



Material: Dr. Birgit Schreiber

Arbeitsblatt und Informationen: Evidence based Research – Pennebaker Paradigm

Evidenzbasierte Forschung: Das Pennebaker Paradigma

In den 1980er Jahren begann der Psychologe Dr. James W. Pennebaker, die Auswirkungen des expressiven Schreibens auf die Gesundheit zu erforschen. In seinen ersten Fallstudien mit Studierenden der Southern Methodist Universität, Dallas,¹ forderte er seine Probanden auf, an vier aufeinander folgenden Tagen 15 bis maximal 20 Minuten über emotional schwierige Themen zu schreiben, selbst über „die traumatischste Erfahrung Ihres Lebens“.

Die Untersuchungsergebnisse brachten physiologische Veränderungen zutage, die mit einer Stärkung des Immunsystems korrelierten. Diese positiven Veränderungen dauerten bis zu sechs Wochen nach Ende des viertägigen Schreibexperimentes an. Bis zu sechs Monate nach Abschluss der Studie ließen die Krankenakten der Probanden auf weniger Klinik- und Arztbesuche infolge stressbedingter Erkrankungen schließen als die ihrer Referenzgruppen.

Diese Ergebnisse gingen aus in sich abgeschlossenen strukturierten, vierteiligen Schreibsitzungen hervor. Die Probanden hatten nach Abgabe weder Einsicht in ihre selbstverfassten Texte noch die Möglichkeit, sie während des Schreibprozesses gemeinsam mit einem Mitglied des Forschungsteams zu bearbeiten.

Die Studien von Pennebaker fanden bald bei Kolleg*innen sowohl Anerkennung als auch (adaptierte) Anwendung. Einige Forscher*innen wendeten das Format der vierteiligen Schreibsitzungen darüber hinaus bei anderen klinischen Zielgruppen an – etwa bei Krebspatient*innen, HIV-Infizierten und anderen, um die Auswirkungen des Schreibparadigmas auf medizinische Zusammenhänge zu untersuchen (Wundheilung nach operativen Eingriffen, Symptomreduzierung bei chronisch erkrankten Patient*innen). Obgleich die Parameter angepasst wurden (Wie würden die Ergebnisse ausfallen, wenn die Texte über eine Woche hinweg verfasst würden statt an aufeinanderfolgenden Tagen? Wie würden die Ergebnisse ausfallen, wenn der Text in nur 10-15 Minuten verfasst würden?), blieben die Ergebnisse einheitlich: die Probanden berichteten, dass sie sich entlastet und erleichtert fühlten. Die physiologischen Marker stimmten überein und auch Ärzte verzeichneten gesundheitliche Besserungen.

Die JAMA Studie

Mitte der 1990er Jahre replizierten Dr. Joshua Smyth und Kollegen diese Untersuchungen und konzentrierten sich auf Patient*innen, die unter rheumatoider Arthritis oder Asthma litten. Die Proband*innen wurden gebeten über drei Tage hinweg,

¹ Pennebaker ist mittlerweile an die Universität Texas in Austin gewechselt, an der er die Leitung des Fachbereiches Psychologie übernommen hat.



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber Mobil +49 178 / 53 38 405 mail@schreibercoaching.de schreiben-zur-selbsthilfe.com

jeweils 20 Minuten täglich, über „das belastendste Ereignis ihres Lebens“ zu schreiben. Vier Monate später berichteten Ärzte, dass sie in 47 % der Fälle „klinisch signifikante“ Symptomreduzierungen verzeichnen konnten.

