

## **Expressives Schreiben: Anleitung zum 4-Tage-Schreiben**

(nach James W. Pennebaker und John F. Evans)

In dieser Anleitung findest du zunächst grundsätzliche Hinweise zum Schreiben während der nächsten 4 Tage.

Daran schließen sich die Schreibanweisungen für jeden einzelnen Tag an. Bitte lies die jeweilige Anweisung erst dann, wenn du dich ans Schreiben setzt. Dies gilt insbesondere für diejenigen, die sich zum ersten Mal dieser Art des Schreibens widmen. So bleibst du unvoreingenommen, wenn die jeweilige Schreibübung beginnt.

### **Generelle Hinweise**

- ✓ Schreib an **4 aufeinanderfolgenden Tagen**
- ✓ Stell dir einen **Timer** und schreib jeweils für **20 Minuten**. Wenn dir nichts mehr einfällt, schreib einfach genau das: „Mir fällt nichts mehr ein, mir fällt nichts mehr ein...“ Wichtig ist, dass du weiter schreibst und darauf vertraust, dass wieder ein Gedanke hoch kommt.
- ✓ Wähle ein sehr persönliches **Thema**, das dich belastet. Das kann etwas Dramatisches und Traumatisches sein, muss es aber nicht. Du kannst dir schreibend selbstverständlich jedes Thema ansehen, das dich berührt und derzeit deine Aufmerksamkeit fordert oder stresst.
- ✓ Mach dir keine Gedanken über **Rechtschreibung oder Grammatik**, die spielt absolut keine Rolle. Wenn es dir wichtig ist, darfst du gerne **hinterher** korrigieren, aber nicht während des Schreibprozesses.
- ✓ Schreib **nur für sich selbst**, damit du absolut offen und ehrlich sein kannst. Du kannst das Geschriebene vernichten oder wie einen geheimen Schatz aufbewahren.
- ✓ **Flip-Out-Regel**: Wenn das Thema, über das du schreiben willst, dich **zu sehr aufwühlt**, dann hör auf, darüber zu schreiben und **wechsel zu einem anderen Thema**. Dies gilt vor allem dann, wenn du diese Übung als Selbst-Coaching-Tool verwendest.
- ✓ Nach deiner Schreibeinheit kann es vorkommen, dass du dich **zunächst traurig und niedergeschlagen** fühlst. Das ist vergleichbar damit, als wenn du einen traurigen Film siehst oder ein entsprechendes Buch liest. Dieser Zustand ist in der Regel nach ein paar Minuten verflogen. In seltenen Fällen kann er bis zu ein paar Stunden anhalten.

## Schreibanweisungen für Tag 1

Dies ist der erste von vier Schreibtagen. Beim heutigen Schreiben ist es dein Ziel, über deine tiefsten Gefühle und Gedanken in Bezug auf ein Trauma oder ein emotional aufwühlendes Erlebnis zu schreiben, das dein Leben am meisten verändert hat. Während du schreibst, lass alles heraus und erforsche dieses Ereignis und wie es dich beeinflusst hat. Heute kann es von Vorteil sein, wenn du einfach nur über das Ereignis als solches schreibst, wie du dich gefühlt hast, als es passierte und wie du dich jetzt fühlst, wenn du daran denkst und darüber schreibst.

Während du über dieses Erlebnis schreibst, schaust du dir vielleicht an, mit welchen anderen Teilen deines Lebens es zusammenhängt: z.B. Wie ist es mit deiner Kindheit verbunden und mit deiner Beziehung zu deinen Eltern und deiner engsten Familie? Wie ist dieses Ereignis verknüpft mit den Menschen, die du am meisten liebst, fürchtest oder über die du dich ärgerst? Welchen Bezug hat das aufwühlende Ereignis zu deinem jetzigen Leben – deine Freunde und Familie, deine Arbeit und deinen Platz im Leben? Und vor allem, was hat dieses Ereignis mit der Person zu tun, die du in der Vergangenheit warst, die du in der Zukunft sein möchtest und die du gerade in diesem Augenblick bist?

Beim heutigen Schreiben ist es ganz besonders wichtig, dass du wirklich alles heraus lässt und deine tiefsten Gefühle und Gedanken untersuchst, die mit diesem Umbruch in deinem Leben zu tun haben. Erinnerung dich daran, die gesamten 20 Minuten kontinuierlich zu schreiben. Und vergiss niemals, dass dieses Geschriebene für dich ist, für dich ganz allein.

## Abschlusshinweise für Tag 1 (bitte erst nach dem Schreiben lesen)

Gratulation! Du hast den ersten Schreibtag geschafft.

