

Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**

Die heilende Kraft des Schreibens

Ö1 Salzburger Nachtstudio
Gestaltung: Ulrike Schmitzer
Sendedatum: 16. März 2011
Länge: 58 Minuten

Fragen und Antworten

1. Gibt es Nachweise für die heilende Kraft des Schreibens?

Es gibt zahlreiche Untersuchungen und wissenschaftliche Veröffentlichungen, die bestätigen, dass Schreiben eine heilende Funktion haben kann.

2. Welche drei prominente Schriftsteller haben die heilende Kraft des Schreibens in unterschiedlicher Weise persönlich erlebt?

Josef Haslinger, Michael Köhlmeier und Margit Schreiner

3. Welche Bedeutung hatte das Tsunamibuch für Josef Haslinger?

Josef Haslinger überlebte 2004 mit seiner Familie den Tsunami auf der thailändischen Ferieninsel Phi Phi, aber das traumatisierende Erlebnis verstörte ihn tiefgreifend. Obgleich er nach eigener Aussage das Schreiben nie unter einem therapeutischen Aspekt betrachtet hatte, half es ihm nun, sich mit der schrecklich erlebten Wirklichkeit auseinanderzusetzen und sich das Erlebnis von der Seele zu schreiben. Sein Bericht darüber löste seine knapp zweijährige Schreibblockade.

4. Wie versuchte Michael Köhlmeier den Tod seiner Tochter Paula zu bewältigen?

Der Unfalltod seiner Tochter Paula versetzte Köhlmeier in eine schwere innere, existentielle Krise, die sich gegen ihn selbst richtete und gegen die er sich nicht wehren konnte. In seinem Buch „Idylle mit ertrinkendem Hund“ greift er in Form eines fiktiven Dialogs mit seinem Lektor als Alter Ego den Verlust der Tochter auf, in der Hoffnung, dass die Tote näher bei ihm ist, wenn er über sie schreibt.

5. Unter welchen Aspekten verfasste Margit Schreiner die „Trilogie der Trennung“?

Margit Schreiner versucht beim Schreiben die eigene Lebensgeschichte zu strukturieren und zu ordnen. In ihrer „Trilogie der Trennung“ geht es um die Aufarbeitung schwerer existentieller Krisen, die sie selbst erlebte, die aber für viele Menschen paradigmatisch sind. Der letzte Teil „Nackte Väter“ handelt vom langen Sterben ihres an Alzheimer erkrankten Vaters, in dem sie sich erinnernd an Kindheit und Erlebnisse mit dem Vater ein Gesamtbild, d.h. ein „Vaterbild“, gestaltet.

6. Was versteht man unter Poesietherapie?

Die Poesietherapie ist eine alternative psychotherapeutische wie künstlerische Therapie. Sie arbeitet mit Mitteln des Lyrischen, Epischen und Dramatischen. Die Patienten werden angeregt, unter Anleitung eines Therapeuten / einer Therapeutin Texte zu verfassen und darüber zu sprechen. Inhalte der Texte können z. B. Erlebnisse, Beschwerden oder auch Fiktion des Patienten sein. Im Schreiben kann eine Konzentrierung von Gedanken, eine Klärung und Entlastung entstehen. Das Schreiben soll Erlebnisse, Phantasien, Ängste oder andere Beschwerden ausdrücken und öffentlich machen.

7. Welche Vorteile hat nach Ansicht von Silke Heimes die Poesietherapie?

Sie ist jederzeit und überall verfügbar; bietet Hilfe zur Selbsthilfe; eröffnet einen „Schutzraum“, in dem man sich frei ausdrücken kann; sie ist auch ohne Therapeuten selbst durchführbar.

8. Welche zwei Schreibansätze werden prinzipiell unterschieden?

Das kreative bzw. therapeutische Schreiben bezeichnet Schreibansätze, die davon ausgehen, dass Schreiben ein kreativ-sprachlicher Prozess ist, zu dem jeder Mensch methodisch angeleitet werden kann. Es wird als therapeutisches Mittel und Methode der autobiografischen Selbstreflexion eingesetzt.

Das literarische Schreiben zielt auf sprachlich ausgearbeitete Lyrik- und Prosaformen der Literatur sowie auf szenisches Schreiben. „Literarisches Schreiben kann jeder lernen – im Kleinkrieg mit eigenen und fremden Texten.“ (Josef Haslinger)

9. Welche 3-Schrittmethode entwickelte Freud, um ins Unbewusste, Vorbewusste, Verdrängte vorzudringen und heilsame Prozesse einzuleiten ?

Die drei Schritte sind: Sich erinnern – wiederholen – durcharbeiten: mündlich mit einem Therapeuten oder schriftlich z.B. mit Aufzeichnungen in einem Traumtagebuch.

10. Woher stammt der berühmte Spruch „Erkenne dich selbst!“?

Dieser Spruch ist eine vielzitierte, auf den Gott Apollon zurückgeführte Forderung im antiken griechischen Denken. Die Forderung, sich selbst zu erkennen, zielte ursprünglich auf Einsicht in die Begrenztheit und Hinfälligkeit des Menschen (im Gegensatz zu den Göttern). Platon machte die Aufforderung zur Selbsterkenntnis auch zum Ausgangspunkt für eine Einsicht in Entwicklungsmöglichkeiten, die dank der überirdischen Herkunft und Natur der Seele gegeben seien.

Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**

11. In welchen Bereichen ist therapeutisches Schreiben wirksam? (Nach Silke Heimes)

Im körperlich-somatischen Bereich ist therapeutisches Schreiben sehr wirksam, um z.B. Krankheiten (Krebs, Rheuma, Asthma, etc.) zu verarbeiten und eine Verbesserung der Lebensqualität zu ermöglichen.

Im psychischen Bereich bewährt sich therapeutisches Schreiben besonders bei Depressionen, in Umbruchsphasen, in der Sterbebegleitung, als Rückschau auf das gelebte Leben.

12. Wer setzte sich schon früher mit der „Heilkraft der Worte“ auseinander?

Es werden genannt: Medizinmänner, Schamanen, Philosophen und Gelehrte, wie z.B. Aristoteles, Kant, Hegel, Jaspers; Augustinus; weiters Ley Moreno, österreichisch-amerikanischer Arzt, Psychologe und Soziologe, der als der Begründer des Psychodramas, der Soziometrie und der Gruppenpsychotherapie große Bedeutung erlangt hat..

13. Was ist der Unterschied zwischen „Lesetherapie“ und „Bibliotherapie“?

Lesetherapie bezieht sich auf das Lesen oder Vorlesen von z.B. Romanen oder Gedichten. Bei der Textrezeption werden eigene Lebenserfahrungen und eigene Wahrnehmungen mit dem Gelesenen oder Gehörten verknüpft, wodurch eine Neubewertung der eigenen (Lebens)-Situation ermöglicht wird.

Unter Bibliotherapie versteht man den Einsatz von Büchern zu therapeutischen Zwecken. Als bibliotherapeutische Materialien kommen Romane, Schicksalsberichte und besonders psychologische Ratgeber für Betroffene in Betracht. So können sie ihre Krisensituation besser akzeptieren und deren Ursachen verstehen. Sie können psychologische Strategien erlernen und sich selbst bei der Bewältigung negativer Gefühle helfen.

14. Sollen bzw. können Schriftsteller Ratgeber für andere sein?

Margit Schreiner: Texte können Alternativmodelle anbieten, den Blick erweitern, den Leser/ die Leserin aus Isolation und Einsamkeit herausholen. Ein wichtiger Schritt ist es, die Probleme zu relativieren und auf diese Weise Hilfestellung zu geben.

Michael Köhlmeier: „Literatur ist kein Frächterbetrieb mit vielen LKWs“, d.h. er fühlt sich bei seiner Arbeit an einem Buch nur den literarisch-ästhetischen Zielsetzungen verpflichtet. Literatur müsse der Literatur dienen, sie könne nur so ihre Existenz rechtfertigen.

Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**

15. Welche Unterschiede sieht der Musiker Burkhart Stangl beim Schreiben?

Als Musiker und Komponist kennt er als Schreibearbeit die stille Arbeit des Notenschreibens, wobei ständig der Klang einer Partitur imaginiert werden muss, um den musikalischen Gedanken dann als Notenbild festzuhalten. Manche Musiker – so seine Ansicht – brauchen krisenhafte Zustände fürs musikalische Schaffen.

16. Welche Schreibformen werden vor allem seit jeher von Jugendlichen gewählt, „um mit sich und der Welt zu reden“?

Jugendliches Schreiben ist ein Weg, um mit der Außenwelt zu kommunizieren, ohne mit ihr in physischem Kontakt zu sein oder mit ihr in Kontakt treten zu müssen. Bevorzugte traditionelle Schreibformen sind z.B. das Tagebuch, (Liebes)-Gedichte, etc.

17. Welche Schreib- und Kommunikationsformen werden heute von Jugendlichen gewählt, „um mit sich und der Welt zu reden“?

Es sind dies die neuen Technologien, wie z.B. Internetformate, Handy, i-Pod etc., mit ihren vielfältigen und unterschiedlichen Kommunikationsmöglichkeiten und Kommunikationsangeboten.

18. Wer ist die Zielgruppe des Berliner Forschungsprojekts „Lebenstagebuch“ ?

Ehemalige Kriegskinder des Zweiten Weltkriegs, die durch die Erlebnisse von Flucht, Bombardierung, Toterleben und Vergewaltigung ein Leben lang psychisch schwer belastet wurden, werden von der Diplompsychologin Maria Böttche vom Berliner „Zentrum für Folteropfer“ betreut, um ihre oft lebenslange Traumatisierung zu lindern bzw. zu verarbeiten.

19. Welche Wirksamkeit hat dieses angeleitete autobiographische Schreiben?

Die TeilnehmerInnen an diesem Projekt lernen in der biographischen Aufarbeitung ihre Ressourcen, wie z.B. Stärke, Kraft und Mut, neu zu bewerten und den Blick auf die schönen Dinge zu richten. Dies führt „zu einer Aussöhnung mit dem Kind von damals, das nun an die Hand genommen wird, um gemeinsam den weiteren Weg zu gehen“.

20. Was ist Literatur und was nicht?

z.B. Josef Haslinger: Nicht alles, was auf den Buchmarkt kommt, ist Literatur. Was bleibenden literarischen Wert hat, entscheidet die Nachgeschichte.