

Schreibend die Brühe klären



Andrea Keller
Journalistin
Eidg. dipl. Kommunikatorin (FH),
MA in Art Education
keller@kussmagazin.ch



Prof. Dr. David Lätsch
Dozent
david.laetsch@bfh.ch

Der Volksmund irrt nicht: Man kann sich die Dinge von der Seele schreiben. Ausdruck wirkt befreiend, bereinigend. Dass Schreiben heilsames Potenzial hat, merken auch immer mehr Fachleute in sozialen Berufen: Schreiben ist eine Ressource, die in der Beratung und im Umgang mit Klientinnen und Klienten genutzt werden kann.

Ruth hat gelitten. Ruth hat geschrieben. Im Gespräch verrät Ruth:

«Das Papier trägt mit. Und es hat etwas Klärendes: Manchmal sind diese äussere Welt und mein Innenleben eine dicke Sauce, eine undurchsichtige Brühe. Wenn ich dann aber zu schreiben beginne, erkenne ich die einzelnen Bestandteile. Gefühle werden konkreter, fassbarer. Plötzlich verstehe ich, warum ich verzweifelt bin und was wirklich weh tut.»

Die 51-Jährige war in der Vergangenheit schwer depressiv, hatte mit Existenzängsten zu kämpfen. Ihre Tagebücher sind gezeichnet von der Tinktur dunkler Stunden. Da stehen sie schwarz auf weiss, die Gefühle der Verlorenheit, Verwirrenheit, all die Wut und die Ängste. Auch das zermürbende Mantra, immer und zu allem «Nein» sagen zu müssen. Die Mühle des Verbots hatte sich irgendwann in die Seiten gekratzt: «Nein, nein, nein! Du darfst nicht, du sollst nicht, lass das.»

Leben verwundet. Unser Körper ist endlich, die Jugend, die Liebe – nichts lässt sich festhalten, nicht jeder Wunsch geht in Erfüllung und wenige bleiben dauerhaft erfüllt. Irgendwann kommt bei vielen von uns das hinzu, was Fachleute kritische Lebensereignisse nennen: eine Scheidung, der Tod eines geliebten Menschen, der Verlust einer Arbeitsstelle, ein Unfall, eine ernsthafte Erkrankung. Auch bei Ruth war es so. Eines Tages hat sie aufgehört, wie geschmiert zu funktionieren. Es hat geknorrt. Gebremst. Dann die grosse Blockade.

Ruth ist Ruth ist Ruth. Ruth steht für sich selbst und für andere.

Schreiben als Befähigung und Therapie

Was Ruth aus sich heraus und in ihr Tagebuch hinein geschrieben hat, ist keine heitere Geschichte und mag nicht angenehm zu lesen sein. Aber die schriftliche Auseinandersetzung hat ihr dabei geholfen, irgendwie weiter zu machen. Darüber sind sich Vertreterinnen und Vertreter des therapeutischen Schreibens einig: dass Schreiben eine geeignete Methode darstellt, Gedanken zu ordnen und Gefühle zu klären. Dass Schreiben eine Entdeckungsreise zu sich selber sein kann, die Wahrnehmungsfähigkeit fördert und dabei hilft, Konflikte aufzuarbeiten sowie die Persönlichkeit weiterzuentwickeln, einen Schritt über die missliche Lage hinaus zu tun – und noch weiter.

Das klingt euphorisch, missionarisch fast. Sicher: Schreiben ist keine Wunderdroge gegen das Übel der Welt, kein Allheilmittel. Nicht jeder, der schreibt, formuliert sich im Nu gesund. Aber das befreiende Potenzial des Schreibens ist auch keine blosser Erfindung derer, die es gern so hätten. Seit rund 20 Jahren beschäftigen sich Psychologinnen und Psychologen intensiv mit der Wirkung des Schreibens auf die menschliche Psyche. Immer wieder finden sie dabei Effekte: beispielsweise dass es vielen Menschen körperlich und psychisch spürbar besser geht, nachdem sie eine Woche lang jeden Abend eine Viertelstunde über belastende Erlebnisse geschrieben haben. Am besten untersucht und gesichert sind solche Wirkungen für Symptome der Angst und Depression. Es gibt weitere Erfolgsmeldungen und Hinweise: auf ein gestärktes Immunsystem, eine erhöhte Arbeitsfähigkeit, eine gesteigerte Lebenszufriedenheit.



