

## „Your Life is a Book“

### Biografisches Schreiben als zukunftsorientiertes Identitätsprojekt

#### Abstract

In diesem Artikel werden zwei Formen des autobiografischen Schreibens vorgestellt, die identitätsbildende Prozesse im Sinne von Biografiearbeit unterstützen und in Beratung, Erwachsenenbildung, Coaching und entwicklungsfördernden Schreibgruppen eingesetzt werden. Beim Memoir-Schreiben handelt es sich um eine moderne Form der Autobiografie; das Journal-Schreiben ist eine zeitgemäße Variante des Tagebuchs und zielt auf persönliche Entwicklung ab. In beiden Genres schreiben Menschen selbstöffnend in einer Weise, die positiv auf biologische, psychische sowie psychosoziale Variablen wirken kann. Die Schreibformen erfüllen sechs zentrale Kriterien heilsamen Schreibens und wirken im Sinne der narrativen Psychologie identitätsbildend, sinngebend und kohärenzfördernd. Journal- wie Memoir-Schreiben schaffen einen Möglichkeitsraum, der Menschen erlaubt, sich zu reflektieren, sich wahrzunehmen und mit der Welt in Resonanz zu gehen. Beide Schreibformen erlauben zukunftsorientierte, individuelle Identitätsarbeit und fördern die gesellschaftliche Teilhabe.

#### 1. Einleitung

„Schreiben heißt: Sich selbst auf die Spur zu kommen,  
auf der eigenen Spur zu bleiben  
und neue Spuren zu legen“  
(Iris Busch, Schreibkursteilnehmerin)

„Ist Tagebuchschriften aus der Zeit gefallen?“ Wer hat überhaupt noch Interesse an persönlichen Aufzeichnungen? Berechtigte Fragen angesichts von Zeitmangel, schwindender Aufmerksamkeitsspannen sowie dem Zwang zur Selbstdarstellung, wie sie sich in schnellen und schmalen Kommunikationswegen via Twitter, Whatsapp, Instagram oder Facebook offenbaren. Antworten auf die Frage, ob tiefergehende und zeitintensivere Aufzeichnungen also noch Konjunktur haben, suchten eine Literatur- und eine Sozialwissenschaftlerin, eine Professorin für Kreatives Schreiben und die Leiterin des deutschen Tagebuch-Archivs im November 2019 in einer Sendung des Deutschlandfunks ([https://www.deutschlandfunk.de/das-leben-festhalten-sind-tagebuecher-aus-der-zeit-gefallen.1176.de.html?dram:article\\_id=463332](https://www.deutschlandfunk.de/das-leben-festhalten-sind-tagebuecher-aus-der-zeit-gefallen.1176.de.html?dram:article_id=463332))

Sie waren sich mit ihren HörerInnen schnell einig: Klassisches Tagebuchschriften als Selbsterkundung mit Stift und Papier, manchmal auch per Computer, ist aktuell und womöglich nötiger als je zuvor. Nach wie vor führen Menschen Buch über ihr Leben, sie dokumentieren es, planen ihre Tage, schreiben Listen, schreiben sich Schönes wie Schmerzhaftes von der Seele. Und manche tun dies über viele Jahrzehnte täglich und beinahe ununterbrochen. Einige berichteten von gemeinsamen Tagebuchlesungen in der Familie, von den gesammelten Aufzeichnungen aus drei Generationen und von der Hilfe, die das Schreiben ihnen in Krisen gebracht habe.

*Was ist es, das Schreiben auch heute zu einem beliebten Werkzeug persönlicher Entwicklung macht?*

### 1.1 Identität bilden

Aus Sicht der Biografieforschung wie aus Sicht der narrativen Psychologie kann autobiografisches Schreiben ein identitätsbildender Prozess sein, bei dem biografische und intergenerationale Arbeit geleistet wird.

Die narrative Psychologie hat sich seit den 80er Jahren als Antwort auf den „linguistic turn“ in den Sozialwissenschaften entwickelt. Ihre Vertreter, darunter Jürgen Straub, Kenneth Gergen, Jerome Bruner und andere, begreifen die Fähigkeit, Geschichten zu erzählen, die sich ab etwa dem vierten Lebensjahr entwickelt, als Bedürfnis und Notwendigkeit, dem eigenen Leben Sinn und Bedeutung zu verleihen. Erlebnisse werden *narrativierend* verbunden, plausibilisiert und können einen roten Faden bilden.<sup>[1]</sup> Narrative PsychologInnen interessieren sich weniger für die Faktizität des Erzählten als für die subjektive Wahrheit in Selbsterzählungen, die das Fühlen, Denken und Handeln von Menschen prägen. SozialpsychologInnen halten es außerdem für wichtig, dass narrative Identitätsprojekte zukunftsorientiert sind (vgl. Kraus 2000). Die beiden Schreibformen, die in diesem Text vorgestellt werden, bieten den sinnlich-reflexiven Möglichkeitsraum für diese narrative Identitätsarbeit.<sup>[2]</sup>

*„Der Anspruch einer erneuerten Lebenskunst kann nur ein optativer sein: Möglichkeiten zu eröffnen, den ganzen Horizont der Möglichkeiten aufzuzeigen, innerhalb dessen das Subjekt seine Wahl treffen kann.“ (Wilhelm Schmid, 1998)*

### 1.2 Die Herausforderungen

Lebensbedingungen in einer globaler, digitaler und komplexer werdenden Welt bringen immer mehr Menschen an ihre Belastungsgrenzen. Einen Hinweis darauf liefert die Zahl der Krankmeldungen in Deutschland. Hochgerechnet auf alle gesetzlich krankenversicherten Beschäftigten ergaben sich für 2018 rund 176.000 Burn-out-Betroffene und 3,9 Millionen Krankheitstage

(vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/239872/umfrage/arbeitsunfaehigkeitsfaele-aufgrund-von-burn-out-erkrankungen/>).

Publikationen auf dem Buchmarkt und Magazine, die Hygge, Flow oder Happiness verheißen, können als weiterer Hinweis auf eine wachsende Sehnsucht nach Rückzug, Entlastung, Reflexions- und Verarbeitungsraum interpretiert werden.

