerungen wach. Positive wie schmerzliche Erinnerungen werden nie vollständig vergessen. Der Akt des Schreibens kann sie zurückrufen und es uns möglich machen, sie auszudrücken. Wenn ich meine Erinnerungen vortrage und bemerke, dass die anderen Gruppenmitglieder mit mir fühlen, dann ist das ein einzigartiges, positives Gefühl.

Die Gruppe bietet einen sicheren Ort, um schwierige Erinnerungen mitzuteilen, die bisher nicht ausgesprochen wurden. Wenn ich über positive Erinnerungen schreibe, dann verstärkt sich mein Glücksgefühl, wenn ich bemerke, dass andere sich mit mir freuen. Die Gruppe ist ein Resonanzboden für die Stimme des Herzens. Wenn andere mir aufmerksam zuhören, ohne mich zu beurteilen, dann ist das eine heilsame Erfahrung, die ich mir vielleicht schon lange gewünscht habe.

4. Schreiben stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Schreiben erfordert Stille und Konzentration. Darum soll während des Schreibens nicht gesprochen werden und die Teilnehmer sollen einander nicht stören.

5. Die Bedeutung des Zeitrahmens. Für jede Schreibaufgabe wird zuvor eine begrenzte Zeitspanne definiert. Während dieser Zeit wird ohne Unterbrechungen geschrieben. In dieser Zeit bin ich einerseits geschützt und andererseits mit meinen Gefühlen und der Schreibaufgabe allein und auf mich gestellt. Ich bin verantwortlich dafür, auch starke Gefühle zu bändigen und die anderen nicht zu stören.



Übungen zum Anwärmen

Die Anwärmübung eröffnet eine Schreibereinheit. Sie bildet die Brücke zwischen dem Alltag, aus dem die Teilnehmer kommen, und der schreibenden Gruppe. Sie hilft allen, zur Ruhe zu kommen, sich zu konzentrieren und auf den Prozess des Schreibens einzulassen.

Anwärmübungen reduzieren Angst und Unsicherheit. Sie sind eine Einladung zur Improvisation und brauchen nicht besonders ernst genommen zu werden. Die Gruppenmitglieder werden aufgefordert, spontan zu schreiben, nicht länger als zehn Minuten. Das Ziel ist die mentale Vorbereitung und nicht das Produkt. Deshalb sollen die Texte auch nicht korrigiert werden. Der Gruppenleiter versucht, die Schreibaufgabe so einfach wie möglich zu strukturieren und möglichst klare Anweisungen zu geben. Im Idealfall bereitet die Anwärmübung die folgende anspruchsvollere Schreibaufgabe thematisch und/oder atmosphärisch vor.

Da die Schreibdauer nur etwa fünf bis zehn Minuten beträgt, brauchen sich die Teilnehmer keine Sorgen darüber zu machen, ob sie der Aufgabe gewachsen sind.

Im Anschluss sollten einige dieser kurzen Texte jeweils vorgelesen werden, damit die Teilnehmer miteinander warm werden und ein Prozess des «ansteckenden» Lernens beginnen kann.

Physische Vorbereitung – mental

Da wir beim Schreiben still sitzen, entsteht für unseren Körper eine besondere Belastung. Wenn wir uns bewegen und herumgehen, hat der Körper die Gelegenheit, die Spannung in der Muskulatur und die Position des Skeletts immer neu zu regulieren. Diese Möglichkeit besteht beim längeren Sitzen nicht. Darum ist es sinnvoll, wenn wir beim Schreiben ab und zu eine Pause einlegen und uns im Raum bewegen.

Auch diese mentale Beschäftigung mit den Bedürfnissen unseres Körpers fördert die Entspannung.

Bitte beschreibe sechs Minuten lang den Zustand deines Körpers. Vielleicht vergisst du ihn, wenn du arbeitest, weil du davon ausgehst, dass dein Körper selbst für sich sorgt. Der Körper braucht jedoch deine Unterstützung, um Anspannungen, Unwohlsein, Schmerzen oder Müdigkeit abzubauen.

