

Unser Dank gilt zudem den Therapeutinnen und Therapeuten, die sich ihrer verantwortungsvollen Aufgabe mit Engagement und nicht nachlassendem Eifer widmen und vielen Menschen helfen, sowie den vielen Patientinnen und Patienten selbst, die sich voller Vertrauen in die Hände der Therapeuten begeben haben, die ihre Therapie tatkräftig unterstützt haben und deren Ideen und Anregungen auch in dieses Buch mit eingeflossen sind.

Darüber hinaus gilt unser besonderer Dank Barbara und Eike Hovermann, Heide und Manfred Nietsch, Susanne, Lea und Luca Martinschledde, Heike und Heiner Koop, Jakob Aistermann, Francisca Illés, Josephine Nitzschke, Ilka Bahr, Patrick Dressel, Kristina Focali, Katrin Fritze, Anja Everwand, Verena Krüger, Clara, Mia, Nora und Jana Meynen, Alma Adele, Katja und Marcus Werth, Nancy Mac Granaky-Quaye, Silke Mehler, Elke Gimm, Roswitha Lesch, Tanos Freiha, Dagmar Eckers, Ernst-Ludwig Iskenius, Birgit Kloidt, Kai Brüggemann, Nicola Kampeter, Ralf Rehberg, Christian Romed Holthaus, Pia, Dana, Paula, Wiebke und vielen weiteren Menschen für ihre wichtigen inhaltlichen Anregungen, Hinweise, ihr Hintergrundwissen und die wirklich bereichernden Kommentare, die uns ermutigt haben, dieses umfassende Tools-Buch immer weiter zu verbessern und mit vielen Praxisinformationen zu füllen.

Unser Dank gilt auch den Mitarbeitern des Beltz-Verlags, die uns die Möglichkeit gegeben haben, dieses uns sehr am Herzen liegende Thema in einem Tools-Buch niederzuschreiben. Eine wahre Hilfe waren uns dabei Frau Karin Ohms und Frau Andrea Glomb, die durch ihre inhaltlichen Kommentare, ihr Fachwissen und ihre nette Art eine echte Unterstützung bei diesem Werk waren. Wir hoffen, dass dieses Tools-Buch mit seinem Hintergrundwissen, den vielen Praxistipps und den zahlreichen Vorlagen ein wichtiger Beitrag für alle Kolleginnen und Kollegen ist, die im Rahmen ihrer Tätigkeiten allen Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Patienten neue und kreative Methoden zusätzlich an die Hand geben möchten.

Rietberg, Lippstadt, Lovina, im Frühjahr 2020

*Melanie Gräßer
Dana Martinschledde
Eike Hovermann jun.*

1 Einstieg in die Schreibtherapie

Geschichte des therapeutischen Schreibens

Ein Blick in die einschlägige Literatur offenbart, dass geschriebene Worte schon seit langer Zeit mit dem Konzept der Heilung verknüpft werden. Die Spuren lassen sich bis ins alte Ägypten zurückverfolgen: Um 4000 v. Chr. sollen die Ägypter Worte auf Papyrus geschrieben und in einer Flüssigkeit aufgelöst haben, die den Kranken als Medizin zum Trinken gegeben wurde (Mazza, 2003). Die griechische Mythologie führte diesen Gedanken fort, indem sie mit Apollon einen Gott benannte, der Dicht- und Heilkunst in sich vereinte. Aristoteles vertiefte die Idee im Rahmen seiner Katharsislehre: Durch das Ansehen von Tragödien und die Nachempfindung der dargestellten Gefühle sollten die Zuschauer von ihren negativen Affekten gereinigt werden (Petzold et al., 2018).

Um 400 n. Chr. rief der Mönch Augustinus mit seinen »Confessiones« (Deutsch: »Bekenntnisse«) eine vorläufige Form des autobiografischen Schreibens ins Leben. Seine Schriften ähneln Tagebüchern und setzen sich mit der Verarbeitung persönlicher Erfahrungen und belastender Gedanken auseinander (Winnewisser, 2010).

Die Gründung der ersten psychiatrischen Klinik der USA im Jahr 1751 markiert ein weiteres bedeutsames Ereignis für die Entwicklung des therapeutischen Schreibens. Das Verfassen von Gedichten wurde in die Beschäftigungstherapie der Patienten aufgenommen und die entstandenen Texte regelmäßig in der spitalseigenen Zeitung veröffentlicht (Petzold et al., 2018).