Für viele Menschen ist der erste Schreibtag der schwierigste. Diese Art zu schreiben kann Gefühle und Gedanken hervor holen, von denen du nicht einmal wusstest, dass du sie hattest. Es kann aber auch sein, dass es einfacher war, als du vorher dachtest – vor allem, falls du über etwas geschrieben hast, das du für eine lange Zeit für dich behalten hast.

Falls du nicht möchtest, dass jemand das Geschriebene liest, zerstör es oder bewahr es an einem sicheren Ort auf.

Nun nimm dir etwas Zeit für dich. Bis morgen.

## Schreibanweisungen für Tag 2

Heute ist der zweite Tag deines 4-Tage-Prozesses. In deiner letzten Schreibsitzung wurdest du gebeten, deine tiefsten Gefühle und Gedanken zu erforschen in Bezug auf ein Trauma oder ein emotional aufwühlendes Ereignis, das dich stark beeinflusst hat. Beim heutigen Schreiben ist es deine Aufgabe, deine tiefsten Gefühle und Gedanken *wirklich* zu untersuchen. Du kannst über das gleiche Trauma oder aufwühlende Erlebnis schreiben wie gestern oder über ein ganz anderes.

Die Schreibanweisungen heute sind ähnlich wie die der letzten Schreibsitzung. Heute versuch mal, das Trauma mit anderen Teilen in deinem Leben zu verbinden. Bedenke, dass ein Trauma oder ein aufwühlendes Ereignis häufig jeden Aspekt deines Lebens beeinflussen kann – deine Beziehung zu Freunden und der Familie, wie du und andere dich sehen, deine Arbeit und sogar, wie du über deine Vergangenheit denkst. Beim heutigen Schreiben beginne darüber nachzudenken wie sich dieses Erlebnis auf dein Leben im Allgemeinen auswirkt. Du könntest auch darüber schreiben, wie du vielleicht mitverantwortlich bist für die Folgen und Auswirkungen des Traumas.

Wie vorher auch, schreib kontinuierlich für die gesamten 20 Minuten und öffne dich für deine tiefsten Gedanken und Gefühle.

## Abschlusshinweise für Tag 2 (bitte erst nach dem Schreiben lesen)

Du hast den zweiten Tag der 4-Tage-Übung abgeschlossen. Sehr schön!

Hier sind ein paar Fragen zur Reflexion des bisher Geschriebenen: Wie war es heute für dich im Vergleich zum ersten Tag? Ist dir aufgefallen, dass der Inhalt sich etwas verändert, auch wenn du über das gleiche Thema schreibst? Wie sieht es mit der Art aus, in der du schreibst? Hat sich dein Stil verändert?

Bis zur nächsten Schreibsitzung denk mal darüber nach, was du bislang geschrieben hast. Beginnst du schon, die Dinge in einem etwas anderen Licht zu sehen? Welchen Einfluss hat das Schreiben auf deine Gefühle?

Nun gib dir etwas Zeit, um Abstand von deinem Geschriebenen zu bekommen. Bis morgen.

### Schreibanweisungen für Tag 3

Du hast es durch zwei Schreibtage geschafft. Nach heute hast du nur noch einen weiteren Tag zum Schreiben. Morgen wirst du das Ganze zu einer Story zusammenfügen. Heute jedoch fahre damit fort, deine tiefsten Gedanken und Gefühle zu erkunden, die du in Bezug auf die Themen hegst, denen du dich in den letzten Tagen bereits gestellt hast.

Oberflächlich betrachtet, ist die heutige Schreibaufgabe denen der vergangenen Tage sehr ähnlich. Während du schreibst, kannst du dich entweder auf die bisherigen Themen und Inhalte konzentrieren oder du kannst dein Augenmerk auf ein anderes Trauma legen oder auf einen weiteren Aspekt des bisher untersuchten Traumas. Dein erstes Ziel sollte es jedoch sein, dich auf deine Gefühle und Gedanken zu konzentrieren, die mit einem Thema zu tun haben, das dein Leben derzeit am meisten betrifft.

Es ist wichtig, dass du nicht einfach nur das wiederholst, was du in den letzten Übungen bereits geschrieben hast. Über das selbe Thema zu schreiben, ist völlig in Ordnung, aber du musst es von verschiedenen Perspektiven aus erkunden und auf unterschiedliche Weise darüber schreiben. Während du über das aufwühlende Ereignis schreibst, was denkst und fühlst du jetzt? Wie hat dieses Ereignis dein Leben geprägt und zu der Person gemacht, die du heute bist?

Erlaube dir im heutigen Schreibprozess genau die tief liegenden Aspekte zu betrachten, in denen du besonders verletztlich bist. Schreib wie immer kontinuierlich die gesamten 20 Minuten.

