

Abstract zum Workshop „Schreibtherapie und CRA“ Bielefeld-Bethel – 14.03.2013

Moderation: Dr. med. Gerd Chr. Hövelmann

Vorbereitung: Ellen la Camp (Autorin),

Karsten Althöfer & Klaus Wehmeier (Selbsthilfegruppe LichtBlick e.V. Bielef.)

**„Schreiben ist eine Art Therapie: manchmal frage ich mich, wie all jene, die nicht schreiben, komponieren oder malen, es zuwege bringen, dem Wahwitz, dem Trübsinn und der panischen Angst, die dem menschlichen Dasein innewohnen, zu entfliegen.“
(Graham Greene)**

These: Schreiben kann Reflexion, Hilfe, Therapie bedeuten – wenn es richtig eingesetzt wird.

„Literatur – Schreiben - erlaubt Identifizierung und zugleich Distanzierung, lenkt den Blick über das individuelle Beispiel hinaus auf allgemeine Zusammenhänge, lässt über die dargestellten Veränderungen bei anderen Menschen zum Positiven hin auf eigene Chancen, auf neue Möglichkeiten bei sich selbst hoffen, besitzt in ihren Symbolen und Leitbildern eine heilsame transzendierende Kraft, weist auf den Entwurfscharakter und die Begrenztheit des Lebens hin, fügt den einzelnen aber auch wieder in die Gemeinschaft der Menschen ein, erinnert ihn an Ansprüche der Familie, an die Notwendigkeit von Arbeit und Beruf. Schreiben schafft dem Kranken einen Freiraum für eigene Pläne und Überlegungen, die nicht immer und sofort an der Realität überprüft werden müssen und sich gegenüber den Reaktionen und Erwartungen der Umwelt zu bewähren haben.

Die Form ist dabei ganz egal: alles kann bibliothераpeutische Möglichkeiten haben: Lyrik, Essay, Tagebuch, Prosa, Romane, Dramen, Märchen, Sagen.

Eine wichtige Erkenntnis stellte sich im Verlauf des Workshops heraus: Das Schreiben kann auch negative Folgen haben, es sollte daher begleitet sein – am besten im Zusammenspiel mit anderen Therapieformen. Denn schreiben kann auch selber zur Sucht werden, wenn es nur dazu dient, der Wirklichkeit zu entfliehen. „Schreiben kann krankhafte und neurotische Dispositionen auch verstärken, kann Scheinwelten entstehen lassen, kann zu Spannungen führen, die sich auch körperlich niederschlagen. Kunst ist NICHT Medizin.“ (von Scheidt)

Fakt ist: eine „therapeutisch erwünschte Wirksamkeit von Schreiben und Lesen ist kaum bestreitbar“. Dies schreibt Jürgen von Scheidt. Die heilsamen Funktionen des Schreibens sind für ihn:

- Sich erinnern auf der Fläche des Papiers
- Erlebnisse, Gefühle, Phantasien zusammenbringen und wachsen lassen
- Ungeplant steigt immer wieder neues auf
- Sich die Probleme von der Seele schreiben
- ENTLASTUNGSFUNKTION des Schreibens
- DISTANZIERUNGSFUNKTION des Schreibens: Abstand gewinnen, Ordnung schaffen, Dringlichkeiten besser einschätzen
- Der Kranke spaltet sich in 2 Persönlichkeiten: eine erlebt und fühlt, die andere fasst das Erlebte und Gefühle in Worte.

Das Resultat für den/die Schreibende/n: Ausgeglichenheit, Sicherheit, Ruhe, Entspannung.

Richtig eingesetzt, kann das Aufschreiben, vor allem aber das anschließende Bearbeiten von Texten heilsame Qualitäten entfalten. Voraussetzung ist lange Übung und, zumindest streckenweise, sachkundige Begleitung. Die Grenzen der Schreibtherapie werden aufgezeigt: Wer nur allein schreibt, bleibt in der Einsamkeit und Isolation hängen, aus der er ursprünglich herauskommen wollte.

Ziele:

- „es“ schreibt von selbst
- Spaß haben
- Qualität ist egal!! Es handelt sich um „Rohtexte“.
- Schreiben, was einfällt: spontan, fließend
- Es gibt keine Zensur
- du schreibst nur für dich
- viel Platz – langsam schreiben
- Meditation zum Thema vorab
- Reflektion: was ist jetzt gerade das Wesentliche für dich
- Erkenntnis: mir fällt nichts ein
- Das was kommt, ist richtig - hinterher: einen Titel drüber schreiben
- Zum Schluss: freiwillig vorlesen und zum eigenen Text stehen

Stichworte als Einstig: Ereignisse, Träume, Erinnerungen, Naturerlebnisse, interessante Plätze, Gedanken, Bilder, schöne Wörter, politische Betrachtungen, Gedanken über das Schreiben, Verhaltensweisen von Menschen, Hoffnungen, Reaktionen, mitgehörte Dinge.

Zu beachten: Intimsphäre. Diese gilt es in einer Gruppenregel zu manifestieren – z.B.: „Alles, was ihr hier schreibt, kann völlig den Tatsachen entsprechen, es kann ganz frei erfunden sein, es kann irgendwo dazwischen liegen, aber: es geht niemanden etwas an, was davon erfunden ist und was der Wahrheit entspricht.“

Ablauf einer Gruppenstunde:

- 1) Kontaktaufnahme / ggfs. Gruppenregeln – kurze Runde mit Blitzlicht zur Befindlichkeit der Teilnehmer/innen – kurzer Austausch
- 2) Thema wird festgelegt (ausgesucht vom Moderator oder eine/r Teilnehmer/in)
- 3) Meditation: 5-10 Min, ruhiger Raum, geschlossene Augen, keine Musik, geführt durch Moderation
- 4) Schreibphase (max. 20. Min)
- 5) Vorlesen (freiwillig!)
- 6) Abschlussgespräch / Feedback

Störungen haben Vorrang! Akute Störungen können sein: Schreibprobleme/Blockaden, diese werden thematisiert: Nicht gegen Widerstand, sondern „mit“ ihm arbeiten. Dauer der Gruppe: max. 90 Minuten.

Literatur: siehe Liste und: Jürgen vom Scheidt: Kreatives Schreiben. Wege zu sich selbst und anderen. Frankfurt am Main, 2000 (Fischer Taschenbuch)

Bielefeld, März 2013