Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 1: Stark bei Rheuma : Arnika

Artikel: Schreiben kann die Seele trösten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551225

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

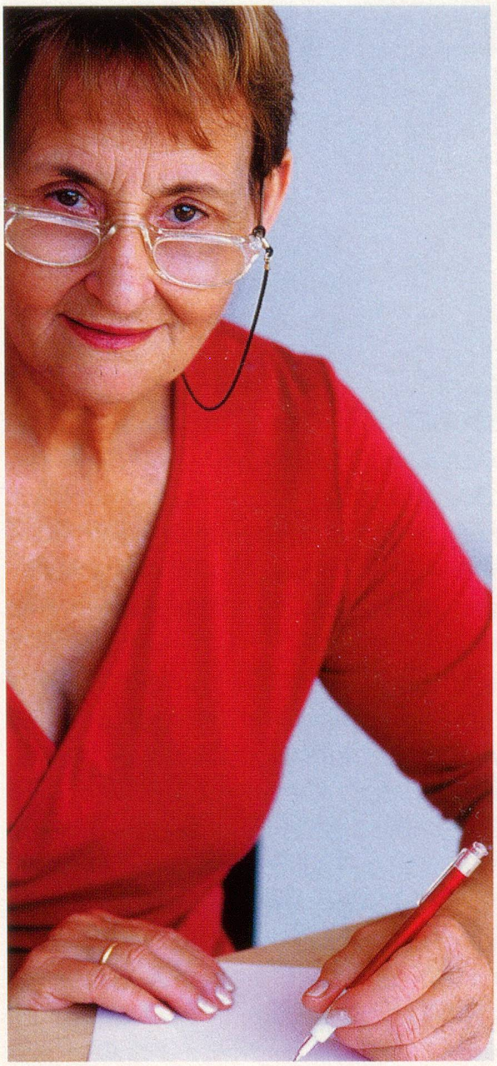
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schreiben kann die Seele trösten

Viele Menschen haben den Wunsch zu schreiben. Doch wenige trauen sich. Wer Tennis spielt, wird nicht an Roger Federer oder Martina Hingis gemessen, doch wer schreibt, muss oft den Vergleich mit den Grössten der Literatur aushalten. Gehen Sie also sportlich ans Schreiben heran: Übung macht den Meister, denn es ist noch nie einer vom Himmel gefallen.

Und so wie Sie ja auch nicht auf die Idee kämen, die ganze Familie zur ersten Tennisstunde einzuladen, brauchen Sie auch beim Schreiben nicht gleich die ersten Fingerübungen öffentlich zu machen.

Sich etwas von der Seele schreiben, wurde früher oft, und sei es «nur» Briefen, in die Tat umgesetzt. Heute gilt das nur noch in Ausnahmesituationen. Dabei ist seit der Antike bekannt, dass dem Schreiben eine heilende Wirkung zukommt. Sich etwas von der Seele zu schreiben, hilft aber auch, körperliche Wunden besser heilen zu lassen. Britische Psychologen haben in einer Studie nachgewiesen, dass bei Menschen, die ihre (negativen) Gefühle zu Papier bringen, kleine Hautwunden schneller verheilen als bei nicht-schreibenden Versuchspersonen.



Die Kraft der Kreativität

«Einer der schönsten Momente meines Lebens war, als ich bemerkte, dass Schreiben eine Möglichkeit ist, mich erleichtert zu fühlen. Allein dadurch, dass ich es aufschrieb, konnte ich Altes besser loslassen und dem Neuen, das noch im Entstehen war, einen Rahmen geben.» Mit diesen Worten versuchte eine Teilnehmerin eines Schreibworkshops die besondere Verwandlung zu benennen, die passiert, sieht man auf einmal «schwarz auf weiss», was eben noch in der Seele verborgen war. Schreiben erleichtert, aber nicht nur das. Etwas aufzuschreiben gibt uns die Möglichkeit, es neu zu überdenken und zu würdigen. «Ich habe mehr erlebt als Dieter Bohlen», meinte eine ältere Dame, die ihre Kriegs- und Nachkriegserlebnisse für ihre Kinder und Enkelkinder festhalten wollte. Es war ihr Weg, das weiterzugeben, was Familiengeschichte ist. Dass sie sich damit selbst das grösste Geschenk machte, erkannte sie erst auf den zweiten Blick.

Viele Menschen, die ihre Geschichte aufschreiben möchten, denken sofort an einen Verlag. «Wird mein Buch einen Lektor begeistern?», fragen sie sich und vergessen dabei ganz, dass Schreiben erst einmal nichts anderes ist als jedes andere Hobby. Die einen gehen in den Garten und pflegen damit auch ihre Seele, die anderen

setzen sich an einen Schreibtisch oder Computer. Nicht immer ist das, was wir aufschreiben, für die Öffentlichkeit von Interesse, so wie sich andere nicht immer für unseren Garten interessieren. So gesehen, wird Schreiben leicht und frei.

