


[Startseite](#)
[News](#)
[Online-Archiv](#)
[Übersicht](#)
[Rezensionen
Fachliteratur](#)
[Test-](#)
[Rezensionen](#)
[Tipp des
Monats](#)
[Abonnement](#)
[Service](#)
[Termine](#)
[Mediadaten](#)
[Hinweise](#)
[Kontakt](#)
[Newsletter](#)
[<< Zurück](#)


[Newsletter-Anmeldung](#)

Tipp des Monats

Psychologie und Literatur

Liebe Leserinnen und Leser,

in der aktuellen Ausgabe des Report Psychologie finden Sie ein interessantes Interview mit der Psychologin und Buchpreisträgerin Kathrin Schmidt, die nach einem Schlaganfall ein Buch über ihre Erfahrungen geschrieben hat: [„Du stirbst nicht“](#).

Dies wirft die Frage auf: Welche Verbindung gibt es zwischen Literatur und Psychologie? Auf welche Weise hilft das Schreiben bei der Verarbeitung von psychischen Problemen oder Traumata?

Diesen und weiteren Fragen wird der Tipp des Monats im Mai nachgehen. Im Übrigen zum ersten Mal mit der neuen Rubrik: „5 Fragen an...“, die wir mit der Psychologin Elisabeth Mardorf über das Thema „Kreatives Tagebuchschreiben“ einführen.

Viel Spaß beim Lesen – und Schreiben – wünscht Ihnen

Astrid Bradt

Dipl.-Psychologin

Deutscher Psychologen Verlag GmbH

P.S. Ab sofort finden Sie – immer tagesaktuell – die neuesten Nachrichten aus der Psychologie auf www.report-psychologie.de/news

[Literatur](#)
[Studien](#)
[5 Fragen an...](#)
[Links](#)
[Filmtipps](#)

Literaturtipp: Kreatives und therapeutisches Schreiben

Schreiben kann eine Entdeckungsreise zu sich selbst, eine achtsame Annäherung an die eigene Person und die Umwelt sein, und es fördert die Persönlichkeitsentwicklung. Relevante lebensgeschichtliche Konflikte können aufgearbeitet werden. Kreatives und therapeutisches Schreiben intensiviert die Wahrnehmungs- und Erlebnissfähigkeit, es verändert die routinierte Wahrnehmung und erweitert den Blick. Hierfür werden Techniken wie Imagination und Traumarbeit vorgestellt. Eigenes Schreiben steht jedem offen, es bedarf keiner besonderen literarischen oder sprachwissenschaftlichen Fähigkeiten, vielmehr ist in jedem Menschen ein sprachliches Ausdrucksvermögen vorhanden. Dieses Arbeitsbuch enthält zahlreiche Schreibübungen und Anleitungen für Poesietherapeuten, Psychotherapeuten und Schreibgruppenleiter. Es unterstützt außerdem die poetische Selbstanalyse.



Silke Heimes
Kreatives und therapeutisches Schreiben
Ein Arbeitsbuch
Vandenboeck & Ruprecht
Silke Heimes
Kreatives und therapeutisches Schreiben
Ein Arbeitsbuch 2. Aufl. 2009
132 Seiten
ISBN 978-3-525-40412-6
16,90 €

[Bestellmöglichkeit](#)
[Zur Autorin](#)



Lutz von Werder, Barbara Schulte-Steinicke
Schreiben von Tag zu Tag
 2010, 312 Seiten
 ISBN 978-3-530-50623-5
 16,00 €

Literaturtipp: Schreiben von Tag zu Tag

Autobiografisches Schreiben ist ein Weg, sich selbst zu entdecken und seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Lutz von Werder und die Psychologin Barbara Schulte-Steinicke, die beide seit vielen Jahren Schreibgruppen leiten, zeigen in diesem Handbuch für die Praxis, wie das Tagebuch zu einem kreativen Begleiter werden kann. Anschaulich erklären sie, welche Methoden des Schreibens es gibt und welche Chancen das Tagebuchschreiben eröffnet.

