

Silke Heimes / Petra Rechenberg-Winter/
Renate Haußmann (Hg.)

Praxisfelder des kreativen und therapeutischen Schreibens



Vandenhoeck & Ruprecht



Silke Heimes / Petra Rechenberg-Winter /
Renate Haußmann (Hg.)

Praxisfelder des kreativen und therapeutischen Schreibens

Mit 25 Abbildungen und 3 Tabellen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-40189-7

ISBN 978-3-647-40189-8 (E-Book)

Umschlagabbildung: Wolfgang Blauert

© 2013, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ⊕ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Vorwort der Herausgeberinnen 9

Renate Haußmann, Petra Rechenberg-Winter, Silke Heimes
Einführung 11

Kreatives und therapeutisches Schreiben im Beratungskontext

Britta Jagusch
Schreiben als Copingstrategie bei psychischen Belastungen im
Beruf und Arbeitsleben. Ein Konzept für die gewerkschaftliche
Bildungsarbeit 18

Renate Haußmann
»Wenn ich schreibe ...« Kreatives Schreiben zur Bewältigung
von Belastungen im Arbeitsprozess 36

Regina Michalik
Vergangenes erschreiben, um Zukünftiges zu gestalten.
Das Intrigendrehbuchschreiben 57

Marita Oeming-Schill
Biografie als Versuchsanordnung. Biografisches Theater
am Beispiel des Projekts »Black Tie« von Rimini Protokoll ... 71

**Kreatives und therapeutisches Schreiben
im pädagogischen Kontext**

Nadja Damm

Diversity Writing. Vorschläge für eine Schreibpädagogik
der Vielfalt 96

Maike Plucha

Jugendliche im Rausch der Gefühle. Ausdrucksformen
emotionaler Befindlichkeiten in der Pubertät – Zuwachs
emotionaler Kompetenz durch den Einsatz von
intermedialen kunsttherapeutischen und kreativ-
pädagogischen Methoden im Unterricht 113

Felicitas Schöck

Hat das kreative Schreiben Wirkungen auf das
Selbstwertgefühl von jugendlichen Mädchen aus
benachteiligten Familien? Eine exemplarische Fallstudie 136

Kreatives und therapeutisches Schreiben in der Lehre

Petra Rechenberg-Winter

Kreatives Schreiben – ein methodischer Ansatz in der
systemischen Beratung, der Psychotherapie und im
Coaching. Eine Prozessdokumentation 154

Silke Heimes

Das PiiP-Prinzip. Die Rolle der Kreativität beim Verfassen
einer wissenschaftlichen Arbeit 172

Heike Meyer

Technisches Texten. Ansätze des kreativen Schreibens
bei Trainings zum Schreiben in technischen Berufen 183

**Kreatives und therapeutisches Schreiben
in Selbsterfahrung, Selbstcoaching**

Christian Kaiser

Sich gehend zu sich selbst schreiben – schreibend zu sich selbst gehen. Von der Narrativität des Gehens und der Itineranz des Schreibens: Peripatetik als Weg zu sich selbst . . . 200

Ilse Baumgarten

Lautes Lesen: im Dialog mit dem eigenen Text. Die eigene Stimme als Ressource der Selbstvergewisserung 217

Lydia Betz-Michels

Im Fluss des Lebens. Methodologische Reflexionen über das Veränderungspotenzial kreativen Schreibens 235

Beate Flegel

Künstlerisch-sinnliche Erfahrungen als bedeutsame Ressourcen für die Bearbeitung von traumatischen Lebensereignissen . . . 249

Dorothea Moser

Bedeutung und Anwendungsgebiete des Schreibens im Selbstcoachingprozess 265

Sabine E. Rasch

Schreibe dich stark. Das Selbstwertgefühl stärken durch kreatives Schreiben 279

Beate Schäfer

Schreibrituale. Erkundungen zu Motivation und Praxis des Tagebuchschriftens 294

Die Autorinnen 311

Vorwort der Herausgeberinnen

Wirst du jetzt Schriftstellerin? Dieser Frage müssen sich viele Absolventinnen stellen, wenn sie ihren Studiengang beschreiben. Kreatives und therapeutisches Schreiben, wie es im Rahmen der Intermedialen Kunsttherapie an der Medical School in Hamburg gelehrt wird, oder als Kreatives Biografisches Schreiben an der Alice Salomon Hochschule in Berlin, schließt die Möglichkeit, eine gute Autorin zu werden, nicht aus, hat darüber hinaus jedoch einen anderen Schwerpunkt. Kreatives und therapeutisches Schreiben ist eine junge Wissenschaft mit einer Schnittstelle zu Psychologie, Medizin, Pädagogik und Literatur. Absolventen, die das Studium mit dem Master of Arts abschließen, nutzen die Ergebnisse angrenzender Forschungsgebiete, um daraus eigenständige, wissenschaftlich gesicherte Handlungs- und Wirkungsfelder zu entwickeln.

