

Katharina Ehmann

# Liebes Tagebuch, ...

11. März 2019

## **Manche behaupten, du würdest mich kreativer, zufriedener und produktiver machen. Ist da was dran?**

Möchtest du auch dein Leben verbessern, deine Kreativität entfesseln, zufriedener und produktiver werden? Dann haben zahlreiche Blogs und Online-Videos eine Lösung parat: Schreibe etwas!

Seit ein paar Jahren tauchen immer neue Schreibrituale auf, die uns helfen sollen. Schreiben gehört zur »perfekten Morgenroutine«<sup>#1</sup> oder zu den »X Gewohnheiten, die alle erfolgreichen Menschen gemeinsam haben«.<sup>#2</sup> Immer wird dabei betont, dass jeder schreiben und Schreiben jedem helfen kann.

Das klingt sehr nach einem Hype. Doch dass Schreiben hilft, wird schon seit den 1980er-Jahren erforscht.<sup>#1</sup> Mittlerweile belegen zahlreiche Studien, dass wir unserer Gesundheit tatsächlich etwas Gutes tun, wenn wir zum Stift greifen.<sup>#3</sup> Schreiben hilft beim Umgang mit Stress,<sup>#4</sup> senkt den Blutdruck<sup>#5</sup> und erleichtert die Beschwerden von Menschen mit Asthma und rheumatoider Arthritis.<sup>#6</sup>

Am Hype ist also etwas dran. Doch wie genau und warum wirkt Schreiben so auf uns? Und wie können wir es gezielt für uns selbst einsetzen?

## »Auf dem Blatt ist aus dem Kopf!«

Wir alle schreiben für uns selbst, um uns besser oder zumindest klarer zu fühlen: sei es die Erinnerungsnotiz »Brot kaufen«, die wütende E-Mail, die dann doch nicht abgeschickt wird, oder das Tagebuch. Dabei nutzen wir geschriebene Worte offensichtlich nicht nur, um mit unserer Außenwelt zu kommunizieren, sondern auch mit unserem eigenen Innenleben.

Doch ganz plump gefragt: Wenn ich einfach nur aufschreibe, was ohnehin in meinem Kopf herumgeistert – wie soll dabei etwas Neues entstehen?

»Selbst, wenn ich einfach drauflosschreibe, ordnen und strukturieren sich meine Gefühle und Gedanken ein wenig. Ich kann sie gar nicht so, wie sie in mir existieren, aufs Papier bringen«, sagt Poesietherapeutin Silke Heimes. <sup>#7</sup> Sie hat in ihren Kursen und Fortbildungen immer wieder erlebt, was mit Menschen beim und unmittelbar nach dem Schreiben passiert.

Der Schreibprozess unterscheidet sich von unserem Gedankenstrom: Schreiben ist linear. Die eigenen Gedanken sind so vielschichtig (und nicht selten durcheinander), dass wir sie unmöglich 1:1 einfangen können. Beim Schreiben bringen wir einen Gedanken nach dem anderen aufs Papier und treffen so eine Auswahl: Was ist gerade wichtig, interessant, drängend? Was belastet, bewegt, beschäftigt mich?

Wenn wir dann zum dritten Mal dasselbe schreiben, stoßen wir auf Grübelschleifen, <sup>#8</sup> die im Alltag als gewohntes Hintergrundrauschen vielleicht untergehen, erklärt Silke Heimes. So ein Aha-Moment kann neue Fragen und einen Perspektivenwechsel anstoßen. Schreiben kann also helfen, aus dem Grübeln auszubrechen. Das belegen auch 2 Untersuchungen, <sup>#9</sup> in denen Probanden durch sogenanntes »expressives Schreiben« weniger grübelten und depressive Symptome reduzieren konnten. <sup>#10</sup>

*Katharina Ehmann*

Liebes Tagebuch, ...

[perspective-daily.de/article/753/EToqGftw](https://perspective-daily.de/article/753/EToqGftw)

»Was ich aufs Papier gebracht habe, bin ich erst mal los. Ich bin etwas entlastet davon«, #11 berichtet Silke Heimes. Gefühle auszusprechen hilft Menschen nachweislich dabei, belastende Emotionen wie Angst oder Ärger weniger intensiv zu erleben. #12 Es liegt nahe, dass dieser Effekt auch beim Schreiben eine Rolle spielt. #13 Die Poesietherapeutin betont, dass Schreiben einen besonderen Schutzraum für ungefilterte Gefühle und schambesetzte Erlebnisse bietet.

