

P r e s s e m i t t e i l u n g

Selbsttherapie: Schreiben Sie sich gesund

LINZ/OBERÖSTERREICH. Die Corona-Pandemie verursacht viele Sorgen: um die eigene Gesundheit, um die der älteren Verwandten, um den Arbeitsplatz und vieles mehr. Schon seit langer Zeit schreiben Menschen ihre Gefühle und Erlebnisse in Tagebüchern nieder. Nicht umsonst heißt es „sich etwas von der Seele schreiben“. Ängste und Gedanken werden beim Schreiben sichtbar und lassen sich so bewerten und reflektieren. Wie heilsames Schreiben funktioniert und warum diese Übung jede/r kann, erklärt Lucia Schneider, Studentin an der FH Gesundheitsberufe OÖ.

Es gibt wohl kaum ein Medium, das sich besser als Instrument zur Selbstreflexion eignet als Schreiben. Die positive Wirkung auf Körper und Psyche zeigt sich schon bei 15 Minuten täglichem Schreiben. Es ordnet die Gedanken, macht den Kopf frei und kann so helfen, aus der Grübelspirale herauszukommen. „Schreiben ist ein einfacher und kostengünstiger Weg, um für sich selbst zu sorgen“, sagt Lucia Schneider, Studentin der Ergotherapie im 6. Semester. Sie erklärt: „Wie und was geschrieben wird, ist dabei ganz individuell. Es gibt dafür kein Richtig und kein Falsch. Einfach seinen Gedanken freien Lauf lassen und ohne Absetzen notieren. Ich schreibe beispielsweise jeden Morgen eine positive Botschaft an mich. Alternativ kann ein Satz oder ein Zitat als Schreibimpuls verwendet werden.“

Jeder kann schreiben

Beim Schreiben muss keine Geschichte entstehen, betont die Studentin, die diese aus der Positiven Psychologie stammende Methode selbst bereits seit rund zwei Jahren anwendet. Das Ergebnis wird nicht bewertet. Denn es geht um den Prozess, sich mit den eigenen Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen. Weil wir uns beim Schreiben auf die Tätigkeit konzentrieren, blenden wir andere Dinge aus und kommen zur Ruhe. Das hilft auch, Vergangenes zu reflektieren und Emotionen einzuordnen. Besonders erkrankten Personen, die unter häuslicher Quarantäne stehen, kann diese Methode helfen, die Isolation besser zu ertragen und Stress zu reduzieren.

Tägliches Ritual entwickeln

Mit einem täglich fix für das Schreiben reservierten Zeitraum fällt es leichter, die Tätigkeit zur langfristigen Routine werden zu lassen. „Denn der perfekte Moment, um in Ruhe und mit Muße zu schreiben, wird nicht kommen“, sagt Lucia Schneider. „Auch wenn der Anfang vielleicht schwerfällt, wird die Aufgabe nach etwa zwei Wochen schon viel einfacher.“

Heilsames Schreiben kann am Computer erfolgen, es wird jedoch empfohlen, mit der Hand zu schreiben. Denn durch die komplexe Bewegung wird die Feinmotorik aktiviert – und damit die Hirnregionen für Denken, Sprache und Erinnerungen.