

# ONKOLOGISCHE PFLEGE

KONFERENZ ONKOLOGISCHER  
KRANKEN- UND  
KINDERKRANKENPFLEGE (KOK)

ONKOLOGISCHE PFLEGE 2016, 3 : 53-57

**Jutta Michaud**

## **Selbstfürsorge durch Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben**

Schreiben hilft – Pflegekräften  
und Patienten





Foto: Janine Escher

*Jutta Michaud*

Berlin

# Selbstfürsorge durch Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

## Schreiben hilft – Pflegekräften und Patienten

Heike W. (Name geändert) liebt ihre Arbeit als Krankenschwester in der Onkologie. Für Patienten da zu sein, sagt die lebhaftere Mitfünfzigerin, sei ihre Berufung. Und doch hatte sie im vergangenen Herbst eine Periode, in der sie sich ständig müde, ausgelaugt und „irgendwie unglücklich“ fühlte. Nach einem langen Arbeitstag mit ständiger Fürsorge für andere fiel es ihr zunehmend schwerer, sich zum Sport aufzuraffen, ins Kino zu gehen oder private Kontakte zu pflegen. Nachts wachte sie häufig auf, konnte nicht mehr einschlafen und wurde von Sorgen geplagt. Tagsüber fühlte sie sich in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Da sie allein lebt und kinderlos ist, fielen diese schleichenden Veränderungen im privaten Umfeld zunächst niemandem auf. Sie selbst brauchte eine Weile, um zu realisieren, was da gerade mit ihr passierte. Zum Glück war sie durch die Pflegearbeit bestens mit den Anfangssymptomen von Depressionen vertraut und zog daraus die richtigen Schlüsse: Sie beschloss, dem drohenden Burn-out etwas entgegenzusetzen. Aber was? Psychotherapeutische Hilfe wollte sie nicht in Anspruch nehmen, zunächst wollte sie allein wieder auf die Beine kommen. „Es wäre mir damals vorgekommen, wie mit Kanonen auf Spatzen zu schießen“, sagt sie heute.

Zufällig entdeckte sie beim Einkaufen einen Flyer zum „Gesundheitsfördernden Kreativen Schreiben“. „Spielerische Methoden des Selbstcoachings und der Stressbewältigung, Rituale zum Loslassen, den inneren Kompass neu ausrichten“ – das waren Worte, die sie auf Anhieb ansprachen. Der Kurs umfasste

sechs Schreibtermine. „Für mich war das die perfekte Versuchsgröße“, stellt sie rückblickend fest. „Zu einer längeren Bindung wäre ich damals nicht bereit gewesen. Außerdem fürchtete ich mich auch ein bisschen, den Anforderungen nicht gerecht zu werden. Meine Schulnoten in Deutsch waren früher nur mäßig, obwohl ich eigentlich immer gern geschrieben habe.“

### Positive Auseinandersetzung mit allen Facetten des Lebens

Mit diesen Befürchtungen steht sie nicht allein da. Entmutigende Erfahrungen im Schulunterricht werden oft angeführt, wenn Menschen das Schreiben gerne ausprobieren würden, sich aber nicht trauen. Dabei geht es beim „Gesundheitsfördernden Kreativen Schreiben“ (GKS) nicht darum, literarische Meisterwerke zu schaffen. Auch nicht um Rechtschreibung und Grammatik. Was zählt, ist der kreative Selbstaussdruck, die Freude an der eigenen Schaffenskraft. Das schließt nicht aus, dass manchmal ernstzunehmende Literatur entsteht, wo es niemand erwartet. Und doch: Im Fokus steht die positive und kreative Auseinandersetzung mit sich selbst und allen Facetten des Lebens.