Diese Räume entstehen beim autobiografischen Schreiben und können seine wachsende Beliebtheit erklären.

## 2. Das Konzept vom Möglichkeitsraum „Schreiben“

Die Bezeichnung Möglichkeitsraum geht auf ein Konzept D. W. Winnicotts zurück, der mit diesem Begriff einen psychischen Übergangsraum bezeichnet, den Kinder für ihre Aneignung der Welt benötigen (vgl. Schreiber 2017, S. 25). In diesem „potential space“ erleben Menschen gleichzeitig ihre inneren Fantasien und deren Beziehungen zur äußeren Realität (ebd., S. 26).

Erwachsene können diesen Spielraum nutzen, um Anforderungen der Umwelt zu begreifen, auszudrücken, zu symbolisieren oder sie umzuformen. Sie können in diesem Möglichkeitsraum auftanken und spielerisch neue Wege für das eigene Leben planen. Sie sind mit den Dingen der Welt auf Augenhöhe und gehen mit ihr im Sinne Rosas in Resonanz (Rosa 2018). Im autobiografischen wie fiktionalen Schreibraum können Menschen sich der Welt dosiert mittels Fantasie und vieldimensionaler Sprache zuwenden. Der fiktionale Traumraum, den Schreiben bietet, lässt es zu, entlastend Wünsche und Bedürfnisse probenhalber zu erfüllen (vgl. Lätsch, S. 210).

## 2.1 Mach Dich selbst zum Projekt!

„Aber könnte nicht das Leben eines jeden ein Kunstwerk werden?“ fragte einst Foucault (1987). Die BegründerInnen der kunsttherapeutischen Poesietherapie bejahen diese Frage und sagen: Wir sollten uns selbst zum Projekt machen (vgl. Petzold 1999). Dazu müsse die angeborene Kreativität neu entfaltet werden. Menschen müssten lernen, ihren Sinnen wieder zu vertrauen – erst recht in einer fordernden Welt. Sie sollten *Eindrücke ausdrücken, um mit der Welt in Resonanz zu bleiben*. Das können sie in den Spielräumen, die das Schreiben bietet, wie Evaluationen von poesietherapeutischer Arbeit zeigen. Eine ähnliche Idee vertritt eine Pionierin der amerikanischen Schreibtherapie, Kathleen Adams. Auch sie arbeitet nach der Prämisse: „Mach Dich selbst zum Projekt.“ Ihr Medium zur Selbstentwicklung ist das Journal-Schreiben, das in Abschnitt 4.2.2 vorgestellt wird.[3]

## 2.2 Schreibspielräume

Mit dem Begriff Möglichkeitsraum lässt sich anschaulich vermitteln, wie Schreiben wirken kann: Es schafft Spielräume nach Bedarf und Voraussetzung, Freiräume, Pausenräume, Denkräume, Schutzräume, Fluchträume und Gruppenräume (vgl. Schreiber 2017, S. 25). In regelmäßigen Schreibtreffs können sich zudem wertschätzende Gemeinschaften formen, in denen Menschen zu „Konvois“ werden, zu Reisenden, die einander auch durch Krisen begleiten (vgl. Pagendam/Schreiber 2018, S. 455). In Konvois können individuelle Kräfte synergetisch zu einer Potenzialentfaltungsgemeinschaft zusammen fließen (vgl. Gerald Hüther 2015). Dazu bedarf es der Konvivialität, eines freundlichen Miteinanders, das anregt, die eigene Stimme zu erheben und fremde Perspektiven zu hören (vgl. Petzold 2000). Potenzialentfaltung setzt vor allem einen sicheren Raum (vgl. Abschnitt 3.2) voraus, wie er in kompetent geleiteten Schreibgruppen entsteht.

## 2.3 Expression im Möglichkeitsraum

Das Konzept vom Möglichkeitsraum bezieht Theorien über die Wirksamkeit des autobiografischen Schreibens und seine heilsamen Effekte mit ein, die seit den ersten Forschungen zum expressiven Schreiben (vgl. James W. Pennebaker; Beall 1986) in vielen Studien belegt wurden. [1] In manchen gab es keine Effekte oder Hinweise auf zeitlich begrenzte negative Auswirkungen, darunter vorübergehende Depressivität. Die Mehrzahl der Studien zeigt jedoch, dass *expressives* Schreiben psychisch entlasten und die Gesundheit fördern kann – das heißt, wenn beim Schreiben Gefühle offenbart und in einem nächsten Schritt kognitiv eingeordnet werden können. Es wurde belegt, dass nach dem expressiven Schreiben das Immunsystem gestärkt, der Blutdruck gesenkt, die Herzfrequenz normalisiert und sogar Folgen von Rheuma, Arthritis, HIV und Krebs gelindert werden können. Besonders günstig wirkt das Schreiben bei Depressionen, aber auch nach Traumatisierung können positive Effekte nachgewiesen werden. Außerdem wurden kognitive Einflüsse gemessen: Wer expressiv schrieb, fand schneller einen Job oder schnitt in Prüfungen besser ab, als Teilnehmer von Kontrollgruppen (Pennebaker/Evans 2014).

Die generelle Wirksamkeit expressiven Schreibens kann als erwiesen gelten, dennoch hält Christian Schubert, Psychoneuroimmunologe, Innsbruck, innovative Einzelfallstudien für notwendig, um die Effekte des Schreibens auf Prozesse in Immun- und Nervensystem noch genauer zu ermitteln (Schubert und Hagen, in Druck).

## 3. Wirkfaktoren des Schreibens

Bei meiner Recherche über die Wirkweise des Schreibens aus wissenschaftlichen und klinischen Perspektiven sowie aufgrund eigener Erfahrungen mit Schreibgruppen kristallisierten sich sechs Faktoren heraus (vgl. Schreiber 2017).[4] Diese zentralen Aspekte gesundheitsfördernden Schreibens nenne ich die *magischen* Wirkweisen (ebd, S. 33),

wissend, dass ihre Wirkung auf belegbaren und nachvollziehbaren Prozessen beruht.