Dieser Sammelband ist aus ausgewählten Masterarbeiten der Hochschulen in Hamburg und Berlin hervorgegangen und bietet einen ersten Überblick über aktuelle Forschungsprojekte. Auf gesellschaftlich relevante Fragen werden wissenschaftlich fundierte Antworten angeboten, die mit den Methoden des kreativen und therapeutischen Schreibens erprobt und belegt werden. Bei der Recherche der Arbeiten wurde schnell deutlich, dass der Nachweis der Wirksamkeit des kreativen und therapeutischen Schreibens und das Ringen um institutionelle Anerkennung eine große Rolle spielen. Insofern soll dieser Sammelband zur Professionalisierung und Etablierung der Erkenntnisse beitragen, die im Rahmen unterschiedlicher Arbeitsfelder ermittelt wurden, und darüber hinaus ermutigen, in diesem Feld weiter zu forschen und zu publizieren. Der Sammelband möge den Prozess eröffnen, die Möglichkeiten des kreativen und therapeutischen Schreibens zu charakterisieren und in individuellen wie in institutionellen Einsatzbereichen wissenschaftlich zu erforschen und zu etablieren.

Mit dem Fokus auf Modelle, die in der Praxis erprobt wurden oder einen praxisrelevanten Ansatz untersuchten, sind aktuelle und spannende Themen aufgegriffen worden, die wir den Kategorien »kreatives und therapeutisches Schreiben im Beratungskontext«, »im pädagogischen Kontext«, »in der Lehre« und »in Selbsterfahrung/Selbstcoaching« zuordnen konnten. Eine Einführung in den wissenschaftlichen Kontext spannt den Bogen über alle Beiträge.

In den Beiträgen der Autorinnen des Sammelbandes finden sich vielfältige Motive und Impulse zur Anwendung und Entwicklung des kreativen und therapeutischen Schreibens. Insofern ist dieses Buch nicht nur eine Lektüre für Eingeweihte, die sich inspirieren lassen möchten, oder für Fachleute angrenzender Wissenschaften, die aufgrund veränderter gesellschaftlicher Bedingungen nach interdisziplinären Lösungen suchen, sondern auch für Menschen, die für sich das kreative und therapeutische Schreiben als Instrument zum Selbstcoaching in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen nutzen möchten.

Herzlichen Dank an alle Autorinnen und den Autor, die mit ihren Beiträgen die Spannweite der Wirkungsmöglichkeiten des kreativen und therapeutischen Schreibens aufzeigen.

Wir danken Herrn Günter Presting im Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, der uns ermutigt hat, die Idee zu diesem Projekt zu realisieren. Allen, die sich an den Forschungsprojekten beteiligt haben und sich auch in Zukunft für Modellprojekte des kreativen und therapeutischen Schreibens zur Verfügung stellen, gilt unser ganz besonderer Dank.

Renate Haußmann, Petra Rechenberg-Winter, Silke Heimes

Renate Haußmann, Petra Rechenberg-Winter, Silke Heimes

Einführung

Kreatives Schreiben hält Einzug in die literarische und wissenschaftliche Schreibwelt. Als *freies Schreiben*, *persönliches Schreiben*, *Expressives Schreiben* (Pennebaker 2010) und in der Poesietherapie findet es zunehmend Eingang in pädagogische, psychosoziale, therapeutische und beratende Arbeitsfelder. Erste spezielle Studiengänge sind in Berlin, Hildesheim und Leipzig eingerichtet worden, und im Rahmen kunsttherapeutischer Ausbildungen nimmt sich kreatives Schreiben zunehmend Raum. Damit umfasst es weit mehr als das Hobby, mit dem es mitunter irrtümlich gleichgesetzt wird. Längst sind Fachgesellschaften, wie der Segeberger Kreis als Gesellschaft für Kreatives Schreiben und die Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie, entstanden, die Einsatzfelder ermitteln und entwickeln, kreative Prozesse beim Schreiben erforschen und wissenschaftlich fördern. In den letzten dreißig Jahren entwickelte sich eine spezielle Schreibkultur, die von angeleiteten schreibpädagogischen Gruppen disziplinübergreifend in die unterschiedlichsten Praxisfelder der Erwachsenenbildung eingeführt worden ist, an einigen Hochschulen als methodische Hilfe wissenschaftlichen Schreibens angeboten wird und in Organisationen, Kulturarbeit und politischen Aktionen (Mosler u. Herholz 1991) zunehmend etabliert ist.

Verständnis, wissenschaftlicher Hintergrund

Kreatives Schreiben ist ein pädagogischer Ansatz zur Selbsterweiterung im Spiel mit diversen literarischen Formen. Als theoretisch begründete Schreibzugänge beugen diese einer literarischen Verfestigung vor und laden stattdessen ein, sich so in Schreibprozesse hineinzubegeben, dass sich Gefühle und Gedanken aus der jeweiligen Situation heraus beziehungsweise in sie hinein materialisieren. Schreiben vermittelt Freude an der Selbstbegegnung und am sich selbst Überraschen. Kreatives Schreiben ist eine Lernmethode, eine

spezifische Denkform des *Think on Paper* in der Einzelarbeit und als Gruppenerfahrung. Beispielsweise im Rahmen einer Schreibwerkstatt ist es eine Kommunikationsform, in der Schreiben als *Atem der Gruppe* (Mischon 2009) erlebt und deren Synergieeffekt am gemeinsamen Ort des Schreibens und Vorlesens zur persönlichen Ideenentwicklung genutzt werden kann. In Deutschland entwickelte Anfang der 1970er Jahre Fritz Winterling, ausgehend von der Reformpädagogik, kreative Übungen für seinen Deutschunterricht und wurde mit diesem Ansatz weit über die Schulgrenzen hinaus als Vater des kreativen Schreibens bekannt. Bald wies Paul Schuster auf therapieähnliche Phänomene beim Schreiben hin: »Im Prozess des Schreibens wird eine Fülle von Erinnerungen heraufbeschworen, von atmosphärischen, dinglichen, physiognomischen Details, an die man viele Jahre nicht gedacht hat – und das oft in einer Genauigkeit, die Staunen auslöst. Manchmal kommt es zu Kettenreaktionen, so dass man schreibend unversehens in ganz andere Bereiche gerät, als das Thema sie absteckt« (Schuster 1977, S. 206). Lutz von Werder nahm diesen Ansatz wissenschaftlich auf und stellte 1990 seinen *integrativen Ansatz* kognitiver, emotionaler und sozialer Schreibaspekte vor, in dem er kreatives Schreiben als literarischen Stil, als Spiel sowie als Selbsttherapie definierte.

