

Teil 4: Kreative Schreibübungen – Schreiben für gedankliche Klarheit, innere Balance und persönliches Wachstum

Marcel Herrmann



Inhaltsübersicht

4.1	Begriffsbestimmung	417
	Inhaltsübersicht	417
	Einleitung	417
	Lesebasierte Entwicklungsansätze	417
	<i>Bibliotherapie</i>	418
	<i>Poesietherapie</i>	420
	Schreibbasierte Entwicklungsansätze	421
	<i>Kreatives Schreiben</i>	421
	<i>Therapeutisches Schreiben</i>	423
	<i>Expressives Schreiben</i>	425
	<i>Wirkmechanismen</i>	426
4.2	Kreative Schreibübungen	429
	Inhaltsübersicht	429
	Einleitung	430
	Richtlinien zur Anwendung kreativer Schreibübungen	431
	1. <i>Ausrichtung an individuellen Bedürfnissen</i>	431
	2. <i>Planung regelmässiger Schreibphasen</i>	432
	3. <i>Sicherstellung von Privatsphäre und Vertraulichkeit</i>	433
	4. <i>Vernachlässigung von Form, Stil und Grammatik</i>	433
	5. <i>Förderung einer Erzählstruktur</i>	434
	6. <i>Fokussierung auf persönliche Bedeutsamkeit, Offenheit und Ehrlichkeit</i>	435
	7. <i>Gewährung von Freiheiten bei der Themenwahl</i>	435
	8. <i>Vorbereitung der Teilnehmenden</i>	436
	9. <i>Integration positiver Aspekte</i>	436
	10. <i>Schaffung von Feedbackmöglichkeiten und Fragerunden</i>	437
	Kreative Schreibübungen für einen leichten Einstieg	438
	1. <i>Satzanfangs- / Satzergänzungsübungen</i>	438
	2. <i>Writing Prompts</i>	441
	3. <i>Free Writing</i>	444
	4. <i>Character Sketches</i>	449
	5. <i>Briefe an das Selbst</i>	452
	Kreative Schreibübungen als Selbst- und Soforthilfe in besonderen Lebenslagen	455
	1. <i>Expressives Schreiben zur Trauma- und Trauerbewältigung</i>	455
		415

2. Briefe zur Klärung und Entwicklung persönlicher Beziehungen	457
3. Versöhnung und Abschluss mithilfe unversandter Briefe	463
4. Schreiben zur aktiven Zukunftsgestaltung	471
Literatur	475

4.1 Begriffsbestimmung

Inhaltsübersicht

Einleitung	417
Lesebasierte Entwicklungsansätze	417
<i>Bibliotherapie</i>	418
<i>Poesietherapie</i>	420
Schreibbasierte Entwicklungsansätze	421
<i>Kreatives Schreiben</i>	421
<i>Therapeutisches Schreiben</i>	423
<i>Expressives Schreiben</i>	425
<i>Wirkmechanismen</i>	426

Einleitung

Seit ihrer Erfindung zählen das gesprochene und geschriebene Wort zu den wirkungsvollsten Mitteln zur Beeinflussung von Körper, Geist und Seele. Von griechischen Mythen und religiösen Erzählungen über Märchen bis hin zu Kriminal- und Liebesromanen, es sind die Geschichten, die menschliches Verhalten und Erleben prägen. Von Kindesbeinen an lernen Menschen durch Geschichten, sich auf das Leben vorzubereiten und eigene Erfahrungen zu verarbeiten (Jack & Ronan, 2008).

Dieses Kapitel widmet sich eigenständig anwendbaren lese- und schreibbasierte Methoden, die u. a. im klinischen Kontext zur Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit sowie des persönlichen Wachstums (*personal growth*) entwickelt wurden.

Lesebasierte Entwicklungsansätze

“Books can save the family more easily and permanently than can anything else.”

(Bücher können die Familie leichter und nachhaltiger retten als alles andere.)

—Winship (1926, p. 234)

Bibliotherapie

Die sog. Bibliotherapie (*bibliotherapy*) oder Buchtherapie (*book therapy*) nutzt Literatur sowohl für therapeutische Zwecke als auch zur gezielten Unterstützung bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben. So kann z. B. ein schulpсихологischer Dienst gezielt auf Lektüre zurückgreifen, um bei Lernenden mit besonderen Bedürfnissen das Selbstwertgefühl, die Resilienz und die Konfliktfähigkeit zu stärken. Zum einen hilft die heilende Kraft der Literatur – unabhängig davon, ob psychische Erkrankungen vorliegen – Menschen, kritische Lebensereignisse und schmerzhaft Erfahrungen zu verarbeiten und als Teil ihrer Lebensgeschichte zu integrieren. Zum anderen bietet Literatur (v. a. Kindern und Jugendlichen) in Zeiten grosser Veränderungen Zuflucht, Orientierung und Halt (De Vries et al., 2017; Grahlmann & Linden, 2005; Heimes, 2017; Lin, 2024).

This book will save your life.

(Dieses Buch wird Dein Leben retten.)

—Titel eines Buches von Amy M. Homes (2007)

Durch die Identifikation mit den Hauptfiguren erlebt die Leserschaft die verschiedenen Wendungen und Entwicklungen einer Geschichte «aus erster Hand» mit, wodurch sich neue Perspektiven eröffnen. Dabei werden Einsichten gewonnen, ideologische Standpunkte relativiert und Hoffnungen geweckt. Die Leserschaft erkennt sich in den Hauptfiguren wieder, entdeckt Parallelen zur eigenen Lebensgeschichte, fühlt sich in ihren Sorgen und Bedürfnissen verstanden und erfährt Erleichterung von Lasten wie Andersartigkeit und Einsamkeit (Rozalski et al., 2010).

This book is my best friend.

(Dieses Buch ist meine beste Freundin.)

—Titel eines Buches von Robin Robinson (2023)

Literatur tritt stets in einen intensiven Dialog mit der Leserschaft. Im Rahmen der Bibliotherapie soll dieser Dialog nicht nur den Fokus auf vorhandene Ressourcen lenken und das Selbstverständnis sowie Selbstbewusstsein stärken, sondern auch neue Hoffnung wecken und Wege aus scheinbar ausweglosen Situationen aufzeigen (Heimes, 2017).

Moderne Serien auf Streamingportalen (z. B. Netflix, Disney+ und Amazon Prime) haben zwar an psychologischer Tiefe und narrativer Authentizität

zität gewonnen (Travers, 2024a, 2024b), können allerdings keinesfalls als Ersatz für Bücher dienen. Die Lektüre eines Buches über einen längeren Zeitraum erfolgt selbstbestimmt (z. B. in Bezug auf die Lesegeschwindigkeit), erfordert ungeteilte Aufmerksamkeit und ermöglicht eine tiefere Selbstreflexion sowie die langfristige Verarbeitung der Inhalte. Im Gegensatz dazu werden moderne Serien vielfach zur Stressbewältigung und als reines Entertainment konsumiert. Besonders bei exzessivem Konsum kann die schnelle Handlungsabfolge von Serien depressive Symptome, Angstzustände, Stress, Schlafprobleme und Einsamkeit verursachen oder verstärken, insbesondere nach dem Ende eines sog. Serienmarathons (Alimoradi et al., 2022). Während Bücher *aktives* Mitdenken erfordern, Empathie fördern und die Imagination anregen (De Vries et al., 2017), leben konsumorientierte Serien auf Streamingportalen von Spannung und einem ereignisreichen Handlungsstrang und werden oft *passiv* konsumiert, z. T. parallel zu anderen Aktivitäten (z. B. Beantwortung von Kurznachrichten).

In der Bibliothherapie können Werke aus der gesamten literarischen Bandbreite – vom historischen Roman über das Kochbuch und den Ratgeber bis hin zum Reisebericht – zum Einsatz kommen. Entscheidend ist die Übereinstimmung zwischen der Ausgangslage der Klientel und der Botschaft des Werks bzw. den vermittelten Lebensweisheiten. Ein Beispiel ist die Geschichte des Vollwaisen Harry Potter (Rowling, 2004), welche in der Bibliothherapie häufig verwendet wird, um Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen, mit Verlust und Trauer umzugehen (Markell & Markell, 2008).

Einige universitäre Beratungsstellen sowie Institutionen wie die American Library Association (n.d.) haben kostenfrei zugängliche, sog. bibliothherapeutische Buchlisten (*bibliotherapy book lists*) veröffentlicht, die hilfreiche Literatur zu einer Vielzahl von Themen auflisten (Advice and Counselling Service, n.d.; Counselling and Mental Health Service, n.d.).

Zahlreiche Literaturreviews empfehlen die Bibliothherapie als eine moderat bis kurzfristig wirksame und kostengünstige Methode für verschiedene Anliegen über alle Altersgruppen hinweg (Beatty, 1962; De Vries et al., 2017; Glavin & Montgomery, 2017; Lin, 2024; Montgomery & Maunders, 2015; van Lankveld et al., 2021; S. Wang et al., 2020; Wells et al., 2023). Eine zentrale Herausforderung der Bibliothherapie – auch in wissenschaftlichen Studien – besteht allerdings in der individuellen Abstimmung (d. h. Passung) zwischen dem Anliegen (z. B. Angst), der Klientel (z. B. Intelligenz und Persönlichkeit) und der Art der Literatur.

Poesietherapie

“With respect to clinical application, the terms ‘interactive bibliotherapy’ and ‘poetry therapy’ are essentially synonymous.”

(In der klinischen Anwendung sind die Begriffe ‘interaktive Bibliotherapie’ und ‘Poesietherapie’ weitgehend gleichbedeutend.)

—Mazza (2003, p. 8)

Die Poesietherapie (*poetry therapy*) ist eine lese- und schreibbasierte Weiterentwicklung der Bibliotherapie. Im Thesaurus der American Psychological Association wird die Poesietherapie entsprechend als Unterbegriff (Hyponym) des Oberbegriffs Bibliotherapie (Hyperonym) geführt (“Poetry Therapy,” 2018). Während die *Ziele* der teilweise auch synonym verwendeten Biblio- und Poesietherapie identisch sind, integriert die Poesietherapie zusätzlich zur Bibliotherapie auch *schreibbasierte* Ansätze wie die narrative Therapie, Tagebuchtherapie und das expressive Schreiben (Mazza, 2003, 2016).

“Deep into that darkness peering, long I stood there wondering, fearing,
doubting, dreaming dreams no mortal ever dared to dream before.”

(Tief in die Dunkelheit starrend, stand ich lange dort – staunend, furchtsam, zweifelnd, träumend von Träumen, die kein Sterblicher je zu träumen gewagt hat.)

—Exzerpt aus *The Raven* von Edgar Allan Poe (1809–1849)

Poesie ist zeitlos, authentisch und bisweilen transformativ, wenn sie Menschen Trost spendet oder inspiriert, indem sie die äussere oder innere Welt kraftvoll widerspiegelt. Dabei zeichnet sich Poesie nicht nur durch eine ausdrucksstarke Bildsprache und Symbolik aus, sondern auch durch den bewussten Einsatz von Klang und Rhythmus. Dadurch erhält Poesie – ähnlich wie Musik – eine kinetische Komponente. Klang und Rhythmus poetischer Werke inspirieren vielfach zu Bewegung, sodass literarische Texte (z. B. ein Sonett) tanzend vorgetragen werden können (Mazza, 2003; Pearson & Foster, 2024).

Zur Anwendung der Poesietherapie als expressive, kunstbasierte Methode (Pearson & Foster, 2024, p. 6) wurden verschiedene, teils kontextspezifische Modelle (z. B. seelsorgerliche Poesietherapie) entwickelt (Sawyer, 2004; T. O. Williams, 2011). Hynes und Hynes-Berry (1986) beschreiben z. B. vier Phasen (*recognition, examination, juxtaposition, application to the self*), während Mazza (2003) lediglich drei Phasen unterscheidet (*recep-*

tive/prescriptive, expressive/creative, symbolic/ceremonial). Zu den wiederkehrenden Schritten eines bibliothераapeutischen Prozesses zählen (a) die Auswahl literarischer Texte (ggf. durch Fachpersonen) und (b) die Erkundung ihrer Wirkung auf die Gedanken- und Gefühlswelt. Hinzu kommen (c) die Bearbeitung bestehender oder die Produktion neuer literarischer Texte sowie (d) die Integration und Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse im Lebensalltag.

“Hope is the thing with feathers that perches in the soul, and sings the tune without the words, and never stops at all.”

(Hoffnung ist das Ding mit Federn, das in der Seele sitzt, die Melodie ohne Worte singt und niemals aufhört.)

—Exzerpt aus *Hope Is the Thing With Feathers* von Emily Dickinson (1830–1886)

Auch zur Poesietherapie existieren zahlreiche Sammlungen literarischer Werke und deren Anwendungsfelder. Für Zeiten der Verzweiflung empfiehlt Mazza (2003, p. 18) z. B. das Gedicht *Hope Is the Thing With Feathers* von Emily Dickinson.

Schreibbasierte Entwicklungsansätze

Ob gelesen (*bibliotherapy*) oder geschrieben (*scriptotherapy*), Worte können eine heilsame Wirkung entfalten.

Kreatives Schreiben

“All writing is creative writing.”

(Alles Schreiben ist kreatives Schreiben.)

—McVey (2008, p. 289)

Schreiben ist ein kreativer Prozess. Unabhängig von Inhalt, Stil, Form oder Verwendungszweck bleibt Schreiben ein schöpferischer Akt, in welchem aus Wissen und Ideen etwas Neues erschaffen wird. Dies gilt gleichermassen für die Gebrauchsanweisung eines Luftentfeuchters, das Ehegelübde für eine Jugendliebe oder den Roman einer Literaturnobelpreisträgerin. Der

Begriff «kreatives Schreiben» könnte daher als pleonastisch betrachtet werden (McVey, 2008).

Im vorrangig angloamerikanischen Raum existiert kreatives Schreiben (*creative writing*) allerdings als eigenständige wissenschaftliche Disziplin mit einer engeren Begriffsdefinition. Der Fokus liegt dabei auf dem fantasievollen, bildhaften Ausdruck von Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen und der eigenen Identität in Worten (*self expression*). Diese kreative Form des Schreibens steht im krassen Gegensatz zum wissenschaftlichen, journalistischen oder technischen Schreiben, das hauptsächlich der Informationsvermittlung in einem professionellen Kontext dient. Ausgangspunkt des kreativen Schreibens ist hingegen *nicht* das Informationsbedürfnis einer Zielgruppe, sondern das Bedürfnis nach Selbstaussdruck (*self expression*) *ohne* vordefinierten Verwendungszweck. Zu den typischen literarischen Formen zählen Prosa, Lyrik und gelegentlich auch Drehbücher, die weniger informieren, sondern vielmehr unterhalten und inspirieren (Biggs & Collis, 1982; Earnshaw, 2014; Hyland, 2009).

“Creative writing is writing about feelings, thoughts and impressions on the outside world by using imagination in an original, unusual, free and authentic way.”

(Kreatives Schreiben ist das Schreiben über Gefühle, Gedanken und Eindrücke der Aussenwelt, indem Vorstellungskraft auf eine originelle, ungewöhnliche, freie und authentische Weise genutzt wird.)

—Göçen (2019, p. 1033)

Weitere Merkmale, die dem kreativen Schreiben zugeschrieben werden, sind Authentizität, Ehrlichkeit, Subjektivität (vs. Objektivität), Originalität (vs. Imitation und Repetition), Inspiration, Einzigartigkeit, Experimentierfreude, Bildhaftigkeit, Improvisation, Intuition, Freiheit, Nonkonformität und Unkonventionalität. Eine strikte Abgrenzung zum wissenschaftlichen Schreiben ist allerdings kaum möglich (*Trennschärfe*), da beide Formen mit denselben Grundbausteinen arbeiten, wie z. B. Authentizität, wenn auch in unterschiedlicher Zusammensetzung. So profitiert auch die Verständlichkeit und Überzeugungskraft eines wissenschaftlichen Textes von einer bildhaften Sprache und originellem Inhalt (Asika, 2020; Barton et al., 2024; Kiosses, 2021; Larasaty & Yulianawati, 2019; L. Wang, 2019).

Wenig hilfreich sind Definitionen, die auf das *Produkt* des kreativen Schreibens bzw. dessen Bewertung fokussieren, wie z. B. Ästhetik, Unterhaltungswert oder Originalität. “It matters not how others may choose to char-

acterize it. Any act of personal authorship should be regarded as intrinsically valuable and creative” (Cramer, 1975, p. 507). Der Fokus liegt vielmehr auf dem *Prozess*. “Creative writing is fundamentally dynamic, fluid, [and] based on process” (Harper, 2014, p. 349). Dieser Prozess bietet die Möglichkeit, in einen Dialog mit sich selbst zu treten, eigene Ideen, Gedanken und Gefühle zu erkunden und das Innenleben zu reflektieren (Runco, 2009). Der Schreibprozess gleicht einer Offenbarung der Innenwelt, der eigenen Gedanken und Gefühle. Dies gilt insbesondere für Themen, die bisher verdrängt oder unbewusst geblieben sind (Gladding & Drake Wallace, 2018; Pennebaker & Seagal, 1999; Pennebaker & Smyth, 2016).

Kreatives Schreiben vermittelt neue Techniken zur Ideenentwicklung und bietet Raum, sich kreativ zu entfalten, frei auszudrücken, die eigene Stimme zu finden und sich selbst besser kennenzulernen. Dabei fördert kreatives Schreiben nicht nur Empathie und Vorstellungskraft, sondern bietet auch einen lustvollen Einstieg in die Welt des Schreibens. Zudem eignet es sich hervorragend, um den Wert des Schreibens im Beruf und Alltag zu erkunden.

Therapeutisches Schreiben

“There is no real distinction between creative writing and therapeutic writing.”

(Es gibt keinen wirklichen Unterschied zwischen kreativem Schreiben und therapeutischem Schreiben.)

—Pearson und Foster (2024, p. 1)

Therapeutisches Schreiben steht für eine lange Tradition (Burrows, 1952; Cole, 1945) der Anwendung des kreativen Schreibens in einem (a) klinischen Kontext, (b) unter therapeutischer Anleitung und mit dem (c) Ziel, den Leidensdruck der Klientel zu reduzieren, so z. B. Schmerzen, Trauer oder Ängste (Bolton, 1999; Furnes & Dysvik, 2012; Riordan, 1996). Im klinischen Kontext wird die [Poesietherapie](#) daher vielfach zur Schreibtherapie (Mazza, 2003).

“Anyone who survived childhood has enough material to write for the rest of his life.”

(Jede Person, welche die Kindheit überlebt hat, hat genug Material, um ein Leben lang zu schreiben.)

—O’Connor (1979, p. 163)

Auch im klinischen Setting liegt der Fokus des Schreibens nicht auf dem *Produkt* (d. h. dem Text), sondern auf dem *Prozess*. Die therapeutische Wirkung entfaltet sich in der kreativen Erfahrung des Schreibens selbst. Erst die Gewissheit, einen Text höchstens in Ausnahmefällen zu veröffentlichen, ermöglicht es, Selbstzensur zu umgehen, Selbstzweifel zu überwinden und den Gedanken auf dem Papier oder dem Bildschirm freien Lauf zu lassen. “Writing is a powerful disclosure mechanism” (Nazarian & Smyth, 2008, p. 225). Das Ergebnis ist im Idealfall ein tiefer Dialog mit sich selbst, freier noch als auf dem Liegesessel in der Psychoanalyse. Beim Schreiben liegt die ungeteilte Aufmerksamkeit auf dem eigenen Erleben, wodurch sich Selbstverständnis und Selbstmitgefühl entwickeln, zwei Grundvoraussetzungen für Selbstfürsorge. Nur wer ein tiefes Verständnis für das eigene Verhalten und Erleben erlangt hat, vermag sich selbst zu vergeben, sich zu schützen und für sich einzutreten, anstatt zu bereuen, zu hadern und sich zu verurteilen (Bolton, 1999).

“Some therapists ... tell their clients they must write unless they ... have excellent insurance and want to stay in therapy forever.”

(Einige Therapeut:innen sagen ihren Klient:innen, sie müssten schreiben, es sei denn, sie haben eine ausgezeichnete Versicherung und möchten für immer in Therapie bleiben.)