Die Worte ruhen wie verborgene Schätze in uns selbst

Ganz tief im Inneren hat jeder Mensch eine Art von Weitblick, Intuition und Weisheit, die sich am besten in Musik, Farben oder im geschriebenen Wort offenbart. Bilder, Geschichten und Gedichte geben uns die Möglichkeit, die Emotionen zu verarbeiten, die sonst auf unbewusste Weise wirken. Gefühle möchten aber «raus». Sie möchten sich zeigen und nicht immer, je nach Färbung, dürfen wir uns das erlauben. Sicherlich ist es zum Beispiel ein Wunsch manches Angestellten, seinem Chef endlich mal all das zu sagen, was ihm schon lange auf den Nägeln brennt. Damit «herauszuplatzen», ist jedoch nicht immer förderlich, besonders hinsichtlich der eigenen Karriere. Wie wohltuend, in einer Kurzgeschichte eine Figur endlich das ausleben zu lassen, was in einem selbst tief brodelt. Es geht hier nicht um eine Verschiebung. Wo immer Konflikte sind, müssen diese betrachtet werden. Aber ein erstes Aufschreiben, nimmt den Druck. Nun, da der Protagonist das auslebte, was wir uns selbst nicht richtig trauten, können wir sehen, ob wir ihm nachtun wollen oder nicht. Allein durch die Beschäftigung mit dem Thema, zeigen sich für viele Menschen erste oder unerwartete Lösungsmöglichkeiten. Das Schreiben hat ihnen dann die Tür zu einer neuen Betrachtungsmöglichkeit geöffnet.

Wer schreibt, muss kein Schriftsteller sein

Obwohl etwas aufzuschreiben oder ein Tagebuch zu führen so gut tut, scheuen sich viele Menschen vor dieser Art der Kreativität. Dass das so ist, hat verschiedene Gründe. In den Schulen finden sich neben Theater-, Photo- und Kochgruppen noch immer wenig Angebote für Schüler, die gerne Geschichten schreiben würden. Schreiben wird so auf einen elitären Sockel gehoben, der viele Interessierte davon abhält, sich in dieser Kunst einmal auszuprobieren. Zum Vergleich: Kein Mensch würde fragend und mit hochgezogenen Augenbrauen schauen, weil Sie beschliessen, einen italienischen Kochkurs zu besuchen. Und niemand würde sich im Anschluss allen Ernstes danach erkundigen, ob Sie wohl mit dem Gedanken spielen, jetzt ein Restaurant zu eröffnen. Beim Schreiben ist das anders. Merkwürdige Kommentare wie «Hast du so viel zu sagen?» oder «Wann gibt es denn das als Buch?» drängen manchen Schreiber in die Ecke. Aus dem heilsamen Schreiben resultiert ein Erwartungsdruck, häufig gepaart einer bestimmten Form von Scham. Davor sollten Sie sich schützen und so natürlich wie möglich Ihrer Schreiblust frönen. Schreiben ist ein Vergnügen, das Sie auch mit sich alleine teilen können! Lassen Sie sich von anderen auf keinen Fall entmutigen, wenn Ihre Seele schreibend spazieren gehen möchte.

Buchtipps:

Julia Cameron
«Von der Kunst des Schreibens»
Knaur Taschenbücher
ISBN 3-426-87195-5
Fr. 15.90/Euro 8.90

Wolfgang A. Casper/ Günther Emlein
«Querdenken. Tools und Techniken für kreative Kicks»
VAK Verlag
ISBN 3-935767-33-1
Fr. 25.80/Euro 14.90

Tagebücher dokumentieren das Auf und Ab im Leben.

Das Tagebuch

Tagebuch zu schreiben, ist wie ein inneres Gespräch. Es ist ein Dialog, eine spannende Begegnung mit sich selbst. Wie bei jeder anderen Freundschaft blüht und gedeiht der Kontakt, wenn wir ihn pflegen. Tagebücher, die nur alle paar Wochen – vielleicht sogar aus Pflichtbewusstsein – in die Hand genommen werden, verfehlen ihren Zweck. Wer sein Tagebuch als einen Ort betrachtet, an dem er regelmässig schreibend das eigene Leben betrachtet, hinterfragt seine Gedanken, Gefühle und die Ereignisse, die ihm begegnen. Ein Tagebuch sollte nur aus diesem Grund geführt werden. Es ist der Ort der blanken Wahrheit, der Moment, in dem wir unsere Gefühle offen und ehrlich niederschreiben und uns in dem Geschriebenen spiegeln. Traurige Begegnungen, Enttäuschungen, Lachen und fröhliche Augenblicke unseres Lebens, finden im Tagebuch ihren Platz. Ein Tagebuch zu führen, ist für alle die geeignet, die eine Insel der Beschaulichkeit im Tagesgetümmel suchen.