Hanns-Josef Ortheil entwickelte aus seinen Untersuchungsergebnissen von Literaturstudierenden eine Typologie literarischer Kreativität mit drei Schreibstilen, dem *episch-fabulierenden*, dem *bildlich-anschauenden* und dem *phonetisch-klanglichen*. Ein Erklärungsansatz der Kreativitätsforschung unterteilt den Wirkprozess, der nicht linear verlaufend, sondern zirkulär zu verstehen sei, in vier Phasen. In der *Inspirationsphase* werden Ideen, Informationen und Erinnerungen gesammelt, die in der *Inkubationsphase* bearbeitet, ergänzt, verworfen und weiterentwickelt werden. Im Laufe der Auseinandersetzung mit diesem Material verdichten sich in der *Illuminationsphase* Erkenntnisse zur Umsetzung und konkretisieren sich zunehmend. Die letztendliche Ausgestaltung findet dann in der *Verifikationsphase* statt. Dieses kreative Geschehen kann in Analogie zum psychotherapeutischen Prozess gesetzt werden. Dann entspricht die *Inspirationsphase* dem Erinnern, die *Inkubationsphase* dem wiederholenden Durcharbeiten im Dekonstruieren biografischen Materials.

Die *Illuminationsphase* mit ihrer veränderten Darstellung und ihren neuen Narrativen ist eine erzählende Rekonstruktion, und entsprechend der schreibenden Überarbeitung werden im vierten Schritt therapeutischer Bearbeitung, analog der *Verifikationsphase*, diese Inhalte in die persönliche Biografie integriert (Heimes 2009). Damit ist der Ansatz des kreativen Schreibens umfangreicher als das der Übersetzung zugrundeliegende *Creative Writing*, das in den USA als literarische Schriftstellerausbildung oder *Writing across the Curriculum* gelehrt wird. In Deutschland dagegen ist kreatives Schreiben ein Schreiben mit selbsttherapeutischem Ziel, das sich erst einmal nicht an eine andere Person richtet, sondern schwerpunktmäßig als Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen, Erlebnissen und Gefühlen eingesetzt wird.

Diese psychologische Funktion des Schreibens betont beispielsweise Jürgen vom Scheidt (2006), wenn er auf das wiederholende De- und Rekonstruieren alter Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster im Schreiben verweist, die in den Entwicklungschancen neuer Narrationen lägen. Auch Jürgen Fröchling (1989) sieht im Wechselspiel regressiven, lösenden Einlassens auf alte Strukturen und deren progressiver bewussten Überarbeitung wesentliche Aspekte des kreativen Schreibens. Diesen Ansatz führt die Poesietherapie weiter. Nach Hilarion Petzold (Petzold u. Orth 2005) sind deren Ziele neben einer erweiterten Ausdruckskompetenz auch die Aneignung der poetischen Sprachwelt (literarischer Formen), um sie für tiefe Erfahrungen *hinter den Worten* (Rose Ausländer) zu nutzen. Diese werden dann in ihren Wechselwirkungen mit Gefühlen, Motivationen und Impulsen deutlicher, bewusster wahrgenommen, stärken dabei die persönliche Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung, indem der schreibende Mensch sich selbstwirksam erlebt.

Hier werden Berührungspunkte des literarischen »poeta doctus« (von Werder 2005), des regel- und formbetonten Schreibens und des pädagogisch-therapeutischen »poeta vates« mit dem intuitions gesteuerten Schreiben deutlich. Regelpoetik und Geniekult mögen als Gegensätze auftreten, doch profitiert das kreative Schreiben gerade aus der Verbindung biografischer Imagination mit regelhaften Formen. In ihrem Ansatz fördert Gabriele Rico (1984) dieses integrative Zusammenspiel rechtshemisphärischer Phantasieanregung mit

Strukturbildungen der linken Gehirnhälfte. Nachdem zu einem ausgewählten Thema spontan und so unzensiert wie möglich ein Cluster erstellt worden ist, lässt sich daraus eine Kernaussage formulieren, die als Leitgedanke durch den nun zu erstellenden Text führt.

Auch lyrische Formen, wie Elfchen oder Haiku, strukturieren kognitiv und unterstützen gleichzeitig Originalität. Sie können als literarische Bauformen genutzt werden, um die eigene Kreativität des schreibenden Menschen, nicht selten für ihn selbst überraschend, weiter zu befördern. James N. Freys (Frey 1996) Ausbildungsmethode für Schriftsteller/-innen nutzt poetotherapeutische kreative Methoden zur Entwicklung physiologischer Aspekte seiner Romanfiguren, wie deren äußere Gestalt oder Wirkung. Ebenso erarbeitet er deren soziologisches Milieu oder politische Ansichten und psychologische Aspekte, wie Sehnsüchte, Phantasien oder Gewohnheiten. Schreibkreative Techniken dienen ihm auch zur dramaturgischen Gestaltung seiner Werke. So verbindet er im fiktiven Tagebuchschreiben seiner Figur Prozessgeschehen mit der Produktorientierung seiner später durchkonstruierten Geschichte.

