

Skript zum Workshop von Birgit Schreiber

Heute verwandeln wir einen Stressor in eine:n Verbündete:n!

STRESS lass nach: Fünf Schritte, mit denen wir uns Gelassenheit und Übersicht zurück holen

1. Sozialwissenschaftliche Forschungen belegen, dass Schreiben die Folgen von Stress und Überforderung lindern kann.

James Pennebaker, Vorsitzender der psychologischen Fakultät an der UT-Austin

- Das Pennebaker Paradigma: Die Probanden schrieben vier Tage lang, jeweils 15–20 Minuten
- Thema: Etwas „emotional Schwieriges“ und „schwer zu Besprechendes“
- Ergebnis: Verbesserte Funktion des Immunsystems, weniger Arztbesuche wegen stressbedingter Erkrankungen
- Die Texte folgen diesem allgemeinen Muster: Teil 1: Erzählen der Geschichte; Teil 2: Vertiefen der Geschichte; Teil 3: Verbindung der Geschichte mit Lebensmustern und Erfahrungen; Teil 4: Entscheidung, was von der Geschichte beibehalten und was losgelassen werden soll.¹

2. Ein Journal ist rund um die Uhr verfügbar, kostengünstig und erfordert keine besondere Schulung oder Erfahrung (obwohl der Besuch einer Journal to the Self-Gruppe die Ergebnisse verbessern kann).

3. Das Schreiben im Journal hilft uns, unsere Gedanken zu ordnen und zu klären, was zu einer kohärenteren Geschichte und einem Gefühl der Selbstwirksamkeit und Kontrolle über das eigene Leben führt.

4. Ein Journal ist ein sicherer Container, wir können ihm unsere stärksten Emotionen anvertrauen.

- Das kreative Schreiben über schwierige Lebenserfahrungen kann ein Gefühl der Beherrschung, der Stärkung und der inneren Kontrolle vermitteln.
- Eine Studie von Greenberg, et al. zeigt, dass das Schreiben über ein fiktives Trauma die gleichen Ergebnisse beim Stressmanagement hat wie das Schreiben über das eigene Trauma²

¹ Pennebaker, J. W. 2013. *Writing to Heal*. Center for Journal Therapy, Wheat Ridge CO. Originalveröffentlichung 2004, New Harbinger.

² Greenberg, M.A. et. al. 1996. Health and psychological effects of emotional disclosure: A test of the inhibition-confrontation approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 71: 588-602

STRESS lass nach: Schreiben in schwierigen Zeiten

SCHREIBEN I: Kurze Listen

Liste 3 Dinge (Situationen, Ereignisse, Bedingungen usw.) auf, die in deinem Leben unerwünschte Angst oder Stress verursachen. (Bitte verwende nicht den Namen einer einzelnen Person, sondern suche nach dem Verhalten oder Muster, das Stress verursacht. Wähle außerdem einen „alltäglichen normalen“ Stress und nicht etwas Traumatisches.)

- 1.
- 2.
- 3.

Wähle einen Stressor aus, mit dem du heute arbeiten möchtest. Markiere ihn oder unterstreiche ihn.

Wir alle wissen, wie man eine Liste schreibt. Das geht schnell und einfach. Kurze Listen, wie diese, die wir gleich anlegen, eignen sich hervorragend, um eine Situation schnell einzuschätzen, sie zu „benennen“. Längere Listen sind gut, um Muster aufzudecken, unter die Oberfläche zu gelangen und über das Offensichtliche hinauszugehen.

Bevor du beginnst, schreib drei Wörter/Sätze auf, die beschreiben, wie du dich jetzt fühlst, wenn du über diesen Stressor nachdenkst:

SCHREIBEN II: 5-Minuten-Sprint

Schreib 5 Minuten lang über die Auswirkungen, die dein Stressor auf dein Leben hat. Du könntest mit „Die Art und Weise, wie sich das auf mein Leben auswirkt ...“ oder „Wenn ich an diesen Stressor denke ...“ beginnen. Schreib schnell! Denk nicht lange nach! Ich sage Bescheid, wenn die Zeit abgelaufen ist.

Kurze Schreibübungen – „Sprints“ von 3, 5, 7 Minuten – sind eine hervorragende Möglichkeit, eine Situation schnell zu skizzieren. Ein großer Vorteil eines 5-Minuten-Sprints: Fünf Minuten sind eine Zeiteinheit, die fast jede:r als machbar ansieht! Fast jede:r kann an einem anstrengenden Tag fünf Minuten erübrigen: Gönn dir sich eine Stresspause mit einem 5-Minuten-Sprint. Um zu überprüfen, ob es gelingt, den Stress zu bannen, schreib jeweils drei Wörter auf, die beschreiben, wie du dich zu Beginn und am Ende fühlst.

SCHREIBEN III: Charakterskizze

Stell dir vor, dieser Stressor wäre eine Figur – eine Person mit einem ganz bestimmten Aussehen, einer Garderobe, mit Gefühlen und Zielen, einer Geschichte, einer Art, die Welt zu sehen. Schreib eine Charakterskizze deines Stressors. Sei kreativ! (Für 60 wunderbare Beispiele schau in „*The Book of Qualities*“ von J. Ruth Gendler.)

