

Ich habe die Anleitung übersetzt und aufgrund meiner Erfahrung stellenweise ergänzt. Es handelt sich also nicht um eine wortwörtliche Übersetzung.

# Schreiben und Gesundheit: Einige praktische Anweisungen

---

Nach einem Text von James W. Pennebaker<sup>1</sup>

Über emotionale Probleme in unserem Leben zu schreiben kann die körperliche und seelische Gesundheit verbessern. Verstehen Sie die folgenden Anweisungen bitte als Leitlinie, nicht als einzige Wahrheit. Experimentieren Sie damit, auf welche Weise Sie am besten schreiben können. Das folgende Vorgehen wurde in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen eingesetzt und hat sich als hilfreich erwiesen.

## Vorbereitung

Finden Sie Zeit und Ort, um ungestört schreiben zu können. Wichtig ist, dass Sie ungestört sind.

Gehen Sie mit sich selbst die Verpflichtung ein, an mindestens 3 von 4 aufeinander folgenden Tagen zu schreiben. Jeweils für mindestens 15 Minuten. Das heißt, Sie dürfen auch mehr als 4 Tage hintereinander schreiben und Sie dürfen auch länger als 15 Minuten an einem Termin schreiben. War die belastende Erfahrung traumatisch, kann es mehrere Tage benötigen, bis Ihre Geschichte die richtige Form bekommt und die Stressreaktion nachlässt. Halten Sie durch!

Wenn Sie begonnen haben, schreiben Sie einfach. Es ist nicht wichtig, ob Ihr Satzbau stimmt oder ob Sie Schreibfehler machen. Schreiben Sie einfach weiter. Fällt Ihnen plötzlich nichts mehr ein, dann wiederholen Sie, was Sie gerade geschrieben haben.

Sie können mit Papier und Bleistift schreiben oder am Computer. Sollten Sie nicht schreiben können, können Sie Ihre Gedanken aussprechen und aufnehmen.

Sie können jeden Tag über das gleiche Ereignis / Thema schreiben, oder jeden Tag über etwas anderes. Das entscheiden Sie.

---

<sup>1</sup> <http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/Faculty/Pennebaker/Home2000/WritingandHealth.html>

## Worüber Sie schreiben

Schreiben Sie ..

- über etwas, worüber Sie zu viel nachdenken oder Sich Sorgen machen.
- über etwas, von dem Sie träumen.
- über etwas, das Ihr Leben irgendwie beeinträchtigt.
- über etwas, das Sie seit Tagen, Wochen oder Jahren vermeiden.

In den Experimenten zum Schreiben über belastende Lebenserfahrungen wurden folgenden Anweisungen von den Untersuchern verwendet:

*Ich möchte, dass Sie in den nächsten 4 Tagen über Ihre tiefsten Gefühle und Gedanken über die schlimmste oder belastendste Erfahrung in Ihrem Leben schreiben. Lassen Sie alles los und erkunden Sie Ihre Gefühle und Gedanken darüber, was Ihnen geschehen ist. Während Sie schreiben wollen Sie diese Erfahrung vielleicht mit anderen Bereichen in Ihrem Leben verbinden. Vielleicht sehen Sie, wie die Erfahrung Ihre Kindheit verändert hat oder Ihre Beziehungen heute betrifft oder wie es die Begegnungen mit Menschen beeinflusst, die Sie lieben. Vielleicht hat die Erfahrung sogar Auswirkungen auf Ihre Karriere oder in Ihrem Berufsleben. Denken Sie darüber nach, wie die Erfahrung beeinflusst, wer Sie in der Vergangenheit waren, wer Sie heute sind und wer Sie in Zukunft werden wollen.*

*Viele Menschen haben keine extrem belastende Lebenserfahrung gemacht, aber alle Menschen haben größere Konflikte und Stressoren in ihren Leben. Darüber können Sie auch schreiben. Sie können jeden Tag über die gleichen Themen schreiben oder jeden Tag über etwas anderes. Worüber Sie auch immer schreiben wollen, es ist von entscheidender Wichtigkeit, dass Sie Ihren Gefühlen freien Lauf lassen und Ihre tiefsten Gedanken und Gefühle erkunden.*

*Aber Achtung: Viele Menschen haben berichtet, dass sie nach dem Schreiben erst einmal etwas traurig sind oder eine gedrückte Stimmung haben, etwa so als hätten Sie einen traurigen Film geschaut. Das lässt normalerweise nach wenigen Stunden wieder nach. Wenn Sie das Gefühl haben, das Schreiben regt Sie zu sehr auf, dann hören Sie einfach auf oder wechseln das Thema.*

## Und was mache ich mit dem Geschriebenen?

Ihre Aufschriebe sind für Sie und für Sie allein. Das Ziel ist, dass Sie vollständig ehrlich zu Sich selbst sind. Während Sie schreiben können Sie bereits planen, dass Sie die Aufschriebe vernichten, wenn Sie nach 4 Tagen fertig sind. Ob Sie die Aufschriebe aufheben wollen, entscheiden Sie! Manche Menschen behalten die Aufschriebe und korrigieren sie immer wieder. Auf diese Weise verändern sich die Aufschriebe jeden Tag ein wenig. Andere Menschen heben die Aufschriebe auf und lesen sie von Zeit zu Zeit durch, um zu prüfen, wie sie sich verändert haben. Sie können die Aufschriebe auch verbrennen, schreddern, im Klo wegspülen, sie im

Fluss/See/Meer versenken oder sie zerreißen und von einem Berg oder einer Brücke werfen.