### 3.1 Erster Faktor: Das Date mit sich selbst

Schreiben als „date mit sich selbst“ im Journal oder Tagebuch schafft zunächst einmal ein Gegengewicht zum Druck der öffentlichen Selbstdarstellung – siehe Facebook und Co. Darüber hinaus kann das Schreibdate ein privater Akt der Rebellion sein. Inne zu halten, statt stets sofort zu reagieren, kann eine positive Rebellion gegen das Funktionieren sein, ein kleiner, machtvoller Schritt zu mehr Selbstbestimmung.

Schließlich entschleunigt Schreiben oft schon durch den langsameren Modus mit Stift und Papier. Es kann ein Priming für einen positiven Tagesbeginn sein, oder ein erster Schritt bewusster Veränderung.

Der Wunsch danach wird oft ausgelöst, wenn persönliche Aufzeichnungen einem ehrlichen Blick in den Spiegel gleichen. Menschen benötigen dafür einen sicheren Raum und Puffer, um sich selbst gemäß dem Motto „Erkenne dich selbst“ (Inscription am Apollon Tempel von Delphi) treu zu bleiben und zu entwickeln.

### 3.2 Zweiter Faktor: Alles im Rahmen – einen sicheren Raum schaffen

Der zweite Wirkfaktor des Schreibens beruht auf seiner Schutzfunktion.

Ein Schutzraum wird geschaffen, wenn Schreiben in einem sicheren Setting stattfindet, einer kompetent begleiteten Schreibgruppe (vgl. Pagendam/Schreiber 2018) oder auch in einem „Room of one's own“ (vgl. Wolfsberger 2018).

Manche SchreiberInnen schaffen sich zur Sicherung ihrer Texte vor unbefugten Augen abschließbare Schränke an, andere vertrauen auf den Respekt von LeserInnen und versehen ihr Journal mit einer Bitte wie: „Dies ist privat. Bitte nicht lesen“.

Schutz und Vertrauen entstehen auch in Therapien oder Beratungen nur, wenn professionelle HelferInnen zu sicheren Containern für bislang Tabuisiertes oder Unsagbares werden. Belastendes im eigenen Text zu externalisieren, setzt das Vertrauen voraus, dass es gut aufgehoben ist und nicht gegen einen verwendet wird. Einen solchen sicheren Raum kann das Journal oder eine autobiografische Geschichte bieten.

*Schutz* benötigen Schreibende aber auch *vor sich selbst*. Beim freien Schreiben können Menschen mit entsprechender Disposition in einen negativen Gedankenstrudel geraten. Manchmal werden die Folgen einer Traumatisierung verstärkt (vgl. Adams 2009, S. 4). Diese Gefahr ist beim freien Schreiben ohne Zeitlimit größer als bei kurzen begrenzten Schreibeinheiten.

Ich empfehle, in solchen Phasen nur drei, fünf oder 12 Minuten zu schreiben. Eine Struktur bietende Frage oder ein Satzanfang („Der nächste Schritt ist ...“) können ebenfalls helfen, wenn die Tagesorganisation z.B. in depressiven Phasen Probleme bereitet. Auch Listen, etwa zum Thema „Was mir gelungen ist ...“ sind stärkend. Wer geübter oder stabiler ist, kann bis zu 25 Minuten oder länger schreiben.

Um Schreibinterventionen in Therapie und Beratung zu dosieren, hat Kathleen Adams das System der *Journal Ladder* entwickelt. Darin sind Schreibmethoden entsprechend ihrer Reichweite, dem Grad der Struktur, des möglichen Pacing und des Containments angeordnet (ebd.).

### 3.3 Dritter Faktor: Poetische Kompetenz

Poetische Kompetenz ist der dritte Wirkstoff des gesundheitsfördernden Schreibens.

Gemeint ist damit die Fähigkeit, dem Leben eine kreative Dimension hinzuzufügen, Fantasie zurück zu erobern, und Denken und Fühlen zu sinnlicher Reflexivität zu verbinden.

David Whyte, ein britischer Redner und Dichter, bringt beispielsweise seit 1987 Philosophie und Lyrik in Konzerne wie Boeing, AT&T, die NASA, um dort mit Führungskräften zu arbeiten. Die metaphorische Sprache regt seine KlientInnen an, ungewöhnliche Perspektiven und Lösungen zu finden (vgl. Mark Levy 2002).

In einem solchen *Kreativraum* kann sich außerdem ein eigener, individueller Stil entwickeln und Selbstvertrauen steigern.

In meinen Schreibsalons verwenden wir viel Zeit auf das Spielen mit Worten. Wir suchen nach Begriffen jenseits von Klischees, nach *erfahrungsgesättigter Sprache*, wir finden neue Metaphern, schreiben kleine Lyrik, entwickeln einen eigenen Ausdruck. Die Erlaubnis zu Fabulieren führt in kreative Weite und bewirkt oft, dass sich Schreibblockaden auflösen und die Rede- und Schreibkompetenz wachsen.

### 3.4 Vierter Faktor: Mit allen Sinnen – sinnliche Reflexivität entwickeln

Wahrnehmen, spüren und das dann ausdrücken, das ist Schreibmeditation. Meditativ wirken etwa Schreibübungen wie assoziatives Schreiben (vgl. Breton 2004) oder das Selbsthören nach Linda Trichter-Metcalf (vgl. Trichter-Metcalf/Tobin Simon 2002).

Ariana Huffington, Gründerin der Online Zeitung Huffington Post“ fordert eine solche von Mindfulness[5] geprägte zeitgemäße Art des Denkens, die als „reflexive Sinnlichkeit“ bezeichnet werden kann. Die Idee kann mit einer Umformulierung des bekannten Zitats von Fritz Perls illustriert werden: „Keep your mind and come to your senses“.

Aus Sicht der Poesietherapie, die sich diesen Satz als eine Leitlinie gewählt hat, gilt es Pathologien zu heilen, in dem der rezeptive Leib gleichberechtigt mit dem Geist kommuniziert. Das kann beim täglichen Schreiben trainiert werden, wie Huffington feststellte, als ihr eigener Körper einknickte (Huffington 2014). Sie begann nach ihrem Burnout zu schreiben und ganzheitliches Denken zu propagieren.