—Gladding und Drake Wallace (2018, p. 389)

Schreiben kann nicht nur von einer Last befreien, ähnlich einem Geständnis oder einer Beichte (*cathartic expression*), sondern auch einen Lernprozess (*write to learn*) anstossen (Zinsser, 1988). Ob im akademischen oder klinischen Setting, durch das geschriebene Wort werden Gedanken sichtbar, greifbar und bearbeitbar (z. B. Reframing). Das Schreiben ermöglicht zudem einen asynchronen Austausch (z. B. im klinischen oder schulischen Kontext) sowie einen Rückblick auf Entwicklungen und Trends im Laufe der Zeit. In der akademischen Welt scheint selbstverständlich, intellektuelle Probleme zur Lösungssuche auf dem Papier oder an der Wandtafel zu skizzieren. Persönliche Probleme hingegen werden vorzugsweise im Kopf ausgebrütet, vielfach mit mässigem Erfolg und auf Kosten erholsamer Nächte (Riordan, 1996).

“Writing has so much to give, so much to teach, so many surprises. ...
The act of writing turns out to be its own reward.”

(Schreiben hat so viel zu geben, so viel zu lehren, so viele Überraschungen. Der Akt
des Schreibens erweist sich letztlich als Belohnung an sich.)

—Lamott (1994, p. 20)

Was in einer Therapie besprochen wird, lässt sich ebenso schriftlich bearbeiten. Zwar kann klinisches Fachpersonal ein therapeutisches Gespräch bereichern, jedoch auch blockieren, falls z. B. die Vertrauensbasis fehlt. Schreibtherapeutische Techniken bieten in verschiedenen Formen eine wertvolle Ergänzung zu unterschiedlichen Beratungsansätzen. “It [scripto-therapy] is a pantheoretical tool to be used in the larger context of any counselling approach” (Riordan, 1996, p. 263). Es wäre allerdings zu kurz gegriffen, schreibtherapeutische Techniken nur als *Ergänzung* zu klassischen Beratungsansätzen zu betrachten. Falls z. B. kulturelle Barrieren oder sensible Themen einen direkten Austausch mit Fachpersonal erschweren oder verunmöglichen, kann das Schreiben eine *Alternative* zu klassischen Beratungsansätzen darstellen.

Eine der am häufigsten untersuchten Methoden des therapeutischen Schreibens ist das expressive Schreiben (Meads et al., 2014), welches im folgenden Kapitel im Detail vorgestellt wird.

Expressives Schreiben

Das expressive Schreiben (*expressive/disclosure writing*) ist eine ursprünglich für die Traumatherapie untersuchte Form des kreativen bzw. therapeutischen Schreibens (Nazarian & Smyth, 2008; Pennebaker & Beall, 1986). Die Instruktionen fordern dazu auf, offen und ehrlich “about one’s deepest thoughts and feelings about an emotional event” (J.L. Baddeley & Pennebaker, 2011, p. 85) zu schreiben. Der *inhaltliche* Fokus soll dabei vollständig auf dem subjektiven Erleben (*Wie habe ich mich gefühlt?*) und *nicht* auf den objektiven Begebenheiten (*Was ist passiert?*) liegen.

Konzeptionell lässt sich kreatives Schreiben als übergeordnete Methodologie bezeichnen, innerhalb welcher das expressive Schreiben eine spezifische Methode mit klar definiertem Vorgehen und spezifischen Anwendungsmöglichkeiten darstellt. Im Folgenden wird das expressive Schreiben daher entlang der Dimensionen des Schreibens nach Sweeny und L’Abate (2011) im Detail beschrieben. Beispielhafte Instruktionen zum expressiven

Schreiben finden sich im Kapitel [Expressives Schreiben zur Trauma- und Trauerbewältigung](#) (expressives Schreiben).

Das *expressive* Schreiben zeichnet sich, im Gegensatz zum *instruktiven* Schreiben, durch Spontaneität und Selbstoffenbarung aus. Der Gedankenfluss soll dabei ungehemmt und ungefiltert, ohne Rücksicht auf Grammatik oder strukturelle Logik, auf das Blatt oder den Bildschirm übertragen werden. Während der Schreibprozess frei und *unstrukturiert* ist, wird das Thema vorgegeben (d. h. *vorstrukturiert*), da sich alle Assoziationen auf ein spezifisches Ereignis beziehen sollen (Baddeley & Pennebaker, 2011; Sweeny & L'Abate, 2011).

“Expressive writing is emotional writing” (Baddeley & Pennebaker, 2011, p. 88). Der Schwerpunkt liegt auf dem *Prozess*, innerhalb dessen sich eine kathartische Wirkung entfalten soll, wohingegen das *Ergebnis* weniger von Bedeutung ist.

Wirkmechanismen

“I love the theory – even though I never found a shred of evidence that supported it.”

(Ich liebe die Theorie – obwohl ich nie den geringsten Beweis gefunden habe, der sie stützt.)

—Pennebaker (2018, p. 227)

Kreatives Schreiben könnte als eine übergeordnete *Methodologie* (Oberbegriff/Hyperonym) bezeichnet werden, innerhalb der das therapeutische Schreiben (Unterbegriff/Hyponym) eine *kontextspezifische Form* darstellt. Während das therapeutische Schreiben lediglich die Anwendung im klinischen Kontext spezifiziert, handelt es sich beim expressiven Schreiben um eine spezifische *Methode*. Wird die Methode des expressiven Schreibens folglich im klinischen Kontext angewendet, könnte das Vorgehen mit allen drei Adjektiven (kreativ, therapeutisch und expressiv) beschrieben werden.

Da alle drei Begriffe dasselbe Phänomen auf unterschiedlichen Ebenen bezeichnen, d. h. im Kern *dieselben* Prozesse betreffen, erscheint es nicht sinnvoll, *unterschiedliche* Wirkmechanismen zu postulieren. Im Folgenden liegt der Fokus daher auf dem expressiven Schreiben, zu welchem zahlreiche Wirksamkeitsstudien durchgeführt wurden.

Die positive Wirkung des expressiven Schreibens auf Körper, Geist und Seele ist weitgehend anerkannt, während die genauen Wirkmechanismen

allerdings weiterhin Rätsel aufgeben und Teil einer fortlaufenden Debatte sind (Pennebaker, 1997, 2018). Entsprechend musste James W. Pennebaker (2018) auch noch 30 Jahre nach der ersten Publikation zum expressiven Schreiben konstatieren, “the underlying explanation of the effect ... continues to be debated today” (p. 227).

“Keeping secrets is physical work.”

(Geheimnisse zu bewahren, ist körperliche Arbeit.)

—Pennebaker und Smyth (2016, p. 10)

Ursprünglich stand das Inhibitionsmodell (*inhibitory/inhibition model*) im Vordergrund, demzufolge expressives Schreiben den psychophysiologischen Stress reduziert, der durch die sog. *behavioral inhibition* entsteht, wenn emotionale Ereignisse nicht geteilt und daher unterdrückt werden (Horn & Mehl, 2004; Pennebaker & Beall, 1986). Diese These wurde allerdings durch Studien infrage gestellt, die auch positive Effekte des expressiven Schreibens bei imaginierten Traumata (*imaginary traumas*) nachweisen konnten (Greenberg et al., 1996).

“Scriptotherapy helps people reinvent themselves.”

(Skriptotherapie hilft Menschen, sich neu zu erfinden.)

—Gladding und Drake Wallace (2018, p. 389)

Das neuere integrative kognitive Modell (*cognitive model*) erklärt die Wirkungen des expressiven Schreibens auf Körper, Geist und Seele u. a. durch die kognitive Verarbeitung emotionaler Erlebnisse sowie deren Einfluss auf Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Akzeptanz. Expressives Schreiben, so die Annahme, reduziert die latente Spannung traumatischer Erfahrungen. Der Schreibprozess ermöglicht eine sprachliche (d. h. kognitive) Verarbeitung und dadurch auch Veränderung der sog. *fear structure* emotionaler Erlebnisse, sodass Erinnerungen mit weniger Schmerz, Angst, Scham und Wut assoziiert sind (Nazarian & Smyth, 2008).

Das mit dem Schreiben einhergehende erneute Durchleben eines Ereignisses ermöglicht nicht nur eine tiefergehende Verarbeitung, sondern auch einen Perspektivenwechsel. Dadurch kann ein neues Narrativ entstehen. Emotionale Erlebnisse werden im Kontext der eigenen Lebensgeschichte neu eingeordnet und akzeptiert. Die Kreation eines heilenden Narrativs (*healing storytelling*) lenkt den Fokus auf positive Aspekte leidvoller Erfah-

rungen und ermöglicht eine Versöhnung mit der Vergangenheit (Rosenthal, 2003). Dies erleichtert auch den Austausch mit dem sozialen Umfeld. Erst wenn emotionale Erlebnisse eingeordnet und verstanden sind, können sie auch kommuniziert werden. Der Austausch intimer Erfahrungen trägt wiederum zum Aufbau und Erhalt sozialer Beziehungen bei (Baddeley & Pennebaker, 2011; Greenberg et al., 1996; Pearson & Foster, 2024; Pennebaker & Seagal, 1999; Pennebaker & Smyth, 2016).

4.2 Kreative Schreibübungen

Inhaltsübersicht

Richtlinien zur Anwendung kreativer Schreibübungen	431
1. Ausrichtung an individuellen Bedürfnissen	431
2. Planung regelmässiger Schreibphasen	432
3. Sicherstellung von Privatsphäre und Vertraulichkeit	433
4. Vernachlässigung von Form, Stil und Grammatik	433
5. Förderung einer Erzählstruktur	434
6. Fokussierung auf persönliche Bedeutsamkeit, Offenheit und Ehrlichkeit	435
7. Gewährung von Freiheiten bei der Themenwahl	435
8. Vorbereitung der Teilnehmenden	436
9. Integration positiver Aspekte	436
10. Schaffung von Feedbackmöglichkeiten und Fragerunden	437
Kreative Schreibübungen für einen leichten Einstieg	438
1. Satzanfangs- / Satzergänzungsübungen	438
2. Writing Prompts	441
3. Free Writing	444
4. Character Sketches	449
5. Briefe an das Selbst	452
Kreative Schreibübungen als Selbst- und Soforthilfe	
in besonderen Lebenslagen	455
1. Expressives Schreiben zur Trauma- und Trauerbewältigung	455
2. Briefe zur Klärung und Entwicklung persönlicher Beziehungen	457
3. Versöhnung und Abschluss mithilfe unversandter Briefe	463
4. Schreiben zur aktiven Zukunftsgestaltung	471
Literatur	475

Einleitung

«Theorie ist Wissen, das nicht funktioniert. Praxis ist, wenn alles funktioniert und man weiss nicht warum.»

—Hermann Karl Hesse (1877–1962)

Obgleich eine heilsame Wirkung des kreativen Schreibens auf Körper, Geist und Seele als wissenschaftlich belegt gilt, konnte bislang kein einzelner, hauptverantwortlicher Wirkmechanismus eindeutig identifiziert werden (Frattaroli, 2006; Smyth, 1998). Dies ist als Evidenz für die Vielfältigkeit und Komplexität der Prozesse zu interpretieren, die durch das Schreiben angestoßen werden. Es scheint zudem wahrscheinlich, dass die Wirkung des kreativen Schreibens auch in einem standardisierten Setting von zahlreichen Drittvariablen beeinflusst wird, so z. B. der Biografie, der Persönlichkeit, dem skizzierten Erlebnis und der individuellen Herangehensweise an den kreativen Prozess. Weiter ist anzunehmen, dass Effekte auf Körper, Geist und Seele sowohl *interindividuell* (d. h. von Person zu Person) als auch *intraindividuell* (d. h. von Situation zu Situation bei derselben Person) variieren (Nazarian & Smyth, 2008).

Die Debatte über zugrunde liegende Wirkmechanismen ist zwar theoretisch interessant, allerdings von geringer praktischer Relevanz. In der Praxis haben sich die unterschiedlichsten Übungen zum kreativen Schreiben als effektiv, kostengünstig und leicht umsetzbar erwiesen, sowohl in therapeutischen als auch alltäglichen Kontexten. Bereits kurze Schreibinterventionen zeigten positive Effekte auf Körper, Geist und Seele (Pennebaker & Smyth, 2016).

“Writing is a therapeutic tool which can be used for dealing with a variety of ... issues.”

(Schreiben ist ein therapeutisches Werkzeug, das zur Bewältigung einer Vielzahl von Herausforderungen eingesetzt werden kann.)

—Gladding und Drake Wallace (2018, p. 380)

Übungen zum kreativen Schreiben lassen sich flexibel an verschiedene Bedürfnisse und Kontexte anpassen, sei es in der Therapie, im Coaching oder in der Beratung, in der Bildung oder als selbstständig angewendetes Werkzeug zur persönlichen Entwicklung. Schreibübungen können sowohl isoliert als auch als Bestandteil eines grösseren Konzepts eingesetzt werden, z. B. im Rahmen einer lösungsorientiert-systemischen Psychotherapie

oder in der Karriere- und Laufbahnberatung (Gladding & Drake Wallace, 2018).

In den folgenden Abschnitten werden nach der Einführung allgemeiner **Richtlinien zur Anwendung kreativer Schreibübungen** (Riordan, 1996) exemplarisch neun Übungen vorgestellt, die sich flexibel an individuelle Bedürfnisse und verschiedene Anwendungsszenarien anpassen lassen. Diese Techniken bieten Dozierenden in der Lehre, Studierenden im Selbstversuch und Fachpersonen in der Beratung einen einfachen Einstieg in die Praxis des kreativen Schreibens.

Richtlinien zur Anwendung kreativer Schreibübungen

“The process of altering parameters is not a problem, per se. Rather, it is the erroneous assumption that altering parameters of the intervention does not matter.”

(Der Prozess der Veränderung von Parametern ist an sich kein Problem. Problematisch ist vielmehr die irrige Annahme, dass die Veränderung der Parameter einer Intervention keine Rolle spielt.)

—Nazarian und Smyth (2008, p. 236)

Richtlinien bieten Orientierung, ohne eine exakte Route vorzugeben. Der verbleibende Handlungsspielraum ermöglicht es, kreative Schreibübungen in der Anwendung an individuelle Bedürfnisse, Ziele, Voraussetzungen und das jeweilige Setting anzupassen (z. B. Beratung vs. Bildung). Dabei ist stets sorgfältig abzuwägen und im Nachhinein zu evaluieren, welchen Einfluss die Anpassungen auf die Teilnehmenden hatten.

1. Ausrichtung an individuellen Bedürfnissen

Massnahmen:

- Kreativität und Flexibilität sind nicht nur Wesensmerkmale des *Schreibprozesses*, sondern prägen auch die *Methodologie* des kreativen Schreibens selbst. Es ist daher entscheidend, eine Übung flexibel an den individuellen Erfahrungshintergrund, die Ressourcen sowie die Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmenden anzupassen, um ihre Wirksamkeit zu maximieren. Dies betrifft beispielsweise die Dauer (z. B. 20 min), Frequenz (z. B. zwei-

wöchentlich), den Zeitpunkt (z. B. abends), Zeitraum (z. B. ein Semester) und Ort (z. B. zu Hause) der Schreibphasen sowie das im Fokus stehende Erlebnis, Ereignis oder Ziel.

- Kreatives Schreiben eignet sich sowohl für die Verarbeitung traumatischer Erlebnisse, für welche die Methode des expressiven Schreibens konzipiert wurde, als auch für andere persönlich relevante Themen, wie z. B. romantische Beziehungen (Wong & Rochlen, 2009) oder persönliche Ziele (King, 2001).
- Auch die Wahl des Schreibmediums (d. h. Stift und Papier, Mobiltelefon oder Tablet) hängt vom jeweiligen Setting ab, wobei jedes Medium seine Vor- und Nachteile hat.

2. Planung regelmässiger Schreibphasen

Massnahmen:

- Ein wichtiger Teil der Übung besteht darin, das Commitment der Teilnehmenden sicherzustellen, die geplanten Schreibphasen konsequent wahrzunehmen (z. B. mithilfe von Kalendereinträgen). Neben der planerischen Vorarbeit sollte der Fokus dabei v. a. auf der Motivation der Teilnehmenden liegen. Nach der Anleitung einer Übung sollte kein Zweifel darüber bestehen, dass kreatives Schreiben das eigene Leben auf unterschiedliche Art und Weise zu bereichern vermag.
- Bereits vier 15-minütige Schreibphasen an aufeinanderfolgenden Tagen haben sich als wirksam erwiesen (Pennebaker & Seagal, 1999).

“Write for three or four sessions. There is no magical number of sessions. Evidence suggests that some individuals will respond to a single writing session; others require more.”

(Schreiben Sie drei oder vier Sitzungen lang. Es gibt keine magische Anzahl an Sitzungen. Studien zeigen, dass einige Personen bereits auf eine einzige Schreibsitzung reagieren, während andere mehr benötigen.)

—Smyth und Helm (2003, p. 231)

- Dabei sind Dauer und Häufigkeit der Schreibphasen weniger relevant als der Zeitraum, über welchen geschrieben wird. Falls möglich, sollte daher vorzugsweise über vier aufeinanderfolgende Wochen geschrieben werden, statt an vier aufeinanderfolgenden Tagen innerhalb derselben Woche

(Pennebaker, 1997; Smyth, 1998). Die Ergebnisse bez. des Zeitraums, über welchen sich die Schreibphasen erstrecken, sind allerdings inkonsistent (Frattaroli, 2006).

- Die Dauer der regelmässigen Schreibphasen ist auf ca. 15–60 Minuten zu begrenzen und mithilfe eines Timers einzuhalten (zuzüglich einer anschliessend ca. 10-minütigen Ruhe- und Reflexionsphase). Zu lange Schreibzeiten können zu Ermüdung, Erschöpfung oder Überforderung (inkl. Schreibblockade) führen (Pennebaker & Smyth, 2016; Riordan, 1996).

3. Sicherstellung von Privatsphäre und Vertraulichkeit

Massnahmen:

- Für Übungen zum kreativen Schreiben – ob im Gruppen- oder Einzelsetting – eignen sich Orte mit (a) geringer Ablenkung (z. B. durch Mitarbeitende oder Kinder), (b) ohne Unterbrechungen (z. B. Mobiltelefone im Flugmodus) und (c) absoluter Privatsphäre (z. B. keine Einsicht in den Bildschirm durch Dritte). Inwieweit sich jemand durch Umgebungsreize (z. B. Verkehrslärm) gestört fühlt, ist interindividuell unterschiedlich.
- Die Entscheidung, das Endprodukt des kreativen Schreibens zu teilen und Feedback einzuholen, verbleibt jederzeit bei den Teilnehmenden. Das Endprodukt ist im schulischen Setting *nicht* als Leistungsnachweis heranzuziehen, da dies Stress verursacht und die Gefahr der Selbstzensur im Schreibprozess birgt, was wiederum die Wirksamkeit beeinträchtigt (Nazarian & Smyth, 2008).
- Die Teilnehmenden sollten explizit instruiert werden, davon auszugehen, das Endprodukt *nicht* mit Dritten zu teilen und ausschliesslich für sich selbst zu schreiben.

4. Vernachlässigung von Form, Stil und Grammatik

Massnahmen:

- Bei einem Grossteil der Übungen zum kreativen Schreiben werden die Teilnehmenden instruiert, zumindest beim ersten Entwurf nicht auf Form, Stil oder Grammatik zu achten, sodass der Gedankenfluss auf das Papier oder den Bildschirm nicht unterbrochen wird. Der Stift bzw. die

Tasten sollten möglichst kontinuierlich in Bewegung bleiben (Pennebaker, 1997).

- Um die gewohnten Automatismen des kontinuierlichen Überprüfens des geschriebenen Textes auf Form, Stil und Grammatik zu durchbrechen, können die Teilnehmenden angewiesen werden, das Dokument auf dem Bildschirm so zu platzieren oder zu verkleinern (z. B. durch Zoom), dass der produzierte Text nicht direkt sichtbar ist.
- Das Endprodukt kann als Teil der Übung oder auf Wunsch selbstständig in einem zweiten Schritt von den Teilnehmenden nachbearbeitet werden.