Doch was ist mit der Hoffnung, sich selbst schreibend besser kennenzulernen – kommen wir mit der richtigen Schreibtechnik an verdrängte Konflikte heran und können neue Potenziale entdecken?

## Märchen oder Morgenseiten?

Die US-amerikanische Autorin Julia Cameron prägte in ihrem Buch *The artist's way* den Begriff der »Morgenseiten« (morning pages). #14 Sie rät, morgens direkt nach dem Aufstehen 3 Seiten aufzuschreiben, was uns durch den Kopf geht, ohne Pause und Innehalten – 3 Seiten füllen ohne Fragestellung oder Ziel. #15 Das kann also auch bedeuten, dass wir wieder und wieder »Ich weiß nicht, was ich schreiben soll« schreiben, bis uns ein anderer Gedanke kommt. Und sei er so banal wie »Ich muss noch die Spülmaschine ausräumen.« Die Idee dahinter: Klarheit gewinnen und den Kopf für kreative Prozesse frei machen.

Doch viele Verfechter der Methode schätzen an den Morgenseiten noch etwas anderes: dass sie morgens direkt nach dem Aufwachen weniger im »Funktionsmodus« und in alltäglichen Denkmustern sind. Die Hoffnung ist, dass sie so besser an tiefliegende Empfindungen und Konflikte im Unterbewusstsein kommen, um sie zu verarbeiten.

Silke Heimes hält viel von dieser Schreibmethode, glaubt aber, dass sie auf Dauer für viele Menschen zu einseitig ist: »Wir sind alle so gepolt, dass wir bereits eher sortiert und ordnend schreiben. Um an Unbewusstes zu kommen, müssen wir unser Gehirn überlisten. Das heißt, wir müssen Übungen machen, die spielerisch sind, die assoziativ sind, die scheinbar

Katharina Ehmann

Liebes Tagebuch, ...

[perspective-daily.de/article/753/EToqGftw](https://perspective-daily.de/article/753/EToqGftw)

nichts mit unseren Problemen und uns selbst zu tun haben. In diesen Geschichten oder Übungen tritt dann oft das zutage, was darunter liegt.«

Um an das Unterbewusste heranzukommen, lässt Silke Heimes in ihren Kursen nicht Morgenseiten, sondern beispielsweise Märchen schreiben. Die Teilnehmenden bekommen Märchenfiguren und -elemente zugelost, über die sie dann eine Geschichte schreiben sollen. »Da geht es scheinbar nicht um sie. Wenn sie diese Märchen dann vorlesen, halten sie oft inne und denken: ›Scheiße. Jetzt bin ich exakt bei mir gelandet!‹ Es treten also Dinge zutage, die sie vorher nicht bemerkt haben.«

Eine andere spielerische Herangehensweise sei die »Namensübung«. Auch hier hat die Aufgabe scheinbar nichts mit dem Schreibenden zu tun: Die Teilnehmenden schreiben die Buchstaben ihres kompletten Namens untereinander und notieren dann assoziativ und schnell die ersten Worte, die ihnen zu jedem Buchstaben einfallen. Diese Begriffe sollen dann in eine Geschichte eingebaut werden. »Das ist ja zunächst scheinbar Nonsense. Doch da blitzt immer etwas hervor, was zentral ist«, erklärt die Poesietherapeutin.

Einmal am Unbewussten gekratzt, können wir Neues über uns selbst herausfinden. Deswegen hat sich Schreiben in der Therapie längst einen eigenen Platz verdient.

## Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe

Viele Therapeuten binden Schreiben heute in irgendeiner Form ein. Silke Heimes hat die Erfahrung gemacht, dass es sich lohnt, während einer Therapie Schreibroutinen aufzubauen. Diese können für Patienten dann auch eine Brücke für die Zeit nach der Therapie sein.

Doch nur wenige Therapien nutzen die Macht des Schreibens als begleitende Intervention. So wie das *Zentrum Überleben*, das im Rahmen des Projekts »Lebenstagebuch«<sup>#16</sup> untersucht hat, ob und wie eine internetbasierte Schreibtherapie Kriegstraumatisierten helfen kann. An

Katharina Ehmann

Liebes Tagebuch, ...