„Es handelt sich hierbei um die erste Untersuchung, die nachweist, dass das Schreiben über belastende Lebenserfahrungen den ärztlich eingestuften Schweregrad von Erkrankungen chronisch kranker Patienten verbessert“, schrieb Smyth 1999 in einer Ausgabe des *Journal of the American Medical Association*. In einem Kommentar ergänzte der Psychiater David Spiegel: „Hätten die Autor*innen ein ähnliches Ergebnis bei einem neuen Medikament nachgewiesen, wäre dieses wahrscheinlich innerhalb kürzester Zeit weitverbreitet angewendet worden ... Die Autor*innen haben belegt, dass medizinische Behandlungen wirkungsvoller sind, wenn die standardmäßige pharmazeutische Intervention mit der Bereitstellung von Bewältigungsstrategien für emotionale Belastungssituationen einhergeht.“

Diese Erkenntnisse sind als das „Pennebaker Paradigma“ bekannt geworden und belegen, dass ein Journal mehr leistet als Gedanken und Gefühlen einen Rahmen für Aufzeichnungen bereitzustellen. Schreiben trägt zur Heilung vieler körperlicher und seelischer Leiden bei.

Eine Stunde für die Gesundheitsförderung

Nach Pennebakers Auffassung bringt der psychologische Zustand der Gehemmtheit, d.h. der inneren Zurückhaltung anstelle des Ausdrucks von Gedanken oder Gefühlen, schwere physiologische Arbeit mit sich. Aktive Hemmung (active inhibition), führt er aus, bedeutet, dass sich Menschen bewusst zurückhalten, beherrschen oder sich in irgendeiner Form bemühen, nicht zu denken, zu fühlen oder sich zu verhalten. Im Gegensatz dazu, so Pennebaker, führt das *Zugeben* von emotional schwierigen Erfahrungen, entweder durch aktives Sprechen oder durch Schreiben, zu einer physiologischen und psychologischen Erleichterung und zu einer sofortigen Reduzierung des biologischen Stresses der Gehemmtheit.

Darüber hinaus bietet die Formgebung emotionaler Erfahrungen durch Wörter und Sprache einen Kontext und einen Container. Verständnis, Erkenntnis und Bedeutung entstehen zuallererst mit der Benennung und Beschreibung, also damit, dass wir uns selbst die Wahrheit dessen mitteilen, was wir erfahren haben und wie wir uns dadurch fühlen. Der Vier-Tage-Prozess unterstützt dabei, eben diesen Vorgang in Gang zu setzen.

Pennebakers Richtlinien für emotionales Entlastungsschreiben (für die klinische Anwendung von Adams leicht adaptiert)

In den Untersuchungen warfen die Probanden beim Hinausgehen aus dem beaufsichtigten „Schreibraum“ ihre Texte in eine verschlossene Box ein und sahen sie nie wieder. Ebenso wenig wurden die Texte mit den Autor*innen aufgearbeitet. Daher ist es wichtig zu beachten, dass keine Notwendigkeit besteht, die Texte mit den Klient*innen anzuschauen, auch nicht gemeinsam mit der durchführenden Person, es sei



denn die Klient*innen wünschen dies ausdrücklich. Sollte sich die Geschichte des ersten Tages als zu sensibel oder zu schwierig herausstellen, stellen Sie sicher, dass der Klient, die Klientin davon Kenntnis hat, dass sie (sicher) verbrannt, zerrissen oder auf andere Weise losgelassen werden können.

1. Wählen Sie eine Erfahrung aus, die für Sie emotional schwierig ist und über die es Ihnen schwerfällt zu sprechen oder vielleicht auch nur nachzudenken. Die Erfahrung kann auf eine beliebige Zeit Ihres Lebens zurückgehen: Kindheit, Jugend, auf Ihre Zeit als junge/r Erwachsene/r oder auf die jüngere Vergangenheit.

Es könnte sogar sein, dass sie diese Erfahrung jetzt gerade machen. Wenn das Thema ein augenblickliches oder kürzlich erlebtes Trauma darstellt, dann werden Sie vielleicht abwarten wollen, bis Sie etwas emotionale Distanz zu dem Erlebnis gewonnen haben.

2. Erzählen Sie sich selbst eine Geschichte, in der Sie sowohl die Erfahrung als auch Ihre Gefühle dazu beschreiben. Halten Sie nichts zurück.

3. Machen Sie sich keine Gedanken über Details. Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung sind unwichtig. Es ist auch nicht wichtig, alle faktischen Einzelheiten korrekt wiederzugeben. Wichtiger ist es, nah an der emotionalen Erfahrung zu bleiben. (BS: Es geht um die subjektive Wahrheit.)