Kreatives Schreiben betont das Prozessgeschehen als *Work in Progress* individuellen Ausdrucks sinnlicher und reflexiver Wahrnehmungen, Ideenentwicklung und Ressourcenaktivierung. Als »Performation der Persönlichkeitsentfaltung [...] legt [sie] somit Spuren in die Poesie des eigenen Lebens« (Mischon 2009, S. 3), wenn in der schriftlichen Auseinandersetzung und mittels der Didaktik eines offenen Feldes ausgewählte Lebensgeschichten eigenwillig und eigenständig neu geschrieben (*poiein*, griech. schaffen, fertigen) werden.

Ob unterstützt von gruppendynamischen Prozessen einer Schreibwerkstatt, im Rahmen »literarischer Geselligkeit« (Mattenkloß 1979) oder in der Beratungsbegegnung, die individuellen Schreibbeiträge werden immer als persönliche Auseinandersetzung im zwischenmenschlichen, systemischen Wechselspiel gefördert, erweitert, gewürdigt und bestärkt. Diverse Schreibtechniken unterstützen dies, indem sie immer wieder neu an (auto-)biografische Aspekte spielerisch heranführen. Klassiker unter ihnen sind neben dem bereits erwähnten Clustern und Schreiben in lyrischen Formen das automatische Schreiben, die *Écriture automatique*, von André Breton und Philippe Soupault (Breton 1924) und die Mind-Map von

Tony Buzan (2002), die dem prozessualen, nie abgeschlossenen »individuellen Gestaltungswillen« einen weiten Raum eröffnet, der »angetrieben von den schreibbeigenen Ausdrucks- und Kommunikationsbedürfnissen« (Bräuer 1998, S. 125) mit Texten angefüllt werden kann.

Fortlaufend entwickeln sich neue Formen kreativen Schreibens, wie zum Beispiel das *Schreiben unterwegs*, insbesondere als *Schreiben im Museum* (Cremer, Drechsler, Mischon u. Spall 1996), die *Schreibnächte* (Girgensohn u. Jakob 2010) oder das Schreiben in *arkadischen Schreibspielen* (Mattenklott 1979). Sie alle experimentieren mit unterschiedlichen Settings und Materialien zur Aktivierung multiperspektivischer Auseinandersetzung im vieldimensionalen Lernen. In diesem Sinn verstehen wir Herausgeberinnen auch die Beiträge von uns Kollegen und Kolleginnen in diesem Band, in denen wir kreatives Schreiben wissenschaftlich begleiten in den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern vorstellen. Unsere Beiträge mögen einladen, kreatives Schreiben mit der eigenen Profession zu verbinden und weitere Einsatzmöglichkeiten zu erschließen.

Literatur

- Ausländer, R. (1984). *Hinter allen Worten. Gedichte*. Stuttgart: Fischer.
- Bräuer, G. (1998). *Schreibend lernen. Grundlagen einer theoretischen und praktischen Schreibpädagogik*. Innsbruck: Studien-Verlag.
- Breton, A. (1924/1986). *Erstes Manifest des Surrealismus*. In A. Breton, *Die Manifeste des Surrealismus* (S. 9–43). Reinbek: Rowohlt.
- Buzan, T. (2002). *Das Mind-Map-Buch. Die beste Methode zur Steigerung Ihres geistigen Potentials*. München: mvg.
- Cremer, C., Drechsler, M., Mischon, C., Spall, A. (1996). *Fenster zur Kunst, Ideen für kreative Museumsbesuche*. Berlin u. Milow: Schibri-Verlag.
- Frey, N. (1996). *Wie man einen verdammten guten Roman schreibt*. Köln: Emons.
- Fröchling, J. (1989). *Was beim Schreiben so passiert und wie man damit umgehen kann*. Poesietherapeutisch-Pädagogisches Institut. Info Nr. 9, *Kreatives Schreiben*. Ein Überblick, 67–71.
- Girgensohn, K., Jakob, R. (2010). *66 Schreibnächte. Anstiftung zur literarischen Geselligkeit*. Ein Praxisbuch zum kreativen Schreiben. Baltmannsweiler: Schneider.
- Heimes, S. (2009). *Kreatives und therapeutisches Schreiben. Ein Arbeitsbuch* (2. Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Mattenklott, G. (1979). *Literarische Geselligkeit, Schreiben in der Schule*. Stuttgart: Transit.