5. Förderung einer Erzählstruktur

Massnahmen:

- Obwohl Aspekte wie Form, Stil und Grammatik in den Hintergrund treten dürfen, profitiert der Schreibprozess stark von einer kohärenten Erzählstruktur. Insbesondere die Einführung eines klaren Erzählbogens – mit definiertem Anfang, Mitte und Ende – hat sich als besonders förderlich erwiesen (Pennebaker et al., 1997; Smyth et al., 2001).
- Eine kohärente Erzählstruktur, welche Ereignisse in eine logische Abfolge bringt, vereinfacht deren Verständnis (z. B. Erkennung von Mustern) und erleichtert die emotionale Verarbeitung. Erst wenn fragmentierte Erinnerungen wieder zusammengefügt werden, wird das Gesamtbild erkennbar (Pennebaker & Seagal, 1999; Smyth et al., 2001).
- Klare und verbindliche Vorgaben bergen stets das Risiko, Teilnehmende zu überfordern und im kreativen Prozess zu blockieren. Eine Erzählstruktur kann durch sog. Leitplanken (z. B. Chronologie der Ereignisse) allerdings auch Orientierung bieten und dadurch den Schreibprozess sogar erleichtern, weil z. B. Fortschritt erkennbar und das Ende vorgegeben wird. Einigen Teilnehmenden hilft Orientierung im Schreibprozess dabei, nicht von Emotionen überfordert zu werden.
- Eine behutsame Herangehensweise und Flexibilität in der Anwendung von Instruktionen, wie z. B. eine schrittweise Einführung der Verwendung einer Erzählstruktur mit Übungen, ist daher empfehlenswert (Sinaga et al., 2022).

6. Fokussierung auf persönliche Bedeutsamkeit, Offenheit und Ehrlichkeit

Massnahmen:

- Der Kern, insbesondere des expressiven Schreibens und dessen Wirksamkeit, liegt im Fokus auf ein persönlich bedeutsames Ereignis oder Erlebnis, über das offen und ehrlich geschrieben wird. Mit dem kreativen Schreiben ist dadurch stets eine Selbstoffenbarung verbunden, indem neue Einsichten über das eigene Innenleben gewonnen werden (Pennebaker & Smyth, 2016).
- Besonders geeignet sind Ereignisse oder Erlebnisse, welche die Teilnehmenden tief berührt haben und über die sie noch *nicht* im Detail mit Dritten gesprochen haben (sog. unerforschtes Gebiet bzw. *unexplored territory*).
- Bei Übungen zum expressiven Schreiben werden die Teilnehmenden z. B. dazu angeleitet, sich gehen zu lassen und ihren tiefsten Gedanken *und* Gefühlen – auf Papier oder dem Bildschirm – Ausdruck zu verleihen (Pennebaker & Smyth, 2016, p. 17).
- Teilnehmende sollten erkunden, inwieweit das beschriebene Ereignis oder Erlebnis *verschiedene* Lebensbereiche beeinflusst hat, wie z. B. Familie, romantische Beziehungen, Freundschaften, Karriere und Freizeitgestaltung (Smyth & Helm, 2003).

7. Gewährung von Freiheiten bei der Themenwahl

Massnahmen:

- Sofern die vorgegebenen allgemeinen Rahmenbedingungen (z. B. persönliche Bedeutsamkeit, vgl. Punkt 6) erfüllt sind, können die Teilnehmenden das Thema, über das geschrieben wird, frei wählen.

“You can write about anything you want. But whatever you choose, it should be something that has affected you very deeply. Ideally, it should be something you have not talked about with others in detail.”

(Sie können über alles schreiben, was Sie möchten. Doch was auch immer Sie wählen, es sollte etwas sein, das Sie tief berührt hat. Idealerweise sollte es etwas sein, worüber Sie mit anderen nicht ausführlich gesprochen haben.)

—Pennebaker und Smyth (2016, pp. 16–17)

- Nur durch Flexibilität bei der Themenwahl kann sichergestellt werden, dass die Rahmenbedingungen eingehalten werden, da dies letztlich nur von den Teilnehmenden selbst beurteilt und sichergestellt werden kann.
- Die persönliche Integrität der Teilnehmenden ist zu jedem Zeitpunkt zu wahren. Teilnehmende dürfen keinesfalls gedrängt werden, über ein Thema zu schreiben, das sie als unzumutbar empfinden.

8. Vorbereitung der Teilnehmenden

Massnahmen:

- Teilnehmende profitieren von klaren Instruktionen darüber, weshalb sie von Schreibaufgaben profitieren, wie sie diese angehen und was sie dabei erwarten können. Dies schliesst auch die Vorbereitung auf mögliche emotionale Reaktionen (z. B. kurzzeitigen Stress) ein, die durch die Übung ausgelöst werden können (Smyth, 1998).
- Soweit möglich, sollten die Teilnehmenden ihr Einverständnis zur Teilnahme an einer Übung geben. Ist eine Schreibübung Teil eines Pflichtmoduls an einer Hochschule, das der Selbsterfahrung dient, kann den Teilnehmenden ggf. ein alternatives Kursangebot zur Verfügung gestellt werden.

“Do not assign writing until you are reasonably certain that no issues will arise in the clients’ writing that they are unprepared to handle.”

(Verordnen Sie keine Schreibübungen, bevor Sie nicht mit einiger Sicherheit davon ausgehen können, dass keine Themen im Schreiben der Klient:innen auftauchen, mit denen sie nicht umgehen können.)

—Riordan (1996, p. 268)

- Den Teilnehmenden stehen Ansprechpersonen zur Verfügung, die im Falle einer Krise Unterstützung bieten.

9. Integration positiver Aspekte

Massnahmen:

- Trotz bzw. gerade aufgrund der unvermeidbaren negativen Gedanken und Gefühlen, die ein emotionales Ereignis oder Erlebnis hervorrufen

kann, sollte primär auf positive Aspekte fokussiert werden (lösungs- vs. problemorientiert).

“Linguistic predictors of improved physical health included more positive emotion word use, moderate negative emotion word use, and an increase in causal and insight words (e.g., cause, effect, reason, because) over the course of writing.”

(Linguistische Prädiktoren für eine verbesserte körperliche Gesundheit umfassen eine verstärkte Nutzung positiver Emotionswörter, eine mässige Verwendung negativer Emotionswörter sowie eine Zunahme von Kausal- und Einsichtswörtern [z. B. Ursache, Wirkung, Grund, weil] im Verlauf des Schreibens.)

—Nazarian und Smyth (2008, p. 231)

- Es kann hilfreich sein, die Teilnehmenden dazu zu ermutigen, darüber zu schreiben, inwieweit sie am Ereignis oder Erlebnis persönlich gewachsen sind, welche Stärken sie entwickelt haben und welche wertvollen Erkenntnisse sie über sich selbst und ihre Umwelt gewonnen haben.
- Kreatives Schreiben sollte primär dazu dienen, neue Perspektiven und Lösungen zu finden sowie eigene Stärken zu erkennen. Es gilt zu verhindern, negative Gedanken und Gefühle zu einem Ereignis oder Erlebnis sowie in Bezug auf sich selbst weiter zu verstärken.

10. Schaffung von Feedbackmöglichkeiten und Fragerunden

“Writing is a lonely business. ... Sharing makes us more careful writers.”

(Schreiben ist ein einsames Geschäft. Durch das Teilen werden wir achtsamere Schreibende.)

—Freed (1981, p. 31)

Massnahmen:

- Da Schreiben ein einsames Unterfangen in der *Innenwelt* darstellt, sollte den Teilnehmenden die Tür zur *Aussenwelt* stets offenstehen, um Feedback und eine neue Perspektive zu den Erkenntnissen der Schreibphasen einzuholen.
- Die Entscheidung darüber, ob, in welcher Form (z. B. mündlicher Bericht oder direkte Einsicht) und mit wem (z. B. Dozierenden oder Mitstudierenden) Inhalte aus den Schreibphasen geteilt werden, verbleibt jederzeit

bei den Teilnehmenden. Im Gruppensetting bietet es sich an, alle Teilnehmenden zu Verschwiegenheit über jegliche im Plenum oder in bilateralen Gesprächen diskutierten Inhalte zu verpflichten.

- Feedback kann sowohl informell, z. B. in Pausengesprächen mit Dozierenden, als auch formell durch eine Kommentierung des Endprodukts eingeholt werden. Im Gruppensetting bieten sich das Plenum und Kleingruppen an, um Erkenntnisse zu teilen und offene Fragen zu diskutieren.

Kreative Schreibübungen für einen leichten Einstieg

«Anzufangen ist deutlich schwieriger als weiterzumachen. Der erste Schritt ist eine Revolution, alles danach ist nur noch Wiederholung.»

—gefühlte Wahrheit

Da das Schreiben – insbesondere jenseits von Kurznachrichten – für viele Menschen eine Herausforderung darstellt, liegt es in der Verantwortung des Lehr- oder Fachpersonals, den Einstieg durch kurze, spielerische und anregende Übungen zu erleichtern. Diese wirken nachweislich positiv auf die Schreibkompetenzen sowie auf die Einstellung und Motivation gegenüber dem Schreiben (Göçen, 2019).

Im Folgenden werden Schreibübungen vorgestellt, die von Dozierenden an das jeweilige Setting angepasst oder von Studierenden auch eigenständig angewendet werden können. Alle Übungen dienen in gleicher Weise dazu, den Teilnehmenden den kreativen Raum zu bieten, innerhalb dessen sie sich frei ausdrücken können, um so ihre Selbstwahrnehmung zu vertiefen.

1. Satzanfangs- / Satzergänzungsübungen

Theoretischer Hintergrund:

Eine einfache Möglichkeit, Studierenden das Schreiben zu erleichtern, besteht darin, ihnen auf halbem Weg entgegenzukommen und gleichzeitig eine grobe Richtung vorzugeben. Dies kann z. B. durch sog. Satzanfangs- bzw. Satzergänzungsübungen erfolgen, bei denen den Teilnehmenden Satzanfänge vorgegeben werden, die sie vervollständigen sollen (Gladding & Drake Wallace, 2018; Hodges, 2011).

Satzergänzungsübungen fanden u. a. als projektive Tests in der Diagnose psychischer Fehlanpassungen Anwendung (Rotter et al., 1992; Rotter & Rafferty, 1950; Torstrick et al., 2015). So enthält der projektive Satzergänzungstest *Incomplete Sentences Blank* von Rotter und Rafferty (1950, p. 5) Satzanfänge wie „The happiest time...“, „When I was a child...“ oder „I am best when...“; die zur Identifikation unbewusster Motive vervollständigt werden sollen. Die Antworten wiederum werden mithilfe von Beispielantworten wie „When I was a child, I was physically inferior.“ im Vergleich zu „When I was a child, I had a wonderful time.“ ausgewertet (Rotter & Rafferty, 1950, p. 60).

Ein weiteres Beispiel einer Satzergänzungsübung ist die *Sentence Stem Technique* (SST) von Hodges (2011), bei welcher Satzanfänge zu Themen wie dem Sinn des Lebens („My life’s purpose is ...“), der Zukunft („The future ...“) und der Gesundheit („Health ...“) ergänzt werden. Dabei handelt es sich *nicht* um einen diagnostischen projektiven Test, sondern um eine interaktive und kollaborative Beratungstechnik. „The SST is classified as a technique and not a test because of the subjectivity involved“ (Hodges, 2011, p. 237). Der Einsatz der *Sentence Stem Technique* (SST) dient sowohl dem Aufbau der therapeutischen Beziehung als auch der Erhebung von positiven und negativen Einstellungen zu relevanten Themen (z. B. der Beziehung zu den Eltern) sowie von Veränderungen (d. h. Therapieerfolg) über die Zeit hinweg (Hodges, 2011).

Satzanfänge sind zudem hilfreich, um innerhalb einer Kleingruppe oder Klasse Diskussionen oder Feedback anzuregen. So können Formulierungen wie «Mir fällt auf ...» (*I notice ...*) und «Ich frage mich ...» (*I wonder ...*) beispielsweise dazu beitragen, eine lebhaftere Diskussion anzustossen.

“*I notice [emphasis added] a discrepancy between the public discourse that all toxicity is under control, no person or object is left out, and the remaining spheres where the homeless remain exposed to danger during the pandemic.*”

(Mir fällt eine Diskrepanz auf zwischen dem öffentlichen Diskurs, der besagt, dass alle Toxizität unter Kontrolle sei und keine Person oder kein Objekt ausgeschlossen werde, und den verbleibenden Sphären, in denen Obdachlose während der Pandemie weiterhin Gefahren ausgesetzt sind.)

—Riot (2023, p. 21)

“*I wonder* [emphasis added] whether parents who advise their daughters to avoid marriage soon after college think about what dating and mating is likely to be like for their daughters.”

(Ich frage mich, ob Eltern, die ihren Töchtern raten, kurz nach dem Studium nicht zu heiraten, darüber nachdenken, wie sich das Dating- und Partnerwahlverhalten für ihre Töchter wahrscheinlich gestalten wird.)

—Rhoads (2012, p. 518)

Diese Satzanfänge “*I notice ...*” und “*I wonder ...*” haben sich als besonders geeignet erwiesen, um Kritik und kontroverse Ideen auf eine höfliche Art und Weise zu äussern und damit Widerstand zu minimieren. Solche sog. Diskussionsimpulse (*discussion prompts*) sind v. a. in einer «Kultur der Höflichkeit» (*culture of niceness*) unverzichtbar, um zu verhindern, dass Diskussionen einer Echokammer gleichen und ausschliesslich an der Oberfläche verlaufen, ohne dass bestehende Konzepte hinterfragt und neue Ideen entwickelt werden (Anderson & Dobie, 2022).

Dienen Satzergänzungsübungen dem Einstieg ins kreative Schreiben, können Dozierende ihrer Kreativität bei der Konstruktion von Satzanfängen freien Lauf lassen. Ziel ist dabei weniger die tiefgehende Selbstreflexion der Teilnehmenden, sondern vielmehr, den Schreibprozess in Gang zu setzen und den Motor auf Touren zu bringen.

Praktische Anwendung:

- Beispiel für Instruktionen:
 - Vervollständigen Sie die folgenden Satzanfänge, um Ihre Gedanken und Gefühle offen und ehrlich auszudrücken. Versuchen Sie, aus jedem Satzanfang einen vollständigen Satz zu formen.
- Beispiel 1 – Satzanfänge zur Evaluation der Erwartungen an eine Lehrveranstaltung:
 1. Ich habe mich für diese Veranstaltung entschieden, weil ...
 2. Von dieser Veranstaltung erwarte ich mir, ...
 3. Von den Dozierenden wünsche ich mir ...
 4. Ein Worst-Case-Szenario wäre ...
 5. Diese Veranstaltung soll mich dabei unterstützen, ...
 6. Am Ende der Veranstaltung möchte ich ...

▪ **Beispiel 2 – Satzanfänge für die Formulierung von Zielen im Studium:**

1. Mein Ziel ist es, mit dem Studium ...
2. Die Praktika im Studium möchte ich nutzen, um ...
3. Am Ende des Studiums möchte ich ...
4. Für den erfolgreichen Abschluss des Studiums brauche ich ...
5. Eine der grössten Herausforderungen in meinem Studium ist ...
6. Nach dem Studium plane ich, ...

▪ **Beispiel 3 – Satzanfänge zur Zukunftsplanung:**

1. In den nächsten fünf Jahren plane ich ...
2. In fünfzehn Jahren werde ich ...
3. Beruflich liegt mein Fokus auf ...
4. Privat strebe ich an, ...
5. In der Zukunft möchte ich mehr Zeit investieren in ...
6. Mein Glück wird davon abhängen, ob ...

2. Writing Prompts

Theoretischer Hintergrund:

Writing Prompts (d. h. Schreibenanregungen oder -impulse) können in Form von Texten (*text-only prompts*), Bildern (*image-only prompts*) oder einer Kombination verschiedener Medien (z. B. Text und Video) präsentiert werden. Sie dienen sowohl als Inspiration als auch als Rahmen, um darauf aufbauend einen eigenen Text zu verfassen (Singanapalli, 2017).

“Who is the fairest person you know? Is it always bad to lie? What is the toughest decision you ever had to make? What made it so difficult?”

(Wer ist die fairste Person, die Sie kennen? Ist es immer schlecht zu lügen? Was war die schwierigste Entscheidung, die Sie je treffen mussten? Was machte sie so schwer?)

—Sweeny (1995, p. 6)

Werden Texte als *writing prompts* genutzt, können diese nicht nur stark im Detaillierungsgrad (*low-* vs. *high-context prompts*) variieren, sondern auch als Frage (vgl. vorheriges Zitat) oder Instruktion (vgl. nachfolgendes Zitat) formuliert werden. Das gewünschte Format des resultierenden Endprodukts kann offengelassen oder vorgegeben werden. Häufig werden die Teilnehmenden dazu angehalten, entweder einen Sachtext (z. B. einen argu-

mentativen Essay) oder einen narrativen Text (z. B. eine Kurzgeschichte) zu verfassen (Goldberg, 2010).

“Write lots of small memories. If you fall into one large memory, write that. Just keep going. Don’t be concerned if the memory happened five seconds ago or five years ago. Everything that isn’t this moment is memory coming alive again as you write.”

(Schreiben Sie viele kleine Erinnerungen auf. Falls Sie in eine grosse Erinnerung eintauchen, schreiben Sie über diese. Schreiben Sie einfach weiter. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob die Erinnerung vor fünf Sekunden oder vor fünf Jahren passiert ist. Alles, was nicht dieser Moment ist, wird beim Schreiben wieder lebendig.)

—Goldberg (2010, Section A List of Topics for Writing Practice)

Für den Einstieg ins kreative Schreiben eignen sich *writing prompts*, welche die (a) Vorstellungskraft anregen, (b) zum kritischen Denken herausfordern sowie (c) Selbstreflexion und Entscheidungsfähigkeiten fördern. Im Bildungsbereich lassen sich *writing prompts* z. B. als Hausaufgabe einsetzen, um Lernende auf eine Vorlesungsreihe oder Diskussion vorzubereiten, ohne dass die Ergebnisse von Dritten eingesehen oder bewertet werden. Lehrpersonen können zudem verschiedene *writing prompts* formulieren, um regelmässige Einträge in einem Lernjournal zu unterstützen und Lernende dadurch bei der Reflexion über Herausforderungen und Fortschritte anzuleiten (Singanapalli, 2017; Sweeney, 1995).

“Think about a moment when something in your life changed, shifted, was transformed. Describe the moment as quickly and in as much detail as you can: where it happened, who was there, how did you feel.”

(Denken Sie an einen Moment, in dem sich etwas in Ihrem Leben verändert, verschoben oder verwandelt hat. Beschreiben Sie diesen Moment so schnell und so detailliert wie möglich: Wo geschah es? Wer war dabei? Wie haben Sie sich gefühlt?)

—Karjula (2021, p. 55)

Im Prüfungssetting ist bei der Formulierung von *writing prompts* sicherzustellen, dass die Lernenden durch eine klar verständliche Aufgabenstellung (d. h. den Kontext) ausreichend instruiert werden und über genügend Hintergrundwissen (z. B. aus der Pflichtliteratur) verfügen, um diese kompetent zu bearbeiten. Darüber hinaus sollte eindeutig geklärt sein, welche Textform (inkl. Länge) gefordert wird (z. B. ein argumentativer Essay) und nach wel-

chen Bewertungskriterien (z. B. Relevanz, Ausgewogenheit und Struktur) die Leistung beurteilt wird (Kroll & Reid, 1994).

Praktische Anwendung:

“Like running, the more you do it, the better you get at it. ... Through practice you actually do get better.”

(Wie beim Laufen gilt: Je mehr Sie es tun, desto besser werden Sie darin. Durch Übung werden Sie tatsächlich besser.)

—Goldberg (2010, Section Writing as a Practice)

Der erste Schritt zur Verbesserung der Schreibkompetenzen besteht darin, sich regelmässig hinzusetzen und schlichtweg zu schreiben. An *writing prompts* als Inspirationsquellen sollte es dabei nie mangeln. So bieten z. B. Sweeny (1995) und Goldberg (2010) in ihren Werken zahlreiche *writing prompts* für verschiedene Textsorten. Weitere hilfreiche Listen mit *writing prompts* lassen sich zudem leicht im Netz finden oder können z. B. von Lehrpersonen und Lernenden selbst formuliert werden. Nachfolgend findet sich eine Auswahl von *writing prompts*, wie sie z. B. in einem Schreibworkshop eingesetzt werden könnten.

▪ Beispiele für *writing prompts* eines Schreibworkshops:

1. Selbstwahrnehmung: Wie (a) beschreiben Sie sich als Autor:in, und wie (b) hat sich Ihre Sicht seit Studienbeginn verändert?
2. Techniken: Welche (a) Schreibtechniken wenden Sie an, und welche (b) möchten Sie verbessern oder noch erlernen?
3. Lernerfahrungen: Wie (a) wurde Ihnen das Schreiben in der Schulzeit vermittelt? Was (b) fiel Ihnen leicht oder schwer, und (c) welche Erfahrungen waren prägend?
4. Herausforderungen: Welche (a) Schwierigkeiten begegnen Ihnen beim Schreiben, und welche (b) Strategien haben Sie entwickelt, um damit umzugehen?
5. Motivation: Was (a) motiviert Sie zum Schreiben? Welche (b) Themen und Textformen interessieren Sie, und in welchen (c) Kontexten müssen Sie sich auf Ihre Schreibfähigkeiten verlassen können?
6. Lernen: Wie (a) nutzen Sie das Schreiben, um im Studium zu lernen, und wie (b) hilft es Ihnen, Inhalte zu verstehen oder zu verarbeiten?