4. Schreiben Sie etwa 15 bis 20 Minuten lang. Schreiben Sie ohne Pause und ohne den Text vor Ablauf der Zeit zu lesen. Falls Sie etwas länger benötigen, nehmen Sie sich die Zeit, zu einem Ende zu kommen. Versuchen Sie, durchgängig zu schreiben.

5. Gehen Sie an vier aufeinander folgenden Tagen² nach folgendem Muster vor:

Tag 1: Erzählen Sie die Geschichte. Beschreiben Sie genau, was passiert ist und auch was Sie dabei gefühlt haben, als es passiert ist. Schließen Sie Inhalt und Affekt ein, Fakten und Gefühle.

Tag 2: Bauen Sie die Geschichte aus. Fügen Sie Ebenen ein. Überlegen Sie, was zu dem Zeitpunkt des Ereignisses um Sie herum geschah, beschreiben Sie den größeren Zusammenhang. Schauen Sie auf Anteile, auf die Sie sich üblicherweise nicht konzentrieren. Versuchen Sie die Geschichte anders zu verfassen, als Sie sonst darüber denken, sprechen oder schreiben würden. Schließen Sie erneut sowohl Fakten (Inhalt) als auch Gefühle (Affekt) ein.

² Falls vier aufeinanderfolgende Tage Ihnen unrealistisch erscheinen oder Sie unbeabsichtigtweise einen Tag ausfallen lassen mussten, keine Sorge. Untersuchungen belegen, dass die Wirksamkeit aufrechterhalten bleibt, wenn alle vier Texte innerhalb einer Woche verfasst werden.



Tag 3: Betrachten Sie die Bedeutung. Was bedeutet es Ihnen, diese Geschichte erlebt zu haben? Was haben Sie daraus gelernt? An welcher Stelle kommen Sie nicht weiter? Welche Auswirkungen hatte das Ergebnis auf Ihr Leben, so wie Sie es heute gestalten?

Tag 4: Lesen Sie alle Textteile und schreiben Sie eine Synthese. Was fällt Ihnen auf? In welche Richtung möchten Sie von hier aus gehen? Gibt es etwas, dass Sie neu aufnehmen könnten, womit Sie aufhören könnten oder was Sie anders machen wollen, um diese Geschichte in Ihr Leben zu integrieren? Was sind Sie bereit loszulassen? Sind Sie bereit, etwas Neues anzufangen?

6. Schenken Sie Ihren Gefühlen während und nach dem Schreiben

Aufmerksamkeit. Es ist in Ordnung, wenn Sie emotional betroffen auf aufwühlende Ereignisse reagieren, aber Ihre Beunruhigung sollte sich relativ bald auflösen, wenn Sie in Ihren gewohnten Alltag übergehen. Falls das Schreiben Sie emotional zu sehr aus dem Gleichgewicht bringt, denken Sie an Pennebakers berühmte Ausflipp-Regel: **Wenn Sie anfangen „auszurasten“ (= im Original: flip out), oder denken, dass Sie kurz davor sind, auszurasen, HÖREN SIE AUF ZU SCHREIBEN.**

Zitate und Quellenangaben:

Adams, Kathleen. 2013. Expression and reflection: Toward a new paradigm in expressive writing. In *Expressive Writing: Foundations of Practice*, K. Adams, Ed. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishing Group, 1-30.

Pennebaker, James W. 2007. *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. Guilford Press. In 2016 Guilford herausgegeben als 3. Ausgabe von *Opening Up by Writing it Down* with JAMA guy Joshua Smyth as co-author.

----. 1989. Confession, Inhibition and Disease. *Advances in Experimental Social Psychology* 221: 211-244.

Pennebaker, James W. and Sandra K. Beall. 1986. Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*. 95:274-281.

Smyth, Joshua M., Arthur A. Stone, Adam Hurewitz and Alan Kaell. 1999. Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis: A randomized trial. *Journal of the American Medical Association*. April 14, 281(14):1304-9.

Spiegel, David. 1999. Healing words: Emotional expression and disease outcome. *Journal of the American Medical Association*. April 14 281(14):1328-9.