[Bestellmöglichkeit](#)
[Zur Autorin](#)



Florian Huber
Durch Lesen sich selbst verstehen
 Zum Verhältnis von Literatur und Identitätsbildung
 2008, 246 Seiten
 ISBN 978-3-89942-827-8
 24,80 €

Literaturtipp: Durch Lesen sich selbst verstehen

Lesen und Erzählen gehören zu den elementaren Kulturtechniken des Menschen. Dieses Buch bringt beide Perspektiven zusammen und zeigt, wie Leser ihre individuellen Lebensgeschichten über die Rezeption von Literatur verhandeln und sich dabei im Spiegel literarischer Texte selbst entwerfen. Damit wird zugleich eine Einführung in die aktuelle Identitätsforschung gegeben. Zudem wird deutlich, dass Lesen – und vielmehr noch die Reflexion bewegender Leseerfahrungen – gerade in einer Zeit, in der biographische Selbstentwürfe zunehmend vor neue Herausforderungen gestellt werden, eine bedeutsame Ressource für die Verhandlung der eigenen Identität darstellt.

[Bestellmöglichkeit](#)



Stefan Hammel
Handbuch des therapeutischen Erzählens
 Geschichten und Metaphern in Psychotherapie,
 Kinder- und Familientherapie, Heilkunde, Coaching
 und Supervision
 2009, 367 Seiten
 ISBN 978-3-608-89081-5
 34,90 €

Literaturtipp: Handbuch des therapeutischen Erzählens

Für alle gängigen Therapieformen stellt die Einbeziehung therapeutischer Geschichten und Metaphern eine Bereicherung dar. Denn sie wirken direkt auf das Unbewusste. Das Handbuch bietet für alle häufig vorkommenden Störungen Texte an, die direkt übernommen oder auch abgewandelt werden können, und es erklärt, wie man sie sinnvoll einsetzt.

[Bestellmöglichkeit](#)



Patrizia Geiß
Psychische Störungen
2010, 244 Seiten
ISBN 978-3-99003-064-6
16,90€

Literaturtipp: Psychische Störungen

Die internationale Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10) ist kein Buch mit sieben Siegeln. Patrizia Geiß vermittelt mithilfe von Gedichten Empfindungen, Gemütsbewegungen, aber auch Wissen und Einsichten. Das Buch setzt sich mit Themen wie Schizophrenie, Demenz, Alkoholismus, Depression, Phobien, Ess- und Schlafstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Sexualstörungen, Autismus, Tickstörungen und vielen weiteren Inhalten auseinander.

[Leseprobe](#)
[Bestellmöglichkeit](#)

Studien: Schreiben und Gesundheit

Der Psychologe James W. Pennebaker, Professor der Universität in Austin/Texas, untersucht seit Jahren das Schreiben im Zusammenhang mit seelischer und körperlicher Gesundheit sowie die Unterschiede im Sprachgebrauch bei z.B. suizidalen und nicht-suizidalen Personen.

[Weitere Informationen zu James W. Pennebaker](#)

Studien:

[Pennebaker, J.W. & Chung, C.K. \(in press\).](#)

[Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. Friedman \(Ed.\), Oxford handbook of health psychology. New York, NY: Oxford.](#)

[Slatcher, R.B. & Pennebaker, J.W. \(2006\). How do I love thee? Let me count the words: The social effects of expressive writing. Psychological Science, 17, 660-664.](#)

[Pennebaker, J.W. \(2004\). Theories, therapies, and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 138-142.](#)

[Stirman, S.W., & Pennebaker, J.W. \(2001\). Word use in the poetry of suicidal and non-suicidal poets. Psychosomatic Medicine 63, 517-522.](#)

[Pennebaker, J.W. \(1997\). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. Psychological Science, 8, 162-166.](#)

5 Fragen an... Elisabeth Mardorf

Dr. Elisabeth Mardorf ist Dipl.-Psychologin und -Pädagogin, Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin BDP. Sie arbeitet als Coach in eigener Praxis.