Drei Schreibkursrunden liegen inzwischen hinter Heike W. Sie kann wieder schlafen, ihre Selbstwahrnehmung hat sich verändert, ihre Tatkraft ist zurückgekehrt. Nun überlegt sie, an einer Fortbildung zur Kursleiterin „Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben“ teilzunehmen. Nachdem sie selbst erfahren

hat, wie das Schreiben ihr Leben bereichert und ihr Anstöße zur Veränderung gegeben hat, möchte sie ihr Wissen vertiefen und versuchen, es in ihren Arbeitsbereich zu integrieren. „Ich möchte gerne weitergeben, was mir das Schreiben gebracht hat. Ich kann mir gut vorstellen, dass sowohl Kolleginnen als auch Patienten davon profitieren würden.“

Viele kleine Faktoren haben dazu beigetragen, dass sie ihre Kräfte neu bündeln konnte: Heike W. geht bewusster mit sich und ihren Bedürfnissen um, beginnt den Tag mit einem Schreibritual, das ihr hilft, sich positiv auf den Tag einzustimmen. Dabei handelt es sich um die „Morgenseiten“, eine Methode, die Jutta Michaud basierend auf dem Klassiker von Julia Cameron (2009) fortentwickelt hat. „Was brauche ich heute, damit der Tag gelingt?“, fragt sie sich beispielsweise. Die Antwort fällt immer wieder anders aus, hilft aber, sich auf das Wesentliche zu fokussieren und damit ihre Synapsen auf positive Reize einzustimmen.

Bei den Morgenseiten geht es darum, zu Beginn des Tages in sich hineinzuhorchen und Achtsamkeit für sich und seine Bedürfnisse zu trainieren. Das frühe Schreiben hat einen meditativen Charakter, der am stärksten ist, wenn man sofort nach dem Aufwachen zum Stift greift. Kurz nach dem Aufwachen ist die Verbindung zu den Träumen und zum Unbewussten am stärksten. Das frühe Schreiben liegt nicht jedem Menschen – Susanne Diehm und Jutta Michaud haben herausgefunden, dass es nicht nötig ist, diese Vorgabe einzuhalten. Vielmehr ist die Wirksamkeit wie beim Meditieren von der Regelmäßigkeit abhängig, mit der das Schreibritual praktiziert wird. Beispielsweise führt ein unscheinbarer, aber zwingend positiv formulierter Satz, der über einen Monat lang täglich mit dem gleichen Satzanfang in das Schreibjournal geschrieben wird, dazu, dass der schreibende Mensch sich nach und nach in einem freundlicheren Licht betrachtet. Bei Heike W. war es der Satz „Ich bin eine Frau, die...“

„Anfangs hatte ich damit totale Schwierigkeiten“, berichtet die agile Krankenschwester. „Mir wollte einfach nichts einfallen. Meine ersten Sätze waren so etwas wie ‚Ich bin eine gute Freundin‘ und ‚Ich bin eine Frau, die gerne mit offenen Karten spielt‘“, erinnert sie sich. „Nach drei Wochen ging es plötzlich leichter und ich war sehr überrascht plötzlich zu lesen, dass ich ein ‚Stehauffrauchen‘ bin. Es hat mir Mut gemacht, mir zu vergegenwärtigen, was ich in meinem Leben alles schon geschafft habe.“

Auch Formen des Expressiven Schreibens (ES) nach Pennebaker lassen sich nach einer entsprechenden Einführung gut in die Morgenseiten integrieren. Beim Gesundheitsfördernden Kreativen Schreiben lernen die TeilnehmerInnen, wie man innerhalb von 15–20 Minuten durch eine Mini-Collage und ein anschließendes Freewriting dazu der Gefühlswelt näherkommen und – wie Cameron es ausdrückt – „den inneren Kompass neu ausrichten kann“.

Ein Freewriting ist eine abgespeckte Version des ES, sofern der Schreibende durch einen Impuls – ein Wort oder wie in unserem Beispiel eine Collage angeregt – 8 bis 10 Minuten ungefiltert festhält, was ihm in den Sinn kommt. Einzige Bedingung: Der Stift darf nicht abgesetzt werden. Stockt der Schreibfluss, soll geschrieben werden „was noch“, bis es von selbst weitergeht. In der un gelenkten Form des Freewritings hält man nach der gleichen Methode fest, welche Gedanken durch den Kopf gehen. Beinahe immer entdecken die Schreibenden bei einem Freewriting etwas Neues über sich oder eine bislang unbewusste Haltung. Im angelsächsischen Bereich nennt man diese Form auch „disclosure writing“.