7. Erwartungen: Was (a) erwarten Sie von dieser Vorlesungsreihe? Welche (b) Kompetenzen möchten Sie erwerben? Welche (c) Ziele möchten Sie erreichen?
8. Studierende: Wie (a) können sich Studierende gegenseitig beim Erwerb von Schreibkompetenzen unterstützen? Was (b) erhoffen Sie sich von anderen Studierenden?
9. Dozierende: Welche (a) Art der Unterstützung und (b) Feedback wünschen Sie sich von den Dozierenden und zu welchem Zeitpunkt im Schreibprozess?
10. Zukunft: Welche (a) Rolle wird das Schreiben in Ihrer beruflichen Zukunft spielen und (b) wie wichtig wird es in Ihrem Beruf sein?

3. Free Writing

Theoretischer Hintergrund:

Beim *free writing*¹ schreiben Teilnehmende zu Beginn für ca. 5–10 Minuten, später für 15–20 Minuten ungefiltert nieder, was ihnen in den Sinn kommt. Analog zur Meditation (Kabat-Zinn, 2016) werden Gedanken aus einer Aussenperspektive beobachtet, ohne korrigierend einzugreifen, und in Echtzeit protokolliert. Wie beim expressiven Schreiben ist der Korrekturmodus ausgeschaltet, d. h. Form, Stil, Grammatik und Struktur werden vernachlässigt. Beim *free writing* handelt sich folglich um eine Methode zur Transkription eigener Gedanken in Echtzeit, sei es auf Papier oder auf dem Bildschirm. Der Schwerpunkt liegt auf einem *ununterbrochenen* Schreibfluss, um Gedanken noch in ihrer Rohform festzuhalten. Die Teilnehmenden werden deshalb dazu angeleitet, mit Stift oder Tastatur stets in Bewegung zu bleiben, auch falls die Gedanken zeitweise stocken. In diesen Momenten soll z. B. ein bestimmter Buchstabe oder das letzte geschriebene Wort wiederholt werden, bis der Gedankenfluss wieder einsetzt (Elbow, 1998; Fox & Suhor, 1986).

“The teacher doesn’t need to read everything students write in order for their writing to improve.”

(Die Lehrperson muss nicht alles lesen, was die Studierenden schreiben, damit sich deren Schreiben verbessern kann.)

—Marcus (1980, p. 11)

1 Synonyme: *non-stops, free-flows, automatic writing, babbling, jabbering*.

Free Writing ist nur dann wirksam, wenn die Teilnehmenden sicher sein können, dass ihre Texte nicht ohne ihr Einverständnis eingesehen, diskutiert oder bewertet werden. Andernfalls bleibt die innere Zensur aktiv und hemmt den freien Gedankenfluss, ähnlich einer Staumauer, durch die nur ein Rinnsal der ursprünglichen Gedanken hindurchdringt (Elbow, 1998; Marcus, 1980).

Im Unterschied zum expressiven Schreiben steht beim *free writing* neben dem (a) Fokus auf den ununterbrochenen Schreibfluss auch (b) der *Verzicht* auf eine thematische Vorgabe im Vordergrund. Diese Offenheit ermöglicht eine freie und spontane Gestaltung des Schreibprozesses. Allerdings entwickelte z. B. Marcus (1980) verschiedene Ansätze, um *free writing* in der Lehre zur Vorbereitung von Gruppendiskussionen oder zur Nachbearbeitung von Hausaufgaben einzusetzen. Für solche Zwecke kann beim *free writing* auch ein bestimmter thematischer Fokus vorgegeben werden.

“Writing has the advantage of permitting more editing. But that’s its downfall too.”

(Schreiben hat den Vorteil, dass es mehr Überarbeitung ermöglicht. Doch genau das ist auch seine Schwäche.)

—Elbow (1998, p. 4)

Im Gegensatz zum gesprochenen Wort bietet das geschriebene Wort die Möglichkeit, jedes einzelne Wort auf die Goldwaage zu legen. Die dadurch steigenden Ansprüche können allerdings in Schreibblockaden münden, bis hin zum völligen Stillstand. Verstärkend wirkt dabei v. a. die Dauerhaftigkeit des Geschriebenen, die seit der Digitalisierung das Gefühl von Verantwortung zusätzlich erhöht. In der Konsequenz werden Gedanken vielfach bereits in ihrer Entstehung verworfen oder revidiert, noch bevor sie zu Ende gedacht und niedergeschrieben werden können. *Free writing* zielt darauf ab, den kreativen Prozess aus diesem Würgegriff der Selbstzensur zu befreien, die Phasen der Textproduktion und -revision voneinander entkoppelt werden. Dasselbe Prinzip findet z. B. auch beim Brainstorming Anwendung, bei welchem die Phasen der Ideensammlung sowie der Diskussion und Bewertung strikt voneinander getrennt sind (Elbow, 1998).

Voreilige Selbstkritik und Selbstzweifel bereits bei den ersten Textzeilen wirken entmutigend und verhindern vielfach, dass der Schreibmotor überhaupt in Gang kommt. Gerade zu Beginn des Schreibprozesses sollte das primäre Ziel darin bestehen, in den Fluss zu kommen, ohne dass der perfekte Einstieg bereits im Vordergrund steht. Der Einstieg in einen Text kann

jederzeit nachträglich angepasst werden. Der Versuch, bereits zu Beginn des Schreibprozesses den perfekten Einstieg zu finden, ist vielfach ein Rezept für Frustration und Misserfolg. Kurzfristig kann *free writing* daher eingesetzt werden, um Schreibblockaden zu verhindern oder zu überwinden. Durch *free writing* wird der kreative Motor auf Betriebstemperatur gebracht und der Schreibfluss aktiviert (Herrmann, 2006).

“Even the worst students take some pleasure in the idea of uncorrected writing when they have been conditioned to expect and value their freedom to practice.”

(Selbst die schwächsten Studierenden empfinden eine gewisse Freude an der Vorstellung unbewerteten Schreibens, wenn sie darauf konditioniert wurden, ihre Freiheit zum Üben zu erwarten und zu schätzen.)

—Fader (1966, p. 29)

Die Befreiung vom Bewertungsdruck durch Lehrpersonen wirkt nicht nur motivierend, sondern ermöglicht den Teilnehmenden auch, ihre authentische, eigene Stimme zu finden, um auch leidvolle Erfahrungen zu verarbeiten (Klingman, 1985). Ziel des *free writing* ist es nicht, ein *Endprodukt* zu erstellen, das von Dritten gelesen wird, sondern lediglich den ersten Schritt in einem längeren Schreibprozess zu gehen. Durch *free writing* entsteht ein *Vorstufenprodukt*, in welchem die eigenen Gedanken in ihrer Rohform zur Weiterverarbeitung auf Papier oder den Bildschirm gebracht werden. Ähnlich wie ein Rohdiamant, der zuerst geschürft und dann erst geschliffen werden muss, produziert *free writing* das Rohmaterial, dessen voller Glanz erst im weiteren Prozess ersichtlich wird (Concha & Espinosa, 2023; Elbow, 1998; Marcus, 1980).

Längerfristig fördert *free writing* die Entwicklung der Gewohnheit, den Gedanken zu Beginn des Schreibprozesses zunächst freien Lauf zu lassen. Ein erfolgreicher Schreibprozess beginnt mit einer kreativen Phase, in der grobe Entwürfe, Skizzen und Mindmaps entstehen. Die Methode zielt darauf ab, den Schreibprozess mit der Sammlung von Ideen zu starten, bevor diese zu einem späteren Zeitpunkt weiter ausgearbeitet, verglichen und integrativ dargestellt werden. *Free writing* wirkt so der in der Schule verinnerlichten Fixierung entgegen, Grammatik und Rechtschreibung stets den höchsten Stellenwert beizumessen, aus Angst vor dem Rotstift der Lehrpersonen. Diese Fokussierung lässt den Gedankenfluss oft versiegen und beraubt uns damit unseres kreativen Potenzials (Elbow, 1998).

“Free writing by itself will not produce a skilled and effortless ... writer.”

(Freies Schreiben allein wird keine geübten und mühelosen Schreibenden hervorbringen.)

—Marcus (1980, p. 12)

Free writing ist keine umfassende Strategie zum Erwerb von Schreibkompetenzen, sondern lediglich der erste Schritt auf einem längeren Weg. Dass Form, Stil, Grammatik und Struktur beim *free writing* noch nicht im Vordergrund stehen, bedeutet keineswegs, dass diese Aspekte im gesamten Schreibprozess ignoriert werden sollten, ganz im Gegenteil. Je weiter der Schreibprozess voranschreitet, desto mehr rückt die Lesbarkeit in den Fokus, wobei Form, Stil, Grammatik und Struktur von zentraler Bedeutung sind (Fox & Suhor, 1986; Marcus, 1980).

Teilnehmende, welche die Methode des *free writing* erstmals ausprobieren, sind häufig überrascht von der Fremdheit ihrer eigenen Gedanken (z. B. «Mir war gar nicht klar, dass ich so über dieses Thema denke.»). Durch *free writing* lernen sie sich von einer bisher unbekannten Seite kennen und entdecken Zusammenhänge, die ihnen zuvor entgangen waren. Tatsächlich gilt *free writing* als geeignete Methode, um unbewusste Bedürfnisse an die Oberfläche zu bringen und sichtbar zu machen (Herrmann, 2006; Marcus, 1980).

Praktische Anwendung:

“From a teacher’s vantage point, free writing ... is readily available and easy to use. It does not require a knowledge of the intrapsychic and interpersonal processes.”

(Aus der Perspektive einer Lehrperson ist freies Schreiben leicht zugänglich und einfach anzuwenden. Es erfordert kein Wissen über intrapsychische und zwischenmenschliche Prozesse.)

—Klingman (1985, p. 168)

- **Beispiel 1 –Instruktionen für *free writing* ohne Themenvorgabe:**
 - Schreiben Sie für ca. 5–10 Minuten alles auf, was Ihnen durch den Kopf geht. Stellen Sie zur Zeitmessung einen Timer ein. Erstellen Sie ein ungefiltertes Protokoll Ihrer Gedanken, ohne sich bewusst für ein Thema zu entscheiden. Folgen Sie einfach dem Fluss Ihrer Gedanken.

- Wenn Ihnen nichts einfällt, schreiben Sie das auf (z. B. «Mir fällt nichts ein. Mir fällt immer noch nichts ein.»). Wichtig ist, dass Stift oder Finger ständig in Bewegung bleiben.
 - Ignorieren Sie Form, Stil, Grammatik und Struktur. Lesen Sie während der Übung nicht durch, was Sie bereits geschrieben haben, und überarbeiten Sie nichts. Schauen Sie niemals zurück. Lassen Sie den Text in seiner Rohform bestehen.
 - Nach der Übung haben Sie Zeit, den Text zu überarbeiten, wenn Sie das möchten. Der Text bleibt Ihnen vorbehalten. Sie müssen ihn mit niemandem teilen. Wenn Sie es bevorzugen, können Sie den Text auch löschen
 - Versuchen Sie, loszulassen, sich zu entspannen und einfach drauflos zu schreiben. Hinterfragen Sie nicht, was Sie tun. Seien Sie ganz bei sich selbst und schreiben Sie nur für sich.
- Beispiel 2 –Instruktionen für *free writing* mit Themenvorgabe:
- Schreiben Sie für ca. 5–10 Minuten alles auf, was Ihnen zum vorgegebenen Thema durch den Kopf geht. Stellen Sie zur Zeitmessung einen Timer ein. Erstellen Sie ein ungefiltertes Protokoll Ihrer Gedanken zum vorgegebenen Thema. Folgen Sie einfach dem Fluss Ihrer Gedanken.
 - Wenn Ihnen nichts einfällt, schreiben Sie das auf (z. B. «Mir fällt nichts ein. Mir fällt immer noch nichts ein.»). Wichtig ist, dass Stift oder Finger ständig in Bewegung bleiben.
 - Ignorieren Sie Form, Stil, Grammatik und Struktur. Lesen Sie während der Übung nicht durch, was Sie bereits geschrieben haben, und überarbeiten Sie nichts. Schauen Sie niemals zurück. Lassen Sie den Text in seiner Rohform bestehen.
 - Nach der Übung haben Sie Zeit, den Text zu überarbeiten, wenn Sie das möchten. Der Text bleibt Ihnen vorbehalten. Sie müssen ihn mit niemandem teilen. Wenn Sie es bevorzugen, können Sie den Text auch löschen.
 - Versuchen Sie, loszulassen, sich zu entspannen und einfach drauflos zu schreiben. Hinterfragen Sie nicht, was Sie tun. Seien Sie ganz bei sich selbst und schreiben Sie nur für sich.

4. Character Sketches

Theoretischer Hintergrund:

“Stories are the most powerful way to educate and communicate. Stories organize experience, knowledge, and thinking. They are the brain's way of making sense of human experience. Social problems can be described with often forgettable statistics. A person's story is harder to forget.”

(Geschichten sind das kraftvollste Mittel zur Bildung und Kommunikation. Sie ordnen Erfahrungen, Wissen und Denken. Geschichten sind die Art und Weise, wie das Gehirn menschliche Erlebnisse verarbeitet. Soziale Probleme lassen sich mit vielfach vergesslichen Statistiken beschreiben – doch die Geschichte einer Person bleibt im Gedächtnis.)

—Bhadha (2017, Section Living in a Negative Way)

Das Verständnis von Menschen und Natur wird seit Jahrtausenden durch Geschichten geprägt, von der ägyptischen Mythologie (z. B. Geschichte des Sonnengottes Ra) und der griechischen Mythologie (z. B. Mythos von Herakles) über die heiligen Schriften der Weltreligionen (z. B. Tora, Bibel und Koran) bis hin zu den mittelalterlichen Chroniken (z. B. angelsächsische Chronik). Geschichten wiederum leben von ihren Charakteren, von deren Menschlichkeit und Fehlbarkeit, Stärken und Schwächen, Höhen und Tiefen, Beziehungen und v. a. ihrer Entwicklung, die meist durch Konfrontationen mit Schicksalsschlägen oder Herausforderungen geprägt wird (Harold, 2022).

“To be engaging, a character must capture our interest and hold our attention in a story.”

(Damit eine Figur fesselnd ist, muss sie unser Interesse wecken und unsere Aufmerksamkeit in einer Geschichte halten.)

—Maslej et al. (2017, p. 487)

Am Anfang einer lehrreichen Geschichte steht vielfach ein komplexer und faszinierender Charakter mit Ecken und Kanten, welcher der Leserschaft als Identifikationsfigur und Projektionsfläche dient. Die Entwicklung solcher Figuren, die von inneren Konflikten, unerfüllten Sehnsüchten, moralischen Schwächen und verdrängten Ängsten geprägt sind, bildet den ersten Schritt zur Gestaltung einer fesselnden Erzählung (Bailey & Bizzaro, 2017; Maslej et al., 2017). Charaktere entstehen *vor* der Erzählung einer Geschichte, denn

eine originelle und spannende Figur, deren Wesen Schreibende erkunden müssen, ist der Schlüssel zur Entwicklung einer bewegten und ehrlichen Handlung. Wird hingegen versucht, eine abenteuerliche Geschichte *nachträglich* mit Figuren zu «bestücken», leidet die Authentizität meist erheblich. Ein Beispiel für diese Prioritätensetzung liefert das berühmte Theaterstück *An American Cousin* von Tom Taylor, das in eine historische Tragödie eingebettet ist. Abraham Lincoln (1809–1865) sass im Theater und sah sich dieses Stück an, als er kaltblütig von hinten erschossen wurde. Aus diesem Werk stammt das zeitlose Zitat „The tail can’t waggle the dog.“ (1869/2021, Section Act I), das später zu einer weit verbreiteten Metapher wurde, die bis heute relevant ist.

Die Erstellung von sog. *character sketches* (d. h. Charakterskizzen/-beschreibungen), die möglicherweise von Personen aus der eigenen Biografie inspiriert sind, bietet einen einfachen Einstieg ins kreative Schreiben. Anschliessend kann der erstellte Charakter auf Parallelen zur eigenen Persönlichkeit hin untersucht oder für die Entwicklung einer Kurzgeschichte genutzt werden (Gladding & Drake Wallace, 2018; Hassabis et al., 2014).

“One line of dialogue that rings true reveals character in a way that pages of description can’t.”

(Eine einzige wahrhaftige Dialogzeile offenbart eine Figur auf eine Weise, wie es Seiten voller Beschreibungen nicht können.)

—Lamott (1994, p. 78)

Sobald sich ein Charakter inmitten einer Geschichte wiederfindet, werden Dialoge zu einem besonders wirkungsvollen Stilmittel. Nichts verleiht einer Erzählung mehr Dramatik als ein pointierter und reduzierter Dialog über ein Thema, das beiden Figuren am Herzen liegt. Dialoge bieten die Möglichkeit, die Handlung in eine neue Richtung zu lenken, während die Charaktere zum Leben erwachen. In diesen Dialogen entfalten sich schicksalhafte Begegnungen in Echtzeit, Emotionen kochen über, Freundschaften und Feindschaften entstehen, und Brücken werden endgültig eingerissen. Schon ein paar Zeilen genügen, um die Leserschaft – mit Spannung, Überraschung und bestenfalls auch Humor – in den Bann zu ziehen (Lamott, 1994).

Praktische Anwendung:

“Dwight D. Eisenhower had the kindest demeanor of almost any person I have ever met. ... His tone of voice was soft and his famous smile had an ingratiating effect on people similar to Ronald Reagan's. In a phrase, Ike was the archetypal ‘nice guy.’ In person and in public he never said a bad word about anyone. Even his handshake was gentle—surprising for a military commander.”

(Dwight D. Eisenhower hatte eines der freundlichsten Wesen von allen Menschen, die ich je getroffen habe. Seine Stimme war sanft, und sein berühmtes Lächeln hatte eine gewinnende Wirkung auf Menschen, ähnlich wie das von Ronald Reagan. Kurz gesagt: Ike war der archetypische ‘nette Kerl’. Weder privat noch in der Öffentlichkeit sprach er jemals schlecht über jemanden. Sogar sein Händedruck war sanft – überraschend für einen militärischen Befehlshaber.)

—Vail (2013, p. 19)

- **Beispiel für Instruktionen zur Erstellung von *character sketches*:**
 - **Ziel:** Diese Übung zielt darauf ab, sog. *character sketches* zu erstellen, d. h. Charakterskizzen realer oder fiktiver Figuren. Sie haben 15 Minuten Zeit, um einen Steckbrief Ihrer Figur zu verfassen. Orientieren Sie sich dabei optional an den folgenden vier Schritten.
 - **Schritt 1 – Wahl der Figur:** Wählen Sie eine reale Person aus Ihrem Leben (z. B. Familienmitglieder, Lehrpersonen, Vorbilder) oder eine fiktive Figur, inspiriert von Romanen, Filmen oder Comics etc.
 - **Schritt 2 – Herkunft und Aussehen:** Beschreiben Sie die Herkunft, das Alter, den Beruf und die Lebenssituation Ihrer Figur. Ergänzen Sie diese Informationen durch äussere Merkmale wie Aussehen, Haltung, Kleidung und Auftreten.
 - **Schritt 3 – Persönlichkeit:** Welche Charakterzüge kennzeichnen Ihre Figur? Zeigt sie Demut oder Übermut, Mut oder Ängstlichkeit, Empathie oder Ignoranz, Wut oder Sanftheit? Welche Stärken und Schwächen hat sie? Welche Sehnsüchte, Ängste, Träume oder Ziele prägen sie? Beschreiben Sie, wie sich die Figur in verschiedenen sozialen Kontexten verhält, so z. B. in romantischen Beziehungen, innerhalb der Familie oder im beruflichen Umfeld.
 - **Schritt 4 – Entwicklung:** Welche Probleme, Ängste, Herausforderungen oder moralischen Dilemmata bestimmen das Leben Ihrer Figur? Überlegen Sie sich, wie Ihre Figur auf Schicksalsschläge oder Herausforde-

rungen reagiert. Entwickelt sich die Figur weiter oder bleibt sie in ihrer Rolle verhaftet?