Auch Anhänger des expressiven Schreibens halten den Ausdruck von Wahrnehmungen und Gefühlen in Texten für heilsam. Textanalysen zeigen: Nur wer *negative wie positive* Gefühlsworte gebraucht, profitiert vom Schreiben. Zu den danach folgenden heilsamen Schritten gehören der Perspektivwechsel und die Kontextualisierung (vgl. Pennebaker/Evans 2011).

### 3.5 Fünfter Faktor: Von einer neuen Warte aus – Perspektiven wechseln

Der Perspektivwechsel erlaubt den „Sprung aus dem Karree“ und eine Befreiung von einschränkenden Bewertungen. Um die dazu notwendige Ich-Distanz einzunehmen (Kross und Grossman 2012, S. 43 – 48) können Schreibende eine ungewohnte Erzählperspektive wählen, das Geschehene etwa aus der dritten Person beschreiben, einen Unbeteiligten erzählen lassen, sich ein Jahr in die Zukunft denken oder Papiergespräche mit Personen führen, in denen sie sich die Sicht des anderen vergegenwärtigen. Spricht eine Tochter so zum Beispiel im fiktiven Dialog mit ihrer Mutter oder Großmutter, wird der Text und sein Entstehen zur Generationenarbeit, bei der Erfahrungen in einem neuen Licht erscheinen. Handelt es sich um traumatische Erlebnisse, die durch neue Perspektiven überhaupt sprachlich darstellbar werden, spricht man auch von „naming is taming“ (vgl. Siegel, S. 383).

### 3.6 Sechster Faktor: Eine Geschichte erzählen können – Kohärenz und Sinn finden

Wie Vertreter der narrativen Psychologie hält James W. Pennebaker es für identitätsstärkend, wenn Menschen Geschichten über ihr Leben erzählen können. Für ihn kommt es vor allem auf Perspektivwechsel an deren Ende Menschen außer negativen Folgen auch positive Entwicklungen nach einer Krise erkennen können.[6] Eine Haltung, die an die

positive Psychologie erinnert: Doch wer traumatisiert wurde, kann nicht in jedem Fall Wachstum daraus herleiten. Manche Erfahrung bleibt schlicht schmerzhaft und durch keine Entwicklung abzumildern.

Dan Siegel, Psychologe und Neurobiologe, ist davon überzeugt, dass Erzählungen über Erfahrungen, die sich zuvor nicht in Worte fassen ließen, Verarbeitungsmuster verändern können. Menschen könnten wieder flexibler auf Lebensumstände reagieren, sie verfielen nicht mehr in Gefühlschaos noch in Rigidität angesichts von Herausforderungen (vgl. Siegel 2012, S. 124).

An heilsame Narrative glaubt auch Margret Schauer, die zusammen mit Frank Neuner und Thomas Elbert die Narrative Expositionstherapie (NET) zur Behandlung von Traumafolgestörungen nach multipler und komplexer Traumatisierung entwickelt hat und ein Psychotraumata Kompetenzzentrum in Konstanz leitet. Im Zentrum steht die Anbindung heißer Erinnerungen (emotionale, verwirrte Gedächtnisinhalte) an kalte Erinnerungen (logisch strukturierte) von einer sicheren, begleiteten Warte in der Gegenwart aus. Diese Integration wird erreicht durch das chronologische und begleitete Erzählen der Lebensgeschichte inklusive der traumatischen Phasen.

Die narrative Integration von Traumata durch Schreiben eignet sich auch für eine Gruppe von Menschen, die erst in den vergangenen Jahren, mit fortschreitendem Alter entdeckten, dass sie unter psychischen und physischen Folgen des zweiten Weltkriegs leiden

*„Schweigen, Durchhalten, Vergessen, Verdrängen, Bagatellisieren und Funktionieren waren wohl notwendige Lebensstrategien. Jetzt aber lösen die verdrängten Erlebnisse von Flucht, Vertreibung, die Ahnung dunkler Familiengeheimnisse und das Erleben der eigenen traumatisierten Eltern bei vielen körperliche Beschwerden und seelische Nöte aus“*,

heißt es bei Kathleen Battke, die zu jenen AutorInnen gehört, die seit Anfang des Jahrtausends die Kriegsfolgen auch bei den Kriegskindern und -EnkelInnen der TäterInnen/MitläuferInnen beobachten und darüber schreiben (u.a. Reddemann 2015; Baer/Frick-Baer 2015, Alberti 2010). Battke empfiehlt autobiografisches Schreiben als eine Methode, die Folgen zu bewältigen und leitet sie in Schreibwerkstätten an (Battke 2013).[\[7\]](#)

#### **4. Zwei neue Formen autobiografischen Schreibens: Journal und Memoir**

Beim Journal- und Memoir-Schreiben entstehen Möglichkeitsräume, in denen sich die sechs beschriebenen Wirkfaktoren und die identitätsbildende Wirkung des Erzählens entfalten können. Integration von Vergangenem ebenso wie Zukunftsgestaltung werden möglich.

##### **4.1 Das traditionelle Tagebuch**

Die Möglichkeiten des autobiografischen Schreibens nutzen Menschen schon seit Jahrhunderten, sein Ursprung wird unterschiedlich datiert (vgl. Rainer 2005, S. 13). Unbestritten ist, dass Tagebücher sich in Form und Inhalt veränderten und eigentlich erst seit dem 18. Jahrhundert ein Mittel der Selbstvergewisserung und Reflexion auf breiterer Basis bildeten.

Wer autobiografisch schreibt, hatte im vergangenen Jahrhundert die Folgen der Weltkriege zu verarbeiten, Veränderungen der Geschlechterbeziehungen, die Aufhebung der deutsch-deutschen Teilung. So sei fast jede Biografie der vergangenen 60 Jahre erzählenswert (vgl. Herrad Schenk 2007, S. 1-4).

