

Aus dem Kopf durch das Herz in die Hand – Schreibimpulse für Therapie, Coaching und Selbsterfahrung

Ulrike Juchmann



Zusammenfassung

Schreiben gibt Impulse für Klärung, Heilung und Veränderung. Übungen helfen dabei, die Ideen spielerisch in eine Form zu gießen. Der Schreibsprint umgeht die Selbstzensur und fördert den Schreibfluss. Das Experimentieren mit Metaphern macht deutlich, wie reich unsere Denk- und Erfahrungswelt an bildlichen und sinnlichen Sprachgestalten ist. Sie können einen Rahmen für das therapeutische Setting schaffen. Beispiele zeigen, wie Metaphern in der Selbsterfahrung und in der Traumatherapie Anwendung finden. Unterschiedliche innere Stimmen ergreifen das Wort und treten in einen Dialog miteinander. Tägliches Schreiben entlastet, fokussiert und vertieft bedeutsame Themen, die mehr Aufmerksamkeit brauchen. Damit das Schreiben heilsam wirkt, braucht es eine Verbindung von Gefühl, Beschreibung und Reflexion. Es ist dabei wichtig, mit welcher inneren Haltung geschrieben wird. Neugier, Geduld und Wohlwollen laden zum Ausprobieren und Spielen ein. Das Schreiben wird somit zu einem Lern- und Entwicklungsprozess.

Lesen und Schreiben – persönliche Notizen

.....
„Es ist eigentlich realistischer, fantastisch zu schreiben.“

(Cornelia Funke)

.....
Lesen und schreiben gehören seit Kindheitstagen für mich zusammen, bedingen sich, inspirieren einander und erschaffen Welten. Für Stunden zog ich mich auch früher schon zurück, um zu lesen und in einem dicken

Buch zu versinken. Meinen drei Jahre älteren Bruder machte das oft ungeduldig, weil er mit mir Tischtennis oder Karten spielen wollte. „Wann bist du fertig?“, fragte er mich dann. Ich verstand diese Frage gar nicht. Das Lesen verlief ungeplant und war nur durch den Buchumfang begrenzt. Und wenn ein Buch ausgelesen war, gab es ja das nächste. Zeit spielte keine Rolle. Das Lesen gewährte einen Raum der Selbstvergessenheit, der Geborgenheit. Ein vergnügliches Alleinsein verbunden mit Tieren, Fabelwesen und Menschen in anderen Welten. Lesen als ein Aussteigen aus dem Alltäglichen und ein Einsteigen in das Fantastische, das ganz wirklich und erfahrbar wurde.



Meine zahlreichen alten Tagebücher bezeugen, dass ich irgendwann dann selbst anfang zu schreiben. Manchmal klebte ich Fahrkarten, Tickets, Federn und getrocknete Blumen mit dazu. Schreiben war immer ein Dialog. Zeitweise begann ich die kindlichen Einträge mit: „Hallo liebes Tagebuch!“ Es war ein Gespräch

mit einem imaginierten Gegenüber und mit mir. Ich hatte im Alter von zehn Jahren unglaublich viele Brieffreundinnen. Ständig flatterten Briefe ins Haus und die Antworten zurück in den Postkasten. Ich träumte davon, eine schreibende Ärztin in Afrika zu werden.

Als ich vor vielen Jahren an meinem ersten mehrtägigen Meditationsretreat teilnahm und hörte, dass es wichtig sei, zu schweigen, nicht zu schreiben und nicht zu lesen, um den Geist zu beruhigen, da wusste ich, dass der Verzicht auf das Lesen besonders herausfordernd für mich sein würde. Doch die Erfahrung der Stille, oft inmitten schöner Natur, wurde zu einer Bereicherung. Die meditative Ruhe ermöglichte es mir, Gedanken, Geschichten, Vorstellungen und Bilder loszulassen. Dadurch intensivierte sich die Wahrnehmung: Die Farben der Blumen und des Himmels leuchteten, die Musik der Vögel und des Regens tanzte und ich fühlte mich als Teil davon. Wenn die Meditationslehrerin in die Stille hinein ein einzelnes Gedicht vortrug, trafen mich die Wörter und Sätze oft bis ins Mark. Hin und wieder setzte ich mich über das Schreibverbot hinweg und verfasste selbst einen kurzen Text, um meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Aktuell habe ich mein zweites Fachbuch mit vielen afrikanischen Reiseerfahrungen und den Erfahrungen einer psychologischen Praxis in Berlin geschrieben (Juchmann 2022). Obwohl ich schon als Kind davon geträumt habe, Bücher zu schreiben, überrascht es mich, wie beglückend das Schreiben von Fachbüchern für mich ist. Auch das Lesen ist mir immer noch ein Grundbedürfnis. Bücher sind wie Nahrungsmittel für mich, notwendig, unerlässlich, lecker und lebenserhaltend.