In einem weiteren Schritt können die Teilnehmenden z. B. dazu aufgefordert werden, auf der Basis ihrer Figur eine Kurzgeschichte zu schreiben, die eine (a) Einführung, (b) Konfrontation und (c) Auflösung umfasst.

5. Briefe an das Selbst

Theoretischer Hintergrund:

“Comparison is the thief of joy.”

(Vergleiche sind der Dieb der Freude.)

—Theodore “Teddy” Roosevelt, Jr. (1858–1919)

Während ein hohes *Selbstwertgefühl* auf sozialen Vergleichen und Bewertungen beruht, liegt der Fokus von *Selbstmitgefühl* auf einem freundlichen und verständnisvollen Umgang mit sich selbst. Das Selbstwertgefühl hängt dabei v. a. von der Bewertung durch andere ab und entzieht einem so die Kontrolle über das eigene Empfinden. Selbstmitgefühl hingegen kann unabhängig von anderen Personen entwickelt werden (Neff, 2003, 2023).

Ein selbstmitfühlender Umgang verzichtet in schwierigen Zeiten auf Selbstkritik und Selbstabwertung zugunsten von Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge. Verluste und Misserfolge werden als unvermeidlicher Teil der menschlichen Erfahrung erachtet, ohne damit eine Identifikation einzugehen oder den eigenen Wert infrage zu stellen. Selbstmitgefühl spiegelt sich auch in einer positiven Haltung gegenüber Mitmenschen wider, denen mit mehr Akzeptanz und Verständnis begegnet wird. Dem zugrunde liegt u. a. die verinnerlichte Erkenntnis, dass der eigene Selbstwert nicht vom Vergleich mit oder der Abwertung anderer abhängt (Neff, 2003, 2023).

Ein hohes Mass an Selbstmitgefühl wird mit positiven Effekten auf Körper, Geist und Seele in Verbindung gebracht, weshalb entsprechende Interventionen auch im klinischen Kontext Anwendung finden (Neff, 2013, 2023). Eine wirksame Methode, um mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln, sind *selbstmitfühlende Briefe an das Selbst*. Diese können an das Selbst in der Gegenwart (Shapira & Mongrain, 2010) oder der Vergangenheit (Sugimori et al., 2024) gerichtet sein, wobei der Fokus auf einem mitfühlenden Umgang mit einer schwierigen Erfahrung liegen sollte. Das Schreiben

eines Briefs ist eine Strategie zur *Selbstverdopplung* (bzw. Selbstspaltung), welche bereits von Philosophen der Antike genutzt wurde, um ein inneres Zwiegespräch zur Selbstreflexion zu führen. Das Selbst nimmt dabei zwei Rollen (sog. Doppelgänger) ein, die des schreibenden und des lesenden Selbst. Im Gegensatz zum Selbstgespräch kann das Selbst mithilfe eines Briefs zwischen diesen beiden Rollen wechseln, anstatt beide gleichzeitig ausfüllen zu müssen (Macho, 2007).

“People are often much harsher and unkind toward themselves than they ever would be to others they cared about, or even to strangers.”

(Menschen sind oft viel härter und unfreundlicher zu sich selbst, als sie es jemals gegenüber anderen wären, die ihnen am Herzen liegen – oder sogar gegenüber Fremden.)

—Neff (2003, p. 87)

Von einem Brief an das Selbst profitieren v. a. Teilnehmende, die in Bezug auf aktuelle oder vergangene Erfahrungen negative Gefühle hegen. Der positive Effekt der Methode lässt sich teilweise durch die sog. “rosy retrospection” (Sugimori et al., 2024, p. 1) erklären, d. h. die Tendenz, dass Erfahrungen in der Retrospektive vielfach in einem besseren Licht erscheinen (Mitchell et al., 1997). Es hat sich zudem als hilfreich erwiesen, im Brief an das Selbst Erfahrungen innerhalb der Familie oder des Freundeskreises zu thematisieren (Sugimori et al., 2024).

Wie bei anderen Schreibübungen liegt der Vorteil dieser Methode darin, dass ihre Wirksamkeit nicht davon abhängt, persönliche Informationen mit anderen zu teilen. Die Teilnehmenden behalten die volle Kontrolle darüber, ob, wann und in welchem Umfang persönliche Erfahrungen in Briefen an das Selbst thematisiert und ggf. mit anderen (z. B. klinischen Fachpersonen) geteilt werden.

Praktische Anwendung:

“It [self-compassion] can be learned and practiced, and it is not rocket science. It simply requires taking the skill learned over the years of being compassionate to others and doing a U-turn.”

(Selbstmitgefühl kann erlernt und geübt werden – und es ist keine Raketenwissenschaft. Es erfordert lediglich, die über Jahre entwickelte Fähigkeit, mit anderen mitfühlend zu sein, auf sich selbst zu richten.)

—Neff (2023, p. 211)

▪ Beispiel für Instruktionen zur Erstellung eines Briefs an das Selbst:

- Ziel: Diese Übung besteht darin, einen selbstmitfühlenden Brief an sich selbst bzw. an das eigene Selbst zu schreiben. Der Brief sollte eine Situation aus der näheren oder fernerer Vergangenheit thematisieren und ist ausschliesslich für Ihre Augen bestimmt, d. h., er muss zu keinem Zeitpunkt mit anderen geteilt werden (vgl. Shapira & Mongrain, 2010, p. 380).
- Schritt 1 – Erfahrung: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in die Vergangenheit zurückzublicken und sich an eine Erfahrung zu erinnern (z. B. ein Ereignis oder eine Begegnung), die Sie belastet und mit negativen Gefühlen zurückgelassen hat.
- Schritt 2 – Form: Schreiben Sie in der «Ich»-Form (1. Person Singular) und adressieren Sie Ihr Selbst als «Du» (2. Person Singular). Beispiel: «Ich kann gut verstehen, dass Dich dieser Vorfall erschüttert hat.»
- Schritt 3 – Ton: Erinnern Sie sich an eine Seite von Ihnen, die voller Liebe und Mitgefühl für Ihre Mitmenschen ist. Stellen Sie sich vor, das in Schritt 1 ausgewählte Ereignis wäre einem dieser geliebten Menschen (z. B. Kinder, Geschwister, Eltern) widerfahren. Was würden Sie ihnen in dieser Situation sagen? Wie würden Sie Ihr Mitgefühl ausdrücken? Schreiben Sie den Brief nun mit demselben Mitgefühl an sich selbst. Zeigen Sie Verständnis für die schwierige Erfahrung und die Gefühle, die sie ausgelöst hat. Anerkennen Sie das Leid, das diese Erfahrung verursacht hat, und seien Sie gut zu sich selbst. Überlegen Sie, was Sie sich in einer solchen Situation von Ihren Liebsten gewünscht hätten, um sich geliebt und umsorgt zu fühlen. Schenken Sie sich Trost, Zuspruch, Hoffnung und Liebe.
- Schritt 4 – Zeit: Stellen Sie einen Timer auf ca. 15 Minuten. Schreiben Sie alles auf, was Sie sich selbst sagen möchten, ohne auf Grammatik oder Struktur zu achten. Es gibt kein «richtig» oder «falsch». Bearbeiten Sie den Text frühestens nach Ablauf der Zeit.

Kreative Schreibübungen als Selbst- und Soforthilfe in besonderen Lebenslagen

1. Expressives Schreiben zur Trauma- und Trauerbewältigung

Theoretischer Hintergrund:

“Rather than explaining that it felt good to get negative emotions off their chests, the respondents noted how they understood themselves better.”

(Anstatt zu erklären, dass es sich gut anfühlte, negative Emotionen loszuwerden, betonten die Befragten, dass sie sich selbst besser verstanden.)

—Pennebaker und Smyth (2016, p. 21)

Die Theorie zur Methode des expressiven Schreibens, welche speziell zur Bewältigung traumatischer Erfahrungen entwickelt wurde, ist im Detail im Kapitel [Expressives Schreiben](#) erläutert.

Die Wirksamkeit des expressiven Schreibens profitiert von einer detaillierten Instruktion der Teilnehmenden. ”Participants may benefit more when they are given more specific (as opposed to general) disclosure instructions” (Frattaroli, 2006, p. 857). Dies könnte z. B. konkrete Beispiele für traumatische Erfahrungen sowie Anweisungen dazu beinhalten, ob das Thema im Verlauf der Übung gewechselt werden sollte oder nicht. Darüber hinaus scheint auch die Wahrung der Privatsphäre eine wesentliche Rolle zu spielen. Teilnehmende können eine Übung zum expressiven Schreiben idealerweise in einem privaten Rückzugsraum oder zu Hause absolvieren. Zudem sollten auch Teilnehmende an wissenschaftlichen Studien zum expressiven Schreiben nicht dazu verpflichtet werden, ihre Texte einzureichen, d. h. anderen zugänglich zu machen (Baddeley & Pennebaker, 2011; Frattaroli, 2006).

Praktische Anwendung:

Englischsprachige Instruktionen zum expressiven Schreiben, auf denen die nachfolgende deutschsprachige Vorlage basiert, finden sich u. a. bei Fanciss und Pennebaker (1992, p. 281), Pennebaker und Seagal (1999, p. 1244), Nazarian und Smyth (2008, p. 222), J.L. Baddeley und Pennebaker (2011, p. 86) oder Pennebaker und Smyth (2016, p. 26).

“We are a species that needs and wants to understand who we are. ... We have so much we want to say and figure out.”

(Wir sind eine Spezies, die wissen und verstehen will, wer wir sind. Es gibt so vieles, das wir sagen und begreifen möchten.)

—Lamott (1994, p. 29)

Je nach Setting können die Teilnehmenden entweder (a) an einem Tag oder (b) idealerweise über mehrere Tage (z. B. wöchentlich über einen Monat hinweg) über dieselbe oder verschiedene Erfahrungen schreiben. Vor der Schreibübung sollten die Teilnehmenden über deren Zweck informiert werden und die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen. Zu Beginn empfiehlt es sich, die Teilnehmenden 10–15 Minuten, später 20–30 Minuten lang schreiben zu lassen. Falls das Setting es zulässt, können auch Übungen zur Reflexion und Diskussionsrunden im Plenum eingeplant werden.

▪ Beispiel für Instruktionen zum expressiven Schreiben:

- Schritt 1 – Privatsphäre: Finden Sie einen ruhigen Ort bzw. Rückzugsort, z. B. zu Hause oder in einer Bibliothek, an dem Sie ungestört schreiben können.
- Schritt 2 – Vertraulichkeit: Schreiben Sie ausschliesslich für sich selbst. Ohne Ihre explizite Zustimmung erhält niemand Zugang zu Ihren Texten, auch nicht in anonymisierter Form.
- Schritt 3 – Zeit: Planen Sie ca. 15–20 Minuten, um am Stück und ohne Unterbrechung schreiben zu können. Stellen Sie einen Timer und gönnen Sie sich danach 5–10 Minuten, um zu reflektieren und zur Ruhe zu kommen.
- Schritt 4 – Thema:
 - Wählen Sie für diese Schreibübung (a) eine besonders stressige, belastende und ggf. traumatische Erfahrung aus, über die Sie (b) bisher kaum gesprochen oder geschrieben haben. Schreiben Sie (c) über Ihre tiefsten Gefühle und Gedanken zu dieser Erfahrung.
 - Als Themen bieten sich z. B. Kindheitserfahrungen, familiäre, freundschaftliche oder romantische Beziehungen (z. B. Trennung) sowie Erlebnisse aus Ihrem beruflichen oder akademischen Werdegang (z. B. Kündigung) an.
 - Explorieren Sie, wie diese Erfahrung mit Ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verknüpft ist bzw. damit, wer Sie waren, wer

Sie geworden sind oder in Zukunft sein möchten. Inwieweit hat Ihre Vergangenheit zu dieser Erfahrung beigetragen, und wie wird diese Erfahrung Ihre Zukunft prägen und Ihre Entwicklung beeinflussen? Schreiben Sie stets über Ihre Gefühls- und Gedankenwelt.

- **Schritt 5 – Stil:** Versuchen Sie, loszulassen und tief in Ihre Gefühls- und Gedankenwelt einzutauchen. Schreiben Sie ohne Unterbrechung und ohne Berücksichtigung von Grammatik, Rechtschreibung oder Stil. Korrigieren Sie nichts. Schreiben Sie kontinuierlich weiter, ohne zurückzuschauen. Eine Überarbeitung können Sie ggf. in einem zweiten Schritt vornehmen
- **Schritt 6 – Warnung:** Es ist durchaus möglich, dass Sie sich unmittelbar nach der Schreibübung für einige Stunden traurig fühlen. Sollten Sie feststellen, dass das Schreiben Sie zu stark emotional aufwühlt, brechen Sie die Schreibübung ab oder wählen ein anderes Thema.

2. Briefe zur Klärung und Entwicklung persönlicher Beziehungen

Theoretischer Hintergrund:

Bis in die Neuzeit war das Schreiben von Briefen (*transactional writing*) noch einer alphabetisierten sozialen Elite vorbehalten (ggf. als Auftragsarbeit). Später, z. B. während Kriegen, spielten Briefe eine entscheidende Rolle, um die Kommunikation zwischen Soldaten und ihren Familien über grosse Distanzen hinweg aufrechtzuerhalten (O'Hara, 2000; Whitty, 2009). Auch für den Aufbau und die Pflege von Beziehungen aus Gefängnissen waren Briefe historisch von grösster Bedeutung. Briefe boten vielfach die einzige Möglichkeit, mit der Aussenwelt in Kontakt zu bleiben und persönliche Beziehungen aufrechtzuerhalten, die in gesellschaftlicher Isolation verloren zu gehen drohten (Black, 2010).

Ein ebenso bekanntes wie eindrucksvolles Beispiel für die emotionale Kraft von Briefen zu Kriegszeiten bildet der berühmte Schriftverkehr zwischen Napoleon und Joséphine.

“I have not passed a day without loving you; I have not passed a night without clasping you in my arms; I have not taken a cup of tea without cursing that glory and that ambition which keep me separated from the soul of my life.”

(Kein Tag ist vergangen, ohne dass ich Dich geliebt habe; keine Nacht, ohne dass ich Dich in meinen Armen hielt; keine Tasse Tee habe ich getrunken, ohne den Ruhm und den Ehrgeiz zu verfluchen, die mich von der Seele meines Lebens trennen.)

—Napoleon in einem Liebesbrief an Joséphine am 31. Mai 1796
(Bonaparte, 1931, p. 25)

Die Bedeutung klassischer Briefe als *asynchrone*, textbasierte Kommunikationsform – wie z. B. der ikonische Briefwechsel zwischen Napoleon Bonaparte und Joséphine de Beauharnais (Foljambe Hall, 2010) – hat mit der Erfindung moderner Kommunikationsmittel wie Telegramm, Telefon, Computer, Internet und Smartphone naturgemäss stark abgenommen. Dieser Trend, der bereits vor mehr als 100 Jahren mit Bedauern zur Kenntnis genommen wurde (vgl. nachfolgendes Zitat), hat sich bis in die Gegenwart weiter fortgesetzt.

“It is often said that the telegraph, the telephone, and the picture post card have killed the art of letter-writing; that modern life is so bustling and crowded, that women have no leisure to sit down and express their thoughts in writing.”

(Es wird oft gesagt, dass der Telegraf, das Telefon und die Ansichtskarte die Kunst des Briefeschreibens getötet haben; dass das moderne Leben so hektisch und überfüllt sei, dass Frauen keine Musse mehr hätten, sich hinzusetzen und ihre Gedanken schriftlich auszudrücken.)

—Whitley (1913, p. 890)

Auch wenn seine Bedeutung abgenommen hat, so wohnt dem physischen Brief, der einen im Briefkasten überrascht, nach wie vor ein besonderer Zauber inne. Der klassische, handgeschriebene Brief unterscheidet sich dabei nicht nur in seinem Inhalt, sondern auch in seiner Entstehung von moderner, textbasierter Kommunikation.

“The love letter can be one word, or it can be a typed multi-page rhapsody. It can be handwritten or typed. ... I consider the message itself to be the love letter, in whatever format it comes.”

(Ein Liebesbrief kann aus einem einzigen Wort bestehen oder eine mehrseitige, getippte Rhapsodie sein. Er kann handgeschrieben oder maschinengeschrieben sein. Ich betrachte die Botschaft selbst als den Liebesbrief, unabhängig von ihrem Format.)

—Janning (2018, p. 6)

In einer schnelllebigen Welt, in der z. B. Liebesbotschaften vielfach nur noch in Form flüchtiger Kurznachrichten versendet werden, symbolisiert ein handgeschriebener Brief eine besondere Form der Hingabe und Reflexion. In seine Verfassung fließen viel Zeit und Energie, weit mehr als in eine Kurznachricht mit Emoji, die kurz vor dem Einschlafen noch schnell abgeschickt wird – mehr aus Pflichtgefühl denn aus Liebe (Janning, 2018; Whitty, 2009).

Trotz seines historischen Ursprungs bleibt der klassische Brief – ob per Post oder E-Mail verschickt – folglich nach wie vor eine originelle und tiefgründige Möglichkeit, den Liebsten (z. B. eigenen Kindern) die eigene Treue zu versichern. Das Potenzial des klassischen Briefs liegt allerdings auch in seiner Schreibweise. Wer mehr als nur eine Kurznachricht verschicken möchte, wird gezwungen, in sich zu gehen, um herauszufinden, was im tiefsten Inneren vor sich geht. Dadurch eröffnet sich der Raum, um nachzudenken – *thinking on paper* – und Klarheit über die eigenen Gefühle zu gewinnen, aber auch, um diese einem wichtigen Menschen mitzuteilen. Diese Form der Kommunikation steht in starkem Kontrast zu hitzigen Streitgesprächen voller persönlicher Angriffe, die oft in Tiraden gegenseitiger Vorwürfe und Beleidigungen enden (L. Williams, 2012).

“Letter-writing is most certainly a fine art, ... because it demands the qualities that art insists upon, the virtues of self-restraint, and generosity, and sympathy, and sincerity, and insight, and perception, and expression.”

(Das Briefeschreiben ist mit Sicherheit eine hohe Kunst, denn es erfordert jene Qualitäten, die jede Kunst verlangt: die Tugenden der Selbstbeherrschung, Grosszügigkeit, Mitgefühl, Aufrichtigkeit, Einsicht, Wahrnehmung und Ausdruckskraft.)

—Giles (1909, p. 690)

Ein handgeschriebener Brief, dem anzusehen ist, wie viel Zeit und Energie in seine Erstellung geflossen sind, zieht auch eine besondere Aufmerksamkeit auf sich. Dies liegt nicht nur an der Seltenheit solcher Briefe, sondern auch am sog. *Reziprozitätsprinzip* (Stegbauer, 2010). «Aufmerksamkeit ist ein Geschenk» (Schubert-Golinski & Wandhoff, 2018, p. 20), das in sozialen Beziehungen zumeist durch ebenso grosse Wertschätzung erwidert wird. Die Hingabe, die im Schreiben eines Briefs steckt, wird vielfach durch eine aufmerksame Lektüre zurückgegeben. Eine Kurznachricht hingegen, die womöglich während einer virtuellen Teamsitzung oder Toilettenpause verfasst wurde, erhält zumeist nur einen flüchtigen Blick auf das Mobiltelefon.

Ein klassischer *asynchroner* Brief muss für sich selbst sprechen. In einem persönlichen, *synchronen* Gespräch hingegen können Missverständnisse – zumindest theoretisch – sofort aufgeklärt werden. Dies würde allerdings erfordern, dass sich die an einem Gespräch beteiligten Personen bewusst zuhören und im Zweifelsfall interessiert nachfragen, statt sich zu unterbrechen, um selbst das Wort zu ergreifen. Da im Brief die Möglichkeit fehlt, Missverständnisse sofort aufzuklären, wird besonders sorgfältig formuliert. Der asynchrone Brief fordert die Leserschaft zudem dazu auf, die Nachricht bewusst zu lesen und zu reflektieren. Klassische, handschriftlich verfasste Briefe werden in der Regel tatsächlich mehrmals gelesen und – im Gegensatz zu Kurznachrichten auf dem Smartphone – nicht innerhalb von Sekunden und ohne viel Nachdenken beantwortet. Dies liegt auch daran, dass direkte Reaktionen im Briefverkehr schlicht nicht möglich sind, sodass impulsive Antworten, die für ein synchrones Gespräch typisch wären, ausbleiben. Auch aus Respekt vor der Hingabe, die in die Entstehung eines klassischen Briefs geflossen ist, wird die Antwort oft bedachter und mit mehr Sorgfalt formuliert (Rosenblatt, 2020; L. Williams, 2012).