Beispiel: Sorge

„*Sorge* hat ein Nachschlagewerk zum Thema „nervöse Angewohnheiten“ geschrieben. Die *Sorge* gräbt uns Menschen Linien auf die Stirn, wenn wir nicht aufpassen. Sie erstellt immer und überall Listen mit allem, was schiefgehen könnte. Sie ist sich sicher, dass sie den Herd angelassen hat und das Haus in ihrer Abwesenheit explodieren wird ... Ein Pharmaunternehmen wollte, dass *Sorge* ihr neues Beruhigungsmittel testet. Sie hat abgelehnt, weil sie weiß: Es gibt kein Medikament, das ihre Schmerzen lindern kann. Sie hat Angst vor dem Unbekannten.“

Beispiel: Harmonie

Harmonie scheint auf den ersten Blick eher langweilig zu sein. Aber nur so lange, bis man sie besser kennenlernt. Dann erkennt man, dass sie Außergewöhnliches vermag. Sie weiß, wie man sanft ist, und diese Sanftheit ist überraschend kraftvoll.

Die Stille, die *Harmonie* um sich schafft, ist lyrisch: Wenn ich am späten Nachmittag in ihrer Küche sitze und Ingwertee trinke, schweigen die widerstreitenden Stimmen in meinem Kopf. Sie geben es auf, sich gegenseitig zu zerfleischen. Wenn ich dann nach Hause gehe, hat *Harmonie* mir geholfen, wieder ganz ich selbst zu sein.

©Ruth Gendler, *The Book of Qualities*

Diese kleinen Porträts, die du von Gefühlen oder Stressfaktoren anfertigst, können eine kreative Methode sein, um ihre Macht über dich zu bannen. Wenn du eine Emotion oder Situation personifizierst, kannst du ihnen den Schrecken nehmen, in dem du sie mit einem Quäntchen Humor, Distanz oder Leichtigkeit betrachtest und ihnen die Schwere nimmst.

SCHREIBEN IV: Dialog mit einem Stressfaktor

Stell dir vor, du könntest ein Gespräch mit dem Stressor führen, den du gerade beschrieben hast. Du wirst dir die Fragen und Antworten dafür natürlich ausdenken müssen. Mach dir keine Gedanken, wenn sich das anfangs seltsam anfühlt. Bald gelingt es ganz leicht und selbstverständlich. Hier ein Vorschlag, wie du loslegen kannst:

Ich: (Name des Stressors),
welche Funktion hast du in meinem Leben? (oder)
Warum bist du so präsent? (oder)
Wie kann ich lernen, mit dir zu arbeiten?
(oder deine eigene Eröffnungsfrage)

Schreiben zur Selbsthilfe

freischreiben . heilwerden . echt leben

Dr. Birgit Schreiber · schreiben-zur-selbsthilfe.com · 01785.338.405

HANDOUT©

(Name des Stressors): (Antwortet)

Ich: (Stelle deine nächste Frage)

(Name des Stressors): (Antwortet)

(Fragen und Antworten abwechselnd fortsetzen) ...

Ich: Hast du noch etwas, das du mir abschließend sagen möchtest?

(Name des Stressors): (antwortet)

Ich: Danke, dass du dich mit mir ausgetauscht hast. Vielleicht können wir uns in der Zukunft mal wieder zum Gespräch treffen?!

Schreiben V: AlphaPoem

AlphaPoems sind eine wunderbare Möglichkeit, spontane, frische „Ansichten“ zu einer Situation, einem Problem, einer Beziehung, einem Ereignis usw. zusammenzufassen und festzuhalten. Sie stecken voller Überraschungen und sind in wenigen Minuten geschrieben. Wenn du mal nicht weiter weißt und verwirrt bist, probier‘ es mit einem AlphaPoem, das den Satz „Was ist los?“ verwendet. Es ist magisch! Du kannst auch das gesamte Alphabet von A bis Z verwenden. Es ist vollkommen X-akzeptabel, bei den X-tra schwierigen Buchstaben zu „schummeln“!

Schreib den „Namen“ deines kleiner gewordenen Stressors vertikal auf die Seite. Schreib nun ein Gedicht, bei dem jede Zeile mit dem Buchstaben links am Zeilenanfang beginnt. Drück in deinem Gedicht deine neue, sich verändernde Beziehung zu deinem Stressor aus. Schreib schnell! Denk nicht zu viel nach! Schalte dein Gehirn ab! Viel Spaß!

Beispiel:

SORGE

S – o lange habe ich mich gesorgt

O – hne dass ich eine Lösung fand

R - uhe und Frieden waren außer Reichweite

G – anz allmählich verstand ich, dass ich mir Zeit geben darf:

E – ndlich können Energie und Enthusiasmus wieder einkehren

Schreiben zur Selbsthilfe

freischreiben . heilwerden . echt leben

Dr. Birgit Schreiber · schreiben-zur-selbsthilfe.com · 01785.338.405

HANDOUT©

Drei Wörter/Sätze, die beschreiben, wie ich mich jetzt fühle:

Vergleiche die drei Wörter vom Anfang mit denen, die du gerade notiert hast. Was fällt dir auf?

Viel Vergnügen und gutes Gelingen, wenn du in Zukunft deine Stressoren einfach mit ein paar Journalmethoden verwandelst und deine Energie zurückgewinnst.

Herzlich, Birgit Schreiber