Das Schreiben ist längst im therapeutischen Bereich, im Coaching und in der Selbsterfahrung angekommen (DeSalvo 1999; Gräßer, Martinschledde & Hovermann 2020; Hausmann 2017; Rechenberg-Winter & Randow-Ruddies 2017; White & Epston 1990). Verschiedene Schreibtechniken und -aufgaben dienen der Selbstklärung, dem kreativen Ausdruck, ermöglichen einen Perspektivwechsel, helfen bei der eigenen Standortbestimmung und im Umgang mit Trauer und Leid. Ich lade Sie herzlich ein, die hier vorgestellten Schreibideen für sich persönlich und im Arbeitskontext auszuprobieren. Oft braucht es nur kleine Impulse, um das Schreiben anzustoßen, ins Fließen zu bringen und sich dann - wie auf einem Floß - weiter treiben zu lassen.



Schreibimpuls: Kindliche Schätze

Machen Sie es sich im Liegen oder Sitzen gemütlich. Lassen Sie Erinnerungen auftauchen von Orten, an denen Sie gerne gelesen oder geschrieben haben. Situationen, in denen Ihnen eine Person etwas Schönes vorgelesen hat. Lieblingsbücher und Geschichten, die Sie als Kind geliebt haben. Was haben Sie als Kind gerne gemacht, mit wem haben Sie gerne gespielt? Welche Abenteuer und Sternstunden der Kindheit leuchten auf? Was hätten Sie als Kind gern erlebt, wohin wären Sie gerne gereist? Was hätten Sie als Kind gerne geschrieben? Wie sieht Ihre imaginäre gemütliche Kinderbibliothek aus? Ihr Lieblingstier erscheint und erzählt Ihnen eine Geschichte, wovon handelt sie?

Vielleicht mögen Sie einfach weiter träumen oder träumend alles aufschreiben, was Ihnen in den Sinn kommt.

Eine Klientin von mir las als Kind gerne in einem Schrank und vergaß darüber alles andere um sich herum. Geborgen und glücklich fühlte sich eine junge Frau als Kind, wenn die Mutter ihr die langen Haare föhnte und dabei Geschichten erzählte. Ein Vater spricht ganz berührt davon, wie wundervoll es sei, seinem Sohn vorzulesen, er habe seinen eigenen Vater leider nie kennen gelernt.

Auf die Plätze, fertig, los – mit dem Schreiben beginnen

.....
 „Der furchteinflößendste Moment ist immer der,
 bevor du anfängst.“

(Stephen King)

.....

Viele Menschen berichten von Angst und Ehrfurcht angesichts eines weißen Blatt Papiers. Sie fühlen sich verkopft, planen und denken, ohne anfangen zu können. Zweifel an den eigenen Kompetenzen, der Anspruch, gleich alles fehlerfrei und perfekt zu formulieren, die Angst vor einem Scheitern hindern, überhaupt anzufangen oder blockieren den Schreibfluss. Eine fünfzehnjährige Klientin war sehr selbstkritisch mit sich, sprach permanent in der Therapie von

