

Heilung suchen im Schreiben

Wer seine Kreativität beim Schreiben auslebt,
auf den warten Freude, Friede und Klarheit –
alles Schritte zum Heilwerden.

Sie ist immer noch empört. Angela S.*, Mitte 50, grollt bis heute ihrem älteren Bruder. „Ich bekomme immer nur die Reste von dir“, denkt sie und schreibt das auf im Kurs „Spurensuche“ für biografisches Schreiben. Die Reste, das sind die Karnevalskostüme ihrer Kindheit. Die hat ihre Mutter selbst genäht. Angela bekommt sie erst, wenn sie ihrem Bruder nicht mehr passen. Die Kleider sind liebevoll ausgestattet, überall mit kleinen Details verziert. So schön, dass sie sich noch heute daran erinnert. Trotzdem, das Gefühl der Zurücksetzung hat ihr damals die Freude am Fasching verdorben. Und noch heute belastet die Erinnerung die Beziehung zu ihrem Bruder. Diese Schilderung liest sie den TeilnehmerInnen des Schreibkurses von Ilse Baumgarten und Jutta Beuke laut vor. Ihre Stimme wird unsicher, denn mit der Erinnerung kommt der Schmerz zurück. Tränen fließen.

Nach dem Vorlesen melden die TeilnehmerInnen des Kurses zurück, was vom Text bei ihnen angekommen ist. Dabei gilt die Regel: Es wird nicht bewertet, nicht geurteilt, nur erzählt, welche Emotionen und Assoziationen beim Hören entstanden sind. Und die TeilnehmerInnen reagieren so ganz anders, als es Angela erwartet hat. Es fallen Sätzen wie: „Mein Gott, was waren das für traumhaft schöne Kostüme.“ „Wenn ich nur einmal so etwas Schönes bekommen hätte!“ „Du mußt eine Erscheinung gewesen sein, in diesem herrlichen Gewand!“ „Auch noch selbst genäht!“ Der Blick der anderen macht Angela zunächst fassungslos. Und dann sieht auch sie sich plötzlich mit anderen Augen und kann würdigen, wie schön sie damals war.

„Die Zuhörer konnten Angela spiegeln, dass sie damals etwas Besonderes war, und dadurch war auch sie plötzlich in der Lage, diesen anderen Blick auf sich selbst zuzulassen“, erläutert Jutta Beuke. Der Wechsel der Perspektive ist ein wichtiger Grund, warum Schreiben heilsam wirkt, und es hilft,

das Geschriebene wohlwollenden ZuhörerInnen laut vorzulesen. Denn: „Wir schauen auf eine Geschichte in der Vergangenheit aus der Situation der Verletzung. Und wir gehen immer wieder in den Blick der Verletzung.“

Für Jutta Beuke war die Erfahrung, was ein Perspektivwechsel bewirken kann, sogar der Start für eine berufliche Neuausrichtung. Vor gut zehn Jahren besuchten Ilse Baumgarten und sie eine Schreibwoche zum Thema „Heilend schreiben – schreibend heilen“. Der Arzt für innere Medizin und Psychotherapie Klaus-Dieter Platsch bot sie zusammen mit seiner Frau Anna an, die spirituelle Schreibseminare anleitet. „Mich interessierte, nachdem ich gerade eine Krebstherapie durchgestanden hatte, an dem Kurs das Thema Heilen“, erläutert Jutta Beuke. „Mit dem Schreiben werde ich schon zurechtkommen“, dachte sie sich damals. Das Ergebnis war überwältigend: „Ich war völlig erstaunt, was sich nach nur einer Woche in mir geändert hatte. Plötzlich konnte ich auf so viele Dinge in meiner Vergangenheit mit völlig anderen Augen schauen.“

Diese Erfahrung ließ die beiden Frauen nicht mehr los. Sie waren gerade aus der hektischen Großstadt München in das idyllische Schondorf am Ammersee gezogen. Beide ausgestiegen aus Berufen in der Verlagsbranche, die zwar hochinteressant, aber auch auslaugend stressig waren. Sie wussten noch nicht, wie es weitergehen sollte. „Ich koche und backe gerne, sodass wir zum Beispiel überlegt haben, ein Café aufzumachen“, erzählt Jutta Beuke. Da erfuhren sie, dass in Berlin als neuer Aufbaustudiengang „Biografisches und kreatives Schreiben“ angeboten wird, und wussten sofort: Das ist es.