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde in den USA der Grundstein für die Entwicklung der modernen Schreibtherapie gelegt. Zwischen 1966 und 1973 gründeten Jack J. Leedy und Arthur Lerner erste Organisationen und Institute für die sogenannte Poesietherapie, die selbiger zu wachsendem Einfluss verhelfen (Unterholzer, 2017). Mittlerweile wird die Poesietherapie dort als eigenständige Methode angesehen, die den künstlerischen Therapien zuzuordnen ist (Petzold et al., 2018).

In Deutschland ist diese Entwicklung weniger weit fortgeschritten. Dank Hilarion Petzold wurde am Fritz-Perls-Institut (FPI) in Düsseldorf ein Weiterbildungsgang für Poesie- und Bibliothérapeuten eingerichtet, der einem festen Curriculum folgt und einen erfolgreichen Ansatz zur Professionalisierung der Schreibtherapie darstellt (Heimes, 2015). Darüber hinaus hält das kreative Schreiben Einzug in die Veranstaltungen an Universitäten, Volkshochschulen und vielen anderen Einrichtungen. Das Schreiben wird heute als ergänzendes Mittel zu einer umfassenden Psychotherapie angesehen (Lätsch, 2011).

Einige spannende Fakten zum Thema des therapeutischen Schreibens

- ▶ Sigmund Freud, Carl Gustav Jung und Alfred Adler nutzten Schreibtechniken auf dem Gebiet der Tiefenpsychologie: Sie widmeten sich beispielsweise der freien Assoziation oder der Traumdeutung, um neue Erkenntnisse über das Selbst zu erhalten (Heimes, 2015).
- ▶ Der russische Arzt und Psychologe Vladimir Iljine schrieb für seine Patienten Theaterstücke über ihre persönlichen Konflikte, die sie aufführen und schreibend fortsetzen sollten, um Problemquellen ins Bewusstsein zu holen (Petzold et al., 2018).
- ▶ Bekannte Autoren wie Franz Kafka oder Rainer Maria Rilke nutzten ihre Geschichten und Gedichte, um sich näher mit dem eigenen Selbst zu beschäftigen und auf diese Weise einer Psychotherapie zu entgehen (Winnewisser, 2010).

Fazit

Die ideelle Verknüpfung von Schreiben mit dem Konzept der Heilung reicht mehrere Jahrtausende zurück und ist somit viel älter, als viele Menschen vermuten würden. Nutzen Sie diese Information, um Ihre Patienten in das Thema einzuführen und sie zum Schreiben zu motivieren.

Wirksamkeit

Die Wirksamkeit der Schreibtherapie ist wissenschaftlich gut belegt, jedoch individuell so verschieden, dass die Wirksamkeit dieser Methode oder ein konkreter Nutzen für den Patienten nicht vorhergesagt werden kann (vgl. Pennebaker, 2007, 2010; White, 1990; Wilz, 1997; Vopel, 2014). Aber selbst wenn nicht jede Psychotherapiemethode oder jeder Psychotherapeut bei jedem Patienten denselben Erfolg hat, so erleben doch fast alle Patienten jeder Altersstufe schreibtherapeutische Interventionen als sehr hilfreich und profitieren auf die eine oder andere Weise davon.

Schreiben entlastet. Schreiben entlastet die Seele! Wer ein Tagebuch führt, kennt den Effekt: Sobald ein Gedanke, ein wichtiges Erlebnis oder ein Problem niedergeschrieben ist, fühlt man sich oft befreiter. Schreiben kann dabei helfen, Konflikte ins Bewusstsein zu rufen, sie zu verarbeiten und zu lösen.

Diese geschieht in einem Dreischritt:

- (1) Erinnern
- (2) Wiederholen
- (3) Durcharbeiten

Schreiben versetzt Menschen, die Freude an Worten und der Sprache haben, zunächst in eine entspannte Konzentration und fördert dadurch häufig auch unbewusste Assoziationen. Die Sprache des Unbewussten fließt in den Schreibprozess mit ein und bietet einen geschützten Raum, in dem die Erlebnisse des Schreibenden in einem anderen Licht reflektiert werden können. Zuletzt kann das Schreiben einen Menschen dazu befähigen, auf symbolisch-bildhafter Ebene verschiedene Lösungen für Probleme und Konflikte zu beschreiben und zu erproben, um damit letztendlich auch die persönliche Autonomie zu stärken.