Wie sind Sie zum Schreiben gekommen?

Wie so viele junge Menschen: Ich las mit 12 Jahren das „Tagebuch der Anne Frank“ und war sehr beeindruckt davon. So wollte ich auch schreiben, auch wenn mein Leben friedlicher verlief als das von Anne Frank. Ich wünschte mir dann zum 13. Geburtstag ein Tagebuch. Auf der ersten Seite findet sich darin der Eintrag: „In dieses Tagebuch möchte ich alles schreiben, was mich bedrückt und beschäftigt“.

Das Tagebuchschreiben begleitete mein ganzes

Leben seither.

Welchen Sinn und Nutzen hat das Tagebuchschreiben?

Entlastung :

Indem ich etwas aufschreibe, gebe ich es nach außen ab und mache es greifbar.

Sortieren:

Verwirrende Gefühle und Gedanken lassen sich im Schreiben klarer benennen

Lösungen suchen:

Wenn ich etwas aufgeschrieben habe, habe ich wortwörtlich einen besseren Überblick und kann – eventuell auch mit zeitlichem Abstand – die wichtigen Punkte identifizieren. Spontanes Aufschreiben macht oft deutlich, dass man schon einen Lösungsansatz in sich trägt. Und der wäre verloren, wenn er ein flüchtiger Gedanke bliebe.

Selbsterkenntnis:

Wer Tagebuch schreibt, kann sich nur schlecht vormachen, er sei einfach nur großartig. Im Abstand findet man manches peinlich. Oder man erkennt, wie verbohrnt man an manches Thema herangegangen ist. Tagebuchschreiben relativiert die eigene Bedeutsamkeit ganz heilsam.

Gelassenheit:

Sehr hilfreich finde ich auch die Erkenntnis, dass manches furchtbar wichtige Thema einige Zeit später keine Bedeutung mehr hat.

Tagebuchschreiben relativiert auch hier.

Erinnerung:

Tagebuchschreiben (und gelegentliches Lesen des eigenen Tagebuchs) hilft nach meiner Beobachtung der Erinnerung auf die Sprünge. Mir wurde beispielsweise vor Jahren bei einem Auto-Aufbruch ein vollgeschriebenes Tagebuch gestohlen. Mir fiel später auf, dass ich von diesem Jahr viel weniger Erinnerungen habe als von meinen anderen Lebensjahren.

Tagebücher sind wichtige Alltagsdokumente. Dass das Tagebucharchiv in Emmendingen innerhalb weniger Jahre so erfolgreich wurde, betont den historischen Stellenwert dieser ursprünglich privaten Aufzeichnungen.

Heutzutage schreiben die meisten eher Blogs statt Tagebücher. Worin liegt der Unterschied?

Ob wirklich die meisten eher Blogs schreiben, bezweifle ich. Tagebuchschreiber bleiben ja eher anonym.

Wenn ich ein Blog schreibe, denke ich mir Leser dazu, ich schreibe also für Publikum. Das verändert die Art des Schreibens. Ich muss die Folgen meines Schreibens berücksichtigen. Ich muss beispielsweise erwägen, ob ich Namen im Klartext nenne, ich muss auch die Themen meines Blogs sorgfältig auswählen.

Ein Tagebuch schreibe ich primär für mich, habe mehr Freiheit, ins unreine zu schreiben, spontane Assoziationsketten zu verfolgen, die für niemanden außer mir Sinn machen, muss keine Rücksicht nehmen, kann auch Namen frei benennen. Ich bin an keine Themen gebunden, kann tiefe Gefühle, wichtige politische Ereignisse, persönliche Einsichten ebenso formulieren wie banale Gedankensplitter, Ideen, Projekte aller Art. Plakativ formuliert:

In einem Blog schreibe ich Brief an andere, in

einem Tagebuch schreibe ich Briefe an mich selbst. Außerdem ist ein Blog, an Technik gebunden und ist vergänglich. Tagebuchschreiben kann ich überall, und haltbar ist es auch noch! Ich sehe die Frage „Blog oder Tagebuch“ aber nicht als ein „Entweder- oder“. Ich schreibe selbst beides und finde, beides hat einen eigenen Stellenwert.