Schwierigkeiten. Es sei bestimmt sinnvoll, das Abitur zu machen, aber die Schule überfordere sie. Ihr fehle einfach die Motivation. Ob ich wisse, wie sich Motivation steigern ließe? Ich sagte ihr, dass wir möglicherweise die Bedeutung von Motivation überschätzten. Die Schülerin blickte mich erstaunt an. Nach einer anstehenden Schulaufgabe gefragt, sagte sie, für den Kunstunterricht müsse sie aus Gegenständen einen Turm bauen und diesen fotografieren. Ich ermutigte sie, damit gleich hier in der Praxis zu beginnen. Die junge Klientin legte sofort los, hatte Spaß daran, Gegenstände übereinander zu stapeln. Sie machte ein Foto und fand das Ergebnis witzig. Es verging aber noch etwas Zeit, bis das Mädchen diese Erfahrung im Alltag umsetzte. Bei einer Hausaufgabe im Fach Deutsch gelang es ihr, einfach mit dem Schreiben anzufangen. Sie erlebte eine erfüllende Erfahrung von „Flow“, wie sie es selbst nannte. „Es ist einfach geflossen und ging dann ganz leicht. Und ich habe gute Noten dafür bekommen“, erzählte sie mir stolz und begann die Stunde mit einem zehnminütigen Bericht über Positiverfahrungen. Die Schülerin erkannte, welche Rahmenbedingungen für das Schreiben günstig sind: „Am besten ist es am aufgeräumten Schreibtisch meiner Mutter. Es ist gut, wenn jemand in der Wohnung ist, der mich aber nicht stört. Dann kann ich mich erstaunlich gut konzentrieren.“

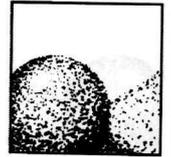
Die Methode des Schreibsprints ermöglicht ein Drauflosschreiben ohne Zensur und Korrektur. Nehmen Sie einen Stift und Papier oder schreiben Sie am Computer.

In der Einzeltherapie, im Coaching und auch in Gruppen ist der Schreibsprint eine hilfreiche Methode, um in ein Thema oder eine Fragestellung kreativ einzusteigen. Wer möchte, kann den Text oder Teile davon



Schreibimpuls: Schreibsprint (nach Ulrike Scheuermann 2016)

Wählen Sie ein Thema, das Sie interessiert und notieren Sie eine Überschrift dazu: ein Wort oder einen Satz. Schreiben Sie das Wort links oben auf die Blattseite. Dann können Sie die Augen schließen und sich einige Momente entspannen und den Atem im Körper spüren. Nun öffnen Sie die Augen und stellen eine Stoppuhr auf 3:00 Minuten und starten die Zeit. Wie beim Lossprinten schreiben Sie zu der Überschrift alles auf, was Ihnen einfällt, möglichst unzensiert. Sie machen sich frei von Satzzeichen und Rechtschreibung, die spielen bei dieser Übung gar keine Rolle. Sie erlauben sich, einfach so schnell wie möglich zu schreiben. Wenn Ihnen mal nichts einfällt, wiederholen Sie das letzte Wort, das Sie geschrieben haben und scfion kommt ein neuer Gedanke, entsteht ein neues Wort. Einfach schreiben und schreiben. Immer wieder anfangen können und dranbleiben. Die Worte entstehen beim Schreiben, fließen aus dem Stift heraus. Wenn die Stoppuhr klingelt, beenden Sie das Schreiben, schließen die Augen und entspannen sich für einige Momente, nehmen den Atem wahr. Dann öffnen Sie die Augen wieder und lesen den geschriebenen Text in Ruhe durch. Achten Sie auf eine innere freundliche, neugierige Haltung. Sie können Worte unterstreichen und Wichtiges markieren. Schreiben Sie zum Schluss einen Kernsatz unter den Text, der das Wesentliche auf den Punkt bringt.