Weitere positive Wirkungen des therapeutischen Schreibens sind:

- ▶ Verarbeitung emotional belastender Ereignisse
- ▶ Verbesserung der eigenen Strategien für die Stressbewältigung
- ▶ Förderung von Kreativität
- ▶ Förderung der Kommunikationsfähigkeit
- ▶ Verbesserung der sozialen Integration
- ▶ verbesserte Persönlichkeitsentwicklung
- ▶ besseres Nachvollziehen der eigenen (vergangenen und aktuellen) Persönlichkeitsentwicklung
- ▶ erhöhte Selbstwirksamkeit
- ▶ mehr Selbstvertrauen
- ▶ besseres Verständnis der eigenen Denk- und Verhaltensmuster und Emotionen

Indikation

Das therapeutische Schreiben ist immer dann angebracht, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Patient sich besser schriftlich als mündlich ausdrücken kann. Schreibaufgaben eignen sich besonders für die Überbrückung der Zeitspanne zwischen den Therapiestunden, als gezielte Hausaufgabe oder als langfristiges begleitendes Projekt zur Therapie oder auch darüber hinaus, wie z.B. ein Tagebuch.

Der Einstieg ins therapeutische Schreiben

Für Personen, die im Bereich des Schreibens noch relativ unerfahren sind, ist es oftmals schwierig, einen Einstieg in den Schreibprozess zu finden. Häufig haben sie zu hohe Ansprüche an sich selbst, vertreten die Meinung, dass sie gar nicht schreiben können, finden kein konkretes Thema, dem sie sich widmen möchten, oder wissen nicht, wie sie anfangen sollen. Um diesen Schwierigkeiten entgegenzuwirken, haben wir für Sie in Kapitel 2 eine Auswahl von Arbeitsblättern zusammengestellt, die Ihre Patienten zum Schreiben anregen sollen. Mithilfe konkreter Themenvorschläge, gegebener Satzanfänge und Vorstrukturierungen wird der Einstieg in das Schreiben erleichtert. Anhand der Arbeitsblätter können Sie Ihren Patienten je nach Alter beispielsweise darum bitten, sein Leben in Form eines Drehbuchs aufzuschreiben, einen Brief an eine bestimmte Person zu verfassen oder ein Rezept für bestimmte Gefühlszustände zusammenzustellen. Besonders befreiend wirkt auch die Übung des »Megafons«, bei der Ihr Patient all das aufschreiben kann, was er schon immer einmal sagen wollte. Die entstehenden Texte können nicht nur unter diagnostischen Gesichtspunkten sehr aufschlussreich sein und dabei helfen, Probleme und Konflikte aufzudecken, sondern auch lösungsorientiert eingesetzt werden, um die Ressourcen Ihres Patienten zu identifizieren und zu stärken.

Sie können natürlich auch eigene oder andere Vorlagen nutzen, um Ihren Patienten etwas schreiben zu lassen, oder vielleicht entwickelt er auch eine ganze Geschichte. Hierzu können die Szenen-Vorlagen aus Kapitel 6 genutzt werden.

Womöglich entwickelt Ihr Patient im Laufe der Therapie auch von sich aus verschiedenste Schreibideen und benötigt zu deren Entfaltung und Umsetzung später nur noch linierte Blätter. Wer das Schreiben und seine befreiende, inspirierende Wirkung für sich entdecken kann, bleibt häufig auch dabei und wird die Methode langfristig, beispielsweise auch nach der Therapie, einsetzen und weiterführen.



Würdigung und Vorlesen des Textes

Achten Sie immer darauf, dass Sie Texte, die Ihr Patient – auch zu Hause – verfasst hat, entsprechend würdigen. Sparen Sie niemals mit Lob! Bedenken Sie, dass es für Ihren Patienten in der Regel eine Herausforderung ist, sich hinzusetzen und zu schreiben und diese Ergebnisse dann später auch noch Dritten zu zeigen oder sogar vorzulesen. Wenn Ihr Patient felsenfest die Meinung vertritt, dass er Ihnen die Texte nicht zeigen oder vorlesen möchte, sollten Sie seinen Wunsch selbstverständlich respektieren. Erklären Sie Ihrem Patienten, dass der Prozess des Vorlesens eine besondere Wirkung entfalten kann. Die selbst verfassten Worte laut ausgesprochen zu hören, eröffnet oft eine völlig andere Sichtweise auf das Geschriebene und die Gedanken und Gefühle, die sich dahinter verbergen. Fragen Sie Ihren Patienten daher ruhig, ob Sie seinen Text laut vorlesen dürfen, oder bitten Sie ihn darum, diese Aufgabe selbst zu übernehmen. Das Vorlesen eines selbst geschriebenen Textes stärkt besonders bei unsicheren Patienten das Selbstvertrauen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Manchmal ist es auch hilfreich, sich Texte im Verlauf der Therapie erneut anzuschauen, vielleicht ist es auch mit Abstand möglich, einen vormals nicht vorgelesenen Text dann vorzutragen.