Fang mit der Beschreibung deines Atems an und teile mit, auf welche Weise dein Herz schlägt. Dann suche in deinem Körper nach Stellen, wo du Anspannung, Schmerz oder Müdigkeit, Unruhe oder Unbehagen spürst. (6 Min.)

Monolog des Körpers

Den größten Teil des Tages verbringen wir «in unserem Kopf» und vergessen dabei unseren Körper. Viel zu selten fragen wir uns, wie es unserem Körper geht, wie er sich fühlt, was er braucht.

In den nächsten sechs Minuten sollst du dich ganz auf deinen Körper konzentrieren. In welcher Verfassung ist dein Körper... locker oder angespannt?

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe auf, was dein Körper dir zu sagen hat, wenn du seine Stimme hören könntest. Würde er dich an Schmerzen im Rücken erinnern? Würde er dich auffordern, gerade zu sitzen und die Beine nicht übereinander zu schlagen?

Schreibe auf, was dein Körper dir zu erzählen hat. (6 Min.)

Bewusst sehen

Oft begnügen wir uns mit einer oberflächlichen Betrachtung der Dinge. Wir betrachten unsere Umgebung selten genau. Auf diese Weise entgehen uns die Nuancen und winzigen Veränderungen, die ständig stattfinden. Wenn wir beim Schreiben genau sein wollen, dann müssen wir uns auch auf unsere Sinne konzentrieren und z.B. versuchen, unsere Augen aufmerksam zu gebrauchen.

Übergib die Regie in den nächsten sechs Minuten an deine Augen. Wähle irgendein Objekt aus, das du genau betrachten möchtest.

Atme ein Mal langsam aus und konzentriere dich vollkommen auf alles, was dein Auge beobachten kann. Konzentriere dich auf Farben, Umrisse, Beleuchtung, Schatten, Bewegung und auf die unmittelbare Umgebung deines Objektes. Und wenn davon irgendein Gedanke oder Gefühl angestoßen wird, dann lass auch das in deine Beschreibung einfließen. (6 Min.)

Der gemütlichste Platz

Wenn wir zu Hause sind und uns ausruhen wollen, dann suchen wir uns einen gemütlichen, sicheren, gut temperierten Platz aus, an dem unser Körper Erholung finden kann. An diesen Platz der Ruhe gehen wir gleich in der Phantasie.

Schließ die Augen und atme ein Mal langsam aus. Stell dir vor, welcher Platz in deiner Wohnung so gemütlich ist, dass du eine Erholungspause dort besonders genießen kannst. Vielleicht ist das dein Bett oder eine Couch, vielleicht ist das unter deiner Lieblingswolldecke, vielleicht ist es ein bequemer Sessel mit weichen Kissen oder du ziehst es vor, in den Armen deines Partners/deiner Partnerin zur Ruhe zu kommen.

Bemerke bitte alle angenehmen und entspannenden Details dieses Platzes. Was zeichnet diesen Platz aus? Was gibt ihm die Möglichkeit, dich zu beschützen und deine Kräfte zu regenerieren? Welche Gefühle hast du an diesem Platz? Kannst du deine Ziele klarer erkennen?

Und nun öffne die Augen und beschreibe diesen besonderen Platz. (6 Min.)

Heilende Hände

Jeder von uns hat die Möglichkeit, Schmerzen, Müdigkeit und Unwohlsein mit den eigenen Händen zu lindern.

Schließ die Augen und atme ein Mal langsam aus.

Und nun such eine Stelle in deinem Körper, wo es wehtut, wo vielleicht eine Anspannung oder eine Entzündung ist.

Nun reibe beide Hände kräftig aneinander, bis du ein warmes Pulsieren in ihnen spürst. Sobald deine Hände warm sind, lege sie sanft auf die Stelle, wo du ein Problem spürst. Begleite diese Geste mit den Worten: «Lieber Körper, ich bin bereit, auf dich zu achten und ich möchte gut für dich sorgen.» Warte eine kleine Weile und bemerke, wie dein Körper auf diese Fürsorge reagiert.