in der Gruppe vorlesen. Ideen des Schreibsprints lassen sich aufgreifen und inspirieren für die weitere Arbeit. Ich nutze den Schreibsprint auch, um mich für das Verfassen von Fachtexten vorzubereiten. Überrascht bin ich immer wieder, wie wertvoll die dabei entstehenden Einfälle für den weiteren Schreibprozess sind. Und die Schreibsprints machen Spaß, sie sind wie ein Aufwärmtraining, das Kopf, Herz und Hand lockert. Schreiben und Denken sind untrennbar miteinander verwoben und feuern sich gegenseitig an. Spielerische Schreibmethoden fördern dieses Zusammenspiel und nehmen die Angst vor größeren Schreibprojekten (Scheuermann 2016). Bei einem Training für Führungsfrauen stelle ich die Methode des Schreibsprints vor. Wir schreiben einige Minuten über das Thema „Farbe“, dann über das „Meer“, weil wir es vom Seminargelände aus sehen. Eine Teilnehmerin nutzt den Schreibsprint dann in einem Einzelcoaching zum Thema „Potenzialentwicklung“. Sie und ich schreiben einige Minuten und wir tauschen uns dann über die Ideen aus. Es ist berührend und erstaunlich, welche Fülle sich zeigt. In der Vielfalt entsteht plötzlich auch eine Klarheit für das Wesentliche. Die Coachee erkennt, dass ihre Mission darin besteht, das Potenzial in anderen zu erkennen und Räume für deren Entwicklung zu schaffen. Es wird ihr auch deutlich, dass sie dies mit einer entspannteren Haltung tun kann. Durch das automatische Schreiben, das die Selbstzensur abstreift, werden Aspekte deutlich, die berühren, klären und handlungsleitend werden können.

Die Kraft der Metapher

.....
 „Die systemische Therapie ist ein Wollknäuel.“
 (Seminarteilnehmerin)

Der griechische Ausdruck „μεταφερείν“ (metapherein) bedeutet, „etwas an einen anderen Ort tragen“. Eine Metapher überführt einen Begriff aus einem konkreten, sinnlichen „Quellbereich“ in einen abstrakteren und komplexeren „Zielbereich“ (Schmitt & Heidenreich 2019, S. 39). Und so trägt die oben zitierte Seminarteilnehmerin den Begriff „Wollknäuel“ in das Gebiet der systemischen Therapie und eröffnet damit ein neues Assoziationsfeld. Mit den entstehenden Einfällen lässt sich kreativ spielen. Sind die Fäden des Wollknäuels verheddert? Wann wird die Therapeutin verstrickt und wie geschieht das? Was gilt es aufzurollen oder zu entwirren? Was lässt sich alles stricken

und passt das Gestrickte zu den Klienten und Klientinnen? Wann kratzt die Wolle? Gibt es Fallstricke? Wie sieht der rote Faden in Therapie oder Beratung aus und wie lässt er sich verlieren?

Ein spielerischer reflektierender Umgang mit Metaphern eröffnet Möglichkeitsräume. Dabei zeigen sich zahlreiche Perspektiven, die jeweils Unterschiedliches hervorheben oder verdecken. Es gilt, mit Offenheit und Neugier zuzuhören, um die Metaphern des Gegenübers zu erkennen und aufzugreifen. Metaphorische Sprachgebilde wollen erkundet und entschlüsselt werden. Sie lassen sich erweitern, ergänzen oder auch in Frage stellen.

Ich bat die Teilnehmenden einer systemischen Ausbildungsgruppe, ihre Einfälle zum Begriff „systemisch“ ganz spontan aufzuschreiben und sich auch Neues und Verrücktes zu erlauben.

Komi	s	ches Fragen
Überraschungspart	y	
Obst	s	alat
Aben	t	euer
Fr	e	iheit
Blu	m	enstrauß
S	i	chterweiterung
Entdeckung	s	reise
Etwas Lei	c	htes
Den Vor	h	ang öffnen

Abb.: Metaphorische Ideen zum Begriff „systemisch“

Nach diesem Feuerwerk an Assoziationen reflektierten die Teilnehmenden in Kleingruppen, wie eine Metapher das Fühlen, Denken und Handeln beeinflusst. Sie überlegten, wie metaphorische Redewendungen die systemische Therapie für Klienten und Klientinnen veranschaulichen. Dabei wurde deutlich, dass Sprachbilder einen sinnstiftenden, positiven Rahmen für die Zusammenarbeit kreieren können. Ich schaute in begeisterte, lachende Gesichter. Insgesamt herrschte eine sehr lebendige, humorvolle, spielerische und kreative Arbeitsstimmung.