Als Formen des 21. Jahrhunderts haben sich Blogs, als öffentlich einsehbare Tagebücher und Tagebuch-Communitys, die autobiografische Ereignisse mit Zeit- und Ortsangaben, Karten, Fotos und Sounds verknüpfen, etabliert. In Diary Slams lesen Menschen ihre

Tagebücher einem Publikum vor. Weiterhin spielt auch Tagebuch-Software, die Tagebucheinträge chronologisch verwaltet und Suchoptionen ermöglicht, eine Rolle.

## 4.2 Moderne Formen

### 4.2.1 Die Morgenseiten

Eine Variante des Tagebuches, die mit der Verbreitung amerikanischer Schreibtraditionen wie dem kreativen Schreiben bekannt wurde, ist das freie Schreiben in den „Morgenseiten“ nach Julia Cameron (1996).

Im Freewriting werden drei Seiten eine halbe Stunde per Hand geschrieben: Emotionen und Gedanken sollen aufs Papier fließen ohne Kontrolle durch kognitive Instanzen, ohne auf Rechtschreibung und Grammatik zu achten. Cameron glaubt, dass Menschen mit dem täglichen, zeitlich begrenzten Freewriting, flankiert durch bewusste wöchentliche Spaziergänge und regelmäßige, inspirierende kleine Unternehmungen, kreativer und produktiver werden können.

### 4.2.2 Das Journal

Neben den elektronischen Tagebüchern – Blogs oder Quasi-Tagebüchern bei Twitter, Instagram oder auf Facebook – sind weiterhin analoge Journalformen beliebt. Ein neuer Markt mit Anleitungen und Büchern zum Ausfüllen ist entstanden. Menschen ergänzen das Schreiben gestalterisch, mit Farben, Collagen, Sketchnoting, verbinden es mit der Struktur eines Bullet Journals, und schaffen sich ein persönliches „creative diary“.

### 4.2.3. Tagebücher für „self-directed“ change

Die modernen Journale sind gegenwartsbetont und zukunftsgerichtet und unterscheiden sich dadurch von früheren Formen, die vor allem dokumentarischen Nutzen hatten. Mehr noch als die Morgenseiten können diese Journale ein Mittel zum Ziel gerichteten Moodmanagement oder Priming sein, in dem Menschen Ballast abwerfen und darüber hinaus ihre Tage, Projekte und noch größere Zeitabschnitte planen. So heißt eine Methode des „Journal to the Self-Konzepts“ von Kathleen Adams (vgl. Adams 1999) *Life Balance* und verspricht eine bewusste Gestaltung zentraler Lebensbereiche.

Die Funktion des Tagebuchs variiert von Mensch zu Mensch. Es kann Beziehungen klären helfen – etwa mithilfe eines Porträts über eine Person; es kann bedeutsame Erfahrungen in Momentaufnahmen festhalten, die wie Fotos aus Worten wirken. Es können Gespräche mit den eigenen Teilselbst geführt werden; es eignet sich als Tool in Therapien und Beratung (Rechenberg-Winter 2017; Borkin 2014; Thompson 2011).

Tauernden können Journaleinträge wie etwa *Unsent Letters* helfen, das sind Briefe an die Verstorbenen, die nicht abgeschickt werden (Vedral/Schreiber 2018, 2019 im Druck). In manchen Fällen ist das Tagebuch sogar ein Kommunikationsmittel und unterstützt die identitätsbildende Arbeit in Familien - wie bei jener Frau, die ihren Kindern eigene Einträge aus dem Tagebuch ihrer Pubertät vorlas, um ihnen zu zeigen: Ich war auch mal jung, ich verstehe Euch, ich bin nicht nur Mutter (in oben genannter Sendung des DLF).

### 4.2.4 Wie funktioniert „self-directed change“?

Kathleen Adams aus Denver, Colorado, ist seit dreißig Jahren klinische Therapeutin, Schreibtherapeutin, Poesietherapeutin und Pionierin der neuen Tagebuchbewegung. Sie entwickelte aus dem Intensivtagebuch Ira Progoffs in den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts ein alltagstaugliches Konzept für das tägliche Journalwriting und verbindet es mit dem expressiven Schreiben nach Pennebaker. Progoff ist ein Schüler Carl Gustav Jungs, sein Intensivtagebuch ist eine Anleitung zur fortgesetzten Selbstanalyse, die zu

grundlegenden Erkenntnissen, zur Überwindung von Blockierungen und zu persönlichem und geistigem Wachstum führen soll.

Adams alltagstaugliche Version besteht aus Basis-Methoden, die für die Bedürfnisse unterschiedlicher Gruppen angepasst werden. Es wird von ausgebildeten und lizenzierten MultiplikatorInnen vermittelt.

In jüngerer Zeit entwickelt Adams das „expressive writing“ weiter und setzt dabei auf Erkenntnisse aus der Neurobiologie (vgl. Adams/Ross 2016):

*„In the Your Brain on Ink lexicon, self-directed neuroplasticity is a method of accelerating experience-dependent neurological change through expressive writing. It happens when you harness the power of your pen or keyboard in service of intention, attention, and action to stimulate healing, vitality, resilience and growth“ (Adams/Ross 2016, S. 19).*

Veränderungen setzen laut Adams zunächst eine *Intention* voraus, ein Ziel, einen Willen zur persönlichen Entwicklung. *Intention* ist der erste eines Dreischritts, der persönliches Schreiben zu einem Entwicklungsprogramm wandeln kann. Die beiden folgenden Schritte heißen *Attention* und *Action*.

*„One of the secrets of self-directed neuroplasticity -- the capacity of the brain to change itself as a direct result of our own focus and behavior -- are the three magic words, Intention, Attention and Action. The consistent practice of setting intention (choosing an outcome we aspire to attain), placing attention on the intention (focusing in a purposeful way) and taking action (small or large steps toward the outcome until fulfilled) can make big differences in your neural circuitry.“ (Deborah Ross, Online-Kurs, The Journal and the Self - Writing with the Brain in Mind, <https://www.myjournalversity.com/> 2019, abgerufen am 21.12.2019).*

Die *Intention* zeigt sich, wenn wir den Stift absichtsvoll auf Papier aufsetzen. Wenn wir eine Schreibtechnik wählen, wird unser Ziel in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit - *Attention* - gestellt und auf dem Papier erprobt, um dann idealerweise beim Schritt – *Action* – in der Realität umgesetzt zu werden. Die Erfahrungen mit der Umsetzung können dann durch weitere Schreibeinheiten reflektiert werden. Ergebnisse sollten in einem *Reflection Write* verankert werden, damit aus dem *State*, aus einer einzelnen Erfahrung ein *Trait*, ein gewähltes Muster wird, wie Adams sagt (Adams in einem Interview, im Druck).