Sie können das therapeutische Schreiben bei vielen Störungsbildern einsetzen und erfolgreich nutzen. Zudem eignet sich therapeutisches Schreiben in allen Therapiephasen: Therapieanfang, -mitte und -ende sowie therapiebegleitend. Im besten Fall setzt Ihr Patient das therapeutische Schreiben auch über den Therapieprozess hinaus für sich selbst weiter ein.

Prüfungsangst. Die beiden Psychologen Gerardo Ramirez und Sian Beilock konnten nachweisen, dass Schreiben auch bei Prüfungsangst hilft: Sie baten Studenten vor einem Mathematik-Test, ihre Ängste schriftlich zu formulieren. Eine Bitte, die gegen den sonst üblichen Rat verstößt, vor einer Prüfung positiv zu denken. Und doch: Die Kandidaten mit großer Prüfungsangst fürchteten sich danach im Durchschnitt weniger vor der Klausur – und schnitten im Test sogar besonders gut ab (Ramirez et al., 2011).

Lese-Rechtschreib-Schwäche. Die wichtigste Erkenntnis bei einer Lese- und Rechtschreibschwäche (LRS) ist, dass diese nichts mit der Intelligenz des Betroffenen zu tun hat. Bis zu 5 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland fällt das Lesen- und Schreibenlernen schwer. Obwohl sie nicht mehr oder weniger intelligent als andere Kinder sind, haben diese Kinder und Jugendlichen oft große Schwierigkeiten damit, Buchstaben richtig zu unterscheiden, zusammenzusetzen und ganze Texte damit zu schreiben.

Häufig lesen die Betroffenen sehr langsam, verlieren in Texten die Zeile, lassen Wörter aus, verdrehen sie oder fügen neue hinzu. Abschreiben und Gelesenes wiederzugeben, fällt ihnen ebenfalls schwerer. Die Betroffenen bleiben aufgrund dieser Problematik oft hinter ihren eigenen Möglichkeiten zurück, da Lesen und Schreiben die Grundlage für fast jeglichen Wissenserwerb darstellen. Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche mit einer Lese-Rechtschreib-Schwäche auf ihrem Lebensweg oft weit hinter ihren kognitiven Möglichkeiten zurückbleiben (Esser et al., 2002; Strehlow, 2004).

Heißt das, dass Sie mit Menschen, die unter einer LRS leiden, keine therapeutischen Schreibübungen durchführen sollen? Lassen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden! In der therapeutischen Praxis zeigt sich, dass viele Patienten mit einer LRS direkt oder nach einer Weile Freude an der Arbeit mit Texten haben. Meist haben sie nach Überwindung ihrer Abwehrhaltung festgestellt, dass auch sie eigene Texte schreiben können, die ihnen helfen, Dinge zu verstehen und besser auszudrücken.

Wichtig ist, dass Sie Ihren Patienten klarmachen, dass es bei allen therapeutischen Schreibaufgaben vorrangig um den Inhalt und nicht um Grammatik und Rechtschreibung geht!



Kontraindikation: Therapeutisches Schreiben ist nicht immer geeignet

Schreiben bei ernsthaften Traumatisierungen und psychischen Krankheiten sollte immer durch einen geschulten Therapeuten begleitet werden. Für Patienten, die an Psychosen leiden, ist das therapeutische Schreiben nicht unbedingt geeignet. Hier bestehen die Gefahr und ein erhöhtes Risiko, durch fiktive und kreative Geschichten in eine Psychose zu geraten. Wenn Sie unsicher sind, halten Sie beispielsweise Rücksprache mit dem behandelnden Psychiater Ihres Patienten oder fangen Sie mit ganz leichten Übungen in Ihrer Praxis an und verzichten Sie auf Hausaufgaben.