Schreibimpuls: Vergleiche und Metaphern

Schreiben Sie zu folgenden Begriffen Assoziationen, Vergleiche und Metaphern auf. Metaphern können bildlich sein, aber auch Düfte, Geräusche und Tastempfindungen einbeziehen.

Lesen ist (wie)...

Schreiben ist (wie) ...

Pause machen ist (wie) ...

Herausfordernde Klient*innen sind (wie) ...

Zuhören ist (wie) ...

Schauen Sie sich dann Ihre Assoziationen zu einem der Begriffe an und überlegen Sie, welche Wirkungen die Wahl der Metapher für Ihr Denken, Fühlen und Handeln haben kann.

Auch in der Traumatherapie ist die Verwendung von Metaphern hilfreich, um die Entstehung der Symptome, die Regulation von Emotionen und die Wirksamkeit von Lösungsstrategien verständlicher zu machen (Priebe & Dyer 2014). So können Impulsdurchbrüche mit dem Fahren eines Ferraris verglichen werden, der sofort von null auf hundert beschleunigt, wenn der Fuß nur in die Nähe des Gaspedals kommt. Die Tendenz, Gefühle zu vermeiden, gleicht einem Wasserball, den man unter Wasser drückt. Der Ball springt mit großer Wucht an die Oberfläche, wenn er wieder losgelassen wird. Abstrakte Phänomene werden somit durch bildliches Sprechen anschaulich. In herausfordernden Situationen werden Sprachbilder besser erinnert und können leichter abgerufen werden. Stimmgige Metaphern wirken wie Externalisierungen, die eine Distanzierung gewähren, entlasten und Veränderung anregen. Metaphorisches Sprechen berührt, klärt Gefühle, stiftet Sinn und kreiert einen Rahmen für die Zusammenarbeit.

Eine junge Psychotherapeutin fühlte sich durch die Metapher einer Klientin belastet. Die Klientin verglich ihre Traumatisierung mit einem übermächtigen Schatten, der ihr eigenes Leuchten verdunkle und vielleicht sogar ganz auslöschen könne. In der Supervisionsgruppe griffen wir diese Metapher in einem Reflektierenden Team auf. Das Sprachbild wurde erweitert, in Frage gestellt, entschärft. Die Gruppe bot wertschätzende eigene Ideen an, während die Auftraggeberin einfach zuhören durfte (Hargens & Schlippe 1989). Eine zuhörende Teilnehmerin schrieb mit und übergab die Notizen wie einen bunten Ideenblumenstrauß der

Kollegin. Diese fühlte sich entlastet, berührt, gestärkt und inspiriert für die weitere Beratung.

Die Arbeit mit Metaphern erfordert Fingerspitzengefühl, Offenheit und Spielfreude. Außerdem ist Kritik- und Reflexionsvermögen notwendig. Sprachbilder können nämlich auch ablenken, vernebeln, manipulieren und das Denken einschränken. Beispiele aus politischen Reden und der Werbung finden sich da zuhauf. Aber auch im helfenden Kontext ist es wichtig, die eigenen Vorstellungen und Metaphern immer wieder zu hinterfragen.

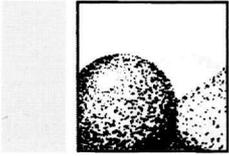


Der Tanz mit den inneren Stimmen

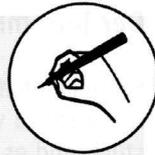
Schreiben hilft, die eigene Stimme zu finden und ihr Ausdruck zu verleihen. Doch wie in einem Theaterstück sind es ja nicht nur Monologe, die in uns laut werden, sondern Dialoge, Konflikte und Kämpfe zwischen unterschiedlichen Stimmen. Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen macht mittlerweile einen großen Teil kommunikationspsychologischen und therapeutischen Handelns aus (Fritzsche 2013, Schulz von Thun 1998).



