



universität
uulm



BGM - Newsletter:

Expressives Schreiben: Schreib dich gesund

Bei dem Thema „Gedanken und Gefühle aufschreiben“ denken wir meist an das Tagebuch, was wir früher vielleicht einmal geführt haben. Es tut einfach gut belastende Ereignisse und Gedanken auf Papier zu bringen und so den Kopf leeren. Aber kann sich das auch nachweislich positiv auf unsere Gesundheit auswirken? Mit der Technik des Expressiven Schreibens ist das durchaus möglich!

Was ist Expressives Schreiben?

Das Expressive Schreiben ist eine Schreibintervention die in den 1980er Jahren von dem Psychologieprofessor James Pennebaker entwickelt und erforscht wurde. Hierbei sollen die **tiefsten Gedanken sowie Gefühle zu einem traumatischen oder emotional belastenden Ereignis** für 15-20 Minuten an 3-5 aufeinanderfolgenden Tagen aufgeschrieben werden (Pennebaker, 1997). In der Originalstudie von 1986 zeigten sich positive Effekte für die Gruppe welche das Expressives Schreiben anwendete im Vergleich zu einer Kontrollgruppe. 98% der Probanden empfanden dabei das Expressive Schreiben als wertvoll und würden es wieder machen (Pennebaker, 1997). Im Folgenden teilen wir eine Schreibinstruktion mit Ihnen, damit Sie sich die Intervention besser vorstellen und auch selbst ausprobieren können!

„In den nächsten (3) Tagen möchte ich Sie bitten, über Ihre tiefsten Gedanken und Gefühle zu der bisher traumatischsten Erfahrung Ihres Lebens zu schreiben. Alternativ können Sie auch über ein für Sie emotional extrem wichtiges Thema schreiben, das Ihr Leben tiefgreifend beeinflusst hat. Beim Schreiben bitte ich Sie loszulassen und Ihre tiefsten Gedanken und Gefühle zu erforschen.

Sie können Ihr Thema in Verbindung bringen mit Beziehungen zu anderen Menschen, mit denen Sie Umgang haben. Fragen Sie sich, welche Zusammenhänge Sie mit Ereignissen aus Ihrer Vergangenheit, Ihrer gegenwärtigen Situation oder Ihrer Zukunft sehen oder wer Sie damals waren, wie Sie sich derzeit sehen oder wie Sie gerne wären. Kümmern Sie sich nicht um Rechtschreibung, Satzbau oder Grammatik. Schreiben Sie bitte möglichst ohne Unterbrechung bis die Zeit zu Ende ist. Alles was Sie schreiben wird absolut vertraulich behandelt werden.“ (aus: Horn & Mehl, 2004, S. 275)

Gibt es positive Effekte auf die Gesundheit?

Die erfreuliche Antwort: Ja! In der 30-jährigen Forschungsgeschichte hat das **Expressive Schreiben reliabel einen langfristig positiven Effekt auf die Gesundheit gehabt**. Viele Studien können die vielfältige Wirkung noch mehrere Monate nach der Schreibsession aufzeigen! Mit der Zeit wurden neben gesunden auch psychisch kranke Personen berücksichtigt, genauso wie verschiedene klinische und private Settings (z.B. Kliniken oder das eigene zu Hause). Was genau bringt das Schreiben uns denn nun? Das finden Sie in der unteren Tabelle heraus (Horn & Mehl, 2004; Schreiben Wirkt, 2018)!

| Gesundheitseffekte | Soziale bzw. Verhaltenseffekte |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Weniger Arztbesuche & Krankenhausaufenthalte • Verbesserte Immunparameter: Anstieg von T-Helfer Zellen und Antikörperkonzentration nach der Hepatitis B Impfung • Verbesserte Lungen/Leberfunktion • Verringerter Blutdruck • Verbessertes psychologisches Wohlbefinden (u.a. bessere Laune, geringere depressive Symptome) | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Lernleistung • Höhere Leistungsfähigkeit • Höhere Wiederanstellung nach einem Jobverlust • Geringere Arbeitsabwesenheit (d.h. weniger Fehltage) • Verbesserte Arbeitsgedächtniskapazität • Bessere soziale Integration |

➤ Es gibt keinen Effekt für Gesundheitsverhalten wie Sport, Rauchen oder Sucht!