Öffne nun bitte die Augen und vertiefe dieses Erlebnis. Schreibe auf, was du getan und was du dabei empfunden hast. (6 Min.)

Positive Gedanken

Schreiben ist auch ein physischer Vorgang. Die schreibende Hand und der mitwirkende Arm spielen eine wichtige Rolle für unsere Kreativität und unsere Gestaltungskraft. Ich empfehle, mit der Hand zu schreiben und nicht auf einer Tastatur, denn die Bewegungen der Hand sind für unsere verbale Intelligenz förderlich.

An manchen Tagen meldet sich unser innerer Kritiker und macht uns Vorwürfe:

- Du bewegst dich zu wenig.
- Du wiegst zu viel.
- Dir fehlt das Charisma. Usw.

Solche kritischen Aussagen können unser Selbstbewusstsein beschädigen. Stattdessen können wir uns eine Portion Selbstachtung schenken:

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme zwei Mal langsam aus...

Stell dir vor, dass du auf einem bequemen Stuhl in einem leeren, weißen Raum sitzt. Hier ist es still und friedlich...

Am Ende des Raums ist eine Drehtür. Positive und negative Gedanken kommen und gehen hindurch.

Sobald ein Gedanke auftaucht, der deinen Körper kritisiert, verwandle ihn in eine kleine Feder, die durch den Raum schwebt und dann durch die Drehtür aus deinem Bewusstsein verschwindet.

Beobachte deine Gedanken und lass sie mühelos im Raum herumfliegen. Wenn du einen positiven Gedanken bemerkst, begrüße ihn freundlich und lass ihn dann ebenfalls sanft aus dem Raum hinausschweben. Bemerke, wie deine Gedanken kommen und gehen...

Öffne nun die Augen und leg dir ein frisches Blatt zum Schreiben bereit. Schreibe sechs Minuten lang auf, was du in dem weißen Raum erlebt hast. (6 Min.)

Abenteuerlust

Authentisches Schreiben ist auf Risikobereitschaft, Mut und Experimentierlust angewiesen. Dann sind wir bereit, unseren Gedanken Freiheit zu gewähren und die Grenzen des Gewohnten zu überschreiten. Wir wagen uns auf unbekanntes Gelände vor, um uns auf die Probe zu stellen, um neue Einsichten zu gewinnen, um etwas Neues zu versuchen.

Zur Abenteuerlust gehören auch Durchhaltevermögen und Willenskraft. Wir tun etwas potenziell Gefährliches und riskieren dabei Fehler. Wir vertrauen darauf, dass manche Fehler zwar schmerzen, uns aber gerade deshalb die Chance zum Lernen geben.

Alle Abenteuer beginnen im Kopf, mit dem Appetit auf etwas Neues, Überraschendes, Rätselhaftes. Jedes Abenteuer beginnt mit dem Versprechen, dass wir uns selbst geben: Ich will es versuchen...

Entscheide dich für irgendein Abenteuer, das dich schon immer gereizt hat. Nimm dir sechs Minuten Zeit und schreibe über den Verlauf dieser Prüfung. Beginne mit dem Lockruf der Herausforderung. Beschreibe die Schwierigkeiten und Hindernisse und beschließe deinen Text mit einem positiven Ausgang. Vielleicht bekommst du Unterstützung durch:

- deine Willenskraft,
- deine Konzentration auf das Ziel,
- die helfende Hand höherer Mächte,
- den Beistand irdischer Unterstützer.

(6 Min.)

Wertvoll sein

Beim therapeutischen Schreiben sollten wir uns vor allem für menschliche Stärken, spirituelle Werte und soziales Mitgefühl interessieren. Dabei verschließen wir nicht die Augen vor den dunklen Seiten des Menschen, aber wir hüten uns davor, überheblich oder zynisch zu sein. Wenn wir das Leben anderer betrachten, dann suchen wir nicht in erster Linie nach ihren Fehlern, sondern freuen uns an ihren Stärken, an ihren Erfolgen, an ihrem Charisma.