### Expressives Schreiben (ES): Die Urstudie

James W. Pennebaker veröffentlichte in den 1980er-Jahren zusammen mit Sandra Beall eine für Schreibinterventionen bahnbrechende Studie, die als „Paradigma des Expressiven Schreibens“ in die Wissenschaftsgeschichte einging (1986). In dieser Ur-Studie wurden Probanden – StudentInnen, die bereits einmal das Gesundheitszentrum der Georgetown University in Washington aufgesucht hatten – gebeten, an vier aufeinanderfolgenden Tagen jeweils 20 Minuten anonym über ein Thema zu schreiben, über das sie noch nie zuvor mit jemandem gesprochen hatten. Die Kontrollgruppe schrieb über ein belangloses Thema. Jene Probanden, die über ein bislang unbesprochenes Ereignis schrieben, berichteten ausnahmslos über traumatische Erlebnisse: Missbrauch, Tod, Scheidungsdramen. Direkt nach dem Schreiben fühlten sie sich leicht verstimmt, berichteten aber über eine deutliche Stimmungsverbesserung in den darauf folgenden Tagen. Das eigentlich bahnbrechende Ergebnis war jedoch, dass sich ihre Gesundheit, gemessen an der Häufigkeit von Arztbesuchen und Infekten, in den folgenden sechs Monaten deutlich verbesserte.

In den vergangenen 30 Jahren wurde diese Studie international vielfach und in modifizierter Form wiederholt. Horn et al. (2015) weisen darauf hin, dass nicht nur das Spektrum der Effekte bemerkenswert ist, sondern auch die Generalisierbarkeit der Effekte, die unabhängig von Altersklassen, Geschlecht und kultureller Zugehörigkeit bestätigt wurden: weniger Arztbesuche, verbesserte Immunparameter, weniger spezifische Krankheitssymptome, Verminderung von Ängstlichkeit und depressiven Verstimmungen sowie eine verbesserte Lebensqualität. Inzwischen gilt als gesichert, dass Schreiben bei folgenden Erkrankungen einen positiven Einfluss auf die Symptome hat: traumatische Belastungsstörungen, Asthma, Rheuma, Krebs, HIV, Migräne, zystische Fibrose, Herzinfarkt und Schmerzen (Horn et al., 2015).

**Zusammenfassung und Schlüsselwörter****Selbstfürsorge durch Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben**

Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben (GKS) ist ein Ansatz, der das Potenzial hat, Pflegekräfte wie Patienten in belastenden Situationen zu unterstützen. Studienergebnisse belegen, dass Schreibinterventionen messbare Veränderungen der Gesundheit bewirken und problemlos sogar in den Ablauf von Rehaeinrichtungen oder Kliniken integriert werden können.

Schreibtherapie · Resilienz · Psychoneuroimmunologie · Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben · Expressives Schreiben

**Summary and Keywords****Self-care by Constitutional Creative Writing**

Constitutional Creative Writing has potential to support patients, medical caregivers and families in stressful situations. Surveys prove that writing sessions may effect measurable health effects and can be easily implemented in a busy clinical setting.

Writing therapy · Resilience · Psychoneuroimmunology · Constitutional Creative Writing · Expressive writing

**Kognitive Umstrukturierung**

Übungen wie die oben beschriebene machen sich die Erkenntnisse der Neurophysiologie, der Psychoneuroimmunologie sowie der Resilienzforschung zunutze. Die Psychoneuroimmunologie ist ein interdisziplinäres Forschungsfeld, das sich mit der Wechselwirkung zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem beschäftigt. Dabei wird untersucht, wie sich die geistige Haltung eines Menschen auf das Immunsystem auswirkt und umgekehrt, welchen Einfluss das Immunsystem auf Denkprozesse und Gefühle hat. Dass das Zusammenspiel zwischen körperlichen, psychischen und geistigen Prozessen einen weitaus größeren Einfluss auf das Nerven- und Immunsystem hat als lange angenommen, gilt als unstrittig. Gehirn und Immunsystem sind durch den Austausch von Botenstoffen miteinander verbunden. Ein gestresstes Gehirn kann durch den Austausch von Botenstoffen Zellen schädigen, umgekehrt produziert das Immunsystem Botenstoffe, die sich direkt auf das Denken und Fühlen auswirken.

