

# *Heilende Tinte*

Inmitten medialer Reizüberflutung greifen Menschen wieder zu Stift und Papier – und entdecken die therapeutische Kraft des Schreibens

Von Gunhild Seyfert

Draußen ist es noch dunkel, aber sie sitzt schon aufrecht im Bett und schreibt. In großen Schwüngen fährt ihr Stift übers Papier. Alle Gedanken, Gefühle und Assoziationen, die ihr nach dem Aufwachen in den Sinn kommen, schreibt Karola Schliehe in ein Buch. Schnell, ohne Denkpausen, egal ob die Worte Sinn ergeben oder nicht. Fließend schreibt sie genau drei Seiten. Dann klappt sie ihr Buch zu, steht zufrieden auf und macht sich erst mal einen Kaffee.

Karola Schliehe schreibt »Morgenseiten«. Das ist eine der vielfältigen Formen des therapeutischen Schreibens, die heute neu entdeckt werden. Denn Schreiben, so stellt nicht nur Karola Schliehe fest, ist heilsam. Gerade in einer Welt der medialen Reizüberflutung wird die stille handschriftliche Kommunikation mit sich selbst zum Moment des Innehaltens, zum Weg der Klärung und Vertiefung. Vor allem das Führen eines Tagebuchs dient Menschen in unterschiedlichen Formen als Weg, sich selbst zu erforschen und der eigenen Seele eine Sprache zu geben. In Umbruchs- und Krisenzeiten kann man so mit bislang unbewussten Wünschen und neuen Ideen in Kontakt kommen.

Dabei hat das Tagebuch mit einigen Vorurteilen zu kämpfen. Lange Zeit dachte man bei Tagebüchern nur an kleine Büchlein, vielleicht mit goldenem Zierschloss versehen, in die verspannte junge Damen aus dem letzten Jahrhundert ihre schwärmerischen Betrachtungen eintrugen – nichts für ernst zu nehmende Leute mit gesundem Menschenverstand. Aber das hat sich geändert.

»Schreiben ist eine persönliche Ressource. Man kann diese Ressource stärken, wenn man das Schreiben vertieft kennenlernt«, sagt Ingeborg Woitsch. Die 51-jährige Heilpraktikerin für Psychotherapie und gelernte Buchhändlerin leitet seit vielen Jahren Schreibgruppen und gibt Fortbildungen in »Poesietherapie« in Berlin. Ursprünglich entstanden in den 1960er-Jahren in den USA, gibt es mittlerweile auch bei uns in Volkshochschulen, Tagungshäusern und in der Stille von Klöstern entsprechende Seminare und Schulungen.

In Beratung und Coaching ist Schreiben eine anerkannte Methode, denn es kann helfen, innere Blockaden zu lösen und persönlich stimmige Lösungen zu finden. In Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen wird Poesietherapie unter anderem bei der Behandlung von Krebspatienten eingesetzt. Die Ärztin Silke Heimes aus Darmstadt, die sich dafür einsetzt, dass die in den USA längst anerkannte Poesietherapie auch bei der hiesigen Ärzteschaft höheres Ansehen gewinnt, hat internationale Studien zum therapeutischen Schreiben analysiert und miteinander verglichen. Die Ergebnisse veröffentlichte sie in ihrem Buch »Warum Schreiben hilft«. Heimes zieht den Schluss, dass Schreiben eine Methode sei, die Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern, Gefühle zu klären, Gedanken zu ordnen und lebensgeschichtliche Konflikte aufzuarbeiten.

## **Worte aus der Dämmerung**

»Morgenseiten schreiben ist für mich wie meditieren. Ich kann dabei ehrlich zu mir selber sein«, sagt auch Karola Schliehe. Die Zeit mit ihrem Tagebuch ist ihr so wertvoll, dass sie ihren Wecker schon um halb sechs in der Frühe klingeln lässt. Wie Meditationen haben auch die Morgenseiten ein festes Ritual und eine definierte Form. Nah am Aufwachen, noch fast im Dämmerzustand, schreibt man fließend, assoziativ und unzensiert mit der Hand genau drei Seiten. Dann klappt man das Buch zu. Gelesen werden diese Seiten nie mehr oder erst im Abstand von vielen Wochen.

Zehn Frauen und ein Mann sitzen auf Meditationskissen im Kreis und hören auf eine ruhige, wohlklingende Stimme. Ingeborg Woitsch spricht mit Bedacht und lässt viel Raum für Pausen. Der Morgen bei ihren Wochenend-Seminaren beginnt mit einer geführten Meditation. »Schreiben ist wie hören«, führt Woitsch ins Thema ein. »Schweigen ist die notwendige Rückseite des Hörens.« Schweigen und Hören mache den Menschen

»hingeneigt zu einem glaubwürdigen Wort«.