Lass einige deiner Helden, Vorbilder oder Stars in deinem Bewusstsein auftauchen...

Entscheide dich für eine Person, der du dich im Augenblick nahe fühlst und schreibe sechs Minuten lang alles Positive auf, was diese Person auszeichnet. Natürlich hat dieser Mensch auch Schwächen und Schattenseiten, aber diese Schönheitsfehler hindern dich nicht daran, Respekt für ihn zu empfinden. (6 Min.)

Magnetische Wörter

Jeder Autor kennt Wörter, die seinen Geist elektrisieren und magisch anziehen. Solche besonderen Wörter geben einem Text Energie und erreichen auch das Herz des Lesers. Oft kristallisieren sich in diesen magischen Wörtern unsere tiefsten Sehnsüchte und größten Hoffnungen.

Notiere fünf Wörter, die dich hellwach machen können, Wörter, die dich elektrisieren, die deine Lust zum Schreiben wecken. Dann wähle eins dieser Wörter aus und integriere es in einen Text, der nicht länger als zwölf Worte sein soll. (6 Min.)

Mikroreflexion

Die Qualität unserer sozialen Verbindungen ist ausschlaggebend für unsere Gesundheit und für unsere Leistungsfähigkeit. Oft fehlt uns das Talent, unsere Interaktionen mit anderen zu genießen und uns den Menschen nahe zu fühlen. Stattdessen bemerken wir unangenehme Gefühle, fehlende Übereinstimmung, die Schwächen und Defizite unserer Interaktionspartner.

Beim therapeutischen Schreiben versuchen wir vor allem positive Gefühle beim Schreiben zu wecken. Jeder Mensch hat eine liebenswürdige Seite und wenn wir uns auf diese Seite konzentrieren, dann können wir die Begegnung mit ihm besser genießen.

Denk bitte an den vergangenen Tag. Notiere die drei längsten sozialen Kontakte, die du gestern hattest.

Nun wähle eine dieser Interaktionen aus und beschreibe dein Gefühlserlebnis:

- Wie nah hast du dich dieser Person (diesen Personen) gefühlt?
- Wie viel Gleichklang hat du dabei erleben können?

(6 Min.)

Anmerkung

Diese Schreibaufgabe können die Teilnehmer für die Dauer eines Monats am Ende jedes Tages wiederholen. Mit der Zeit wird sich ihre soziale Kontaktfähigkeit verbessern, weil sie eine wertvolle Gewohnheit entwickeln, nämlich emotionale Nähe zu bemerken.

Bitte!

Um bitten zu können, brauchen wir ein gewisses Grundvertrauen. Dieses Grundvertrauen entwickeln wir in der Beziehung zu unseren ersten Bezugspersonen. Wenn diese Beziehung unsicher ist, bleibt das Vertrauen brüchig. Wir sprechen dann anderen gegenüber nur ungern eine Bitte aus, weil wir immer damit rechnen, enttäuscht zu werden. Zum Glück können wir aber auch später im Leben noch die Kunst des Bittens lernen. Die großen monotheistischen Religionen trainieren die Gläubigen in dieser Haltung. Das Gebet spielt in allen eine große Rolle.

Verfasse ein Gedicht, bei dem jede Zeile mit dem Wort «Bitte» beginnt. Die Zeilen müssen sich nicht reimen und du entscheidest selbst, wie lang dein Gedicht werden soll. Am Ende kannst du deinem Gedicht eine Überschrift geben. Vielleicht kommt es dir so vor, als verfasstest du ein Gebet.

Du kannst deinen Text auch von Anfang an als Gebet auffassen. (10 Min.)