- Mischon, C. (2009). Lehrbrief Kreatives Schreiben. Berlin: Alice Salomon Hochschule.
- Mosler, B., Herholz, G. (1991). Die Musenkussmischmaschine. 128 Schreibspiele für Schulen und Schreibwerkstätten. Gesammelt, erdacht und kombiniert von Bettina Mosler und Gerd Herholz. Essen: Neue Deutsche Schule.
- Ortheil, H.-J. (2005). Der Studiengang kreatives Schreiben und Kulturjournalismus an der Universität Hildesheim. In K. Ermert, O. Kutzmutz (Hrsg.), *Wie aufs Blatt kommt, was im Kopf steckt*. Wolfenbütteler Akademie-Texte, Bd. 15. Wolfenbüttel: Bundesakademie für kulturelle Bildung.
- Pennebaker, J. W. (2010). Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. Bern: Huber.
- Petzold, H. G., Orth, I. (Hrsg.) (2005). *Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliotherapie, Literarische Werkstätten*. Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Rico, G. L. (1984). *Garantiert schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln – ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Gehirnforschung*. Reinbek: Rowohlt.
- Scheidt, J. vom (2006). *Kreatives Schreiben – HyperWriting. Texte als Weg zu sich selbst und anderen* (4. Aufl.). München: Allitera.
- Schuster, P. (1977). »Selber schreiben« – von Schwierigkeiten des Lernens und Verlernens. In H. Beck, H. Boehncke (Hrsg.), *Jahrbuch für Lehrer 1978* (S. 196–213). Reinbek: Rowohlt.
- Werder, L. von (2005). *Lehrbuch des Kreativen Schreibens*. Berlin u. Milow: Schibri-Verlag.
- Winterling, F. (1971). *Kreative Übungen oder Gestaltungsversuch. Abriß einer Didaktik produktiver Befreiung im Deutschunterricht*. Diskussion Deutsch, (5), 233–264.

Kreatives und therapeutisches Schreiben im Beratungskontext

Britta Jagusch

Schreiben als Copingstrategie bei psychischen Belastungen im Beruf und Arbeitsleben

Ein Konzept für die gewerkschaftliche Bildungsarbeit

Dieser auf meiner Masterarbeit (Jagusch 2011) beruhende Beitrag zeigt, wie kreative und biografische Schreibmethoden vor dem Hintergrund des Gesundheitskonzeptes der Salutogenese als Copingstrategie bei Stress und Burn-out im Kontext beruflicher Arbeit eingesetzt werden können und wie ein praktisches Konzept innerhalb der gewerkschaftlichen Bildungsarbeit implementiert werden kann. Der Ansatz hat das Ziel, die persönlichen Bewältigungsstrategien der Betroffenen zu erweitern und ihre Resilienz und Selbstwirksamkeit zu stärken.

Hintergrund

»Wird Burn-out zur Volkskrankheit?«, fragte die »Hamburger Morgenpost« und »Welt online« titelte: »Immer mehr Arbeitnehmer sind psychisch krank«. Die Münchner »Abendzeitung« schrieb von der »Psychofalle Arbeitsplatz: Wenn der Job die Seele krank macht« und »Zeit online« griff denselben Sachverhalt ebenfalls auf: »Zufriedene Mitarbeiter sind seltener krank«. Kein Tag vergeht, an dem die Themen Stress, Burn-out und psychische Belastungen am Arbeitsplatz nicht in den Medien präsent sind. Auch immer mehr Fach- und Sachliteratur, Ratgeber und Studien erscheinen auf dem Markt, die sich mit den Ursachen, der Bekämpfung und der Prophylaxe dieses Problems beschäftigen.

Die Zahlen sprechen für sich. Immer mehr Menschen leiden an psychischen Erkrankungen aufgrund veränderter und zunehmender Arbeitsbelastungen. Die Folgen: Seelische Erkrankungen am Arbeitsplatz wie Angststörungen, Burn-out und Depressionen nehmen zu.

Nach Angaben des Bundesarbeitsministeriums (Mai 2012) stieg die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von psychischen Belastungen von 33,6 Millionen (2001) auf 53,5 Millionen (2010) an. Laut DAK-Gesundheitsreport 2010 beruht jede dritte Krankschreibung auf einem seelischen Leiden. So ergab eine Langzeitanalyse, dass sich seit 1997 die Fehltagstage aufgrund psychischer Erkrankungen verdoppelt haben, während sie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen im gleichen Zeitraum um 30 Prozent zurückgingen. Also weisen psychische Erkrankungen inzwischen unter allen Leiden die größte Steigerung bei den Fehltagtagen auf. Und psychische Belastungen machen nicht nur krank, sondern führen im schlimmsten Fall zum Suizid.

Auch die wirtschaftlichen Folgekosten sind enorm und von gesamtgesellschaftlichem Interesse. So ermittelte das »Centrum für Disease Management« der Technischen Universität München, dass durch psychische Erkrankungen deutschlandweit alljährlich ein wirtschaftlicher Schaden von mindestens acht Milliarden Euro entsteht. Das ruft Arbeitgeber und Krankenkassen auf den Plan, bereits prophylaktisch tätig zu werden, zum Beispiel im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Und auch Gewerkschaften widmen sich vermehrt diesem Thema. Für sie gehören der Arbeits- und Gesundheitsschutz und die betriebliche Gesundheitsförderung zu den ureigensten Aufgaben.

Aufgrund der oben genannten Ausgangsbasis und im Austausch mit Gewerkschaftsvertreterinnen entstand die Idee, ein Konzept zu entwickeln, wie Schreiben im Rahmen gewerkschaftlicher Bildungsarbeit als Copingstrategie bei psychischen Belastungen in der Arbeitswelt genutzt werden könnte. Motiviert und inspiriert zu diesem Thema wurde ich auch durch meine Arbeit als Journalistin mit den Schwerpunkten Arbeitsmarkt-, Sozial- und Frauenpolitik. In diesem Zusammenhang rückten Gewerkschaften als mögliche Anbieter von Schreibworkshops, Seminaren und Vorträgen zunehmend in den Blickpunkt.