Wie kann Tagebuchschreiben in der Psychotherapie eingesetzt werden?

In vielfältiger Weise. In meiner eigenen Analyse schrieb ich jeden Morgen ein Traumtagebuch, und das habe ich als Psychotherapeutin auch oft meinen Klienten empfohlen. Das ist gerade in der tiefenpsychologisch orientierten Therapie hilfreich. In der verhaltenstherapeutisch orientierten Psychotherapie werden strukturierte Tagebücher für diverse Themenbereiche ja schon lange angewandt, z.B. bei Depressionen oder Essstörungen.

Tagebuchschreiben im eigentlichen Sinne halte ich für die Introspektion für sehr hilfreich. Die wichtigen Entwicklungen bei einer Psychotherapie geschehen ZWISCHEN den Sitzungen, und so kann das Tagebuchschreiben für den Klienten seine Therapie vertiefen. Oft nehmen sich Klienten auch nach einer Sitzung eine Stunde Zeit, um im Café Tagebuch zu schreiben. Das hilft gegen die Flüchtigkeit der Erinnerung – womöglich hat die Therapeutin einen Satz geäußert, der einen elektrisierte und ein Aha- Erlebnis verschaffte - und eine Woche später kann man sich nicht daran erinnern (wenn man ihn nicht aufgeschrieben hat).

Schreibend durchschaut man selbstkritisch auch eigene destruktive Muster besser als wenn man nur darüber nachdenkt.

Tagebuchschreiben ist wie eine regelmäßige Meditation, in der man Zeit für seine eigene Seele reserviert.

Und als Therapeut kann ich das Tagebuch auch für meine Arbeit nutzen. Ich kann durchaus auch Gedanken, die mir zu einer Therapie kommen, darin aufschreiben! Auch Probleme der Gegenübertragung lassen sich wunderbar im Tagebuch verarbeiten, und in „unreiner Form“ darf ich als Therapeut in meinem Tagebuch auch einfach mal „Dampf ablassen“. Es ist ja nicht so, dass wir Psychologen vollkommene Menschen sind. Und nach dem Dampf- Ablassen kann ich rational sortieren, welche Aspekte ich beim nächsten Treffen mit meiner Supervisionsgruppe zur Sprache bringen will.

Sie arbeiten als Biografischer und Schreib-Coach. Was genau versteht man darunter?

Im biografischen Coaching geht es um das Entwickeln des eigenen Potentials, um das Finden einer beruflichen Perspektive oder eines Richtungswechsels im Leben, der zu der eigenen Biografie und der eigenen Situation passt. Es ist also nicht Karriere- Coaching, das primär Richtung Erfolg orientiert ist - manchmal kann Erfolg beim biografischen Coaching auch bedeuten, kleine Brötchen zu backen, die eigenen Begrenzungen zu respektieren, die eigenen Träume an den Realitäten der familiären Situation oder eigener Behinderungen zu messen. Gerade das wird oft angesichts der „Du-kannst-alles-erreichen“-

Mentalität als ungeheure Befreiung empfunden. Andererseits kann das Erforschen der eigenen Familiengeschichte beispielsweise auch Zusammenhänge bei Misserfolgen, immer wieder den gleichen Stolperfallen oder unglücklicher Berufswahl deutlich machen.

In den letzten Jahren finden viele meiner Coachings als Telefon-Coaching oder als Email-Coaching oder in einer Kombination von beiden statt. Das bedeutet keinen Abstrich an Intensität oder Effektivität, sondern ist manches Mal noch konzentrierter als ein direktes Gespräch.