[perspective-daily.de/article/753/EToqGftw](https://perspective-daily.de/article/753/EToqGftw)

der Studie nahmen 30 Überlebende des Zweiten Weltkrieges mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) teil. Die Probanden setzten sich 6 Wochen lang in 11 Texten mit ihrer Vergangenheit auseinander. Noch 3 Monate nach Ende der Schreibtherapie litten die Probanden unter weniger PTBS-Symptomen und zeigten eine höhere Lebensqualität. #17

Ein beeindruckendes Ergebnis – mit einem großen Aber. Denn Schreiben ersetzt keine Therapie, und sich allein mit dem Kugelschreiber an ein Trauma heranzuwagen ist keine gute Idee: »Psychisch krank zu sein bedeutet ja, dass Zustände, die wir alle kennen, sich so verschärft haben, dass ich massiv darunter leide, im Alltag eingeschränkt bin und allein nicht mehr damit zurechtkomme. Wenn ich das merke, dann sollte ich mir ganz unabhängig von irgendwelchen Schreibangelegenheiten Hilfe holen«, betont Silke Heimes. Haben wir das Gefühl, mit einem Problem klarzukommen, können wir das Schreiben auch ohne therapeutische Unterstützung #18 für uns ausprobieren. \*2

Und noch etwas ist Schreiben nicht, auch wenn manche Blogs und Online-Videos es versprechen: ein schnelles Wundermittel. Diese falsche Darstellung ärgert auch Silke Heimes: »Bei dem Hype wird da aktuell Wellness to go >6 Minuten schreiben und Ihnen geht's gut< draus gemacht.« Auch wenn einzelne Schreibsitzungen gleich guttun können, braucht es Regelmäßigkeit, um vom Schreiben nachhaltig zu profitieren.

## Du bist dran. Schreibe einfach los!

Für alle, die »das mit dem Schreiben« jetzt ausprobieren oder an alte Erfahrungen mit dem Tagebuch anknüpfen wollen, hat Silke Heimes 3 Tipps parat:

*Katharina Ehmann*

Liebes Tagebuch, ...

[perspective-daily.de/article/753/EToqCftw](https://perspective-daily.de/article/753/EToqCftw)

- > **Wo soll ich nur anfangen?** Das unbeschriebene Blatt Papier vor sich liegen zu haben kann einschüchtern und eine ganze Reihe an Selbstzweifeln in Bewegung setzen – auch wenn das Geschriebene für niemanden bestimmt ist. Die erste Herausforderung beim kreativen und therapeutischen Schreiben ist also, alle Erwartungen fallen zu lassen. Erwartungen darüber, wie klug das Endergebnis, wie klar die Handschrift, wie korrekt der Text sein muss. Darüber, wie gut und leicht sich das Schreiben anfühlen sollte. Und darüber, wie viel besser und leichter wir uns danach fühlen müssten.

Für den Einstieg helfen Halbsätze, die dann frei ergänzt werden. Doch wichtig sei, so Silke Heimes, mit so wenig starren Regeln wie möglich an das Schreiben heranzugehen. Auch beim Schreiben müssen wir uns bei Laune halten – es muss Spaß machen. Wer mit einem Fließtext nicht weiterkommt, kann etwa mal Lyrik probieren oder einen Dialog.

- > **Füller oder Tastatur?** Den Stift übers Papier zu führen ist eine sinnliche Erfahrung. Aber auch das rhythmische Klappern der Tastatur kann einen beruhigenden Effekt haben. Laut Silke Heimes sind wir handschriftlich tendenziell kreativer und können uns den Inhalt besser merken. Das kennen viele vom Vokabellernen – oder von Spickzetteln, die sie dann doch nicht brauchten. Das spricht dafür, zumindest ab und an zum Kugelschreiber zu greifen, anstatt den Laptop aufzuklappen. #19
- > **Viel hilft viel?** Silke Heimes empfiehlt, lieber regelmäßig und dafür kurz als selten und »bulimisch« zu schreiben. Das nehme auch den Druck raus. Also, lieber jetzt für 10 Minuten schreiben, als sich vorzunehmen, am Wochenende mal richtig Zeit dafür zu schaffen.