Vorgehen

Anhand von aktuellen Studien und Fachliteratur wurden die Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt, wie zunehmende Flexibilisierung, Arbeitsverdichtung, Entgrenzung von Arbeit, Zeitdruck, Überforde-

rungserleben, mangelnde Wertschätzung und unzureichende Vereinbarkeit von Familie und Beruf, analysiert und die daraus resultierenden Belastungen, wie Stress und Burn-out, in Bezug zu den gesundheitsfördernden und heilsamen Aspekten des Schreibens gesetzt. Aus den Ergebnissen entwickelte ich den methodischen Ansatz »Schreibwege aus Stress und Burn-out«, der die Modelle der Stress- und Burn-out-Forschung mit den Ergebnissen der Schreibforschung zusammenführt. Der entstandene Ansatz richtet sich an die Betroffenen und ihre persönlichen Bewältigungsstrategien. Dabei wird der Frage nachgegangen, wie der/die Einzelne durch gezielte Schreibübungen seine/ihre Copingstrategien erweitern kann, um mit bestehenden Belastungen besser umgehen zu können, und welche Möglichkeiten der Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe unterschiedliche Schreibmethoden bieten.

Die Ergebnisse zeigen, wie Schreiben im Kontext beruflicher Belastung helfen kann, eigene Grenzen zu erkennen, Ressourcen zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln sowie Mut und Kraft zu schöpfen, um Veränderungen zu bewirken. Der Fokus richtet sich dabei aufs Schreiben als Bewältigungsstrategie vor dem Hintergrund des Gesundheitskonzeptes der Salutogenese (Antonovsky 1979), das sich mit der Gesundheitsentstehung und dem Ursprung von Gesundheit beschäftigt. Dabei geht es darum, die Resilienz und das Kohärenzgefühl der Betroffenen zu stärken, also die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen. Ziel des schreibmethodischen Ansatzes ist es, jedem das nötige Wissen zu vermitteln, um Einfluss auf den eigenen Gesundheitszustand nehmen zu können (Richter 2010).

Nach Analyse der von Burn-out und Stress besonders betroffenen Zielgruppen wurden verschiedene Einsatzmöglichkeiten in der gewerkschaftlichen Bildungsarbeit entwickelt und ein konkretes Modell für die Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft (ver.di), ein viertägiges Workshopangebot für Frauen, konzipiert.

Gesundheitsfördernde Aspekte des Schreibens

Als wissenschaftlicher Hintergrund aus der Schreibforschung dienen dabei die Forschungsergebnisse des Expressiven Schreibens in emotionalen Krisen nach James W. Pennebaker (2010) sowie die im Kontext der poesie- und bibliothераpeutischen Forschung und Praxis untersuchten Wirkungen des Schreibens, bei denen durch das Medium künstlerisch-gestaltender Sprache Prozesse seelischer Integration und persönlichen Wachstums in Gang gesetzt und unterstützt werden (Petzold u. Orth 2009).

Eine weitere wissenschaftliche Grundlage bildeten die Ergebnisse der empirischen Studie »Schreiben in Krisen« von Annette Rex, Stationspsychologin an der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt. Sie untersuchte, ob Schreiben helfen kann, alltäglichen Belastungen standzuhalten, Krisen zu überwinden und psychische Traumata zu bewältigen (Rex 2009). Schreiben wurde hier im Zusammenhang mit der Belastungs- und Bewältigungsforschung betrachtet, unter Berücksichtigung der Konzepte Stress, kritische Lebensereignisse, Krise und Trauma (Berning u. Koch 2009).

So kam Rex zu dem Ergebnis, dass Schreiben vor allem hilft, »weil es entlastet und befreit; weil es ein Weg ist, Vergangenes aufzuarbeiten und abzuschließen; weil es ein Mittel der Auseinandersetzung mit sich selbst und der Umwelt sein kann; weil es Leben (wieder) mit Sinn füllen kann« (Rex 2009, S. 162 ff.).

Die therapeutischen (selbsttherapeutischen) Prozesse beim kreativen und biografischen Schreiben stützen sich vor allem auf Lutz von Werder und Jürgen vom Scheidt. So hat vom Scheidt einen umfangreichen Katalog der Funktionen des kreativen Schreibens erstellt, der besonders die therapeutischen Aspekte betont: »Schreiben kann Informationen verarbeiten, von innerem Druck entlasten, die Persönlichkeit in Subjekt und Objekt spalten, Gefühlserinnerungen anreichern, von allzu bedrohlichen Gefühlen distanzieren, unvereinbare Gegensätze integrieren, Erfahrungen verdichten, die Welt vergeistigen, Sinn stiften, unbewusste Inhalte durch Fehlleistungen sichtbar machen, die eigene Vergangenheit wiedererinnern und aneignen, geistige Zugänge versprachlichen, Erfahrungen verinnerlichen, das Loslassen und Langsamerwerden üben, die Aufmerksam-

keit auf die eigene Mitte lenken, neue geistige Ordnungen strukturieren und sich selbst auf das Wesentliche konzentrieren helfen« (vom Scheidt, zit. nach von Werder, 2006, S. 22).