### Abschlusshinweise für Tag 3 (bitte erst nach dem Schreiben lesen)

Wie schön, dass du auch dieses Mal intensiv geschrieben hast.

In den meisten Studien ist der dritte Schreibtage der bedeutendste. Viele Menschen kommen allmählich an den kritischen Punkten an, die sie bislang vermieden haben. Während die ersten beiden Tage ein bisschen so sind, als würde man den großen Zeh ins Wasser halten, um zu sehen, ob es nicht zu kalt ist, sind die meisten Menschen am dritten Tag bereit, komplett hineinzuspringen. Eine zweite Gruppe von Menschen tut dies bereits am ersten Tag. Diese zweite Gruppe weiß am dritten Tag nicht mehr so richtig, was sie noch schreiben soll. Beide Muster deuten auf eine verbesserte Gesundheit hin.

Wie bei der letzten Übung gestern, versuche zu vergleichen, was du bislang in den drei Sitzungen geschrieben hast. Welche Themen und Aspekte kamen hervor, die dir am wichtigsten sind? Warst du überrascht, welche Gefühle sich gemeldet haben, während du geschrieben hast? Hat das Schreiben dein Denken in der Phase zwischen den Sitzungen verändert?

Bedenke, dass morgen der letzte Tag der 4-Tage-Schreibübung ist. Die Anweisungen werden sehr ähnlich sein wie die von heute. Da es der letzte Tag sein wird, denk darüber nach, wie du alles miteinander verweben möchtest. Und nun erhol dich gut. Bis morgen.

**Miriam Kröger**

Linguistin (Magister Artium) und Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
[www.facettenreich-leben.de](http://www.facettenreich-leben.de)

## Schreibanweisungen für Tag 4

Dies ist der letzte Tag deiner 4-Tage-Schreibübung. Wie schon am vorangegangenen Tag erkunde deine tiefsten Gefühle und Gedanken in Bezug auf die emotionalen Belastungen und Themen in deinem Leben, die für dich am wichtigsten und beschwerlichsten waren. Tritt zurück und denk über die Ereignisse, Themen, Gedanken und Gefühle nach, die du offenbart hast. Während du schreibst, versuche auch das miteinander zu verbinden, was du bislang noch nicht angeschaut hast: Was sind deine Gefühle und Gedanken an diesem Punkt? Welche Dinge hast du gelernt, verloren und auch gewonnen in deinem Leben als Folge des aufwühlenden Ereignisses? Wie werden diese Erlebnisse zukünftig deine Gedanken und dein Handeln steuern?

Hol wirklich alles hervor und sei absolut ehrlich mit dir selbst in Bezug auf die Ereignisse. Gib dein Bestes, um die gesamte Erfahrung in eine für dich bedeutsame Story zu verpacken, die du mitnehmen kannst in deine Zukunft.

## Abschlusshinweise für Tag 4 (bitte erst nach dem Schreiben lesen)

Herzlichen Glückwunsch! Du hast den letzten Tag der Schreibübung absolviert.

Der heutige Tag schließt die Basisübung ab. Die meisten Menschen finden diesen letzten Schreibtag am unangenehmsten. Das ist häufig ein Zeichen dafür, dass du nun müde bist, dich weiterhin mit diesem Trauma zu beschäftigen und dich lieber anderen Aufgaben deines Lebens widmen möchtest.

Auch wenn es sehr reizvoll ist, sich sofort alles anzuschauen, was du in den letzten Tagen geschrieben hast, ist es sehr zu empfehlen, dass du dir mind. 2-3 Tage Zeit nimmst, bevor du alles noch einmal durchliest.

Du hast natürlich auch die Möglichkeit, einfach alles Geschriebene zu vernichten und dich gar nicht mehr damit zu befassen. Solltest du die Ereignisse, über die du in den letzten Tagen geschrieben hast, noch nicht vollständig verarbeitet haben, kannst du jederzeit wieder bei Tag 1 mit den Schreibübungen beginnen. Und manchmal zieht eine bearbeitete Geschichte die nächste hervor, sodass dich diese Basisübung eine Zeitlang begleiten kann.

---

Quelle: Pennebaker, James W. / Evans, John F. (2014). Expressive Writing. Words that Heal. Using expressive writing to overcome traumas and emotional upheavals, resolve issues, improve health, and build resilience. Idyll Arbor, Inc. Enumclaw (S. 31-41)

Übersetzung ins Deutsche: Miriam Kröger (mit ergänzenden Anmerkungen)

**Miriam Kröger**

Linguistin (Magister Artium) und Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
[www.facettenreich-leben.de](http://www.facettenreich-leben.de)