Mit der Hand schreiben und nicht tippen!

Wir alle schreiben heutzutage fast nur noch mit dem Smartphone, dem PC oder auf dem Tablet. Handgeschriebenes finden wir häufig nur noch auf Grußkarten, Notizen oder Flipcharts. Bei einer Umfrage unter 1.900 Lehrern zeigte sich, dass 30 Prozent aller Mädchen und 50 Prozent aller Jungen Probleme damit haben, flüssig schreiben zu lernen. Dieses Problem ist in weiterführenden Schulen noch gravierender, hier sind 40 Prozent der Schüler nicht in der Lage, eine halbe Stunde ohne Probleme in einem fort zu schreiben (Marquardt et al., 2016).

Aktuelle Studien zeigen, dass diese Veränderungen sich anscheinend auch auf das Lernen und die Gedächtnisleistung auswirken. So zeigte eine kleine Studie an 23 Kindergartenkindern, dass diese einen Buchstaben, den sie per Hand nachgemalt hatten, besser im Gedächtnis behalten als Kinder, die diesen Buchstaben auf einer Tastatur eingetippt hatten (Kiefer et al., 2015).

Auch beim Faktenlernen zeigen sich Auswirkungen: Bei einem Versuch mit 67 Studierenden der Princeton University durften diese entweder Notizen mit dem Laptop oder per Hand machen. Nach der Vorlesung wurde das Faktenwissen der Teilnehmer getestet. Die Studierenden, die handschriftliche Aufzeichnungen gemacht hatten, schnitten signifikant besser ab. Die Forscher führten die besseren Ergebnisse auf die stärkere Verarbeitung des Gehörten zurück (Müller & Oppenheimer, 2014).

Weitere Argumente dafür, häufiger per Hand zu schreiben:

- ▶ **Sie sparen Zeit:** Auch wenn es erst unlogisch klingen mag, eine Studie an der University of Washington hat gezeigt, dass Kinder in kürzerer Zeit mit Stift und Zettel mehr Text aufschreiben können als mit einer Tastatur (Berninger et al., 2009).
- ▶ **Bewusstere Wortwahl:** Wer mit einem Kugelschreiber oder Füllfederhalter schreibt, kann nichts auf die Schnelle löschen oder austauschen. Deshalb schreibt man mit diesen Schreibwerkzeugen häufiger durchdachter und effizienter und überlegt vor dem Schreiben genauer, was man festhalten oder niederschreiben möchte.
- ▶ **Kreativer:** Eine Washingtoner Studie zeigte, dass mit einem Stift aufgeschriebene Geschichten kreativer und bildhafter verfasst sind als Geschichten, die ausschließlich am Computer geschrieben werden (Hayes et al., 2009).
- ▶ **Die chaotische Handschrift:** Auf dem Computer sieht jedes geschriebene »A« gleich aus. Selbst bei einer sehr schönen Handschrift ist dort jedes »A« ein individueller Buchstabe. Für das Gehirn ist das leichter, da es sich diese »Unordnung« anscheinend auch besser merken kann.
- ▶ **Handschrift trainiert das Gehirn:** Wer mit der Hand schreibt, aktiviert seine Feinmotorik. Experimente haben gezeigt, dass durch die Handschrift die Hirnregionen fürs Denken sowie für Sprache und Erinnerungen aktiviert werden, während diese beim reinen Tippen eher lahmgelegt werden (Planton et al., 2013; Mueller et al., 2014). Bitten Sie Ihre Patienten also nach Möglichkeit, ihre Texte handschriftlich zu verfassen, auch wenn diese nach eigener Aussage keine gute Handschrift haben.

Schreibblockaden auflösen. Vielleicht kennen Sie das Problem der Schreibblockaden aus Ihrer eigenen Arbeit oder hören es ab und zu einmal von Ihren Patienten: »Ich habe kein Wort aufs Papier bekommen!«

Viele Betroffenen beschreiben Schreibblockaden als Unfähigkeit oder Schwierigkeit, ihre Gedanken in Worte zu fassen und aufzuschreiben. Es scheint kein zielgerichtetes und strukturiertes Denken und Schreiben möglich zu sein. Schreibblockaden können sich auf sehr unterschiedliche Art und Weise zeigen. So kämpfen manche Schreiber »nur« mit dem richtigen Einstieg, andere ringen um jeden Satz, wieder andere bringen kein einziges