Aus der Neurophysiologie wissen wir, dass Achtsamkeitsübungen – beim GKS ist es vielfach die Konzentration auf Stärken und positive Persönlichkeitsanteile – eine Aktivierung im linken präfrontalen Kortex auslösen. Diese Aktivierung kann, wenn die Übungen regelmäßig trainiert werden, eine Umwertung von stressauslösenden Reizen hervorrufen (Davidson, 2016). Schreiben – allein oder in der Gruppe – fördert die Achtsamkeit für eigene und fremde Bedürfnisse. In der Terminologie der Psychoneuroimmunologie spricht man von „kognitiver Umstrukturierung“.

Wie in einem Puzzle fügen sich dazu die Ergebnisse der Glücksforschung: Je achtsamer ein Mensch für die kleinen Glücksmomente im Alltag ist und je dankbarer er die positiven Aspekte seines Lebens betrachtet, desto positiver wird er seine Lebensqualität wahrnehmen.

Beim Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens fließen daher immer wieder Schreibenreize ein, die geeignet sind, positive Ressourcen in der Gefühlswelt der TeilnehmerInnen aufzuspüren und zu verankern. Ein einfaches Beispiel dafür ist das serielle Schreiben über beglückende Ereignisse. Dabei wird der Eingangssatz „Ich erinnere mich gerne...“ 8- bis 10-mal wiederholt und jeweils mit einer positiven Erinnerung verknüpft. Durch die Wiederholung des Eingangssatzes wird eine emotionale Erinnerungstiefe erzeugt, die längst vergessene Glücksmomente nicht nur an die Oberfläche befördert, sondern eine Intensität erreicht, die dem ursprünglichen Glücksgefühl stark ähnelt.

**Positive Gefühle stärken die Immunabwehr**

Der Zusammenhang zwischen positiven Emotionen und einer verbesserten Immunabwehr wird durch verschiedene Befun-

de belegt (Schattauer, 2015). Optimismus, Selbstwert, Selbstwahrnehmung und Vertrauen in die Selbstwirksamkeit, wie Antonovsky (1997) sie bereits in seinem Salutogenesemodell beschrieben hat, begünstigen die Immunabwehr. Schreibinterventionen können diesen Effekt bis zu einem gewissen Grad steigern. Auch wenn das Expressive Schreiben die am häufigsten evaluierte Schreibintervention ist, gibt es inzwischen auch in Deutschland Belege für die Wirksamkeit von Ansätzen, die sich die Methoden des kreativen Schreibens zunutze machen.

In ihren Veröffentlichungen (2008, 2010, 2012) beschäftigten Silke Heimes sich ebenso wie Renate Haussmann und Petra Rechenberg-Winter (2013) intensiv mit Einsatz und Evaluationsmethoden in schreib- und kunsttherapeutischen Praxisfeldern sowie in systemischen Ansätzen. Positive Erfahrungen in der Familien- und Paartherapie, aber auch in der Arbeitswelt belegen, wie sehr Menschen vom Schreiben profitieren können.

**Bibliotherapie, Poesietherapie, Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben (GKS)**

Die **Bibliotherapie** wurde von dem Gestaltpsychologen Hilarion Petzhold entwickelt. Bibliotherapeuten suchen für ihre Patienten Prosa und Lyrik aus, in denen Probleme angesprochen werden, die mit jenen der Patienten vergleichbar sind. Die verbale Auseinandersetzung mit der Literatur erleichtert es den Patienten, über ihre Lebensthemen nachzudenken und sich im Gespräch zu öffnen. Sie werden auch ermutigt, eigene Gedichte und Erzählungen zu verfassen, jedoch ist das Schreiben in dieser Therapieform zweitrangig.

**Poesietherapie:** Die Ärztin und Schreibtherapeutin Dr. Silke Heimes steht in Deutschland für diesen Ansatz, der gewissermaßen eine Fortentwicklung der Bibliotherapie ist und die Methoden des kreativen Schreibens nutzt. Heimes verwendet den Begriff „Poesietherapie“, weil er Lyrik, Drama und Prosa umfasst. Er vereint laut Heimes lesen und schreiben unter einem Dach und beschreibt eine Qualität des Erlebens, „wodurch sich für eine so benannte Therapie das weite Denk-, Wahrnehmungs- und Erlebnisfeld der Achtsamkeit öffnet“ (Heimes, 2012).