Erinnerungen

Die Übungen in diesem Kapitel sollen vor allem positive Erinnerungen wachrufen. Wer stolz ist auf seine Vergangenheit, wer dankbar sein kann für seine Erfolge, für gute Beziehungen, für überstandene Krisen, der ist auch in der Gegenwart tatkräftig und gestaltet das eigene Leben verantwortlich. Natürlich hat jeder von uns auch Erinnerungen an Fehlschläge, an Enttäuschungen, an Fehler und Versäumnisse. Dann kommt es darauf an, dass wir aus negativen Erlebnissen etwas lernen und in Zukunft diese Art von Fehlern vermeiden. Wer in der Lage ist, die eigene Vergangenheit überwiegend positiv zu sehen, der genießt eine Reihe psychologischer Vorteile:

- Er verhält sich weniger aggressiv.
- Er ist weniger ängstlich.
- Er zeigt mehr Verantwortung.
- Er entwickelt mehr Kreativität.
- Er neigt weniger zu Depressionen.
- Er behandelt andere Menschen freundlicher.
- Die eigene Selbstachtung ist stabiler.
- Die Bereitschaft zum Risiko wächst.

Insgesamt kann man sagen, dass Menschen mit einer positiven Einstellung gegenüber ihrer Vergangenheit, glücklicher und erfolgreicher sind als Menschen mit negativer Einstellung.

Die Einstellung gegenüber der Vergangenheit ist erlernbar. Die Übungen in diesem Kapitel sind daher eine hervorragende Möglichkeit, die eigene Einstellung zur Vergangenheit unter die Lupe zu nehmen und eine positive Perspektive zu entwickeln. Ein reflektiertes und positives Verhältnis zur Vergangenheit gibt unserem Leben Stabilität und die Chance auf eine gute Zukunft.

Gerade in Zeiten rascher technologischer Veränderungen brauchen wir Menschen mit positiven Wurzeln, mit einer Wertschätzung von Traditionen und familiären Bindungen. Diesen Menschen fällt es leichter, konkrete Ziele ins Auge zu fassen und diese Ziele auch zu erreichen.

Wenn die Teilnehmer mit den Übungen dieses Kapitels arbeiten, dann lernen sie einander noch besser kennen, sie verstehen die Entwicklungsprozesse des Einzelnen besser und sie entwickeln Respekt füreinander. Sie erleben, dass Offenheit zu Vertrauen und Wertschätzung führt.

Leidenschaften und Zwänge

Leidenschaften sind jene Kräfte, die uns motivieren, bestimmte Erfahrungen zu machen, spezifische Dinge zu lernen, besondere Erlebnisse zu suchen. Unsere Leidenschaften schenken uns Vergnügen und Lebensgenuss und stärken in uns das Bewusstsein: Ich lebe gern.

Unsere Leidenschaften folgen keinem vernünftigen Plan. Sie bilden jedoch die Antriebskräfte, die es uns ermöglichen, neugierig zu sein und risikobereit, Lust am Lernen zu entwickeln, Beziehungen zu anderen Menschen zu entwickeln, die Bereitschaft, ökonomisch für uns Verantwortung zu übernehmen und unsere berufliche Tätigkeit mit unseren persönlichen Werten zu verbinden.

Welche Leidenschaften hast du? Grüble jetzt nicht über die Definition nach, sondern verlass dich darauf, dass dein Geist verstanden hat, worauf ich anspiele. Notiere bitte ohne nachzudenken deine wichtigsten Leidenschaften. (5 Min.)

Nun denk einen Augenblick über ein verwandtes Thema nach, das dir vielleicht ebenfalls vertraut ist. Welches sind deine Zwänge, deine zwanghaften Handlungen und unfreiwilligen Rituale? Vielleicht brauchst du hier etwas länger, um die dunklen Geschwister der Leidenschaften aufzuspüren. Nimm dir zehn Minuten Zeit und leg eine Liste mit deinen Obsessionen an. (10 Min.)

Vielleicht ist dir jetzt der wesentliche Unterschied zwischen einer Leidenschaft und einem Zwang klar geworden. Während die Leidenschaft uns zu «Flow» und zu Glückserlebnissen führen kann, führt uns der Zwang zu Leid und Kummer. Wähle eine Leidenschaft oder einen Zwang aus und schreibe ohne Pause darüber. (10 Min.)