In der Einzelselbsterfahrung wird einer systemischen Therapeutin deutlich, wie lautstark ihre innere „Helferin“ ist. Diese Stimme führt in der Therapie dazu, die Klienten und Klientinnen zu sehr zu versorgen und ihnen zu wenig zuzutrauen. Wir zeichnen am Flipchart eine Landkarte des inneren Teams der Therapeutin auf. Es finden sich neben der Helferin eine starke Kritikerin, eine Perfektionistin und eine unsichere, kindliche Stimme. Die Persönlichkeitsteile sind stark nach außen orientiert und wollen das Gegenüber entlasten und es ihm recht machen. Doch auch eine ruhige ge-



lassene Stimme meldet sich zu Wort. Sie erlaubt der Therapeutin, sich etwas mehr zurückzulehnen und sich sicherer zu fühlen. In einer Schreibübung verfasst die Psychologin einen Dialog, in dem die innere Gelassenheit mit der Helferin spricht. Die Arbeit mit den Persönlichkeitsanteilen ermöglicht es, die innere Helferin wertschätzend, aber klar zu begrenzen und die selbstbewussten Stimmen zu ermutigen. Dies wirkt sich auch auf das therapeutische Handeln aus. Die Klienten und Klientinnen werden zu mehr Eigenaktivität, zu neugieriger Selbsterkundung und zum Experimentieren eingeladen.



Schreibübung: Ein Dialog der Teile

Nehmen Sie sich ein größeres Blatt Papier. Wählen Sie zunächst ein Thema, zu dem Sie Ihre inneren Stimmen befragen möchten. Und zeichnen Sie dann innere Persönlichkeitsteile auf. Sie können größere oder kleinere Kreise für die Stimmen wählen, je nachdem, ob sie sich lauter oder leiser zu Wort melden. Wählen Sie nun zwei Anteile aus und schreiben Sie einen Dialog der beiden Stimmen. Wenn es hilfreich ist, stellen Sie sich vor, die Teile würden auf der Bühne stehen und miteinander reden. Vielleicht hat jeder Anteil auch eine ganz individuelle Art zu sprechen. Was sind die Botschaften der Stimmen, was verkörpern sie, wofür setzen sie sich ein? Lassen Sie auch Ihre innere Leitung, die Regisseurin zu Worte kommen, wie sie auf beide Stimmen antwortet.

Tägliches Schreiben

„Energy flows where attention goes.“

Positive Routinen lassen sich aufbauen, in dem wir etwas kontinuierlich, wiederholt tun. Sport, Meditation und tägliches Schreiben gehören zu den sogenannten „Schlüsselgewohnheiten“, die regelmäßig ausgeführt viele positive Wirkungen anstoßen (Duhigg 2014). Für tägliche Schreibübungen braucht es ein passendes Format (Juchmann 2020). Freies, assoziatives Formulieren stärkt den ungefilterten Selbstaussdruck. Ein fokussiertes Schreiben beleuchtet und vertieft bestimmte Aspekte. Beide Varianten können für die Psychotherapie sinnvoll sein. Zunächst braucht es eine Klärung, was mit dem täglichen Schreiben beabsichtigt wird. Geht es um Entlastung? Oder soll ein spezifisches Thema oder Verhalten beobachtet wer-

den? Gilt es, eine Entscheidung vorzubereiten? Das, was regelmäßig Aufmerksamkeit bekommt, wächst. Für mein Buch über Selbstfürsorge rege ich an, täglich morgens zu notieren, was herausfordernd werden könnte und wie die Selbstfürsorge ganz konkret aussehen kann (Juchmann 2022). Abends lässt sich dann zurückschauen, Momente der Dankbarkeit und Selbstunterstützung werden erinnert und schriftlich festgehalten. Diese Schreibübung, über mehrere Wochen durchgeführt, verankert die Selbstfürsorge fest im Alltag. Nicht nur die Ereignisse selbst sollen beim täglichen Schreiben notiert werden, sondern auch die emotionale und körperliche Resonanz, die beim Erleben entsteht. Das fühlende Mitschwingen berührt, vertieft und stärkt die Erinnerung.

Ein alter Schulfreund bricht zu einer mehrmonatigen Wanderung auf. Er möchte lernen, Ereignisse genau zu beschreiben, Erfahrungen wertzuschätzen und den eigenen Gefühlen mehr Ausdruck zu verleihen. Deshalb stellt er sich täglich folgende Schreibaufgabe:

1. Ein Naturereignis möglichst präzise betrachten und beschreiben.
2. Momente der Dankbarkeit notieren.
3. Ein Gefühl wahrnehmen und beschreiben. Ich bin gespannt, wie sich seine täglichen Schreibübungen auswirken.