Diehm und Michaud verbinden mit dem Begriff **Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben (GKS)** vor allem ihre Methode, klassische Methoden des biografischen und kreativen Schreibens in ressourcenorientierte Schreibinterventionen zu „übersetzen“, indem sie die Erkenntnisse von Resilienz-, Glücks- und Kreativitätstheorien sowie der Psychoneuroimmunologie in die Entwicklung zielgerichteter Schreibimpulse einfließen lassen.

Entsprechend angeleitet, eignet sich Schreiben nachhaltiger als Reden zur kognitiven Umstrukturierung. Diese wirksame Form der Selbstfürsorge kann schnell erlernt werden und aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Schreibende sind häufig geradezu berauscht, wenn sie entdecken, zu welchen kreativen Gedanken sie fähig sind. Dieses intensive Erleben führt zu einer Steigerung der Lebensqualität.

Schreiben ist kein Therapieersatz, aber eine sinnvolle Ergänzung. Diese Erkenntnis findet trotz der positiven Erfahrungen im internationalen Einsatz leider in Deutschland kaum Widerhall.

### Krebsstation als Schreiblabor

Nancy P. Morgan und Kollegen von der Georgetown University in Washington stellten 2008, basierend auf Pennebaker, zwei umfangreiche Studien zur positiven Auswirkung des Expressiven Schreibens bei der Behandlung von Krebspatienten vor. Neben dem Erleben der Krebserkrankung ging es in beiden Studien auch darum zu untersuchen, ob es möglich ist, ES in den laufenden Betrieb einer Krebsstation einzubauen. Dabei handelte es sich um Versuche, ES aus der typischen Laborsituation zu lösen und zu eruieren, ob gleichbleibende Ergebnisse auch erzielt werden, wenn beispielsweise in einem Wartezimmer oder während einer Chemotherapie geschrieben wird.

Eine Langzeitstudie über sieben Jahre wurde im Lombardi Comprehensive Cancer Center in Washington durchgeführt. Über Flyer beworben wurden Patienten, Angehörige und das Pflegepersonal ermutigt, an wöchentlichen Schreibsitzungen teilzunehmen. Bei den Angehörigen und dem Pflegepersonal wurde die stressreduzierende Wirkung des Schreibens untersucht, bei den Patienten die Wirkung auf deren Symptome. Krebs wurde in dieser Studie niemals als spezieller Schreibimpuls vorgestellt, aber es wurde den Teilnehmern freigestellt, ihre Krankheit zu thematisieren.

Typische Schreibimpulse waren Themen aus den Bereichen Beziehungen, Natur und Identität. Diese Themen wirkten sich ebenfalls stressreduzierend aus. Wöchentlich nahmen zwischen 1 und 12 Menschen an den Schreibangeboten teil, je nachdem, wer Interesse hatte – Schreiben ist nicht jedermanns Sache. Die PatientInnen schrieben trotz der Themenvielfalt immer wieder über die einschneidenden Veränderungen, die Krebs in ihr Leben gebracht hatte. Häufig wurde eine Verschiebung ihrer Prioritäten thematisiert, die sich durch ihre Krebserkrankung und -behandlung ergeben hatte.

In Telefoninterviews, die den Schreibbeinen folgten, berichteten die Teilnehmer dieser Studie durchgängig von veränderten Denkweisen durch die Schreibinterventionen, verringerten physischen Symptomen, weniger Schmerzen sowie über eine Verbesserung der Lebensqualität.

Im Verlauf der zweiten Studie wurde untersucht, ob auch durch eine einzige Schreibintervention Veränderungen erzielt werden können. Tatsächlich berichteten die TeilnehmerInnen, dass sich ihre Haltung zur Krankheit verändert hatte. Typische Aussagen waren:

- „Schreiben hilft mir zu reflektieren, was mit und in mir vorgeht.“
- „Es hat mich beruhigt.“
- „Es hat mein Gefühl bezüglich der Erkrankung verändert.“

Es zeigte sich in dieser Studie, dass Schreibinterventionen auch in einem laufenden Klinikbetrieb realisierbar sind. Gefühle und Gedanken können auch in einem unruhigen Setting zu Papier gebracht werden.

