

GESUNDHEIT AKTIV
Anthroposophische Heilkunst e.V.

point



Wer oder was heilt
uns eigentlich?

Es gibt keine
Gesundheit ohne
Krankheit!

39 Impfdosen
gegen
13 Krankheiten!

Schwerpunkt

HEILUNG

Die heilsame Kraft des Schreibens

Jutta Michaud

Der Tag begann für Iris B. mit einem Streit. Clara, ihre magersüchtige Tochter, weigerte sich, eine halbe Scheibe Toastbrot zu essen, obwohl ihr Gewicht zum wiederholten Male einen kritischen Stand erreicht hatte. Zwei Stunden später erhielt Iris' Mann Micha eine Absage von seinem wichtigsten Kunden. Schließlich brachte die Post eine Steuernachzahlung ins Haus, die sie vor ernsthafte finanzielle Probleme stellen würde. „Schlimmer wird's nimmer“, hatte Iris in diesem Moment gedacht. Doch leider täuschte sie sich.

Sie hatte fürchterliche Magenschmerzen, als sie am Nachmittag ihrem Hausarzt gegenüber saß. „Mal wieder Stress“, sagte sie schulterzuckend. „Immer diese Angst um Clara und jetzt auch noch...“, sie vollendete den Satz nicht, sondern schaute auf den Schreibtisch. Dort lagen die Untersuchungsergebnisse der Vorwoche. Stefan, ihr Arzt und alter Schulfreund, lächelte nicht. Als er ihr ernst in die Augen schaute, ahnte sie sofort, dass etwas nicht stimmte. „Es hat mich erwischt, nicht wahr?“, fragte sie alarmiert, aber in der Hoffnung auf Entwarnung. Doch der Arzt nickte. „Iris, es tut mir so leid“, sagte er. „Ich wünschte, ich könnte etwas anderes sagen. Es ist ein Pankreas-Karzinom.“ Mehr brauchte er nicht zu sagen, Iris wusste nur zu gut, was das bedeutete. Erst vor drei Jahren hatte er ihrer Mutter die gleiche Diagnose gestellt. Sechs Monate später war sie gestorben.

Iris stand einfach auf und ging zur Tür. Stefan stellte sich ihr in den Weg und legte die Arme um ihre Schulter. „Iris, warte. Wenn ich auch medizinisch nichts tun kann, außer Dir den Schmerz zu nehmen, habe ich hier doch noch etwas, das Dir anders helfen könnte“. Er reichte ihr einen Flyer, den sie wortlos einsteckte.

Noch heute erinnert sie sich an das dumpfe Gefühl, das sie umschlossen hatte, als sie wieder in ihrem Auto saß. Wie unter einer Glasglocke hatte sie sich gefühlt, abgeschnitten von allem, was Minuten vorher noch zählte. Wie ein Roboter hatte sie den Flyer aus der Tasche gezogen. Mit der Überschrift „Schreib es Dir von der Seele“ wurde für die Teilnahme an Schreibgruppen und Schreibcoachings für Krebskranke geworben.



Ein hilfreicher Impuls

„Heute erscheint es mir völlig irrational, dass ich sofort dort angerufen habe, ohne groß nachzudenken oder meinen Mann oder meine Tochter über die Diagnose informiert zu haben“, erzählt sie heute, sieben Monate später. „Wahrscheinlich haben mir die klaren Worte gefallen. Das Zitat von Ulrike Scheuermann, das ich in diesem Flyer las, ist mir bis heute präsent: 'Sobald man den Mut aufbringt, der Angst ins Gesicht zu schauen, erhält der bedrohliche Schatten Konturen und schrumpft zu dem zusammen, was er ist: eine sichtbare Gestalt, der sich gegenüber treten lässt'. Sie hatte sofort einen Termin mit der Kursleiterin ausgemacht und ein erstes Gespräch geführt. „Eher ein erstes Geheul“, lacht sie heute.