Entspannung

Die Fähigkeit, sich mental und physisch entspannen zu können, ist die Voraussetzung für ein glückliches, gesundes und langes Leben. Entspannung ist die Voraussetzung für positive soziale Beziehungen und für geistige Kreativität.

Bitte denk zurück an einen Ort, an dem du dich in der Vergangenheit sehr entspannt fühlen konntest. Vielleicht war dieser Ort draußen in der Natur, vielleicht war es in einem Haus.

Schließ einen Augenblick die Augen und stell dir vor, dass du wieder an dieser Stelle bist:

- Wie fühlst du dich körperlich an diesem Ort?
- Was kannst du hier hören?
- Wenn du die Arme ausstreckst, wie fühlt sich deine Umgebung an?
- Vielleicht kannst du hier bestimmte Gerüche feststellen. Welche Wirkung üben sie auf dich aus?
- Frag dich zum Schluss, ob du dir zusätzlich irgendetwas wünschst, um die entspannende Wirkung dieses Ortes noch zu steigern.

Nimm dir nun ein Blatt Papier und schreibe über diesen Ort der Entspannung und seine wohltuende Wirkung auf deinen Organismus. (10 Min.)

Katzen, Hunde, Pferde

Manche Tiere sind uns unvergesslich. Sie symbolisieren eine bestimmte Lebensphase und unsere Gefühle aus dieser Zeit. Manchmal helfen sie uns, unser Leben in Ordnung zu bringen und eine wichtige Lektion zu lernen. Tiere machen im Gegensatz zu Menschen keine Fehler und sie sind im Unterschied zum Menschen loyal, treu und hilfsbereit. Sie sind eine lebende Verkörperung unserer besten Eigenschaften.

Denk bitte zurück an ein Tier, das für dich persönlich wichtig war, mit dem du gelebt hast, für das du gesorgt hast. Wenn es kein konkretes Tier gab, dann stell dir ein solches Tier vor. Denk dabei in erster Linie an unsere klassischen Haustiere: Katze, Hund oder Pferd.

Schreib zehn Minuten über dieses Tier, ohne Pause und ohne dich zu korrigieren. (10 Min.)

Eine Reise

Reisen gehört zu den weitverbreiteten Leidenschaften. Männer und Frauen reisen mit Begeisterung. Sie suchen Erholung, aber auch intensive Erlebnisse, Abenteuer und Anstöße zur Veränderung. Wer reist, sehnt sich nach Wandel und wir erinnern uns besonders gern an solche Reisen, wo unser Verhältnis zur Natur neue Impulse erhielt, wo wir neue und wertvolle Beziehungen knüpfen konnten, wo wir Gelegenheit hatten, neue Ziele und Pläne zu schmieden.

Denk an die schönsten Reisen zurück, die du in der Vergangenheit gemacht hast. Notiere die Reiseziele und beschreibe in einem Stichwort den Gewinn jeder Reise für dein Leben. (10 Min.)

Und nun wähle irgendeine Reise aus und schreibe zehn Minuten darüber:

- Was war dein Ausgangspunkt?
- Wie bist du gereist?
- Welche Erlebnisse haben diese Reise wertvoll gemacht?
- Auf welche Weise hast du dein Leben dadurch bereichert? (10 Min.)

Eine positive Erinnerung

Bestimmte persönliche Geschichten und Anekdoten erzählen wir immer wieder, ohne daran zu denken, dass wir weit mehr interessantes Material zu berichten haben. Weshalb wir diese Auswahl treffen, ist nicht leicht zu verstehen. Im Ozean unserer Erinnerungen treiben so viele kostbare Augenblicke.

Blättere in deinem Gedächtnis. Finde irgendeine Erinnerung, die für dich attraktiv ist. Schreibe diese Erinnerung so genau wie möglich auf. Gib ihr einen Anfang und einen Schluss und versuche deinen Text so zu gestalten, dass er auch für einen Leser interessant wird. So wird eine Geschichte daraus! (10 Min.)