Die wichtigste Antwort auf alle Fragen zum Thema Schreiben lautet aber: weniger nachdenken, mehr drauflosschreiben.

*Katharina Ehmann*

Liebes Tagebuch, ...

[perspective-daily.de/article/753/EToqGftw](https://perspective-daily.de/article/753/EToqGftw)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Die meisten Studien untersuchen das sogenannte expressive Schreiben. Der Sozialpsychologe James W. Pennebaker beschreibt das »Basis-Schreib-Paradigma«, das er in den 1980er-Jahren etablierte, so: »Die Probanden werden 2 oder mehr Gruppen zugeteilt. Jede Schreib-Gruppe bekommt ein spezifisches Thema. Die Probanden sollen, unabhängig von ihrem Thema, an 3 bis 5 aufeinander folgenden Tagen täglich zwischen 15 und 30 Minuten schreiben. Diese Schreibübungen finden meistens im Labor statt, die Probanden erhalten kein Feedback. In der Kontrollbedingung schreiben die Probanden meist über ein oberflächliches Thema, zum Beispiel darüber, wie sie ihre Zeit verbringen.« Die genauen Instruktionen kannst du [hier \(englisch, PDF\)](#) nachlesen. Die zahlreichen Studien zum Schreiben können sich hinsichtlich der Schreibübungen und Instruktionen natürlich unterscheiden, weswegen Vergleiche immer mit Vorsicht gezogen werden müssen.
  
- \*2 Manche Studien haben sich auch mit dem Fokus der Probanden beim Schreiben beschäftigt. Dafür haben sie Begriffe gruppiert und gezählt, die negative und positive Emotionen, Einsicht oder kausale Zusammenhänge beschreiben. Die Studien weisen darauf hin, dass Probanden, die eine bestimmte Wortgruppen mehr nutzen, stärker vom Schreiben profitieren. Die Studienergebnisse sind jedoch (noch) nicht eindeutig. Silke Heimes merkt dazu an: »Wenn es jemandem sehr schlecht geht, würde ich auch im Schreiben mehr Struktur empfehlen. Eine Person, die depressiv oder sehr traurig ist, sollte zum Beispiel nicht länger als 10 oder 15 Minuten schreiben. Sie soll sich einen Wecker stellen und wenn der klingelt, lässt sie den Stift fallen, Ende der Diskussion. Das hat den Vorteil, dass sie negative Sachen zwar loswerden kann, sich darin aber nicht verliert. Und die Person bekommt klar strukturierte Aufgaben, zum Beispiel 3 negative und positive Dinge vom Tag aufschreiben oder ein Gedicht analog zu einem anderen Gedicht schreiben.«

*Katharina Ehmman*

Liebes Tagebuch, ...

[perspective-daily.de/article/753/EToqGftw](https://perspective-daily.de/article/753/EToqGftw)

# Quellen und weiterführende Links

- #1** Schreiben ist zum Beispiel ein wichtiger Bestandteil der »Miracle Morning«-Routine von Hal Elrod (englisch)  
- <https://halelrod.com/ep-25-life-savers-for-a-miracle-morning/>
  
- #2** Schreiben ist zum Beispiel auf dieser Liste Erfolgsgewohnheit Nr. 2 (englisch, 2016)  
- <https://www.quora.com/What-are-the-habits-of-highly-successful-people/answer/Micha%C5%82-Stawicki>
  
- #3** Dieses Review fasst die Studienlage zum therapeutischen Schreiben zusammen (englisch, 1999, Paywall)  
 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735898000154>
  
- #4** Studierende, die über Belastungen schrieben, konnten im darauffolgenden Monat besser mit Stress umgehen (englisch, 2002, PDF)  
 <http://transformationalchange.pbworks.com/f/stressjournaling.pdf>
  
- #5** Diese Studie untersucht den Einfluss vom Schreiben auf den Blutdruck (englisch, 2005, Paywall)  
 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105305049767>
  
- #6** Diese Studie untersucht, ob sich Schreiben auf die Beschwerden von Asthma-Patienten und Menschen mit rheumatoider Arthritis auswirkt (englisch, 1999)  
 <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/189437/>
  
- #7** Silke Heimes auf ihrer Homepage  
- <http://silke-heimes.de/beispiel-seite/vita/>

*Katharina Ehmann*

Liebes Tagebuch, ...