Iris ist schwach, hat 32 Kilo abgenommen, wiegt nun weniger als ihre magersüchtige Tochter. Sie weiß, bald wird die Zeit kommen, wo sie die Nahrung nicht mehr bei sich behalten kann. Dennoch ist sie ruhig, gefasst und nutzt dankbar jede Minute ihres Lebens, in der sie sich kräftig genug fühlt um zu tun, was ihr wichtig ist. Bis dahin war es ein Weg, den sie, wie sie es selbst ausdrückt, „im Schweinsgalopp zurückgelegt hat“. Schreibend hat sie inzwischen viele wichtige Lebensthemen bearbeitet: Ihr Verhältnis zu den wichtigsten Menschen in ihrem Leben, zu ihren Werten, zur eigenen Person. Sie hat für sich herausgefunden, was von ihr bleibt, wenn sie geht. Ganz gleich, ob das Unausweichliche morgen oder in drei Jahren geschieht.

„Am Ende meines Lebens habe ich mich selbst gefunden“, sagt sie. „Schade, dass ich dafür krank werden musste, aber ich bin dankbar, überhaupt an diesen Punkt gekommen zu sein. So viele Menschen erleben das nicht. Meine Mutter hat diese Welt zum Beispiel traurig und verbittert verlassen. Ich hingegen kann in Frieden loslassen. Auch wenn Leben immer die bessere Alternative ist. Aber irgendwann müssen wir alle gehen und ich glaube, es geht leichter, wenn man vorbereitet ist.“

Schreibend das Leben verändern

Iris hat viel gelesen, Tagebuch und Morgenseiten geschrieben, hat sich in einer Schreibgruppe die Unterstützung von anderen Krebskranken geholt. Die Solidarität der Gruppe hat sie ermutigt. Irgendwann ist es ihr sogar gelungen, auch Clara zum Schreiben zu bewegen. Seitdem hat sich auch deren Zustand verbessert. Clara isst regelmäßig kleine Mengen, nimmt kontinuierlich zu, macht endlich wieder Pläne für die Zukunft und verabredet sich ab und zu. Mutter und Tochter haben eine neue Kommunikationsebene gefunden, die es beiden ermöglicht, ihre Gefühle auszudrücken, füreinander da zu sein, aber auch frei von Schuldgefühlen loslassen zu können. Sogar ihr Mann hat sich auf das Schreiben eingelassen und empfindet es als große Hilfe. „Hätte mir vor wenigen Monaten jemand erzählt, dass nur durch den schriftlichen Dialog mit meinen „inneren Ratgebern“ selbst Lösungen für berufliche Probleme aus dem Nichts auftauchen, hätte ich es nicht geglaubt“, erzählt er.

Familie B. hatte das Glück, gleich beim ersten Versuch an eine kompetente Schreibpädagogin mit therapeutischer Zusatzausbildung geraten zu sein, denn unter Umständen können bei der schriftlichen Auseinandersetzung mit schmerzhaften Themen auch Probleme auftreten, die das Schreiben kontraproduktiv machen. Geschulte Schreibtherapeuten erkennen die Warnzeichen. Deshalb sollte man sich bei den ersten Schritten kompetent begleiten lassen.

Die Familie hat für sich Möglichkeiten gefunden, für sich oder andere Gefühle auszudrücken, die zunächst schwer auszusprechen sind. Alle Familienmitglieder schreiben private Texte, Briefe, Märchen und Geschichten, in denen auch die Heiterkeit ihren Platz hat.

Als gemeinsames Vermächtnis sollen einige dieser Texte nach Iris Tod in einem Buch festgehalten werden. Iris bereitet die Auswahl vor und findet den Gedanken schön, an diesem letzten Gemeinschaftsprojekt aktiv beteiligt zu sein.

Damit ist sie in guter Gesellschaft. Viele Krebspatienten finden es tröstlich, ein Buch zu hinterlassen. Christof Schlingensiefel oder Wolfgang Herrndorf sind die prominentesten Vertreter der aktuellen Patienteliteratur, aber auch völlig Unbekannte entlasten sich, indem sie die Öffentlichkeit an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. So tragen sie dazu bei, eines der letzten Tabus zu brechen.

WELEDA
Seit 1921

Für die ganze Familie - ab dem Säuglingsalter

WELEDA
Euphrasia D3
AUGENTROPFEN
bei geröteten Augen
mit vermehrter
Tränenabsonderung

Euphrasia D3
Trost für entzündete
und tränende Augen.

- Wirkt schnell und schonend
- Lässt Rötungen, Reizungen und Jucken rasch abklingen
- Auch zur langfristigen Anwendung bei Allergie geeignet

Im Einklang mit Mensch und Natur
www.weleda.de

Euphrasia D3 Augentropfen
Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkennnis. Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

Christof Schlingensiefel und Wolfgang Herrndorf sind die prominentesten Vertreter der aktuellen Patientenliteratur.