Ein klassischer Brief bietet insbesondere in Krisenzeiten einer persönlichen Beziehung, in denen Gespräche häufig in Streit ausarten, eine Möglichkeit, die Kommunikation zu verlangsamen, um einander wieder zuhören zu können. Ganz unabhängig von der Dauer oder Art der Beziehung bleibt der klassische Brief ein zeitloses, wirksames Mittel, um sich der eigenen Gefühle klar zu werden und diese einem anderen Menschen mitzuteilen.

Im Unterschied zum expressiven Schreiben (vgl. [Expressives Schreiben zur Trauma- und Trauerbewältigung](#)) sind bei Briefen nicht nur Konventionen wie Anrede und Grussformel zu beachten, sondern auch Stil (z. B. To-

nalität und Klarheit), Ziel, Struktur sowie Grammatik und Rechtschreibung (Evans, 2014).

Praktische Anwendung:

“To send a letter is a good way to go somewhere without moving anything but your heart.”

(Einen Brief zu senden ist eine wunderbare Möglichkeit, irgendwohin zu reisen, ohne etwas anderes zu bewegen als das eigene Herz.)

—Phyllis Theroux

Briefe sind ein wahres Universalwerkzeug und äusserst vielseitig einsetzbar, so können sie z. B. Trost spenden, Mitgefühl ausdrücken, Ratschläge geben, Ermutigung aussprechen, Beziehungen pflegen, Erinnerungen teilen, Entschuldigungen oder Glückwünsche übermitteln, Einladungen aussprechen, Dankbarkeit und Wertschätzung zeigen oder Vergebung anbieten. Darüber hinaus trägt der Schreibprozess – sei es als beabsichtigte Wirkung oder als nützliche Nebenwirkung – stets zur Klärung der eigenen Gedanken und Gefühle bei (L. Williams, 2012).

“The power of writing a letter to improve your relationship is that you’re giving yourself the proper time and space to craft exactly what it is you want to say and to say it in the best possible way.”

(Die Kraft eines Briefs zur Verbesserung einer Beziehung liegt darin, sich die nötige Zeit und den Raum zu nehmen, um genau das zu formulieren, was gesagt werden soll – und es auf die bestmögliche Weise auszudrücken.)

—Schreiner (2017, para. 2)

Hilfreiche Instruktionen für die Erstellung von Briefen mit unterschiedlichen Zielen (z. B. *compassionate*, *empathetic*, *gratitude* oder *forgiveness letters*) finden sich auch frei zugänglich bei Evans (2014).

- **Beispiel für Instruktionen zur Verfassung eines persönlichen Briefs:**
 - **Schritt 1 – Ziel:** Denken Sie einen Moment lang über all die Beziehungen nach, die in Ihrem Leben eine zentrale Rolle spielen. Beginnen Sie im innersten Kreis Ihrer Kernfamilie und arbeiten Sie sich Schritt für Schritt durch Ihr soziales Netzwerk (inkl. Verwandtschaft und Freundeskreis) nach aussen. Überlegen Sie, welche Personen in Ihrem Leben eine Botschaft erhalten sollten, die durch einen Brief die nötige Auf-

merksamkeit bekommt. Entscheiden Sie sich für eine dieser Personen. Das Ziel des Briefs kann sich während des Schreibprozesses ändern – lassen Sie sich darauf ein.

“Holding on to anger is like drinking poison and expecting the other person to die.”

(An Wut festzuhalten ist, als würde Gift getrunken und erwartet, dass die andere Person daran stirbt.)

—Buddha

- **Schritt 2 – Haltung:** Briefe, die Verachtung oder Schuldzuweisungen enthalten, sollten weder geschrieben noch verschickt werden – zumindest nicht als Teil dieser Übung. Bevor Sie mit dem Schreiben beginnen, nehmen Sie sich Zeit, um in Ihrem Herzen einen Ort der Menschlichkeit, des Verständnisses, der Vergebung, Versöhnlichkeit und Dankbarkeit zu finden. Andernfalls laufen Sie Gefahr, Opfer Ihrer eigenen negativen Gefühle bzw. von diesen überwältigt zu werden.
- **Schritt 3 – Skizze:** Stellen Sie sich einen Timer für 5–10 Minuten und beginnen Sie, skizzenhaft Gedanken und Gefühle, die Sie mit der Person verbinden, festzuhalten (z. B. *free writing*, Mindmaps). Lassen Sie Ihren Gedanken und Gefühlen freien Lauf.

Fragen zur Reflexion:

- Was möchten Sie dieser Person mitteilen?
- Was möchten Sie mit Ihrem Brief erreichen?
- Was ist der Kern der Botschaft Ihres Briefs?
- Wie soll sich die Person nach dem Lesen des Briefs fühlen?
- Welche eigenen Gefühle und Gedanken möchten Sie verständlich machen?
- Wie soll sich die Beziehung nach dem Brief – auf eine positive Art und Weise – weiterentwickeln?
- Was wünschen Sie sich von dieser Person?
- **Schritt 4 – Entwurf:** Stellen Sie einen Timer auf ca. 30 Minuten. Schreiben Sie alles auf, was Sie im Brief erwähnen möchten, ohne sich um Grammatik oder Struktur zu sorgen. Es gibt kein «richtig» oder «falsch» in einem Entwurf. Der erste Schritt besteht lediglich darin, die Worte fließen zu lassen. Nach Ablauf des Timers legen Sie den Entwurf beiseite und lassen ihn für mindestens einen Tag ruhen.

- **Schritt 5 – Kontemplation:** Nachdem Sie etwas Abstand zu Ihrem Schreiben gewonnen haben, versetzen Sie sich in die Perspektive der Person, welche den Brief erhalten soll. Lesen Sie den Brief laut vor oder nutzen Sie dazu die Vorlesefunktion Ihres Textverarbeitungsprogramms. Das laute Vorlesen hilft dabei, Tonfall und emotionale Wirkung der Worte besser zu erfassen. Lassen Sie Ihre eigenen Worte auf sich wirken. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie diesen Brief erhielten? Welche Emotionen oder Gedanken würde er bei Ihnen auslösen? Mit dieser neuen Perspektive erstellen Sie einen zweiten Entwurf, indem Sie erneut einen Timer auf ca. 30 Minuten stellen und den Brief überarbeiten.

3. Versöhnung und Abschluss mithilfe unversandter Briefe

Theoretischer Hintergrund:

“The letter facilitates both detachment and integration.”

(Der Brief ermöglicht sowohl Distanz als auch Integration.)

—Jolly (2011, p. 48)

Die Idee, einen Brief zu schreiben, ohne die Absicht, diesen zu verschicken, mag auf den ersten Blick widersprüchlich erscheinen. Ein adressierter und frankierter Umschlag scheint schliesslich ein integraler Bestandteil eines Briefs zu sein. Doch die Tatsache, dass Briefe, die nie versendet werden, zu den wirksamsten Methoden zählen, um innerlich Abschied von einer Person zu nehmen, verdeutlicht, dass der wahre Wert im Akt des Schreibens und nicht im Endprodukt liegt (Jolly, 2011).

Eine ähnliche Wirkung wie ein unversandter Brief entfaltet die sog. Stuhlarbeit im therapeutischen Setting. Bei der Stuhlarbeit sprechen Teilnehmende mit einer imaginierten Person auf einem leeren Stuhl, um Klarheit und inneren Abschluss (*closure*) zu finden (Franke & Franke, 2016; Moser, 2017; Oberbek, 2010). Analog zur Stuhlarbeit richtet sich ein unversandter Brief an die innere Repräsentation der adressierten Person, die sich durch den Schreibprozess verändern kann. Im Unterschied zur Stuhlarbeit erfordert der Schreibprozess allerdings *keine* Supervision durch klinisches Fachpersonal und ermöglicht dadurch absolute Privatsphäre ohne Angst vor Bewertung (*fear of judgement*) oder Missverständnissen. Ein Brief kann

zudem geteilt (z. B. mit klinischem Fachpersonal), mehrfach überarbeitet und wiederholt gelesen werden.

“The letter writing can allow a physical way for the problem to be externalized, named, and then confronted.”

(Das Schreiben eines Briefs kann eine greifbare Möglichkeit bieten, ein Problem zu externalisieren, zu benennen und anschliessend zu konfrontieren.)

—Prasko et al. (2009, p. 164)

Die Lektüre des eigenen unversandten Briefs erleichtert eine Distanzierung (bzw. Aussenperspektive) von einem emotional belastenden Thema. Darüber hinaus stellt ein Brief stets einen physischen Beweis für den durch den Schreibprozess angestossenen Veränderungsprozess dar und verspricht daher eine nachhaltige Wirkung (Jolly, 2011).

“It is very difficult to write you a letter, since you are already dead.

When I remember you, I always feel like crying. I was very critical of you during your life. You were very strict to me, I was beaten very often and you did not show me your love.”

(Es ist sehr schwer, Dir einen Brief zu schreiben, da Du bereits tot bist. Wenn ich an Dich denke, muss ich immer weinen. Während Deines Lebens war ich sehr kritisch gegenüber Dir. Du warst sehr streng zu mir, ich wurde oft geschlagen, und Du hast mir Deine Liebe nicht gezeigt.)

—Worte eines Sohns an den verstorbenen Vater
(Prasko et al., 2009, p. 167)

Auch ein Brief, der niemals abgeschickt wird, kann zur Klärung und Entwicklung persönlicher Beziehungen beitragen. Diese Beziehungsarbeit findet ausschliesslich in der eigenen subjektiven Realität statt und ermöglicht es, auch Beziehungen zu Menschen positiv zu verändern, die bereits verstorben sind. Ein solcher Brief, z. B. an den verstorbenen Vater, in dem sowohl Selbstmitgefühl als auch Anerkennung für die Lebensleistung des Vaters Ausdruck finden, kann von Schuldgefühlen und Selbstzweifeln befreien. Unabhängig davon, an wen der Brief adressiert ist, sollte das Ziel stets darin liegen, sich mit der eigenen Vergangenheit zu versöhnen und Abschluss zu finden (vgl. *unfinished business*, Gestaltschliessung), um sich auf dem Weg in die Zukunft von einer emotionalen Last zu befreien (Jolly, 2011; Prasko et al., 2009).

Wie bei anderen Methoden des kreativen Schreibens liegt der Schlüssel zur Wirksamkeit des unversandten Briefs in der Erkundung und im Ausdruck eigener Gedanken und Gefühle. Diese Methode bietet eine wertvolle Möglichkeit, die Verbalisierung von Gedanken, Reflexion von Gefühlen, Wahrnehmung von Bedürfnissen und Formulierung von Zielen zu trainieren. Der Schreibprozess ermöglicht sowohl eine kognitive als auch emotionale Verarbeitung ungelöster innerer Konflikte. Auf Papier oder Bildschirm entfaltet sich ein innerer Dialog, der widersprüchliche Gedanken und Gefühle bewusstwerden lässt und dabei helfen kann, diese in Einklang zu bringen (*meaning-making*). Dadurch verändert sich vielfach auch der Blick auf vergangene Beziehungen und die eigene Rolle darin. Der Fokus sollte dabei stets auf einer positiven Veränderung des Narrativs hin zu mehr Autonomie und Selbstwirksamkeit (*agency*) liegen. Ein mögliches Ziel könnte z. B. darin bestehen, sich nicht länger als Opfer der Eltern zu begreifen, die das eigene Leben ruiniert haben, sondern als resiliente Person, die den elterlichen Missbrauch in der Kindheit erfolgreich überwunden hat, um ihren eigenen Weg zu gehen (Jolly, 2011; Prasko et al., 2009).

Der unversandte Brief ist eine erfahrungsbasierte Methode, um kognitive und emotionale Schemata – weit über die im Brief thematisierte Beziehung hinaus – aufzuarbeiten und zu transformieren. Die Aussenperspektive bei der Lektüre des eigenen unversandten Briefs ermöglicht ein neues Verständnis für die Entstehung und Aufrechterhaltung maladaptiver Beziehungsmuster und legt den Grundstein für deren Veränderung. Erst durch das Ablegen der Fesseln der Vergangenheit wird eine innere Befreiung (*Katharsis*) möglich, die den Weg zu einer Versöhnung mit im eigenen Leben prägenden Personen ebnet (z. B. Eltern), deren Schatten stets bis in die Gegenwart reicht. Dadurch befreit der unversandte Brief nicht nur von den Dämonen der Vergangenheit, sondern wirft auch ein hoffnungsvolles Licht auf die Zukunft (Evans, 2014; Prasko et al., 2009).

In klinischen Kontexten wird die Methode v. a. zur Aufarbeitung belasteter Beziehungen verwendet, um Verletzungen zu überwinden und inneren Abschluss zu finden. Vielfach werden eigene Eltern, Geschwister, ehemalige Ehepartner:innen sowie verstorbene Kinder thematisiert. Hilfreich können auch unversandte Briefe an Entitäten sein, die nicht lesen können, wie z. B. der eigene Körper, das zukünftige Selbst (*future self*), spirituelle Kräfte, religiöse Gestalten oder historische Persönlichkeiten. Darüber hinaus können auch fiktive Figuren aus der Literatur oder abstrakte Konzepte (z. B. Leben und Tod) adressiert werden (Prasko et al., 2009).

Obgleich auch unversandte Briefe eine *Versöhnung* mit der Vergangenheit ermöglichen sollen, darf sich ihr Stil stark von Briefen unterscheiden, die tatsächlich verschickt werden (vgl. [Briefe zur Klärung und Entwicklung persönlicher Beziehungen](#)). So können in einem sog. *dirty letter* (Prasko et al., 2009, p. 165) z. B. negative Emotionen (z. B. Wut, Aggression, Misstrauen, Eifersucht) gegenüber adressierten Personen ausgedrückt werden, um sich davon zu befreien. Wer allerdings keine negativen Emotionen gegenüber der Vergangenheit hegt, kann stattdessen z. B. einen unversandten *letter of gratitude* (Evans, 2014; Toepfer et al., 2012) an eine Person schreiben, die das eigene Leben positiv geprägt hat (z. B. Lehrperson, Lehrmeisterin, Nachbar, Haustier). Sofern Teilnehmende dazu ermutigt werden, sich frei auszudrücken und sowohl Inhalt als auch Stil eines unversandten Briefs selbst zu wählen, darf ihnen durchaus zugetraut werden, den für sie richtigen Weg zu finden.

Wie das Tagebuch (*journaling*) bleibt auch die Lektüre eines unversandten Briefs nur den Schreibenden vorbehalten. Im Gegensatz zum Tagebuch, in dem typischerweise mit einer gewissen *Regelmässigkeit* aktuelle Ereignisse und Erlebnisse festgehalten werden, ist das Schreiben eines unversandten Briefs ein gezieltes, vielfach *einmaliges* Unterfangen, das sich auf eine Beziehung oder eine bestimmte Person konzentriert, die in der *Vergangenheit* von Bedeutung war (Hiemstra, 2001; Ullrich & Lutgendorf, 2002).

“Rituals pervade human life. Whether through religion, business, politics, education, athletics, or the military, they are central to the most meaningful traditions and cultural practices around the world.”

(Rituale durchdringen das menschliche Leben. Ob in Religion, Wirtschaft, Politik, Bildung, Sport oder Militär, sie stehen im Zentrum der bedeutendsten Traditionen und kulturellen Praktiken weltweit.)

—Hobson et al. (2018, p. 260)

Historisch markierte der Spaziergang zur Post und der Briefeinwurf den formalen Abschluss des Schreibprozesses, bot aber auch eine letzte Gelegenheit, den Versand nochmals zu überdenken. Mit der Digitalisierung des Briefverkehrs wurde der formale Abschluss des Schreibprozesses auf einen einzigen Knopfdruck reduziert. Dadurch ging auch das Ritual des persönlichen Briefeinwurfs verloren. Diese Vereinfachung führte jedoch nicht nur zu einer quantitativen Zunahme der Korrespondenz (vgl. E-Mail-Flut), sondern auch zu einer qualitativen Abnahme. Die Vielzahl irrtümlich oder impulsiv verschickter E-Mails zeigt diese Entwicklung deutlich. Der klassische

Brief scheint der E-Mail daher in mancher Hinsicht überlegen – nicht trotz, sondern gerade aufgrund des Aufwands bei seiner Erstellung und Zustellung.

Soll oder kann ein Brief weder per Post noch per E-Mail versandt werden, bieten Rituale eine Möglichkeit, den Schreibprozess dennoch symbolkräftig abzuschliessen. Rituale sind besonders wirksam darin, Lebensübergängen Bedeutung zu verleihen und die Bewältigung der damit einhergehenden Herausforderungen zu erleichtern. Nach Verlusten und in Zeiten der Hoffnungslosigkeit vermitteln Rituale ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Schicksal (Norton & Gino, 2014). Der Symbolik von Ritualen wohnt zudem eine spirituelle Kraft inne, welche die Ängste und Sorgen lindern kann, die mit grossen Veränderungen einhergehen (Feldman, 2019; Hobson et al., 2018; Sas & Coman, 2016). Dabei ist auf eine Passung zwischen Anlass und Ritual zu achten, um die emotionale Bedeutung des symbolischen Akts zu verstärken. So wurden Opfergaben an himmlische Gottheiten in der Antike z. B. verbrannt, sodass der entstehende Rauch in den Himmel entweichen konnte (Faherty, 2022). Das Pflanzen eines Baums wiederum wird auch in der Gegenwart noch häufig als Ritual für einen Neubeginn (z. B. Geburt) verwendet.

Eine Möglichkeit, den Schreibprozess eines unversandten Briefs abzuschliessen, bietet seine Verbrennung und das anschliessende Begraben der resultierenden Asche. In einem Verbrennungsritual, bei dem Papier zu Rauch und Asche wird, könnte das Feuer das Ende der Dämonen der Vergangenheit und den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt symbolisieren. Das Begräbnis der Asche stünde wiederum stellvertretend für einen Abschluss, eine emotionale Loslösung und zugleich einen Neuanfang (Evans, 2014). Die physische Handlung der Verbrennung bietet eine Verkörperung (*embodiment*) des Loslassens einer emotionalen Last, was die Verarbeitung von Trauer und Verlust unterstützt (Hobson et al., 2018; Sas & Coman, 2016).

Praktische Anwendung:

“Many people who embark on ‘therapeutic’ writing nurture dreams of artistic success which ... must be a separate ambition.”

(Viele Menschen, die mit ‘therapeutischem’ Schreiben beginnen, hegen Träume von künstlerischem Erfolg, ein Ziel, das jedoch eine eigenständige Ambition sein muss.)

—Jolly (2011, p. 54)

Ein unversandter Brief kann bei emotionalem Stress, z. B. in romantischen oder familiären Beziehungen, als Selbst- und Soforthilfe dienen, um Verletzung, Enttäuschung, Ärger, Frustration und Wut abzubauen und Klarheit in einer überwältigenden Situation zu gewinnen. Wenn die Gedanken unaufhörlich durch den Kopf jagen, ist das Schreiben wie das Knacken der Eierschale nach dem scheinbar endlosen Brüten über einem Thema. In dem Moment, in dem die Gedanken aufs Papier fließen, wird der ewige Kreislauf des Grübelns endlich durchbrochen (Gortner et al., 2006; Sloan et al., 2008).

Der unversandte Brief ist äusserst vielseitig einsetzbar und verspricht emotionale Entlastung in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Besonders hilfreich ist die Methode auch zur Vorbereitung auf ein wichtiges Gespräch, um sich Klarheit darüber zu verschaffen, welche Bedürfnisse adressiert und welche Ziele erreicht werden sollen.

■ Beispiel für Instruktionen zur Verfassung eines unversandten Briefs:

- Schritt 1 – Ziel: Die Methode des unversandten Briefs dient dazu, sich v. a. seiner negativen Emotionen bewusst zu werden, diese zu verarbeiten und sich dadurch vom Schatten schmerzhafter Ereignisse aus der Vergangenheit zu befreien. Emotionen wie Wut, Enttäuschung oder Frustration sollen das eigene Leben nicht länger überschatten.