Wie hilfreich autobiografisches Schreiben und seine Umwandlung in literarische Textformen sein kann, hat Lutz von Werder erläutert. So bezieht er sein autobiografisches Schreibprogramm auf Sigmund Freuds Arbeit im Kontext von »Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten« (von Werder 2009, S. 14). Dabei sieht von Werder in der Umwandlung der eigenen Autobiografie in einen literarischen Text die beste Form, die unbekanntes der eigenen Lebensgeschichte zu entdecken. »Indem der Autobiograf von der Ich-Form der Autobiografie in die Distanz des Erzählens scheinbar fiktiver Geschichten von scheinbar erfundenen Personen überwechselt und diese Geschichten nach den Bauformen des literarischen Erzählens gestaltet, tritt für ihn eine heilende Entlastung ein. Im Medium der literarischen Erzählung kann er Dinge zur Sprache bringen und mit anderen kommunizieren, deren er sich in autobiografischer Gestalt schämen würde und die er deshalb nie veröffentlichen könnte« (von Werder 2009, S. 16). Die eigene Schmerz- und Leidensgeschichte wird von den Figuren der Geschichte übernommen, das wirkt befreiend, entlastend und kann neue Lebenswege eröffnen.

Auch unser Umgang mit Stress ist untrennbar mit unserer biografischen Entwicklung, unserer Lebensgeschichte verbunden. »Traumatische und dauerhaft belastende Erlebnisse und Erfahrungen in der Kindheit können unser Stresssystem so prägen, dass später im Leben schon durchschnittliche Belastungen oder Stressoren eine erhebliche Stressreaktion hervorrufen [...] Aus der Stressforschung wissen wir, dass diese Menschen als Erwachsene schneller und stärker auf Stress reagieren und ihre Stressreaktion häufig auch schwerer steuerbar ist, wenn sie in bestimmte konflikthafte und belastende Situationen kommen« (Unger u. Kleinschmidt 2006, S. 85). Hier kann biografisches Schreiben helfen, sich seiner eigenen Lebensgeschichte und schädlicher Verhaltensmuster bewusst zu werden und neue Vorgehensweisen schreibend zu erproben.

Schreibmethoden als Copingstrategien

Psychischen Belastungen kann sich niemand entziehen, doch ob wir davon krank werden und wie weit diese uns gesundheitlich beeinträchtigen, »hängt zum einen vom Ausmaß, der Intensität und der Dauer der psychischen Fehlbelastung ab, zum anderen von den individuellen Möglichkeiten des Beschäftigten, mit psychischen Belastungen umzugehen« (Windemuth, Jung u. Petermann 2010, S. 11). Somit spielen äußere und innere Faktoren, die in der betroffenen Person begründet liegen, eine Rolle, wenn es darum geht, ob es zu einer psychischen Belastung kommt, die als negativer Stress wahrgenommen wird und bei einer Dauerbelastung in ein Burn-out, einen Erschöpfungszustand mit unterschiedlichsten physischen und psychischen Folgen (Unger u. Kleinschmidt 2006; Nelting 2010) mündet. Das bedeutet, dass die Einstellung der betroffenen Person, die Situation bewältigen und somit kontrollieren zu können, dazu beiträgt, gesund zu bleiben. »Stress am Arbeitsplatz entsteht besonders dann, wenn die Anforderungen hoch und die eigenen Bewältigungskompetenzen gering und zudem Erfolg oder Misserfolg von großer Bedeutung sind. [...] Entscheidend für die Gewichtung von Stressoren ist also das Verhältnis von Anforderung und Bewältigungsmöglichkeit« (Unger u. Kleinschmidt 2006, S. 66).

Selbstwirksamkeit fördern

In der psychosozialen Arbeitsstressforschung spricht man vom Anforderungs-Kontroll-Modell. Dabei geht es »um die Erfahrung von gelingender beziehungsweise misslingender Selbstwirksamkeit bei der Bewältigung beruflicher Anforderung«. Beim Modell der beruflichen Gratifikationskrisen steht die Erfahrung »von gelingendem oder misslingendem Selbstwertgefühl angesichts erbrachter beruflicher Leistungen« (Siegrist 2010, S. 68) im Vordergrund. So legt der schreibmethodische Ansatz den Schwerpunkt auf die Förderung der Selbstwirksamkeit durch Erweiterung der eigenen Bewältigungsstrategien.

Selbstachtsamkeit stärken

Ein wichtiger Aspekt, um präventiv tätig zu werden, ist die Selbstachtsamkeit. Körpersignale und Gefühle geben entscheidende Zeichen, ob unser Leben in Balance ist oder nicht. Wichtig ist es, die persönlichen Signale für Überarbeitung zu erkennen, diese ernst zu nehmen und sich selbst ernst zu nehmen. Letztlich geht es darum, wieder einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu bekommen, seinen Körper, seinen Rhythmus, seine Bedürfnisse und seine Grenzen wahrzunehmen und sich seiner Kreativität und Kraft bewusst zu werden – auch in schwierigen Situationen. Unger und Kleinschmidt (2006) sprechen von Stressreduktion durch Achtsamkeit. Schreibübungen bieten die Möglichkeit, sich auf sich selbst zu besinnen und die eigene Wahrnehmung zu stärken, zum Beispiel durch das Schreiben von Morgenseiten, die dem Bewusstseinsstrom folgen (Cameron 2003), durch heilsames Tagebuchschreiben (Winnewisser 2010) oder durch das Führen eines Journals (Mischon 2009). Schreibend können wir herausfinden: Wie sieht momentan mein persönliches Gleichgewicht aus? Habe ich genügend Zeit für meine Familie, für soziale Kontakte, für Sport, meine Hobbys? Ist die Balance zwischen Alleinsein und In-Gesellschaft-Sein ausgeglichen? Schreibtermine können so zu wichtigen *Verabredungen mit sich selbst* werden. Denn: »Um einem Burn-out vorzubeugen, ist es unerlässlich, bewusst Pausen in unseren Alltag zu integrieren und unsere innere Ruhe wiederzufinden« (Fiedler u. Goldschmid 2010, S. 90).