#### 4.3 Die neue Autobiografie

Parallel zu dem Trend, ein zeitgemäßes Tagebuch zu schreiben, wächst das Interesse an einer neuen Form der Autobiografie (vgl. Tristine Rainer 1997, Judith Barrington 2002, auf dt. im Autorenhausverlag 2004, Mary Karr 2009 und Kapitel 4 in Schreiber 2017). Das Genre heißt in den USA *Memoir* und erlebt dort seit über 20 Jahren einen anhaltenden Aufschwung. Manche literarischen *Memoirs* finden sich auf Bestsellerlisten und gewinnen Preise (vgl. etwa Angela's Ashes. A Memoir, Frank McCourt 1997, In the Darkroom, Susan Falludi 2017). Experten aus der Branche behaupteten schon 1996, das *Memoir* laufe dem Roman den Rang ab:

*„Fiktion bringt keine Neuigkeiten. Memoir schafft das. Wenn es wirklich gut ist, in den Händen eines Autors, der die literarischen Werkzeuge beherrscht – Charakter, Szene, Plot – kann das Memoir unvergleichliche Tiefe und Resonanz erreichen“ (New York Times Magazine, James Atlas, 1996).*



Jüngere Beispiele für Memoirs sind etwa „Eat Pray Love“ von Elizabeth Gilbert (2011) und der „Große Trip“ von Cheryl Strayed (2014), die beide erfolgreich verfilmt wurden. Sie stehen für ein Subgenre des Memoirs, das man als „Reise zu sich selbst“ bezeichnen könnte. Beide Autorinnen machten sich buchstäblich auf den Weg, ihre Identität weiter zu entwickeln – Gilbert in Italien, Indien und Indonesien, Strayed auf dem Pacific Crest Trail. Mittlerweile knüpfen deutsche Autoren an die amerikanische Tradition der neuen Autobiografie an, darunter Matthias Brandt mit „Raumpatrouille“, Erzählungen aus der Kindheit und Joachim Meyerhoff mit autobiografischen Geschichten (2011, 2013, 2015, 2017), in denen der Schauspieler Kindheit und Jugend literarisch aufarbeitet.

#### 4.3.1 Die Themen des Memoirs

Anders als die traditionelle Biografie thematisiert ein Memoir nicht das gesamte Leben von Geburt bis Tod. Letzteres nennen wir in Deutschland Memoiren, die eher Prominenten vorbehalten sind. In der neuen Autobiografie widmen sich die Schreibenden einer bedeutsamen Phase ihres Lebens, in der eine oder mehrere Herausforderungen, Veränderungen, Widerstände dazu führten, dass sich ihr Leben, Denken und Fühlen entscheidend verändert haben. Die Art und Weise, wie sie das im Memoir tun, ist so individuell wie die Schreibenden selbst, die Themen hingegen sind meist universell: Liebe, Versöhnung, Verluste, Trauer, schwere Krankheit usw.

Das Genre erlaubt eine nicht enden wollende Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten, kurze wie lange Formen, autobiografische Kurzgeschichten, 26-Minute-Memoirs (vgl. Theo Nestor, abgerufen am 11.12.2019 <https://www.theonestor.com/26-minutes/>, Personal Essays (z.B. <https://thisibelieve.org/essay/71751/> abgerufen am 11.12.2019). Es kann als Kolumne (Lily Brett in „Die Zeit“), oder als Ratgeberkolumne verfasst werden (Cheryl Strayed, *Tiny Beautiful Things* 2012), die als Theater Stück aufgeführt wird (vgl. <https://phillylifeandculture.com/2019/11/06/theatre-review-tiny-beautiful-things-at-arden-theatre-company/>, abger. Am 11.12.2019).

#### 4.3.1 Der Lohn der Schreibearbeit

Memoirs über schwierige Lebensereignisse zu schreiben, kann Menschen stärker machen, wenn sie erkennen, wie sie Widrigkeiten getrotzt haben, dass sie überlebt haben und aus Krisen reifer hervorgegangen sind. Davon ist Linda Myers, Präsidentin der National Association of Memoir Writers, überzeugt. Myers ist Familien- und Paartherapeutin und hat selbst ein preisgekröntes Memoir geschrieben, in dem sie beschreibt, wie sie ein Familienmuster (Töchter werden von ihren Müttern verlassen) brechen kann. In ihrem Buch „Your Life as A Book. Your Healing Story“ erklärt sie, wie Menschen nach therapeutischen Prinzipien vorgehen und ein Memoir schreiben, um eine funktionalere, haltgebende Lebensgeschichte zu konstruieren.

Tristine Rainer versteht Memoirs darüber hinaus als Beitrag zur Geschichtsschreibung und zur Demokratisierung. Wie bei einem Quilt weben Menschen mit ihren Geschichten ihre persönliche Erfahrung in das kollektive Bewusstsein ein und machen ihre Erfahrungen dank moderner Medien weltweit anschlussfähig.

Das wird offensichtlich geschätzt und honoriert. Auch hierzulande schaffen es Memoirs auf Bestsellerlisten. In der Zeitschrift für AutorInnen und Autoren - *Federwelt* - schreibt Brigitte Pagendamm über das neue Genre, was es beinhaltet und wie es vermarktet wird (Pagendamm 2018, S. 24). In Wien und Wangerooge starteten vor sieben bzw. 10 Jahren die ersten deutschsprachigen Memoir-Kurse<sup>[8]</sup>, in denen seit dem eine wachsende Zahl Frauen und Männer das Genre für sich entdeckt.