## Strenger Zensor

Mit dem Ton der Klangschale geht die Meditation zu Ende, und die Seminarleiterin fordert dazu auf, sich zu dritt oder viert auszutauschen zu den Fragen »Welche Assoziationen fallen mir zum Wort hören ein?« und »Was bin ich für ein Mensch als Hörende, als Hörender?« Leicht kommen in der Gruppe die Assoziationen und man wird schnell persönlich. »Hören ohne fühlen geht eigentlich gar nicht. Schreiben ohne fühlen auch nicht«, sagt einer und dass er von seiner Partnerin öfter den Vorwurf hört, er höre ihr nicht gut zu. Eine andere in der Runde sagt: »Hören ist für mich Segen und Fluch. Ich höre sehr gut und kann es leider nicht abschalten, auch dann nicht, wenn ich schlafen will.«

Zurück am gemeinsamen großen Tisch macht Seminarleiterin Woitsch ein »Schreibangebot«: Knappe sieben Zeilen »zu mir als Hörende«. Mit solchen Verfahren und häufigem Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit wird in Schreibwerkstätten der Mut zum Schreiben gefördert. Ein Impuls in die Gruppe stimmt aufs Thema ein. Einzeln lässt jeder diesen auf sich wirken. In Kleingruppen tauscht man sich darüber aus. Jeder für sich schreibt dann seinen Text. Zeit und Länge sind dabei eher kurz. »Essenzen bilden« nennt das die Schreibtherapeutin. Zurück in der Gruppe kann jeder, der möchte, seinen Text vorlesen.

*Ich bin ein Mensch / mit Ohren offen / bei Tag und bei Nacht. / Manchmal, ob Gott / wär ich so gern ein Krokodil / Mund auf, Beute rein / Ohren zu,* trägt eine Teilnehmerin vor. »Wieso Krokodil?«, fragen die anderen Teilnehmer. »Nun ja, die Krokodile liegen ganz entspannt im Wasser, Fische schwimmen ihnen ins weit offene Maul und ihre Ohren können sie zuklappen wie wir unsere Augen.« – »Wow!« Die Mitschreiber reagieren lebendig und lachen.

Das Selbstvertrauen, das viele in Schreibwerkstätten gewinnen, beruht auf zwei Säulen: Gemeinschaft und Wertschätzung. Wer nur alleine am Schreibtisch sitzt, wird oft von inneren strengen Zensoren ausgebremst oder scheitert an alten Schreib-Traumata. Da wirkt noch das »Thema verfehlt!« der Lehrerin nach, das einst mit roter Tinte unter dem Aufsatz prangte, oder die Abfuhr, als der Verlag das eingesandte Manuskript kommentarlos zurücksandte.

Schreibgruppen können das Selbstwertgefühl unterstützen, kreative Prozesse in Gang bringen und erstaunliche Texte hervorbringen, die die Teilnehmenden sich selbst nicht zugetraut hätten. Trotzdem ist Vorsicht geboten. Für Menschen, die stark traumatisiert sind oder an einer Psychose leiden, ist Poesietherapie nicht geeignet. Bilder und Assoziationen, die beim therapeutischen Schreiben entstehen, wirken bei ihnen destabilisierend, weil sie sie nicht richtig einordnen können. Bei allen anderen aber fördert Schreiben die Selbstheilungskräfte.

## Dialog der Hände

Die Therapie durch Worte hat eine sehr lange Tradition. Bereits im antiken Griechenland kannte man ihre Heilwirkung. So setzte zum Beispiel Asklepios von Thessalien 300 vor Christus klare Prioritäten: »Zuerst das Wort, dann die Pflanze, zuletzt das Messer.«

Auch prominente Schriftsteller bekennen manchmal, dass sie vor allem deshalb schreiben, weil es heilsam oder sogar lebensnotwendig für sie ist. »Schreibend kann ich mir versichern, dass ich lebe«, gestand Peter Rühmkorf. »Wenn ich nicht schreibe, geht es mir sehr schlecht«, sagt Hanns-Josef Ortheil, der mit seinem autobiografischen Roman »Die Erfindung des Lebens« bekannt wurde. Bis zu seinem siebten Lebensjahr war Ortheil ein stummes Kind, eng gebunden an seine durch Kriegstraumata sprachlos gewordene Mutter. Heute ist er Professor für Kreatives Schreiben und Kulturjournalismus an der Universität Hildesheim. »Liebe Kitty!«, begann Anne Frank jeden Eintrag in ihrem Tagebuch. Mit Kitty schuf sich das von den Nazis verfolgte Mädchen eine verständnisvolle Freundin, die es real gar nicht gab. Die Dialoge in ihrem Tagebuch halfen der Zwölfjährigen, ihre Gefühls- und Gedankenwelt zu offenbaren und zu entwickeln – trotz Isolation, Angst und des Zwangs, sich im engen Versteck überangepasst zu verhalten.

Nachdem Karola Schliche mit ihren Morgenseiten »ein inneres Schatzkästchen öffnete«, wie sie es nennt, probiert sie jetzt etwas Neues aus: ein Journal, das sie mit beiden Händen schreibt. Zum gleichen Thema und zur gleichen Frage gibt die linke, ans Schreiben nicht gewöhnte Hand andere Antworten als ihre rechte, mit der sie üblicherweise schreibt. Beim Schreiben mit der rechten Hand wird vor allem die linke Gehirnhälfte und damit das rationale und systematische Denken aktiviert. Ergänzend bringt das Schreiben mit der linken vor allem die rechte Gehirnhälfte auf Trab, damit werden Kreativität und Intuition gefördert. »Warum bist du schon wieder hochgegangen? Warum konntest du nicht gelassener bleiben?«, fragt sich die vielbeschäftigte Frau und Mutter mit

ihrer rechten Hand. Und die linke antwortet: »Nimm's mit Leichtigkeit, atme durch. Und lach doch mal!« ♦