

# Schreibend zum Ich

Birgit Schreiber stellt das Verfassen eigener Texte als wirksame Selbsthilfetechnik vor

Schreiben kann ein Weg zur eigenen Seele sein. Traumata werden dadurch erträglicher, das eigene Selbstvertrauen kann gestärkt und die Gesundheit stabilisiert werden. So lautet die Botschaft des Buches *Schreiben zur Selbsthilfe*.

Die Autorin Birgit Schreiber ist Sozialwissenschaftlerin und Schreibcoach mit Weiterbildung in Poesie- und Bibliotherapie am Fritz-Perls-Institut. Ihre Promotion hat sie darüber verfasst, wie Überlebende des Holocaust biografische Traumata mittels Erinnerung und Erzählen ihrer Lebensgeschichte bewältigen können. Mit ihrem aktuellen Buch gelingt es Schreiber aufzuzeigen, wie Schreiben als Instrument bei Krisen, Krankheiten und sogar zur Bewältigung von Traumata herangezogen werden kann.

Präsentiert werden Techniken aus der Poesietherapie, dem expressiven Schreiben, der *Journal Therapy* und aus der Bewegung des *Memoir Writing*. Dabei weckt die Autorin Lust, sich durch das Verfassen eigener Texte selbst auf die Spur zu kommen und zum „Autor des eigenen Lebens“ zu werden.

In Poesietherapie steckt das Wort *poiesis* – erschaffen. Genau darum geht es beim Schreiben als Selbsthilfetechnik: Schreiber zeigt anhand von Lebensschicksalen wie dem von Inge Jens (der Witwe des an Demenz erkrankten Schriftstellers Walter Jens), wie das Aufschreiben der eigenen Lebenssituation helfen kann, sich einen stabilen Rahmen zu geben und eine heilsame Version der eigenen Geschichte zu verfassen. Durch Schreiben können Menschen in Kontakt mit sich kommen und einen Kraft- und Möglichkeitsraum kreieren. Gleich zu Beginn lernt der Leser die Schlüsselmethoden heilsamen Schreibens kennen: „Säen und Ernten“. Beim sogenannten *free writing* geht es darum,

Ideen auszusäen. Bei der zweiten Strategie, dem Ernten, werden wichtige Kernsätze aus dem Geschriebenen gebildet und ein Fazit gezogen, also Ideen verdichtet und ein Anker geworfen.

Die Autorin reflektiert, warum Schreiben positiv auf die Psyche wirkt: Überzeugend ist die Bedeutung eines „Date mit sich selbst“ sowie die Funktion eines Perspektivwechsels. Eine Stärke des Ratgebers ist, dass eine Fülle selbstfürsorglicher Ideen und Rituale angeboten wird, wie das Schreiben zur Klärung im eigenen Leben eingesetzt werden kann.

*Free writing* habe außerdem Ähnlichkeiten zur Meditation, mit dem Unterschied, dass man nicht alle Gedanken vorbeiziehen lässt, sondern lohnenswerte heranzieht, um neue Perspektiven zu gewinnen.

Die Autorin versäumt nicht, Nebenwirkungen und Risiken des Schreibens (etwa ein Überflutetwerden) – insbesondere bei traumatischen Erfahrungen – zu betrachten. Insgesamt wird deutlich: Sich Geschichten zu erzählen und aufzuschreiben ist ein Teil menschlicher Entwicklung. Schreiben kann zum „Empowerment“ in Krisen werden und das Leben ordnen. Wer gelernt hat, seine „poetische Kompetenz“ kreativ auszuschöpfen, so Schreiber, der könne mehr und mehr gute Erfahrungen in sein Leben ziehen und schreibend altes Leid verarbeiten.

STEFANIE CHARLOTTE MAECK



Birgit Schreiber:  
*Schreiben zur Selbsthilfe.*  
Worte finden, Glück erleben, gesund sein.  
Springer, Berlin 2017.  
150 S., € 19,99

„Der Spielraum des Schreibens ist wie ein Kokon, der es uns erlaubt, uns selbst zu begegnen, geschützt vor fremden Blicken“

BIRGIT SCHREIBER