Schreiben auf Papier oder Bildschirm ermöglicht nicht nur eine emotionale Verarbeitung der Vergangenheit, sondern schafft auch kognitive Klarheit darüber, wie diese Ereignisse die Gegenwart beeinflussen. Durch den Schreibprozess und die damit verbundene Reflexion können Sie sich von emotionalen Lasten befreien, eine neue Perspektive auf die Vergangenheit gewinnen und dadurch Hoffnung für die Zukunft schöpfen.

Der unversandte Brief stellt einen Akt der Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz dar, weil Sie sich die Zeit nehmen, sich selbst zuzuhören und sich auch mit den Schattenseiten Ihrer Vergangenheit auseinanderzusetzen und negative Erfahrungen zu überwinden.

Falls Ihre Vergangenheit frei von schmerzhaften Ereignissen ist oder Sie nicht über ein solches schreiben möchten, bieten sich auch positive Erfahrungen an (z. B. Dankbarkeit).

- Schritt 2 – Person: Nehmen Sie sich ca. 5 Minuten Zeit, um zu beobachten, welche Gedanken und Gefühle aufkommen, wenn Sie an die verschiedenen Beziehungen denken, die Sie in Ihrem Leben geführt haben

und noch führen. Legen Sie dabei besonderes Augenmerk darauf, ob negative Emotionen wie Wut, Trauer oder Enttäuschung ausgelöst werden.

Lassen Sie zu, dass auch Beziehungen zu Personen in den Vordergrund treten, an die Sie seit längerer Zeit nicht mehr gedacht haben. Vertrauen Sie bei der Auswahl einer Beziehung auf die Intensität Ihrer Gefühle. Wählen Sie eine Person, zu der Sie eine emotional stark belastete Beziehung hatten oder immer noch haben.

Es spielt keine Rolle, ob diese Person noch lebt oder ob Sie noch mit ihr in Kontakt stehen. Entscheidend ist lediglich, wie stark die Beziehung emotional belastet war oder ist.

- **Schritt 3 – Skizze:** Stellen Sie einen Timer auf 5–10 Minuten und beginnen Sie, skizzenhaft all die Gedanken und Gefühle, die Sie mit der Beziehung zu dieser Person verbinden, auf das Papier oder den Bildschirm zu bringen (z. B. *free writing*, Mindmaps). Lassen Sie Ihren Gedanken und Gefühlen freien Lauf und vermeiden Sie es zu diesem Zeitpunkt, über Struktur, Stil, Grammatik oder Rechtschreibung nachzudenken.

Fragen zur Reflexion:

- Wie haben Sie sich in dieser Beziehung gefühlt?
- Wie hat diese Beziehung Ihr Denken und Verhalten geprägt – in positiver und negativer Hinsicht?
- Was haben Sie in dieser Beziehung über sich selbst gelernt?
- Was möchten Sie dieser Person mitteilen?
- Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft in Bezug auf die Gestaltung oder Erinnerung an diese Beziehung?
- Tragen Sie noch emotionale Lasten aus dieser Beziehung mit sich?
 - Was brauchen Sie, um sich von dieser emotionalen Last zu befreien?
- Welche positiven und negativen Aspekte dieser Beziehung würden Sie gern in Ihrem Brief ansprechen?
- **Schritt 4 – Brief:** Stellen Sie sich einen Timer für 25–30 Minuten. Schreiben Sie den Brief so, als könnten und würden Sie ihn tatsächlich versenden (z. B. an Ihren verstorbenen Vater). Seien Sie ehrlich, authentisch und unzensiert im Ausdruck Ihrer Gedanken und Gefühle. Bringen Sie all die Gedanken und Emotionen auf das Papier oder den Bildschirm, die Sie bisher zurückgehalten haben. Lassen Sie sich Raum, um auch schwierige oder widersprüchliche Gefühle zu formulieren.

Achten Sie darauf, Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ziele klar zu benennen. Teilen Sie der Person, an die der Brief gerichtet ist, mit, was Ihnen wichtig ist und wie sich die Beziehung auf Ihr Leben ausgewirkt hat – sowohl positiv als auch negativ.

Es gibt keine formalen Regeln für diesen Brief, er darf so roh und ungefiltert sein, wie es sich für Sie richtig anfühlt.

- **Schritt 5 – Reflexion:** Stellen Sie einen Timer auf 5–10 Minuten und lesen Sie Ihren Brief in Ruhe durch. Lassen Sie den Inhalt auf sich wirken und erlauben Sie sich, das Selbstmitgefühl zu spüren, das möglicherweise während der Lektüre aufkommt. Achten Sie darauf, liebevoll und geduldig mit sich selbst zu sein, während Sie durch den Brief gehen. Versetzen Sie sich auch in die adressierte Person, um eine zusätzliche Perspektive auf die Beziehung und deren Dynamik zu gewinnen.

Überlegen Sie, welche Einsichten Sie durch das Schreiben des Briefes gewonnen haben. Wie fühlen Sie sich jetzt, nachdem Sie den Brief verfasst und gelesen haben? Gibt es neue Klarheit im Hinblick auf die Beziehung oder Erleichterung, die Themen endlich niedergeschrieben zu haben? Welche Schritte könnten Sie unternehmen, um mit dieser Beziehung und den damit verbundenen Gefühlen abzuschliessen?

- **Schritt 6 – Abschluss:**

“Watch your letter burn. Watch the paper become ashes. Watch the smoke rise from the paper. ... No matter has been created or destroyed, its shape has changed, and that can make all the difference.”

(Sieh zu, wie Dein Brief verbrennt. Sieh zu, wie das Papier zu Asche wird. Sieh zu, wie der Rauch aus dem Papier aufsteigt. Keine Materie wurde erschaffen oder zerstört, nur ihre Form hat sich verändert. Und genau das kann den entscheidenden Unterschied machen.)

—Evans (2014, Section A Paper Sacrifice)

Überlegen Sie sich ein Ritual, um den Schreibprozess emotional abzuschliessen und die Botschaft des Briefs symbolisch zu «verschicken». Ein bewährtes Ritual, um sich aus dem Griff einer schmerzhaften Beziehung zu befreien, ist die Verbrennung des Briefs und das anschließende Begraben der resultierenden Asche. Dieses Ritual symbolisiert das Loslassen, die Veränderung und einen Neuanfang. Die Verwandlung von Papier zu Asche und Rauch dient als kraftvolle Metapher für

die Umwandlung der Beziehung in Ihrer Erinnerung und die Abnahme ihres Einflusses auf Ihr Leben.

4. Schreiben zur aktiven Zukunftsgestaltung

“Without confidence about the future, it is hard to remain engaged in life.”

(Ohne Vertrauen in die Zukunft fällt es schwer, sich aktiv am Leben zu beteiligen.)

—Carver und Scheier (2017, p. 407)

Optimismus zeichnet sich durch einen zuversichtlichen Blick in die Zukunft aus, d. h. durch die Erwartung, dass positive Ereignisse und Erfahrungen bevorstehen. Diese Erwartungshaltung wiederum bildet die motivationale Grundlage, um die eigene Zukunft – ganz im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung (*self-fulfilling prophecy*) – proaktiv zu gestalten. Fehlt hingegen dieser positive Blick in die Zukunft, wie es beim Pessimismus der Fall ist, mangelt es auch an der erforderlichen Antriebskraft, um auf gewünschte Ziele hinarbeiten. Ohne Optimismus als «Treibstoff im Tank» bzw. «Energie in der Batterie» wird es nahezu unmöglich, Schritte zu unternehmen, welche in die erhoffte Zukunft führen (Carver & Scheier, 2017).

“Be not afraid of life. Believe that life is worth living, and your belief will help create the fact.”

(Fürchte das Leben nicht. Glaube daran, dass es lebenswert ist, und dieser Glaube wird dazu beitragen, es zur Realität zu machen.)

—James (1895, p. 24)

William James (1842–1910), dem Pionier der wissenschaftlichen Psychologie zufolge, lässt sich die Idee von Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827) der Einheit von Kopf, Herz und Hand – ursprünglich für die Lehre entwickelt – auch auf motivationale Prozesse übertragen (Raithel et al., 2009). Zu einem ähnlichen Schluss gelangte einige Jahre später auch Mohandas Karamchand “Mahatma” Gandhi (1869–1948).

“Your beliefs become your thoughts, your thoughts become your words, your words become your actions, your actions become your habits, your habits become your values, your values become your destiny.”

(Deine Überzeugungen werden zu Deinen Gedanken, Deine Gedanken werden zu Deinen Worten, Deine Worte werden zu Deinen Handlungen, Deine Handlungen werden zu Deinen Gewohnheiten, Deine Gewohnheiten werden zu Deinen Werten, Deine Werte werden zu Deinem Schicksal.)

—Mohandas Karamchand “Mahatma” Gandhi (1869–1948)

Der Weg in eine selbstbestimmte Zukunft beginnt im Kopf und verläuft über das Herz – also über Zuversicht und Mut – hin zur Handlung. Es erscheint daher nur folgerichtig, eine optimistische Erwartungshaltung bewusst zu kultivieren und positive Gedanken schriftlich festzuhalten, weiterzuentwickeln und dauerhaft zu verankern. Studien zeigen, dass die Wirksamkeit des Schreibens über die eigenen tiefsten Gedanken und Gefühle nicht davon abhängt, ob der Fokus – wie beim expressiven Schreiben – auf negativen Erlebnissen liegt. Sowohl das Schreiben über positive Aspekte traumatischer Erfahrungen (King & Miner, 2000) als auch über die “best imagined futures” (King, 2001, p. 806) verspricht v. a. für pessimistische Personen (Mann, 2001) nachhaltig positive Effekte auf Körper, Geist und Seele.

Die Verschriftlichung der Imagination einer vielversprechenden Zukunft ermöglicht nicht nur einen optimistischeren Blick auf das eigene bevorstehende Schicksal. Der Schreibprozess führt auch zu einem sog. “narrative futuring”² (Sools et al., 2015, p. 362), bei dem nicht nur über eigene Werte reflektiert, sondern auch eine zukunftsorientierte narrative Identität (*future-oriented narrative identity*) konstruiert wird – d. h. eine Vorstellung des zukünftigen, erstrebenswerten Selbst (Adler, 2012). Eine narrative Identität als verinnerlichte Vorstellung des sich entwickelnden Selbst, welche Kohärenz und Sinnhaftigkeit entlang der eigenen Lebensgeschichte herstellt, kann sich somit auch durch die Auseinandersetzung mit der Zukunft formen. Dies ergänzt oder erweitert die traditionellen Vorstellungen der narrativen Psychologie, die sich vorrangig auf die Vergangenheit konzentrieren (King & Hicks, 2006; Lindgren, Baldwin, Kross, Ramirez, Peterson, et al., 2024; Lindgren, Baldwin, Kross, Ramirez, Tristao, et al., 2024; Soils et al., 2015).

2 *Narrative futuring* könnte sinngemäss als erzählende Zukunftsgestaltung bzw. gedankliche Zukunftsgestaltung durch Zukunftserzählung übersetzt werden.

Schreibübungen sind einerseits wirkungsvoll, andererseits aber auch besonders anregend und inspirierend in der Umsetzung, sodass in entsprechenden Studien kaum von Abbrüchen berichtet wird. Im Gegenteil, Teilnehmende schrieben in wissenschaftlichen Studien häufig mehr, als das Protokoll vorschrieb (Mann, 2001).

Praktische Anwendung:

“The act of writing down our deepest thoughts and feelings is key to the benefits of writing. However, and importantly, the contents of our deepest thoughts and feelings need not be traumatic or negative.”

(Das Aufschreiben unserer tiefsten Gedanken und Gefühle ist entscheidend für die positiven Effekte des Schreibens. Allerdings – und das ist wichtig – müssen diese Gedanken und Gefühle nicht zwangsläufig traumatisch oder negativ sein.)

—King (2001, p. 806)

Die aktive Gestaltung einer vielversprechenden Zukunft beginnt stets im Kopf. Die Visionen und Vorstellungen, welche in der Welt von morgen zur Realität werden, entstehen zuerst in der z. T. surrealen und fantastischen Gedankenwelt eines einzelnen Menschen.

In dieser Schreibübung nutzen wir die Vorstellungskraft, um im Kopf eine konkrete Vorstellung einer blühenden und glücklichen Zukunft zu gestalten, welche dem eigenen Handeln als Orientierung dienen kann. Die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Zukunft und die schriftliche Dokumentation ermöglichen eine klare Formulierung von Werten, Wünschen, Visionen und Zielen, welche einem wünschenswerten zukünftigen Selbst zugrunde liegen. Dadurch entsteht eine zukunftsorientierte, sog. narrative Identität, die uns stets als Polarstern die Richtung weist und dadurch Orientierung und Sicherheit bietet.

▪ Beispiel für Instruktionen einer kreativen Schreibübung zur aktiven Zukunftsgestaltung:

- Schritt 1 – Ziel: Die aktive Gestaltung einer vielversprechenden Zukunft beginnt stets im Kopf. Visionen und Vorstellungen, die in der Welt von morgen zur Realität werden, entstehen zuerst in der vielfach surrealen und fantastischen Gedankenwelt eines einzelnen Menschen.

In dieser Schreibübung nutzen wir die Vorstellungskraft, um im Kopf eine konkrete Vorstellung einer erfüllten und erfolgreichen Zukunft zu gestalten, welche dem eigenen Handeln als Orientierung dienen kann.

Die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Zukunft und die schriftliche Dokumentation ermöglichen eine klare Formulierung von Werten, Wünschen, Visionen und Zielen, die einem erstrebenswerten zukünftigen Selbst zugrunde liegen. Diese zukunftsorientierte, sog. narrative Identität fungiert als Polarstern, der uns stets die Richtung weist und dadurch Orientierung und Sicherheit bietet.

- **Schritt 2 – Vorbereitung:** Nehmen Sie sich ca. 5 Minuten Zeit, um sich eine Zukunft vorzustellen, in der Sie sowohl privat als auch beruflich Ihre wichtigsten Lebensziele erreicht haben. Stellen Sie sich eine Zukunft vor, in der Sie ein glückliches Leben führen und Ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge zuerst ein Bild und danach einen Film einer Momentaufnahme Ihres zukünftigen Lebens entstehen.
- **Schritt 3 – Schreiben:** Stellen Sie einen Timer auf 15–30 Minuten und beginnen Sie, den Kurzfilm Ihrer imaginierten Zukunft so detailliert wie möglich zu beschreiben. Lassen Sie dabei Ihr zukünftiges Leben in Gedanken lebendig werden und schildern Sie Ihren Alltag und Tagesablauf, Ihre berufliche und familiäre Situation, Ihre grössten Erfolge, Ihre Freizeitgestaltung, die wichtigsten Menschen in Ihrem Leben und die Beziehung zu ihnen sowie Ihre Wohnsituation.
Schreiben Sie frei und ohne Unterbrechung über die verschiedenen Aspekte Ihrer imaginierten Zukunft. Versuchen Sie, sowohl Ihre Gedanken als auch Ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Achten Sie darauf, den Kurzfilm Ihrer Zukunft so lebendig und greifbar wie möglich zu beschreiben, um eine klare Vision zu entwickeln.

Fragen zur Reflexion:

- Wie fühlt sich Ihre imaginierte Zukunft an?
 - Wie fühlen Sie sich, wenn Sie den Kurzfilm Ihrer Zukunft in Gedanken durchleben?
- Welche Schritte haben Sie unternommen, um diese Zukunft Realität werden zu lassen?
 - Welcher Weg über welche Zwischenstationen hat Sie so weit gebracht?
 - Welche persönlichen und beruflichen Meilensteine haben Sie erreicht?
- Welche Werte und Überzeugungen waren für Sie wegweisend?
- Inwieweit unterscheidet sich das aktuelle Selbst vom zukünftigen Selbst?

- Wie haben Sie sich persönlich weiterentwickelt?
- Welche Aspekte dieser Zukunftsvision möchten Sie bereits jetzt in die Realität umsetzen?
- **Schritt 4 – Vertiefung:** Stellen Sie einen Timer auf 5–15 Minuten. Notieren Sie skizzenhaft (z. B. in Stichworten oder einer Mindmap), wie Sie sich auf dem Weg zu dieser imaginierten Zukunft fühlen. Welche Hindernisse müssen Sie überwinden und welche Aufgaben bewältigen, um Ihre Ziele zu erreichen? Inwieweit müssten Sie Ihren Alltag umgestalten, um dieser Zukunft näherzukommen? Überlegen Sie auch, wer Sie auf diesem Weg unterstützen könnte und wie diese Unterstützung aussehen könnte.
- **Schritt 5 – Abschluss:** Lesen Sie Ihre Schriftstücke in Ruhe durch, lehnen Sie sich zurück und blicken Sie bewusst in die Weite. Überlegen Sie, welche konkreten Schritte Sie bereits jetzt in der Gegenwart unternehmen können, um Ihre Zukunftsvision zu verwirklichen. Jeder noch so kleine Schritt in Richtung Ihrer vielversprechenden Zukunft ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Literatur

- Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 367–389. <https://doi.org/10.1037/a0025289>
- Advice and Counselling Service. (n.d.). *Bibliotherapy list*. Queen Mary University of London. Retrieved September 3, 2024, from <https://www.qmul.ac.uk/welfare/wellbeing-support/wellbeing-resources/bibliotherapy-list/>
- Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C.-Y., Wu, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-watching and mental health problems: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), Article 15. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159707>
- American Library Association. (n.d.). *Bibliotherapy*. American Library Association. Retrieved September 5, 2024, from <https://www.ala.org/tools/atoz/bibliotherapy>
- Anderson, E. R., & Dobie, T. E. (2022). Sentence stems to foster dialogue: Uses of “I notice” and “I wonder” in online teacher professional development. *Journal of Teacher Education*, 73(4), 424–437. <https://doi.org/10.1177/00224871221087198>
- Asika, I. E. (2020). Literature and creativity: Prospects and challenges in the pedagogy of creative writing. *Journal of School Languages*, 1(2). <https://doi.org/10.2139/ssrn.3647080>
- Baddeley, J. L., & Pennebaker, J. W. (2011). The expressive writing method. In L. L’Abate & L. G. Sweeny (Eds.), *Research on writing approaches in mental health* (1st ed., pp. 85–92). Emerald.