In krisenhaften, sehr belastenden Situationen, in Trauerphasen kann es sinnvoll sein, kurze Schreibphasen von zehn bis zwanzig Minuten zu nutzen. Die Begrenzung markiert den Schreibraum und schützt gleichzeitig vor emotionaler Überwältigung. Die schreibende reflexive Selbstbetrachtung richtet die Aufmerksamkeit bewusst aus. Bei Stress und Depressionserfahrungen hilft das tägliche Schreiben, angenehme und unangenehme Momente, Auslöser und die eigene Reaktivität frühzeitig wahrzunehmen und eigene Muster zu erkennen (Juchmann 2020). Achtsamkeitsmeditation ermöglicht es, der eigenen Erfahrung einen bewussten Raum zu geben, ohne gleich handeln zu müssen. Auch das Schreiben hat diese Funktion des bewussten Innehaltens. Es wirkt wie ein Probehandeln und bereitet den Weg für Entscheidungen vor.



Schreibübung: Tägliches Schreiben

Wählen Sie sich Themen aus, die Sie mehr wahrnehmen, stärken oder auch verändern möchten (zum Beispiel Dankbarkeit, Auslöser für Ärger, Selbstfürsorge, Stresserleben, Momente der Verbundenheit). Legen Sie fest, ob Sie morgens und abends etwas notieren möchten oder nur einmal am Tag. Entscheiden Sie, ob Sie in ein festes Buch oder lieber auf einzelne Papierblätter schreiben. Tragen Sie in einen Kalender ein, wann Sie die Notizen wohlwollend durchlesen und darüber reflektieren. Werden Sie sich bewusst, was das tägliche Schreiben bewirkt.

Schreiben wirkt

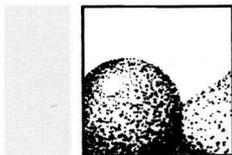
Schreiben ist ein kraftvolles Ausdrucksmittel. Schreibübungen erlauben auch, sich dem Schwierigen, Leidvollen zuzuwenden und es auszudrücken. Worte für das scheinbar Unsagbare zu finden, lässt uns gestalten, fühlen und Abstand gewinnen. Schreiben kann metaphorisch als Heilsalbe, als Rettungsanker, als Reise zu sich selbst verstanden werden. Die Texte bleiben privat oder werden mit anderen Menschen geteilt. Schreiben heißt gestalten, wählen, formen und sicht-

bar machen. Das Geschriebene kann wieder gelesen und verändert werden. Texte lassen sich entwerfen und verwerfen. Geschichten können so oder auch ganz anders aufgeschrieben werden. Schreiben ermöglicht somit Konstruktion und Perspektivenvielfalt, fördert Standortbestimmung und Veränderung. Das Schreiben ist eine wunderbare Art, mit sich alleine zu sein und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und sich verbunden zu fühlen. Das systemische Schreibwirkmodell zeigt Effekte kreativen Schreibens auf: Probleme und Themen können analysiert werden, Wissen wird aktiviert und bewusst, Ideen reifen beim Schreiben, verschiedene Perspektiven lassen sich einnehmen und Ressourcen stärken. Im Prozess des Schreibens lassen sich Erfahrungen ausdrücken, verarbeiten und integrieren (Haußmann 2017). Um die eigene Gesundheit zu stärken, sollte das Schreiben Positives und Herausforderndes in den Blick nehmen und Vorgänge und Gefühle miteinander verbinden, meint Louise DeSalvo. Sie warnt davor, zu intellektuell zu schreiben, zu sehr zu jammern, zu schreiben anstatt zu handeln und zu selbstbezogen zu schreiben (DeSalvo 1999). Es kommt also darauf an, wie wir schreiben. Innere Haltungen von Geduld, Neugier, Wohlwollen, Humor und eine spielerische Herangehensweise machen das Schreiben zu einem Abenteuer und stärken Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung. Auch das Verfassen von Fachartikeln und Büchern ist ein Lern- und Selbstbegegnungsprozess, bei dem zu Beginn noch nicht klar ist, wohin die Reise geht. Springen Sie auf das Schreibfloß und vertrauen Sie sich dem Fluss an!