Forschung, Wissenschaft und Lehre rund um die Heilwirkung des Schreibens sind noch sehr jung. Und das, obwohl die heilende Wirkung von gestalteter Sprache schon seit der Antike bekannt ist. Das hat die Vorreiterin für kreative Heilmetho-

**„Nach nur einer Woche Schreiben hatte
sich in mir unglaublich viel geändert.“**



Die Schreibpädagoginnen Jutta Beuke (links) und Ilse Baumgarten wollen aus dem Herzen schreiben und zuhören.

den in Deutschland, die Poesie- und Bibliothérapeutin Ilse Orth, herausgefunden. Sie geht davon aus, dass schon damals sowohl das passive Hören und Lesen heilsamer Worte als auch das aktive Gestalten mit Worten zur Heilung eingesetzt wurden. In der Neuzeit wurde seit den 1960er-Jahren in den USA die „poetry therapy“ mit unterschiedlichen Heilungsansätzen entwickelt. Die mit „Poesietherapie“ wörtlich übersetzte Bezeichnung hat sich inzwischen auch in Deutschland als Oberbegriff eingebürgert. Er umfasst Ansätze, die vom epischen und lyrischen Schreiben und Lesen über das Bloggen bis hin zur schriftlichen Selbstanalyse reichen. Die Wirksamkeit dieser neuen Methoden wird mehr und mehr erforscht. Allerdings ist es nicht einfach, die umfassenden psychischen und körperlichen Vorgänge ganz zu erklären. Inzwischen ist die Meinung aber einhellig, dass sie ebenso bei Depressionen, Bluthochdruck und Rheuma, Asthma und chronischen Schmerzen wirken. Schreibend lassen sich traumatische Erleb-

nisse verarbeiten. Es ist möglich, das Selbstbewusstsein aufzubauen und zu stärken sowie Prüfungsängste zu überwinden.

Jutta Beuke und Ilse Baumgarten ließen sich in ihrem zweieinhalbjährigen Studium und bei Fortbildungen zur Schreibtherapie nicht nur zu Schreibpädagoginnen ausbilden. Sie blieben auch dabei, die heilsame Wirkung des Schreibens bei sich selbst zu erforschen. „Ich habe eineinhalb Jahre unendlich viel geschrieben“, erzählt Jutta Beuke. „Dabei habe ich unglaublich viel Freude erlebt. Und die weitet sich im ganzen Körper aus und gibt ihm Kraft. Das half mir, mich nach der Krebstherapie zu erholen. Sehr viel ist in mir stimmig geworden. Themen, die mich aufgewühlt und belastet haben, langweilen mich heute. Es ist Ruhe eingekehrt.“

Es sind diese Erfahrungen, die mitschwingen, wenn die Schreibpädagoginnen Angebote bei der Bayerischen Krebsgesellschaft machen. „Für KrebspatientInnen ist das Schreiben auch deshalb so heilsam, weil sie dabei endlich wieder selbst Regie führen“, ist Jutta Beuke überzeugt. „Diesen Menschen, die so stark bestimmt worden sind von Ärzten, Krankenschwestern und Therapieplänen, die nur noch folgen konnten, wird plötzlich bewusst: ‚Ich schreibe diesen Text.‘“ Dazu geben die Schreibpädagoginnen den Betroffenen hilfreiche Impulse, wie sie schreibend beängstigende Situationen vorwegnehmen können, etwa den nächsten Arzttermin.

Aus ihren eigenen und den Erfahrungen anderer Schreibender haben sie eine Haltung entwickelt: „Wir wollen aus dem Herzen schreiben und zuhören, raus aus jeder Bewertung.“ Das hilft den Schreibenden, sich nicht wie eine Schallplatte mit Sprung bei einem traurigen Thema festzufahren. Die Gefahr, dass das passiert, besteht vor allem, wenn man nur für sich schreibt und zum Beispiel ein Tagebuch führt. Dann kann das Schreiben zu einem Zufluchtsraum ohne Kontakt zur Außenwelt werden. Nur die eigene begrenzte Innensicht wird in tausend Spiegelungen ständig betrachtet.

Jutta Beuke und Ilse Baumgarten wissen einen Ausweg. Die SchreiberIn darf ihrem Thema täglich nur noch eine Seite widmen. Anschließend soll sie eine Seite und zusätzlich etwas anderes schreiben, dann von dem anderen doppelt so viel, bis sich der Sog von selbst erschöpft hat.

Wer die beiden Schreibpädagoginnen fragt, wie oft man die heilsame Wirkung des Schreibens anwenden soll und darf, bekommt eine eindeutige Antwort: „Regelmäßig. Denn es geht darum, dass die innere Stimme sich darauf verlassen kann, dass sie einen Ort hat, an dem sie gehört wird.“ Anne Granda

Schreibimpulse

Entdecken Sie Schätze, die in Ihnen schlummern! Schreiben Sie die Buchstaben Ihres Vornamens untereinander, dann nehmen Sie sich eine Frage vor – etwa: Was bedeutet mir Heimat? Notieren Sie zu jedem Buchstaben ein Stichwort oder einen Satz. Es wird Sie überraschen, was kommt!

Ein Gedicht aus elf Worten, ein „Elfchen“ zur Frage: Wie war Ihr Tag? Notieren Sie zuerst eine Farbe, die diesem Tag entspricht. Das ist die erste Zeile. Dann zwei, drei, vier Worte und wieder eins. Beispiel: Kunterbunt / Gemeinsam basteln / Drei Kinder lachen / Meine Nerven liegen blank / Trotzdem. Geben Sie jedem Tag eine Farbe!

Die Schreibimpulse stammen von „SchreibRäume“ von Jutta Beuke und Ilse Baumgarten unter www.schreibraeume.de, E-Mail: kontakt@schreibraeume.de oder Tel. 0 81 92/99 89 32.