[perspective-daily.de/article/753/EToqCftw](https://perspective-daily.de/article/753/EToqCftw)

- #8** Grübeln wird deine Probleme nicht lösen  
 <https://perspective-daily.de/article/729>
- #9** Diese Studie zeigt, dass Schreiben die negativen Auswirkungen von starkem Grübeln abpuffern kann (englisch, 2008, PDF)  
 [https://www.researchgate.net/profile/Brian\\_Marx/publication/5442906\\_Expressive\\_Writing\\_Buffers\\_Against\\_Maladaptive\\_Rumination/links/540dae3c0cf2f2b29a39e269.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Brian_Marx/publication/5442906_Expressive_Writing_Buffers_Against_Maladaptive_Rumination/links/540dae3c0cf2f2b29a39e269.pdf)
- #10** Diese Studie konnte zeigen, dass »expressives Schreiben« depressiven Patienten helfen kann, weniger zu grübeln (englisch, 2006, PDF)  
 <https://static1.squarespace.com/static/51af5d89e4b07731175848dc/t/5259daf4e4b0cb8571524108/1381620468053/Dissertation+copy.pdf>
- #11** Genauer beschreibt Silke Heimes das zum Beispiel in ihrem Buch »Schreib - es dir von der Seele«  
<https://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com/themen-entdecken/psychologie-psychotherapie-beratung/ratgeber-lebenshilfe/7434/schreib-es-dir-von-der-seele>
- #12** Diese fMRT-Studie konnte zeigen, was in unserem Gehirn passiert, wenn wir Emotionen verbalisieren (englisch, 2007, Paywall)  
 <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
- #13** Studien zeigen, dass es uns gut tut, wenn wir uns Menschen anvertrauen.  
 Schreiben scheint eine ähnliche Wirkung zu haben (englisch, 1997, PDF)  
[http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych3131\\_summer2015/documents/14.2\\_Pennebaker1997\\_Writingemotionalperiences.pdf](http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych3131_summer2015/documents/14.2_Pennebaker1997_Writingemotionalperiences.pdf)
- #14** Julia Cameron erklärt in diesem kurzen Video, dass Morgenseiten vor allem Klarheit für mehr Kreativität schaffen sollen (englisch)  
 <https://juliacameronlive.com/basic-tools/morning-pages/>

Katharina Ehmann

Liebes Tagebuch, ...

[perspective-daily.de/article/753/EToqCftw](https://perspective-daily.de/article/753/EToqCftw)

- #15** Dieses Video erklärt den Bewusstseinsstrom (Stream of Consciousness)  
 (englisch, 2016)  
<https://www.youtube.com/watch?v=hu9L5zQ4g0Q>
- #16** Das »Zentrum Überleben« zum Projekt »Lebenstagebuch«  
- <https://www.ueberleben.org/unsere-arbeit/abteilungen/forschung/lebenstagebuch/>
- #17** Hier findest du eine Studie zu der Schreibtherapie für Kriegstraumatisierte  
 (englisch, 2014, PDF)  
[https://www.researchgate.net/publication/264644490\\_Integrative\\_Testimonial\\_Therapy\\_An\\_Internet-Based\\_Therapist-Assisted\\_Therapy\\_for\\_German\\_Elderly\\_Survivors\\_of\\_the\\_World\\_War\\_II\\_With\\_Posttraumatic\\_Stress\\_Symptoms](https://www.researchgate.net/publication/264644490_Integrative_Testimonial_Therapy_An_Internet-Based_Therapist-Assisted_Therapy_for_German_Elderly_Survivors_of_the_World_War_II_With_Posttraumatic_Stress_Symptoms)
- #18** Eine Frau berichtet auf ihrem Youtube-Kanal, wie sehr Morning Pages sie emotional aufgewühlt haben, bevor sie positive Effekte beobachten konnte (englisch, 2018)  
  
<https://www.youtube.com/watch?v=zJc2gqLe-OI>
- #19** Ein Autor erklärt, warum er beim kreativen Schreiben Papier und Stift dem Laptop vorzieht (englisch, 2002)  
- <https://www.theguardian.com/books/2011/nov/03/creative-writing-better-pen-longhand>

*Katharina Ehmann*

Liebes Tagebuch, ...

[perspective-daily.de/article/753/EToqCftw](https://perspective-daily.de/article/753/EToqCftw)