Angesichts solcher Ergebnisse ist kaum nachvollziehbar, warum Schreibinterventionen in deutschen Kliniken und Reha-Einrichtungen nach wie vor nur selten zum Einsatz kommen. Dabei ermutigen die beschriebenen Studien, entsprechende Angebote in den Kanon der künstlerischen Gruppentherapien aufzunehmen.

### Soziale Einbindung fördern

Diagnosen wie Krebs oder HIV sind klassische Momente, in denen die Betroffenen sich hilflos und ausgeliefert fühlen, ihre „Manageability“ erschüttert wird, wie es in der Terminologie der Salutogenese nach Antonovsky heißt. Der Glaube an die Selbstwirksamkeit wird in diesen Momenten stark erschüttert. In solchen Fällen hilft Schreiben, sich auf vorhandene Ressourcen zu besinnen und sie bewusst einzusetzen. Schreibend können Menschen die Erfahrung machen, trotz ihrer Erkrankung den Wechselspielen des Lebens nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Sie haben die Möglichkeit, Ängste zu Papier zu bringen, die sie aus Rücksicht auf Familienangehörige nicht auszusprechen wagen. Oft reicht es, Ängste, Befürchtungen, Wut und Unbehagen in heftigen Worten zu formulieren, um sich wieder besser zu fühlen.

Gerade wenn eine Krise sich zuspitzt oder zu Beginn einer Therapie, ist das Schreiben in der Gruppe hilfreich. Dort entstehen schnell soziale Netze, die Menschen in schwierigen Situationen auffangen.

Auch diese Erfahrung hat Heike W. in der Anfangsphase ihres Burn-outs gemacht. Durch das gemeinsame Schreiben, die Arbeit mit projektiven Geschichten und den Gesprächen über die Texte, die in den Gruppensitzungen entstanden sind, kamen sich die Schreibenden schnell näher. Schneller als bei jeder anderen Tätigkeit entstehen Nähe und Solidarität, weil in jedem Text existenzielle Fragen berührt werden, die jeden Menschen beschäftigen. Dabei ist es unwichtig, ob es sich um biografische oder fiktionale Texte handelt, ein Stück reale Erfahrungswelt findet Einlass in jedes Genre. Dadurch wird es möglich, belastende Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Im Alltag nimmt das den Druck.

# FAZIT

Schreibinterventionen helfen, Belastungen kognitiv umzustrukturieren, Blockaden zu lösen und positive Energien freizusetzen. Der spirituelle Anteil des Schreibens sensibilisiert für eigene und fremde Bedürfnisse. Es entstehen liebevolle Gefühle, die es einfacher machen, auf andere Menschen zuzugehen. Deshalb entsteht beim Schreiben in der Gruppe schneller als in jedem anderen Lebensbereich ein Miteinander, ein Gefühl des Aufgehobenseins in der Gruppe – Empathieerlebnisse, die heilsam an sich sind und zusätzlich einen positiven Einfluss auf das Sozialverhalten und damit auf unsere Gesellschaft als Ganzes haben.

Durch die erweiterte Perspektive hat Heike W. beispielsweise neue Wege im Umgang mit Konflikten erlernt und kann sprachliche Mittel jetzt bewusster einsetzen. Sie denkt nicht nur positiver, sie formuliert auch so. Allein das nimmt Konflikten die Schärfe, weil keiner der Kommunikationspartner sich angegriffen fühlen muss. Auch hat sie eine beinahe vergessene Leidenschaft wiederentdeckt, die ihr viel Lebensfreude schenkt: Am Wochenende gönnt sie sich nach langjähriger Abstinenz wieder Reitstunden. Jedes Mal kehrt sie beglückt aus ihrem kleinen Reitstall heim. Ihre Ausflüge dorthin betrachtet sie als „Kurzurlaub für die Seele.“