Warum funktioniert das Expressive Schreiben so gut?

Es gibt verschiedene Erklärungsansätze, wobei viele Faktoren zu dem Erfolg des Expressiven Schreiben beitragen. Die ständige Hemmung der eigenen Gefühle stellt einen Stressor da und wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. **Durch das Expressive Schreiben können unterdrückte Emotionen und Gedanken besser verarbeitet werden.** Außerdem können belastende Erlebnisse durch das Schreiben zu strukturierten, kohärenten Erzählungen werden. Das Erlebte kann so kognitiv besser verarbeitet werden, z.B. indem ihm einen Sinn gegeben wird. Folglich haben wir mehr Ressourcen zur Verfügung! (Horn & Mehl, 2004; Pennebaker, 1997)

Tipps und Tricks: Das müssen Sie noch wissen

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie an einem **privaten Ort** schreiben (am besten das eigene zu Hause), der frei von Ablenkung und Lärm ist. So können Sie sich am besten konzentrieren und werden nicht im Schreibprozess gestört (Schreiben wirkt, 2018).
2. Schreiben Sie an **mehreren aufeinanderfolgenden Tagen** (z.B. 3-4 Tage) für je 20 Minuten. Lassen Sie sich danach Zeit zur Erholung und passen Sie die Intervention an Ihre eigenen Bedürfnisse an.
3. Wählen Sie ein **spezifisches Thema**, welches Sie momentan sehr beschäftigt oder einen großen Einfluss auf Ihr Leben hatte. Versuchen Sie Situationen so strukturiert und detailliert wie möglich zu beschreiben! Dabei sind Grammatik oder Rechtschreibfehler zu vernachlässigen (Horn & Mehl, 2004).
4. Seien Sie **nicht beunruhigt, wenn Sie sich nach dem Schreiben traurig oder erschöpft fühlen**. Durch das Wiedererleben negativer Emotionen beim Schreiben kann es zu kurzfristigem Stress und einer schlechten Laune kommen. Dieser Effekt hält aber nur einige Stunden an! Langfristig ist die Beschäftigung mit belastenden Ereignissen positiv für Ihre Gesundheit (Pennebaker, 1997).
5. Das Expressive Schreiben **kann eine hilfreiche Coping Strategie sein**, ersetzt aber **nie** therapeutischen bzw. medizinischen Maßnahmen! Bei Bedarf suchen Sie sich deswegen immer professionelle Hilfe (Horn & Mehl, 2004).

Wir hoffen, dass wir Ihnen das Thema Expressives Schreiben etwas näherbringen konnten und Sie es vielleicht mal zu Hause ausprobieren!

Literatur

Horn, A.B. & Mehl, M.R. (2004). Expressives Schreiben als Copingtechnik: Ein Überblick über den Stand der Forschung. *Verhaltenstherapie*, 14(4), 274-283. Doi: 10.1159/000082837

Pennebaker, J.W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a therapeutic process. *American Psychological Society*, 8, 162-166. Doi: 10.1111%2Fj.1467-9280.1997.tb00403.x

Schreiben wirkt. (2018). *Schreib dich gesund: So nutzt du die besterforschte Schreibintervention der Welt*. Abgerufen am 04. Juli 2022, von <https://schreibenwirkt.de/expressives-schreiben/>

Niedtfeld, I., Schmidt, A.F. & Scholz, O.B. (2008). Wie wirkt Expressives Schreiben? Differenzielle Wirkfaktoren des Schreibens über belastende Lebensereignisse. *Verhaltenstherapie*, 18(2), 91-99. Doi: 10.1159/000129682

Bleiben Sie gesund und genießen Sie den Advent!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“