Es gibt die verschiedensten Möglichkeiten ein Tagebuch zu führen. Sie können in Ihrem Kalender Raum für kleine Notizen lassen oder Sie kaufen sich ein schönes Buch, das Sie zum Tagebuch erklären. Mit Hilfe des Tagebuchs lassen sich Probleme besser lösen, Lebenskrisen bewältigen und Ziele festlegen. Tagebuchschreiben ist eine Form der Lebensbetrachtung und geht weit über «gestern mit Tante Gerda Kaffee getrunken» hinaus. Um bei Tante Gerda zu bleiben: Sie würden im Tagebuch eher darüber sinnieren, warum sie gerne mit Tante Gerda Kaffee trinken gehen, was Sie gemeinsam be-

Schreiben Sie uns ein Gedicht

Wir möchten, dass Sie schreiben und wir sind sicher, es macht Ihnen Spass. Versuchen Sie sich an einem Gedicht! Vielleicht möchten Sie einen Waldspaziergang lyrisch beschreiben oder die Begegnung mit einem Menschen.
Wir verlosen unter allen Teilnehmern 2 wertvolle Füllhalter Ecridor Chevron der Firma Caran d'Ache (und drucken in den nächsten Ausgaben 3 dieser Gedichte ab)!
Bitte senden Sie Ihr Gedicht bis Ende Januar an:
Christine Weiner, Postfach, D 68239 Mannheim

sprochen haben, welche Fragen aufgeworfen wurden und welchen Stellenwert diese Tante noch immer für ihr Leben hat. Sie würden die Beziehung analysieren und zwar auf eine sehr leichte und sehr private Weise. Wer will es Ihnen verübeln, wenn Sie heute über Tante Gerda schimpfen, sie morgen aber wieder aus ganzem Herzen lieben? Es liest ja niemand – oder sollte zumindest niemand lesen. Das Tagebuch lässt Launen zu. Wir können uns darin auslassen und es gehört zu den schlimmsten Verletzungen, wenn jemand anderes es wagt, ungefragt in unserem Buch zu lesen. Genau in der Unreflektiertheit der Worte liegt die reinigende Kraft des Tagebuchschreibens. Wir schreiben für uns, und das macht uns so frei.

Tagebücher zeigen Lebensstationen. Elisabeth Mardorf formuliert das in ihrem Buch über das Tagebuchschreiben so: «Wenn ich jetzt, nach mehr als 35 Jahren, lese, was ich damals schrieb, entstehen viele Situationen vor meinem inneren Auge, so, als seien sie erst gestern geschehen. Ich erkenne Themen, die mich mein Leben lang begleitet haben, und ich bin fasziniert davon, wie klug gerade ein Kind sein kann, welche nachdenklichen Beobachtungen über Schule und Familie und die eigene Persönlichkeit in diesem Alter schon möglich sind.»

Geeignet ist die Schreib- und Poesietherapie für Menschen, die u.a. unter folgenden Problemen leiden:
Mut-, Perspektiv- und Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, Eifersucht, Liebeskummer, Aggressivität, (leichte bis mittelschwere) Ängste, überzogener Ehrgeiz, Hass, Einsamkeit, Schuldgefühle, Sucht, Zwang, Selbstmordgedanken, Depression, psychosomatische Störungen.

Autobiografisches Schreiben

Die eigene Geschichte zu erzählen, ist der Traum von sehr vielen Menschen, die ein besonderes Schicksal erlitten oder etwas Aussergewöhnliches erlebten. Oft finden wir Geschichten dieser Art in Buchhandlungen. Autobiografisches Schreiben kann uns aber auch ohne Öffentlichkeit, also ohne Verlag, helfen, unseren persönlichen Stand in der Familie, in unserem Leben oder in der Welt zu finden. Was immer es auch war, es war nicht «umsonst», wenn wir es festhalten. Wir haben im Schreiben dann etwas erklärt, geklärt und im besten Fall unseren Platz in unserem «System» – das kann die Familie sein, der Freundeskreis oder auch die Arbeit – neu definiert. Der schreibende Rückblick auf das eigene Leben und die, welche uns auf diesem Weg begleiteten, erklärt uns die Zusammenhänge neu und hilft uns auf neue Weise, Kraft daraus zu schöpfen. Autobiographisches Schreiben ist in hohem Masse heilend und kann sehr gut in einer Gruppe erfahren werden. Wir lesen dann anderen aus unserem Leben vor und haben gleichzeitig Einblick in das, was andere Gruppenmitglieder beschäftigt. Autobiografisch zu schreiben, ist eine besondere Art der Selbsterfahrung. Wir kommen in Kontakt mit dem, was hinter uns liegt und mit dem, was wir uns noch für unser Leben wünschen. Insofern hilft das Schreiben uns nicht nur, Probleme besser zu bewältigen, sondern ist eine Form des inneren «Managements». • CW

Haben Sie Lust, mal einen Lehrgang Schreibtherapie, u. a. mit der Buchautorin und GN-Mitarbeiterin Christine Weiner (Bild), mitzumachen?
Infos unter: *www.julia-onken.ch/FSB/schreibtherapie.html*
oder unter E-Mail:
sekretariat@julia-onken.ch