„Eine zu Unrecht vernachlässigte Heilmethode...“

Das Beispiel dieser Familie zeigt, wie vielfältig die „Gewinne“ dieser Therapie sein können. Leider ist dies noch viel zu wenig bekannt. „Eine zu Unrecht vernachlässigte Hilfe zur Selbsthilfe“ sei das Schreiben, heißt es im Ärzteblatt vom Dezember 2012. Dabei ist die Erkenntnis, was diese überall verfügbare und vergleichsweise kostengünstige Heilmethode leisten kann, gar nicht neu. Bereits 400 n.Chr. verfasste der Mönch Augustinus seine „Confessiones“ (Bekenntnisse) und legte damit das erste autobiografisch-therapeutische Tagebuch vor. Darin setzte er sich selbstanalytisch mit seinen Sünden auseinander.

Als „literarische Geselligkeit“ wurden Schreibspiele in der höfischen Gesellschaft eingesetzt – interessanterweise über verschiedene Kulturkreise hinweg. Denn auch das kann Schreiben: Über das gemeinschaftliche Tun so etwas wie Gemeinsinn und Solidarität herstellen. In unserer Epoche der zunehmenden Individualisierung und Vereinsamung ist auch das ein gewichtiger Aspekt, der dem Auftreten von Depressionen entgegenwirken kann.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts arbeiteten die Tiefenpsychologen Freud, Adler und Jung mit dem „assoziativen Schreiben“, um Patienten an ihr Unbewusstes heranzuführen. Dazu erhielten diese ein Reizwort, zu dem sie niederschrieben, was ihnen gerade in den Sinn kam. Mit den Inhalten der auf diesem Wege entstandenen Texte wurde dann therapeutisch weitergearbeitet. Diese Form des Schreibens hat eine stark reinigende (kathartische) Wirkung, die viele Symptome lindern hilft, bzw. zum Verschwinden bringt. Allerdings ist fachkundige Begleitung bei psychischen Erkrankungen unbedingt erforderlich.

Heute belegen viele belastbare Studien aus dem In- und Ausland, dass die schriftliche Auseinandersetzung mit angst- oder tabubesetzten Themen Blockaden löst, die Betroffenen erleichtert und ermutigt, neue Verhaltensweisen oder Problemlösungsstrategien auszuprobieren.

Seit rund 10 Jahren entwickelt sich die heilende Kraft des Schreibens in Deutschland zum Forschungsgegenstand – nicht zuletzt durch Lehre und Forschung im Masterstudiengang „Biografisches und Kreatives Schreiben“ an der Alice-Salomon-Hochschule in Berlin (www.ash-berlin.eu).

*„Wer schreibt, der bleibt“ und:
„Wer schreibt, der wird auch!“*

Entwicklungsprozesse schreibend begleiten

Hieß es früher, „wer schreibt, der bleibt“ darf man heute hinzufügen, „wer schreibt, der wird auch“. Denn Biografisches und Kreatives Schreiben kann in jeder Lebenslage genutzt werden, um Entwicklungsprozesse voranzutreiben, Widerstandskräfte zu stärken, Kohärenz und Resilienz herzustellen: das sichere Bewusstsein dafür, den Wechselspielen des Lebens nicht als Opfer ausgeliefert zu sein, sondern über Ressourcen zu verfügen, die helfen, auch aus schwierigen Situationen etwas Positives machen zu können. Allein dieses Bewusstsein löst hartnäckige Blockaden und setzt Energien frei, die für ein glückliches und zufriedenes Leben voller Schaffenskraft genutzt werden können. Daher ist es sehr bedauerlich, dass die Krankenkassen nach wie vor nicht bereit sind, Schreibinterventionen ebenso wie Yoga oder Entspannungstechniken als Methode der Gesundheitsprophylaxe anzuerkennen.

Jutta Michaud
hat zusammen mit ihrer
Teampartnerin Susanne Diehm
Sudijumi entwickelt, eine Methode,
um Klienten schreibend und auf Wunsch
auch mit weiteren Kreativmethoden dabei
zu unterstützen, Zugang zu ihrer natürli-
chen Kreativität zu finden.
www.sudijumi.wordpress.com

Neuer Kurs im Biographischen Schreiben ab 7. April
in Berlin (s. S. 23)