## 5. Schluss und Ausblick

Autobiografisches Schreiben als Kulturtechnik bleibt beliebt und bietet einen zeitgemäßen Raum für Reflexion und persönliche Entwicklung. Die neuen Schreibformen nehmen alte Traditionen auf und entwickeln sie weiter, sie eignen sich für die zukunftsorientierte Biografiearbeit, den Einsatz in Beratung und Therapie und zur Selbsthilfe. Lohnenswert wären interdisziplinäre Forschungen, die der multidimensionalen Wirkung und den Einsatzmöglichkeiten dieser Schreibformen weiter auf die Spur kommen.

### Fußnoten

[1] Der Grad, zu dem Menschen – etwa angesichts von Teilselbsten – auf diese Weise Kohärenz herstellen können, wird unterschiedlich eingeschätzt (vgl. Behringer 1998, S. 196; Bilden 1998).

[2] Dan Siegel, Neurobiologe und Psychologe, sagt wie die VertreterInnen der narrativen Psychologie<sup>[2]</sup> und BiografieforscherInnen, dass wir erzählend Sinn im Leben konstruieren. Neurobiologisch gesprochen verbinden sich dazu die Erzählfunktion der linken Hirnhemisphäre mit dem Speicher des autobiografischen Gedächtnisses der rechten Hirnhälfte. Bilder und Szenen verknüpfen sich mit Begriffen und Erklärungen und es kommt zur heilsamen Integration (Siegel, S. 284).

[3] Parallele, kongeniale Entwicklungen in den USA und Europa beim Einsatz des heilsamen Schreibens bewerte ich als Hinweise auf Konzepte, die sich bewährt haben. In den 70er Jahren brachten Ilse Orth und Hilarion Petzold die Poesietherapie und Ideen von Leedy (1987) nach Deutschland, um sie in der Integrativen Therapierichtung weiter zu entwickeln. In den USA schrieben Rainer und Adams ab den 80er Jahren im Abstand weniger Jahre Anleitungen für moderne Tagebücher, in denen sie ähnliche Textsorten und Methoden beschrieben. Wenige Jahre hatte zuvor Ira Progoff, ein Jungianer, seinen „Intensive Journal Workshop“ (vgl. Progoff 1977, 1980) entwickelt, der von Adams in ein alltagstaugliches Schreibprogramm umgewandelt wurde.

4 Eine Zusammenstellung weiterer Studien zur Wirksamkeit autobiografischen Schreibens findet sich etwa bei Heimes (2012), bei Lätsch (2011), bei Evans/Pennebaker (2014).

[5] Mindfulness, zu deutsch Achtsamkeit, wurde Ende der 70er Jahre von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts Medical School für Patienten mit chronischen Schmerzen und stressbedingten Erkrankungen entwickelt. Das manualisierte Programm wurde evaluiert, so dass mittlerweile randomisierte kontrollierte Studien und Meta-Analysen belegen, dass Mindfulness Stress und seine physischen und psychischen Folgen reduziert.

[6] Dazu gehört eine kontextualisierte, komplexere Sicht des Erlebten, deren Grad sich am Auftreten von positiven und negativen Gefühlswörtern messen lässt. So weist der Gebrauch von positiven wie negativen Eigenschaftswörtern darauf hin, dass jemand das Erlebte verarbeitet habe, während überwiegend negative als auch überwiegend positive Worte auf einseitige Sicht schließen lassen (Pennebaker 2011).

[7] Mit Menschen, die in der Kindheit etwa durch Kriege traumatisiert wurden, arbeiten Christine Knaevelsrud, P. Kuwert und Maria Böttche (Integrative Testimonial Therapie ITT). Bei der ITT kommunizieren TherapeutInnen und KlientInnen vor allem über das Internet (vgl. <https://www.lebenstagebuch.de/>, abger. am 18.12.2019).

Eine neue Form traumasensiblen Schreibens auf Basis von journaltherapeutischen Methoden bietet Christine Gruber am Trauma-Kompetenzzentrum UNUM in Wien an

(<https://unum.institute/>).

[8] Einige Memoirs aus diesen Gruppen sind mittlerweile erschienen, darunter Judith Wolfsbergers „Manifest für weibliche Schreibräume“. Sie verfolgt die Spuren Virginia Woolfs bis hin zur Gründung ihres eigenen Schreibstudios in Wien. Eine weitere Teilnehmerin der Memoirgruppe veröffentlichte ihr Buch unter Pseudonym. Johanna Vedral, Psychologin und Schreiblehrerin, transformierte ihre Geschichte in einen autobiografisch inspirierten Roman, der um eine Liebesgeschichte kreist.

## Literatur

Adams, Kathleen (1990): *Journal to the Self, Twenty-Two Paths to Personal Growth*, Grand Central Publishing, New York

Adams, Kathleen (2009): *The Journal Ladder. Adapted from Journal Therapy as a Pathway for Healing and Growth*, an invited paper presented at the 1st International Conference on Humanities Therapies, September 2009, Kangwon National University, Chuncheon, South Korea. S. 1-13

Adams, Kathleen; Ross, Deborah (2016): *Your Brain on Ink. A Workbook on Neuroplasticity and the Journal Ladder*. Langham, Boulder, New York, London: Rowman & Littlefield

Baer, Udo; Gabriele Frick-Baer (2015): *Kriegserbe in der Seele. Was Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration wirklich hilft*. Weinheim: Beltz

Barrington, Judith (2002): *Erinnerungen und Autobiografie schreiben*. 2. Aufl. Berlin: Autorenhaus Verlag

Battke, Kathleen (2013): *Trümmerkindheit. Erinnerungsarbeit und biografisches Schreiben für Kriegskinder und Kriegsenkel*. München: Kösel

Behringer, Luise (1996): *Lebensführung als Identitätsarbeit. Der Mensch im Chaos des modernen Alltags*. Frankfurt a. M. /New York: Campus.