Die Forschung zeigt ferner, dass nicht jede Art des Schreibens wirkungsvoll ist. Potenziell klärend und heilsam ist vor allem der schriftliche Ausdruck von Gefühlen und seine intellektuelle Bändigung: kognitives Etikettieren, wie es in der psychologischen Fachsprache genannt wird. Schreiben bietet die Chance, Gefühle zugleich auszudrücken und sie zu erklären, sie am Faden einer Geschichte aufzureihen und daran festzumachen. Menschen streben danach, ihre Welt zu verstehen. Und beruhigen sich erst, wenn sie es tun. Wer sich seinen Gefühlen schreibend nähert, beispielsweise indem er die Geschichte eines vergangenen Leids oder Unglücks erzählt, stellt Ordnung her. Wer seine Vergangenheit geordnet hat, weiss eher, was er von der Zukunft erwarten kann. Wie er sich dazu stellen soll. Und: Wer sich schreibend den Möglichkeitsraum der Phantasie eröffnet, kann neue Stellungen ausprobieren.

Wenn Schreiben zu Gesellschaft führt

Manche Menschen in schwierigen Lebenslagen machen die Erfahrung, dass sich das Umfeld zurückzieht. Oft zeigen sie diesen Rückzug selbst: Je grösser die emotionale Anspannung, unter der man steht, desto anstrengender kann es werden, mit anderen zusammen zu leben, zu arbeiten oder Dinge zu gestalten. Studien belegen, dass Schreiben – an sich eine zurückgezogene Angelegenheit – zu einer Erweiterung des sozialen Raums führen kann. Schreiben über ein stressreiches Erlebnis verleiht in Gefühlen und Gedanken ein Stück Abstand und Bewegungsfreiheit, macht dadurch im Alltag offener und gewandter. Man übt die eigene Kommunikationsfähigkeit, lernt auszudrücken, was man erlebt,

fühlt oder wünscht. Und bringt dadurch seine eigenen Gefühle angemessener ein, erkennt die Gefühle der Anderen genauer.

Natürlich kann Schreiben auch dadurch zu Gesellschaft führen, dass man in Gesellschaft schreibt. Die Caritas Zürich bietet im Sommer 2015 zum dritten Mal eine Schreibwerkstatt für Armutsbetroffene an. Ruth war bei der ersten Durchführung im Jahr 2010 mit dabei, ergriff zusammen mit anderen – und für andere – das Wort. Die Texte, die im Kurs und unter der Leitung von Schriftstellerin Tanja Kummer entstanden, wurden in einer Publikation veröffentlicht (vgl. Literatur).

Ruths Episode trägt den Titel: «Meine reduzierte graue Mäusewelt». Der Text beginnt so:

«Mit der ganzen Menschenmenge, die morgens unterwegs ist, werde ich aus dem Bus gespült und bewege mich im Menschenstrom vorwärts. Zwischen elegant gekleideten Geschäftsleuten, verschlafenen Schülern, pressierten und gestylten Berufsfrauen verschwinde ich auf dem Trottoir. Eigentlich habe ich nichts verloren unter all den Schaffenden, ich werde nirgends erwartet, gebraucht oder bereits vermisst. (...) Es ist mein Morgenritual, diese Fahrt unter den Geschäftigen.»

Schreiben als Ressource in der Beratung

Wie Ruth und andere Armutsbetroffene ihr Schreiben erlebt haben, was dabei geschehen und herausgekommen ist, wird ein Thema des dreitägigen Kurses Schreiben als Ressource in der Beratung sein, der im Oktober und November dieses Jahres an der BFH angeboten wird.