Abstract

Creative Writing provides impulses for clarity, healing, and change. Exercises help to playfully cast ideas into form. The writing sprint makes it possible to bypass self-censorship and get into a writing flow. Experimenting with metaphors shows how rich our world of thought and experience is in figurative and sensual figures of speech. They can provide a framework for the therapeutic setting and can be used for personal development as well as in trauma therapy. In writing, multiple inner voices can become clear and enter into a dialogue. Daily writing relieves, focuses, and deepens significant issues that need more attention. For writing to be healing, it requires an integration of feeling, description, and reflection. Inner attitudes of curiosity, patience, and goodwill invite experimentation and play. Writing thus becomes a process of learning and development.



Literatur

- DeSalvo, L. (1999). *Writing as a Way of Healing. How telling stories transforms our lives.* Boston: Beacon Press.
- Duhigg, C. (2014). *Die Macht der Gewohnheit. Warum wir tun, was wir tun.* München: Piper.
- Fritzsche, K. (2013). *Praxis der Ego-State-Therapie.* Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Gräber, M., Martinschedde, D. & Hovermann, E. (2020). *THERAPIE-TOOLS. Therapeutisches Schreiben.* Weinheim: Beltz.
- Hargens, J. & Schlippe, A. von (1998). *Das Spiel der Ideen. Reflektierendes Team und systemische Praxis.* Dortmund: Borgmann.
- Hausmann, R. (2017). *Kreatives Schreiben zur Entwicklung von Ressourcen in Beratung und Coaching.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Juchmann, U. (2020). *Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Angst. MBCT in der Praxis.* Weinheim: Beltz.
- Juchmann, U. (2022). *Die Kraft der Achtsamkeit. Wie Selbstfürsorge in helfenden Berufen gelingt.* Stuttgart: Kohlhammer (in Vorbereitung).
- Priebe, K. & Dyer, A. (Hrsg.), (2014). *Metaphern, Geschichten und Symbole in der Traumatherapie.* Göttingen: Hogrefe.

Rechenberg-Winter, P. & Randow-Ruddies, A. (2017). *Poesie-therapie in der systemischen Praxis. Interventionen für die Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Scheuermann, U. (2016). *Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln.* Opladen & Toronto: Budrich.

Schmitt, S. & Heidenreich, T. (2019). *Metaphern in Psychotherapie und Beratung. Eine metaphernreflexive Perspektive.* Weinheim: Beltz.

Schulz von Thun, F. (1998). *Miteinander reden 3. Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Kommunikation, Person, Situation.* Rowohlt: Reinbek.

Spent, D. (2020). *Das 6-Minuten Erfolgsjournal.* Hamburg: Rowohlt.

White, M. & Epston, D. (1990). *Die Zähmung der Monster. Literarische Mittel zu therapeutischen Zwecken.* Heidelberg: Carl Auer.

Anschrift der Verfasserin

Ulrike Juchmann
Akademie für Achtsamkeit
Kopenhagener Straße 31 D
10437 Berlin
www.achtsamkeit-juchmann.de
info@achtsamkeit-juchmann.de

Kurzbiografie

Ulrike Juchmann arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin und MBSR- und MBCT-Lehrerin in eigener Praxis in Berlin Prenzlauer Berg. Im Rahmen der systemischen und verhaltenstherapeutischen Ausbildung der Psychologischen Hochschule Berlin und der Deutschen Psychologenakademie ist sie als Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin tätig. Sie hat zahlreiche Fachartikel verfasst und schreibt mit wachsender Begeisterung Fachbücher.

Die Illustratorin

Constanze Guhr arbeitet als Illustratorin in Berlin. Ihre vielseitigen und poetischen Illustrationen erscheinen in Büchern, Magazinen und Postern oder Postkarten. Mehr zu erfahren und zu sehen gibt es hier: www.constanzeguhr.de