Ressourcen aufbauen

Um gesund zu bleiben, müssen wir unsere Kraft erhalten und uns auf unsere Ressourcen besinnen. Denn: Insbesondere im Burn-out-Prozess schwindet die Fähigkeit zur Erholung, soziale Aktivitäten und der familiäre Rückhalt nehmen ab, gleichzeitig treten Konzentrations- und Gedächtnisprobleme auf. »Die zunehmende Fixierung auf berufliche Themen lässt schon mental zunehmend weniger Raum für andere Interessen« (Manz 2010, S. 369).

Schreibübungen, die auf die Gewinnung von Ressourcen und Energiequellen ausgerichtet sind, helfen, die *Tankstellen* des eigenen Lebens zu erschließen. Beim Schreiben wird deutlich, wie wir uns *vernachlässigen*, wo wir Energieräubern die Tür öffnen, aber auch,

wo wir wieder auftanken können. »Eine Grundbedingung für den aktiven Aufbau von Ressourcen ist, dass die Person sich selbst in der Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden sieht und die Möglichkeit wahrnimmt, durch das Steuern der eigenen Gedanken auf das eigene Wohlergehen Einfluss zu nehmen« (Berger 2010, S. 283).

Ziele und Glaubenssätze

Auch die Formulierung von erreichbaren Zielen erhöht die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit. Dazu müssen Ziele positiv formuliert und konkretisiert werden. Dies kann schreibmethodisch erfolgen, zum Beispiel mit Anregungen aus der Wishcraft-Methode von Barbara Sher (2006). Fiedler und Goldschmid sehen darüber hinaus in der Veränderung von einschränkenden Glaubenssätzen in unterstützende Glaubenssätze einen wichtigen Punkt in der Burn-out-Bewältigung. Denn: »Wenn wir unsere Glaubenssätze verändern, ändert sich auch unser Verhalten« (Fiedler u. Goldschmid 2010, S. 70). Hier können Schreibübungen helfen, die eigenen Glaubenssätze zu erkunden, zum Beispiel in Form des assoziativen oder automatischen Schreibens (Winnewisser 2010).

Abgrenzung und Wertschätzung

Ein wichtiger Punkt bei der Burn-out-Prophylaxe ist der Schutz der eigenen Grenzen. Dabei steht immer wieder das Neinsagen im Mittelpunkt. Dieses kann durch verschiedene Schreibübungen erprobt werden, zum Beispiel durch die aktive Imagination (Winnewisser 2010). Nein zu sagen hilft, die eigenen Grenzen einzuhalten, sich nicht zu überfordern und zu überlasten, es schafft zeitliche Ressourcen und Freiräume und es stärkt das Selbstvertrauen. Auch mangelnde Wertschätzung trägt dazu bei, in ein Burn-out zu geraten. Selbstwert, Anerkennung und Lob sind wichtig, um sich vor einer Erschöpfung zu schützen. Doch ob unser Chef uns lobt oder unsere Kolleginnen uns wertschätzen, entzieht sich unserem Einfluss. Ob wir uns selbst loben und unsere Leistung anerkennen und damit auch vermeiden, uns mehr aufzuladen, als wir tatsächlich bewältigen können, liegt jedoch in unserer Hand (Fiedler u. Goldschmid 2010). Schreibend gibt es dazu vielfältige Möglichkeiten: Ich schreibe auf, was andere an mir schätzen, was ich selbst an mir schätze, was

Vandenhoeck & Ruprecht

Kreatives und therapeutisches Schreiben ist eine junge Wissenschaft mit Schnittstellen zu einer Reihe benachbarter Disziplinen wie der Psychologie, Medizin, Pädagogik und den Literaturwissenschaften. In diesem Band geht es um praxiserprobte und empirisch evaluierte Modelle aus den Anwendungsfeldern Beratung, Lehre, Coaching und den Einsatz in pädagogischen Kontexten.

Die Lektüre ist nicht nur für fachlich Eingeweihte inspirierend, sondern auch für Menschen, die Schreiben als Instrument für Selbstcoaching in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen nutzen möchten.

Die Herausgeberinnen

Dr. med. Silke Heimes ist Ärztin, Autorin und Leiterin des Institutes für Kreatives und Therapeutisches Schreiben (IKUTS) sowie Lehrbeauftragte für Kreatives und therapeutisches Schreiben an mehreren Hochschulen.

Petra Rechenberg-Winter ist Erziehungswissenschaftlerin, Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Schreibwissenschaftlerin (MA) und Mitbegründerin von »Schreibweise Hamburg«.

Renate Haußmann ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin und Schreibwissenschaftlerin (MA). Sie arbeitet als Projektentwicklerin sowie systemische Personalberaterin und ist Mitbegründerin von »Schreibweise Hamburg«.

ISBN: 978-3-525-40189-7



9 783525 401897

www.v-r.de