Im Vorfeld jedes Coaching sende ich dem Klienten einen ausführlichen biografischen Fragebogen, so dass wir gleich sehr effektiv einsteigen können. Eventuell fehlende Informationen kann ich dann auch gleich gezielt abfragen.

Im Schreib-Coaching begleite ich Menschen meist beim Schreiben von wissenschaftlichen Arbeiten wie Dissertation oder Habilitation. Dabei geht es weniger um die Inhalte als solche, denn diese Arbeiten sind ja eigenständige wissenschaftliche Leistungen.

Wie jeder weiß der einmal eine Diplomarbeit oder sonstige wissenschaftliche Arbeit schrieb, gibt es quälende Schreib-Blockaden, Probleme bei der Zeitstrukturierung, Vermeidungsstrategien, Differenzen mit dem Doktorvater, Angst vor der Präsentation im Doktoranden-Kolloquium oder bei einer Tagung. Auch eine anstehende Stellenbewerbung und Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch oder die Probevorlesung können Themen eines Schreib-Coachings sein.

Im Schreib-Coaching arbeiten wir auch viel mit E-Mail und Telefon.

[Kreatives Tagebuchschreiben](#)

[Zur Homepage von Elisabeth Mardorf](#)

[Zum Blog von Elisabeth Mardorf](#)

Linktipp: Schreiben für traumatisierte Kriegssopfer

Für vom Krieg traumatisierte Menschen bietet die Universität Greifswald in Kooperation mit dem Behandlungszentrum für Folteropfer Berlin eine sechswöchige Schreibtherapie an, die eine nachweisliche Wirkung in der Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen erzielt. Im Vordergrund steht dabei die biographische Aufarbeitung, in deren Zusammenhang das traumatische Erlebnis aus der Vergangenheit bearbeitet wird. Klient und Therapeut kommunizieren über das Internet, in Ausnahmefällen auch über den herkömmlichen Briefweg. Die Therapeuten folgen dabei einem wissenschaftlich fundierten Behandlungsprotokoll. Die Klienten schreiben zuhause, aus ihrer vertrauten Umgebung und können so ihre Biographie und ihr Trauma in Begleitung eines Therapeuten verarbeiten.

[Zu Projekt und Studie „Lebenstagebuch“](#)

[Zum Behandlungszentrum für Folteropfer](#)



Foto © Andi Licious/flickr.com



Linktipp: Wer schreiben kann, macht Karriere

Bei der Psychologin und Autorin Ulrike Scheuermann lernen Berufstätige, Sachbuchautoren und Wissenschaftler besser zu schreiben. Durch Schreibcoaching, Workshops, Vorträge und ausgewählte Literatur.

[Weitere Informationen zu Ulrike Scheuermann](#)
[Interview mit Ulrike Scheuermann](#)
[Aktuelles Buch „Wer schreiben kann, macht Karriere“](#)
[Download Schreibtipps](#)

Filmtipp: Freedom Writers

Dies ist die authentische Geschichte einer jungen, idealistischen Lehrerin ('Miss G') und ihrer »nicht erziehbaren Risiko-Schüler«.

Der dreiundzwanzigjährigen Lehrerin Erin Gruwell gelingt es, ihre Schüler aus einem hoffnungslosen Kreislauf von Gewalt, Drogen und Gangkriegen herauszuholen und – zum Tagebuchschreiben zu bewegen. So beginnt eine Entwicklung, die den vom Erziehungssystem längst aufgegebenen Jungen und Mädchen eine zweite Chance gibt – und sie rettet. Alle, die »nicht erziehbaren«, »unterdurchschnittlichen« »Delinquenten«, schaffen ihren Schulabschluss und beginnen ein Studium.

[Zur Website des Films](#)
[Das Buch zum Film](#)
[Bestellmöglichkeit](#)

[Seitenanfang](#) | [Zum Fachmagazin Wirtschaftspsychologie aktuell](#)