Bilden, Helga (1998): *Geschlechtsspezifische Sozialisation*. In: Hurrelmann, Klaus; Ulich, Dieter (Hrsg.): *Handbuch der Sozialisationsforschung*. 5. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz, S. 279-301

Borkin, Susan (2014): *The Healing Power of Writing. A Therapist's Guide to Using Journaling with Clients*. New York und London: Norton Company

Brandt, Matthias (2016): *Raumpatrouille. Geschichten*. Köln: Kiepenheuer & Witsch

Breton, André (2004): *Die Manifeste des Surrealismus („Manifestes du surréalisme“)*. Rowohlt, Reinbek

Cameron, Julia (1996): *Der Weg des Künstlers*. München: Knauer

De Salvo, Louise (2000). *Writing as a way of healing: How telling our stories transforms our lives*. Boston: Beacon Press

Gilbert, Elizabeth (2011): *Eat, Pray, Love oder Eine Frau auf der Suche nach allem quer durch Italien, Indien und Indonesien*. Berlin: Bloomsbury

Heimes, Silke (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kraus, Wolfgang (2000): *Das erzählte Selbst. Die narrative Identität in der Spätmoderne*. Herbolzheim: Centaurus

Kross, E.; Grossman I. (2012): *Boosting wisdom: Distance from self enhances wise reasoning, and behavior*. In: *Journal of Experimental Psychology. General* 141, H 1, S. 43 – 48

Lätsch, David (2011): *Schreiben als Therapie? Eine psychologische Studie über das Heilsame*

- in der literarischen Fiktion. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Levy, Mark (2002): Geniale Momente. Revolutionieren Sie Ihr Denken durch persönliche Aufzeichnungen. Midas
- Marinella, Sandra (2017): The Story you need to tell. Writing to heal from Trauma, Illness, Or Loss. Novato: New World Library
- McCourt, Frank (1998): Die Asche meiner Mutter. Irische Erinnerungen. 27. Aufl. München: btb
- Michel Foucault. Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik , Frankfurt/M. 1987, S. 273; frz. in: Ders., Dits et Écrits , Paris 1994, Bd. 4, Nr. 344, S. 617.
- Myers, Linda Joy: The Power of Memoir, How to Write your healing Story, Jossey-Bass, San Francisco, 2010
- Pagendam Brigitte (2018): Das Memoir. Von der Definition bis zum Geschäftsmodell. In: Federwelt 132. Inning: Autorenwelt, S. 24 – 29
- Pennebaker, J.W.; Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease. Journal of Abnormal Psychology, 95, 274–81
- Pennebaker, James W. (2011): The secret lives of pronouns. What our words say about us. New York: Bloomsbury
- Pennebaker, James W.; Evans, John F. (2014): Expressive Writing. Words that Heal. Enumclaw: Idyll Arbor
- Petra Rechenberg-Winter. Rezension vom 20.12.2012 zu: Silke Heimes: Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Vandenhoeck & Ruprecht (Göttingen) 2012. ISBN 978-3-525-40161-3. In: socialnet Rezensionen, ISSN 2190-9245, <https://www.socialnet.de/rezensionen/14041.php>, Datum des Zugriffs 22.12.2019.
- Petzold, H.G. (2000): Die „GRUNDREGEL“ der „Integrativen Therapie“. Verlag Petzold + Sieper Düsseldorf/Hückeswagen. Aus: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2009, <http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold>
- Petzold, G. Hilarion; Orth, Ilse (Hgg.): Poesie und Therapie, Über die Heilkraft der Sprache, Aisthesis Verlag, Bielefeld und Locarno, 2005
- Proffoff, Ira: At a Journal Workshop, Writing to Access the Power of Unconscious and Evoke Creative Ability, Penguin Putnam, New York, 1992
- Rainer, Tristine (1998): Your Life as Story. Discovering the “New Autobiography” and Writing Memoir as Literature. New York: Putnam
- Rainer, Tristine (2005): Tagebuch schreiben. Berlin: Autorenhaus Verlag
- Rechenberg-Winter, Petra; Randow-Ruddies, Antje (2017): Poesietherapie in der systemischen Praxis. Interventionen für die Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Rosa, Hartmut (2018): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. 1. Auflage. Berlin: Suhrkamp
- Schenk, Herrad (2007): Viel erlebt! Psychologie Heute 3. Weinheim: Beltz, S. 1-4.
- Schenk, Herrad (2009): Die Heilkraft des Schreibens. Wie man vom eigenen Leben erzählt. München: Beck
- Schmid, Wilhelm: Das Leben als Kunstwerk. Versuch über Kunst und Lebenskunst und ihre Geschichte von der antiken Philosophie bis zur Performance Art. In: Kunstforum International, Band 142 (1998), „Lebenskunstwerke“ (LKW)
- Schreiber, Birgit (2017): Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden – Glück erleben – gesund sein. Berlin: Springer
- Schreiber, Birgit; Vedral Johanna (2019): Expressives Schreiben bei Trauer als therapeutisches Tool. In: Psychologie in Österreich, 3/2019, S. 168 ff

**Material:** Buchbeitrag Birgit Schreiber vertraulich

Schubert, Christian; Hagen, Carmen (2020, im Druck): Psychoneuroimmunologie des Expressiven Schreibens. In SchreibRäume 2020, H. 1. Hrsg.: B. Schreiber; J. Vedral. Wien: punktgenau

Strayed, Cheryl (2012): tiny beautiful things. Advice on love and life from Dear Sugar. New York: Vintage Books

Thompson, Kate: Therapeutic Journal Writing, An Introduction for Professionals, Jessica Kingsley Publishers, London und Philadelphia, 2011

Trichter-Metcalf, Linda; Tobin Simon (2002): Writing the Mind alive. Method for Finding Your Authentic Voice. New York, Toronto: Random House

Unterholzer, Carmen C.: Es lohnt sich, einen Stift zu haben, Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung, Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2017

Vedral, Johanna (2019): Freiheit, du wildes Tier. Wien: punktgenau

Wilz, Gabriele; Risch, Anne Katrin; u.a.: Das Ressourcentagebuch. Eine ressourcenaktivierende Schreibintervention für Therapie und Beratung, Springer Verlag, Berlin, 2017

Wolfsberger, Judith (2018): Schafft Euch Schreibräume! Weibliches Schreiben auf den Spuren Virginia Woolfs. Ein Memoir. Wien, Köln, Weimar: Böhlau