Eine solche Werkstatt ist aber nur eine Möglichkeit von vielen, die in der Beratung und im Umgang mit Klientinnen und Klienten genutzt werden können. Welche weiteren Methoden es gibt, wie man es macht und nicht macht – das soll mit den Teilnehmenden des Kurses erarbeitet werden. Wir beginnen bei den eigenen, persönlichen Schreibbiografien und tasten uns über drei Kurstage vom kreativen zum interessenorientierten Schreiben vor, vom persönlichen Schreiben hin zu konkreten Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag.

Schreiben als Ressource bietet sich auch deshalb an, weil es der Beziehung zwischen Beraterin und Klient neue Türen öffnet: Schreiben braucht Zeit, aber nicht die notorisch knappe Zeit des professionellen Kontakts. Wer Formen des schriftlichen Ausdrucks in die Beratung einfließt, kann das in sie hereinholen, was Klienten ausserhalb der Gespräche beschäftigt. Es versteht sich, dass Klientinnen und Klienten dazu bereit und motiviert sein müssen. Niemand kann und soll zum Schreiben gezwungen werden. Auch deshalb setzt die Nutzung von Schreiben als Ressource in der Beratung Behutsamkeit und fachliches Können voraus. ●

Andrea Kellers Masterarbeit trägt den Titel «Schreiben. Über die Kraft eigener Texte, wenn man's schwer hat» (Zürcher Hochschule der Künste, 2014). Darin sucht und findet sie Gründe, warum es sich gerade für Armutsbetroffene lohnt, ihren Lebens- und Leidenslagen schriftlich zu begegnen.

Der Psychologe David Lätsch hat ein Buch über Schreiben als Therapie geschrieben: eines mit vielen Fragezeichen und einigen Ausrufezeichen. Es heisst «Schreiben als Therapie? Eine psychologische Studie über das Heilsame in der literarischen Fiktion» (Gießen: Psychosozial-Verlag, 2011).

Weitere Literatur:

- Caritas Zürich (2014): Wohnen – Schreiben. www.caritas-zuerich.ch/p53002241.html
- Caritas Zürich (2014): Wir sind arm. www.caritas-zuerich.ch/p53001522.html
- Pennebaker, James W. (2009): Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. Bern: Huber.

Kurs

Schreiben als Ressource in der Beratung

3 Tage, 31. Oktober / 7. und 21. November 2015

Zielpublikum

Fachpersonen aus Sozialer Arbeit, Psychologie, Sozialpädagogik oder verwandten Berufen, die Schreiben als professionelle Methode der Beratung oder Therapie kennenlernen und einsetzen möchten

Dozierende

- David Lätsch, Dr. phil., Psychologe FSP, Dozent BFH
- Andrea Keller, Kommunikatorin FH, Master of Arts in Art Education, Redaktorin Schweizer Radio und Fernsehen (SRF), Co-Kursleiterin der Caritas Zürich-Schreibwerkstätten für Armutsbetroffene
- Tanja Kummer, Schriftstellerin, eidg. dipl. Erwachsenenbildnerin, Kursleiterin der Caritas Zürich-Schreibwerkstätten für Armutsbetroffene
- Lisbeth Herger, lic. phil. I, Dozentin, Schreibcoach, Biografikerin, Journalistin BR, Autorin und ausgebildete Poesietherapeutin (EAG FPI)

Informationen und Anmeldung

soziale-arbeit.bfh.ch

Web-Code: K-BER-9

Kleine Geschichte des therapeutischen Schreibens

Schreiben ist nicht nur die Kulturtechnik schlechthin, Sprache und Schrift haben auch eine lange Tradition in der Heilkunst. Dass Worte Wunder wirken und manche Wunden heilen, galt bereits im alten Griechenland. Zu Beginn der Neuzeit wurde Schreiben als Mittel zur Selbstreflexion und -analyse von Philosophen wie Descartes, Kant und Hegel kultiviert. Mit der Renaissance entfaltete sich das Genre des literarischen Tagebuchs. Als weiteres wichtiges Kapitel in der Geschichte des therapeutischen Schreibens kann das Werk Sigmund Freuds verstanden werden. Mitte der 1980er-Jahre brachten die Studien des Sozialpsychologen James W. Pennebaker den Stein empirischer Untersuchungen ins Rollen.