Den Ausschlag dazu hatte eine Schreibübung gegeben, in der eine besonders beglückende Situation mit allen Sinnen erzählt werden sollte. Heike W. erinnerte sich an einen Wanderritt, den sie als junge Frau in Irland unternommen hatte. Die Antwort auf die Frage, wie ein Stück dieses Glücks in den Alltag geholt werden könne, war schnell gefunden. „Es war mir gar nicht bewusst gewesen, wie mir das Zusammensein mit Pferden und Reiterfreunden gefehlt hat“, erzählte sie. „Auf Station habe ich ja ständig Kontakt mit vielen Menschen. Ich hatte immer den Eindruck, mehr brauche ich nicht. Durch das Schreiben fand ich heraus, dass es eine Lücke in meinem Leben gab.“ Inzwischen haben sich ihre sozialen Kontakte nicht nur vervielfacht, sie sind auch tiefer geworden. In der Schreibgruppe wie in ihrem Reitstall fand sie Menschen, die ihre Interessen und ähnliche Haltungen teilen. „Früher dachte ich, in meinem Alter wäre es unmöglich, Kontakte zu knüpfen, die über Oberflächlichkeiten hinausgehen. Stimmt gar nicht!“, freut sie sich. „Ich glaube, das hat auch damit zu tun, dass ich inzwischen mit einer größeren Offenheit auf Menschen zugehen kann. Wenn man offener ist, kommen Menschen auch anders auf einen zu.“

Heike W.s Erfahrungen sind gleich in mehrerer Hinsicht ein gutes Beispiel dafür, was man mit Gesundheitsförderndem Kreativem Schreiben erreichen kann. Aaron Antonovsky hat als Erster beschrieben, wie individuelle Widerstandsressourcen einen Menschen aktivieren und gesund halten können. Wer über ein

stabiles Grundvertrauen in die eigenen Fähigkeiten verfügt, seine Lebenswelt als berechenbar betrachtet und über sinnstiftende Lebensinhalte verfügt, hat eine größere Chance das Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit in positiver Richtung auszubalancieren. Tragfähige soziale Kontakte spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Psychoneuroimmunologie bestätigt Antonovskis Grundlagenforschung und erweitert seine Perspektive durch die Betrachtung der neurophysiologischen Prozesse.

Welche Methode dabei am besten hilft, ist individuell verschieden. Wichtig scheint nach heutigem Stand der Forschung zu sein, inwieweit sich ein Patient darauf einlässt. Beim Schreiben sind jedoch nicht nur kognitive Prozesse beteiligt, sondern vor allem emotionale. Und die scheinen einen größeren Einfluss auf die Gesundheit zu haben als bislang angenommen. ■

## Interessenkonflikt

Die Autorin gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

## Literatur

- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. In A. Franke (Hrsg.), Forum 36. Tübingen: dvgt Verlag.
- Cameron, J. (2009). Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. München: MensSana.
- Davidson, R. (2012). In D. Blickhan Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis (S. 52ff)
- Hausmann, R., & Rechenberg-Winter P. (2013). Alles, was in mir steckt. Kreatives Schreiben im systemischen Kontext. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Heimes, S. (2008). Kreatives und therapeutisches Schreiben. Ein Arbeitsbuch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Heimes, S. (2010). Künstlerische Therapien. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Heimes, S. (2012). Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Horn et al (2015). Expressives Schreiben und Immunaktivität. In C. Schubert (Hrsg.), Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie (S. 247). Stuttgart: Schattauer.
- Morgan, N. P. (2008). Implementing an Expressive Writing Study in a Cancer Clinic. *The Oncologist*, 13(2), 196–204.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.

## Angaben zur Autorin

Jutta Michaud

Diplom Soziologin, M. A. Biografisches und Kreatives Schreiben  
Autorin, Kunst-, Kreativitäts- und Lerntherapeutin  
Unter dem Namen SUDIJUMI hat sie mit Susanne Diehm das Gesundheitsfördernde Kreative Schreiben (GKS) entwickelt.

Mommsenstraße 64

10629 Berlin

[jmichaudpr@aol.com](mailto:jmichaudpr@aol.com)

[www.michaudpr.de](http://www.michaudpr.de), [www.sudijumi.wordpress.com](http://www.sudijumi.wordpress.com)