- Bailey, C., & Bizzaro, P. (2017). Research in creative writing: Theory into practice. *Research in the Teaching of English*, 52(1), 77–97. <https://doi.org/10.58680/rte201729201>
- Barton, G., Khosronejad, M., Ryan, M., Kervin, L., & Myhill, D. (2024). Teaching creative writing in primary schools: A systematic review of the literature through the lens of reflexivity. *The Australian Educational Researcher*, 51(4), 1311–1330. <https://doi.org/10.1007/s13384-023-00641-9>
- Beatty, W. K. (1962). A historical review of bibliotherapy. *Library Trends*, 11(2), 106–117.
- Bhadha, B. (2017). Storytelling and listening: Combating the stigma and secrecy of HIV/AIDS in Kenya. In A. Burack-Weiss, S. Lawrence, & L. B. Mijangos (Eds.), *Narrative in social work practice: The power and possibility of story* (pp. 127–143). Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/bura17360-013>
- Biggs, J. B., & Collis, K. F. (1982). The psychological structure of creative writing. *Australian Journal of Education*, 26(1), 59–70. <https://doi.org/10.1177/000494418202600104>
- Black, C. F. (2010). Doing gender from prison: Male inmates and their supportive wives and girlfriends. *Race, Gender & Class*, 17(3/4), 255–271. <https://www.jstor.org/stable/41674764>
- Bolton, G. (1999). *The therapeutic potential of creative writing: Writing myself*. Jessica Kingsley Publishers.
- Bonaparte, N. (1931). *Letters of Napoleon to Josephine* (H. W. Bunn, Trans.). Brentano's.
- Burrows, A. T. (1952). Writing as therapy. *Elementary English*, 29(3), 135–138. <https://www.jstor.org/stable/41383924>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism, coping, and well-being. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health* (pp. 400–414). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch24>
- Cole, N. (1945). Creative writing for therapy. *The Elementary English Review*, 22(4), 124–126, 138. <https://www.jstor.org/stable/41382838>
- Concha, S., & Espinosa, M. J. (2023). The Chilean National Writing Plan: Rationale, actions, and preliminary results. In A. G. Spinillo & C. Sotomayor (Eds.), *Development of writing skills in children in diverse cultural contexts: Contributions to teaching and learning* (pp. 353–372). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-29286-6_16
- Counselling and Mental Health Service. (n.d.). *Bibliotherapy book list* [Liverpool John Moores University]. Liverpool John Moores University. Retrieved September 3, 2024, from <http://www.ljmu.ac.uk/discover/student-support/health-and-wellbeing/counselling-and-mental-health-service/bibliotherapy/book-list>
- Cramer, R. L. (1975). The nature and nurture of creative writing. *The Elementary School Journal*, 75(8), 507–512. <https://doi.org/10.1086/460942>
- De Vries, D., Brennan, Z., Lankin, M., Morse, R., Rix, B., & Beck, T. (2017). Healing with books: A literature review of bibliotherapy used with children and youth who have experienced trauma. *Therapeutic Recreation Journal*, 51(1), 48–74. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2017-V51-11-7652>
- Earnshaw, S. (Ed.). (2014). *The handbook of creative writing*. Edinburgh University Press. <https://doi.org/10.1515/9780748689774>
- Elbow, P. (1998). *Writing without teachers* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Evans, J. F. (2014, March 24). Transactional writing: Letters that heal. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/write-yourself-well/201403/transactional-writing-letters-that-heal>
- Fader, D. (1966). *Hooked on books*. Pergamon.
- Faherty, R. L. (2022). Sacrifice. In *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/sacrifice-religion>

- Feldman, D. B. (2019, September 28). The power of rituals to heal grief. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/supersurvivors/201909/the-power-rituals-heal-grief>
- Foljambe Hall, H. (2010). *Napoleon's Letters to Josephine*. Leonaur. <https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1013768976>
- Fox, D., & Suhor, C. (1986). ERIC/RCS Report: Limitations of free writing. *The English Journal*, 75(8), 34–36. <https://doi.org/10.2307/819077>
- Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1992). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion*, 6(4), 280–287. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-6.4.280>
- Franke, R.-M., & Franke, R. (2016). 13 – Der leere Stuhl in Aktion. In R.-M. Franke & R. Franke (Eds.), *MET-Klopftherapie in der Praxis: Handbuch für Therapeuten und Coaches* (pp. 84–90). Thieme. <https://doi.org/10.1055/b-0036-136052>
- Fratraroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Freed, P. (1981). Writing with the opaque projector. *English Journal*, 70(2), 31–33. <https://doi.org/10.58680/ej198112937>
- Furnes, B., & Dysvik, E. (2012). Therapeutic writing and chronic pain: Experiences of therapeutic writing in a cognitive behavioural programme for people with chronic pain. *Journal of Clinical Nursing*, 21(23–24), 3372–3381. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04268.x>
- Giles, E. (1909). The art of letter-writing. *The Journal of Education*, 69(25 (1735)), 690–691. <https://www.jstor.org/stable/42917787>
- Gladding, S. T., & Drake Wallace, M. J. (2018). Scriptotherapy: Eighteen writing exercises to promote insight and wellness. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(4), 380–391. <https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1486259>
- Glavin, C. E. Y., & Montgomery, P. (2017). Creative bibliotherapy for post-traumatic stress disorder (PTSD): A systematic review. *Journal of Poetry Therapy*, 30(2), 95–107. <https://doi.org/10.1080/08893675.2017.1266190>
- Göçen, G. (2019). The effect of creative writing activities on elementary school students' creative writing achievement, writing attitude and motivation. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 15(3), 1032–1044. <https://doi.org/10.17263/jlls.631547>
- Goldberg, N. (2010). *Writing down the bones: Freeing the writer within*. Shambhala.
- Gortner, E.-M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 37(3), 292–303. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.004>
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 588–602. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.588>
- Harold, J. (2022). Storytelling. In J. Harold (Ed.), *The Toolbox: Strategies for crafting social impact* (pp. 78–97). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781394319671.ch4>
- Harper, A. (2014). Creative writing doctorates. In S. Earnshaw (Ed.), *The handbook of creative writing* (pp. 345–352). Edinburgh University Press. <https://doi.org/10.1515/9780748689774>
- Hassabis, D., Spreng, R. N., Rusu, A. A., Robbins, C. A., Mar, R. A., & Schacter, D. L. (2014). Imagine all the people: How the brain creates and uses personality models to predict behavior. *Cerebral Cortex*, 24(8), 1979–1987. <https://doi.org/10.1093/cercor/bht042>
- Heimes, S. (2017). *Lesen macht gesund: Die Heilkraft der Bibliotherapie*. V&R.

- Herrmann, F. (2006). Free Writing. In F. Herrmann (Ed.), *Unter Druck: Die journalistische Textwerkstatt. Erfahrungen, Analysen, Übungen* (pp. 179–180). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-90256-2_26
- Hiemstra, R. (2001). Uses and benefits of journal writing. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 2001(90), 19–26. <https://doi.org/10.1002/ace.17>
- Hobson, N. M., Schroeder, J., Risen, J. L., Xygalatas, D., & Inzlicht, M. (2018). The psychology of rituals: An integrative review and process-based framework. *Personality and Social Psychology Review*, 22(3), 260–284. <https://doi.org/10.1177/1088868317734944>
- Hodges, S. (2011). The sentence stem technique: An innovative interaction between counselor and client. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(3), 234–243. <https://doi.org/10.1080/15401383.2011.607097>
- Homes, A. M. (2007). *This book will save your life*. Penguin.
- Horn, A. B., & Mehl, M. R. (2004). Expressives Schreiben als Copingtechnik: Ein Überblick über den Stand der Forschung. *Verhaltenstherapie*, 14(4), 274–283. <https://doi.org/10.1159/000082837>
- Hyland, K. (2009). *Teaching and researching writing* (2nd ed.). Pearson.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy: The interactive process: A handbook*. Westview. <https://doi.org/10.4324/9780429052019>
- Jack, S. J., & Ronan, K. R. (2008). Bibliotherapy: Practice and research. *School Psychology International*, 29(2), 161–182. <https://doi.org/10.1177/0143034308090058>
- James, W. (1895). Is life worth living? *International Journal of Ethics*, 6(1), 1–24. <https://www.jstor.org/stable/2375619>
- Janning, M. (2018). *Love letters: Saving romance in the digital age*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315166001>
- Jolly, M. (2011). What I never wanted to tell you: Therapeutic letter writing in cultural context. *Journal of Medical Humanities*, 32(1), 47–59. <https://doi.org/10.1007/s10912-010-9127-z>
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. Sounds True.
- Karjula, E. (2021). Thinking ethnographically in creative writing – case study of a writing prompt. *Scriptum: Creative Writing Research Journal*, 8(1), 53–65.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2006). Narrating the self in the past and the future: Implications for maturity. *Research in Human Development*, 3(2–3), 121–138. <https://doi.org/10.1080/15427609.2006.9683365>
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 220–230. <https://doi.org/10.1177/0146167200264008>
- Kiosses, S. (2021). Reading literary theory between the lines of creative writing: The dialectics of theory and practice in the creative writing pedagogy. *International Journal of Social Science and Human Research*, 04(07), 1641–1648. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v4-i7-07>
- Klingman, A. (1985). Free writing: Evaluation of a preventive program with elementary school children. *Journal of School Psychology*, 167–175.
- Kroll, B., & Reid, J. (1994). Guidelines for designing writing prompts: Clarifications, caveats, and cautions. *Journal of Second Language Writing*, 3(3), 231–255. [https://doi.org/10.1016/1060-3743\(94\)90018-3](https://doi.org/10.1016/1060-3743(94)90018-3)
- Lamott, A. (1994). *Bird by bird: Some instructions on writing and life*. Canongate.

- Larasaty, G., & Yulianawati, I. (2019). The contribution of creative writing activity toward student's engagement in poetry class. *Wiralodra English Journal*, 3(2), 344–354. <https://doi.org/10.31943/wej.v3i2.66>
- Lin, X. (2024). A systematic review on bibliotherapy and its effectiveness in psychotherapeutic dimension. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 11, 733–740. <https://doi.org/10.62051/cv1qbw13>
- Lindgren, K. P., Baldwin, S. A., Kross, E., Ramirez, J. J., Peterson, K. P., Tristao, T., Teachman, B. A., Wiers, R., & Neighbors, C. (2024). Writing about the future self to shift drinking identity: An experimental investigation. *Alcohol*, 116, 35–45. <https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2023.10.002>
- Lindgren, K. P., Baldwin, S. A., Kross, E., Ramirez, J. J., Tristao, T., Peterson, K. P., Teachman, B. A., Wiers, R. W., & Neighbors, C. (2024). Investigating cognitive and motivational proximal outcomes in a randomized clinical trial of writing about the future self to reduce drinking. *Alcohol, Clinical and Experimental Research*, 48(6), 1142–1154. <https://doi.org/10.1111/acer.15326>
- Macho, T. (2007). Über Askese. In C. Marksches (Ed.), *Künste der Verneinung* (Vol. 153, pp. 9–36). Humboldt-Universität Berlin. <https://doi.org/10.18452/1724>
- Mann, T. (2001). Effects of future writing and optimism on health behaviors in HIV-infected women. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(1), 26–33. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2301_5
- Marcus, S. (1980). Any teacher a writing teacher? The value of “free writing.” *Improving College and University Teaching*, 28(1), 10–12. <https://doi.org/10.1080/00193089.1980.9927599>
- Markell, K. A., & Markell, M. A. (2008). *The children who lived: Using Harry Potter and other fictional characters to help grieving children and adolescents*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203927533>
- Maslej, M. M., Oatley, K., & Mar, R. A. (2017). Creating fictional characters: The role of experience, personality, and social processes. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 11(4), 487–499. <https://doi.org/10.1037/aca0000094>
- Mazza, N. (2003). *Poetry therapy: Theory and practice*. Routledge.
- Mazza, N. (2016). The evolution of poetic inquiry, practice, education, and evaluation in poetry therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 30(1), 1–2. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08893675.2017.1260197>
- McVey, D. (2008). Why all writing is creative writing. *Innovations in Education and Teaching International*, 45(3), 289–294. <https://doi.org/10.1080/14703290802176204>
- Meads, C., Nyssen, O. P., Wong, G., Steed, L., Bourke, L., Ross, C. A., Hayman, S., Field, V., Lord, J., Greenhalgh, T., & Taylor, S. J. C. (2014). Protocol for an HTA report: Does therapeutic writing help people with long-term conditions? Systematic review, realist synthesis and economic modelling. *BMJ Open*, 4(2), Article e004377. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-004377>
- Mitchell, T. R., Thompson, L., Peterson, E., & Cronk, R. (1997). Temporal adjustments in the evaluation of events: The “rosy view.” *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(4), 421–448. <https://doi.org/10.1006/jesp.1997.1333>
- Montgomery, P., & Maunders, K. (2015). The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 55, 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.05.010>
- Moser, T. (2017). Die Öffnung zum „leeren Stuhl“. *Deutsches Ärzteblatt*, 15(10), 489–490. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/193839/Psychoanalyse-und-Gestalttherapie-Die-Oeffnung-zum-leeren-Stuhl>
- Nazarian, D., & Smyth, J. M. (2008). Expressive writing. In W. T. O'Donohue & N. A. Cummings (Eds.), *Evidence-based adjunctive treatments* (1st ed., pp. 223–241). Elsevier.

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2013). *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*. Kailash.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Norton, M. I., & Gino, F. (2014). Rituals alleviate grieving for loved ones, lovers, and lotteries. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 266–272. <https://doi.org/10.1037/a0031772>
- Oberbek, A. (2010). Übung: Leerer Stuhl. In G. G. Hiller & S. Vogler-Lipp (Eds.), *Schlüsselqualifikation Interkulturelle Kompetenz an Hochschulen: Grundlagen, Konzepte, Methoden* (pp. 251–253). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92019-1_29
- O'Connor, F. (1979). *The habit of being: Letters of Flannery O'Connor* (S. Fitzgerald, Ed.). Farrar, Straus and Giroux. <http://archive.org/details/habitoofbeing0000flan>
- O'Hara, D. (2000). *Courtship and constraint: Rethinking the making of marriage in tudor england*. Manchester University Press.
- Pearson, M., & Foster, H. (2024). Definitions and a brief history of writing for health and well-being. In M. Pearson & H. Foster, *Creative writing* (pp. 1–12). Emerald. <https://doi.org/10.1108/978-1-83753-372-520241001>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 863–871. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.4.863>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down, third edition: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). Guilford.
- Poetry therapy. (2018). In *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/poetry-therapy>
- Prasko, J., Diveky, T., Mozný, P., & Sigmundová, Z. (2009). Therapeutic letters – changing the emotional schemas using writing letters to significant caregivers. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 51(3–4), 163–167.
- Raithel, J., Dollinger, B., & Hörmann, G. (2009). Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827). In *Einführung Pädagogik: Begriffe: Begriffe—Strömungen – Klassiker – Fachrichtungen* (pp. 110–116). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91828-0_12
- Rhoads, S. E. (2012). Hookup culture: The high costs of a low “price” for sex. *Society*, 49(6), 515–519. <https://doi.org/10.1007/s12115-012-9595-z>
- Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal of Counseling & Development*, 74(3), 263–269. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01863.x>
- Riot, E. (2023). People in the streets of Paris: ‘A matter out of place’? *Worldwide Waste: Journal of Interdisciplinary Studies*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.5334/wwwj.100>
- Robinson, R. (2023). *This book is my best friend*. Simon & Schuster Books for Young Readers.

- Rosenblatt, P. C. (2020). Communication about communication in love letters: Addressing and avoiding failures, mistakes, and errors in written communication. In E. Vanderheiden & C.-H. Mayer (Eds.), *Mistakes, errors and failures across cultures: Navigating potentials* (pp. 75–89). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-35574-6_3
- Rosenthal, G. (2003). The healing effects of storytelling: On the conditions of curative storytelling in the context of research and counseling. *Qualitative Inquiry*, 9(6), 915–933. <https://doi.org/10.1177/1077800403254888>
- Rotter, J. B., Lah, M. I., & Rafferty, J. E. (1992). *Rotter Incomplete Sentences Blank* (2nd ed.). Pearson. <https://doi.org/10.1037/t15153-000>
- Rotter, J. B., & Rafferty, J. E. (1950). *The Rotter Incomplete Sentences Blank: College form* (p. 86). Psychological Corporation.
- Rowling, J. K. (2004). *Harry Potter and the philosopher's stone*. Bloomsbury.
- Rozalski, M., Stewart, A., & Miller, J. (2010). Bibliotherapy: Helping children cope with life's challenges. *Kappa Delta Pi Record*, 47(1), 33–37. <https://doi.org/10.1080/00228958.2010.10516558>
- Runco, M. A. (2009). Writing as an interaction with ideas. In S. B. Kaufman & J. C. Kaufman (Eds.), *The psychology of creative writing* (pp. 180–195). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511627101.013>
- Sas, C., & Coman, A. (2016). Designing personal grief rituals: An analysis of symbolic objects and actions. *Death Studies*, 40(9), 558–569. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1188868>
- Sawyer, J. (2004). Toward a pastoral psychotherapeutic context for poetry therapy: A poetry therapy process adaptation of the Hynes and Hynes-Berry biblio/poetry therapy model. *Journal of Poetry Therapy*, 17(3), 155–163. <https://doi.org/10.1080/08893670412331311343>
- Schreiner, M. (2017, January 16). The power of writing a letter to improve a relationship. *Evolution Counseling*. <https://evolutioncounseling.com/the-power-of-writing-a-letter-to-improve-a-relationship/>
- Schubert-Golinski, B., & Wandhoff, H. (2018). *Alles ausser Q: Das ABC der systemischen Beratung*. Corlin.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Sinaga, A. R., Togatorop, F., Marpaung, T. I., & Purba, R. (2022). The effect of free writing technique on students' writing ability. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 352–361. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.495>
- Singanapalli, S. (2017). Designing static visual narratives as prompts for practising creative writing. In A. Chakrabarti & D. Chakrabarti (Eds.), *Research into design for communities, volume 1* (pp. 421–431). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-3518-0_37
- Sloan, D. M., Marx, B. P., Epstein, E. M., & Dobbs, J. L. (2008). Expressive writing buffers against maladaptive rumination. *Emotion*, 8(2), 302–306. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.302>
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>
- Smyth, J. M., & Helm, R. (2003). Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 227–235. <https://doi.org/10.1002/jclp.10144>
- Smyth, J. M., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 161–172. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.2.161.22266>

- Sools, A. M., Tromp, T., & Mooren, J. H. (2015). Mapping letters from the future: Exploring narrative processes of imagining the future. *Journal of Health Psychology, 20*(3), 350–364. <https://doi.org/10.1177/1359105314566607>
- Stegbauer, C. (2010). *Reziprozität. Einführung in soziale Formen der Gegenseitigkeit* (2nd ed.). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Sugimori, E., Yamaguchi, M., & Kusumi, T. (2024). Writing to your past-self can make you feel better. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1327595. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1327595>
- Sweeney, J. (1995). *350 fabulous writing prompts: Thought-provoking springboards for creative, expository, and journal writing*. Scholastic.
- Sweeny, L. G., & L'Abate, L. (2011). The role of writing in mental health research. In L. L'Abate & L. G. Sweeny (Eds.), *Research on writing approaches in mental health* (1st ed., pp. 2–21). Emerald.
- Taylor, T. (2021). *Our American cousin*. www.gutenberg.org. <https://www.gutenberg.org/files/3158/3158-h/3158-h.htm> (Original work published 1869)
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies, 13*(1), 187–201. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9257-7>
- Torstrick, A., McDermut, W., Gokberk, A., Bivona, T., & Walton, K. E. (2015). Associations between the Rotter Incomplete Sentences Blank and measures of personality and psychopathology. *Journal of Personality Assessment, 97*(5), 494–505. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1015679>
- Travers, M. (2024a, May 29). 2 Netflix shows with spot-on mental health representation. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/social-instincts/202405/2-netflix-shows-with-spot-on-mental-health-representation>
- Travers, M. (2024b, June 5). 2 Netflix shows that are highly praised by psychologists. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/social-instincts/202406/2-netflix-shows-that-are-highly-praised-by-psychologists>
- Ulrich, P. M., & Lutgendorf, S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine, 24*(3), 244–250. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2403_10
- Vail, T. (2013). *Nine presidents: Character sketches from personal interviews*. Cleveland Memory. <https://engagedscholarship.csuohio.edu/clevmembks/19>
- van Lankveld, J. J. D. M., van de Wetering, F. T., Wylie, K., & Scholten, R. J. P. M. (2021). Bibliotherapy for sexual dysfunctions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Sexual Medicine, 18*(3), 582–614. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.12.009>
- Wang, L. (2019). Rethinking the significance of creative writing: A neglected art form behind the language learning curriculum. *Cambridge Open-Review Educational Research e-Journal, 6*, 110–122. <https://doi.org/10.17863/CAM.46573>
- Wang, S., Bressington, D. T., Leung, A. Y. M., Davidson, P. M., & Cheung, D. S. K. (2020). The effects of bibliotherapy on the mental well-being of informal caregivers of people with neurocognitive disorder: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies, 109*, Article 103643. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103643>
- Wells, E., Velasquez, D., Hutchinson, A., & Gunn, K. (2023). Psycho-oncology bibliotherapy program for improving the emotional wellbeing of people undergoing cancer treatment: Literature review and preliminary findings. *Journal of the Australian Library and Information Association, 72*(3), 270–293. <https://doi.org/10.1080/24750158.2023.2231231>
- Whitley, M. (1913). The art of letter-writing: A word to those with friends. *Quiver, 48*(9), 890–891. <https://www.proquest.com/openview/26a07985b9178c8c/1?cbl=7341&pq-origsite=gscholar>

- Whitty, M. (2009). Love letters: The development of romantic relationships throughout the ages. In A. Joinson, K. Y. A. McKenna, T. Postmes, & U.-D. Reips (Eds.), *Oxford handbook of internet psychology* (pp. 31–42). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199561803.013.0003>
- Wilhelm, K. (2024, March). Doping des Gehirns. *Psychologie Heute: Das Dossier Schreiben*, 2024(3), 66–71.
- Williams, L. (2012). *Kind regards: The lost art of letter writing*. Michael O'Mara.
- Williams, T. O. (2011). A poetry therapy model for the literature classroom. *Journal of Poetry Therapy*, 24(1), 17–33. <https://doi.org/10.1080/08893675.2011.549682>
- Winship, A. E. (1926). Save the family with books. *Journal of Education*, 104(10), 234–235. <https://doi.org/10.1177/002205742610401006>
- Wong, Y. J., & Rochlen, A. B. (2009). Potential benefits of expressive writing for male college students with varying degrees of restrictive emotionality. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(2), 149–159. <https://doi.org/10.1037/a0015041>
- Zinsser, W. (1988). *Writing to learn: How to write—and think—clearly about any subject at all*. Harper & Row.

