



## Schreibübung zur Verarbeitung emotionaler Ereignisse

Jahrelange Forschung hat gezeigt, dass manche Menschen davon profitieren, über emotional aufwühlende Ereignisse des Lebens zu schreiben. Über ein persönlich relevantes Thema zu schreiben kann die körperliche und psychische Gesundheit fördern, das Immunsystem stärken und langfristig das Wohlbefinden steigern.<sup>1</sup> Das Schreiben kann helfen, Emotionen die mit dem Ereignis zusammenhängen auszudrücken, sie offen anzuerkennen, zu akzeptieren und loszulassen. Außerdem erleichtert das Schreiben es, einen sinnvollen Zusammenhang im Bezug auf das Ereignis herzustellen. Das schafft Klarheit und ermöglicht es, das Ereignis in einen größeren Kontext zu verorten.

Wenn Du es ausprobieren möchtest, kannst Du die folgende Übung durchführen:

**Thema:** Versprich Dir selbst, für vier Tage über ein für Dich traumatisches oder anstrengendes Ereignis zu schreiben. Das können vier aufeinanderfolgende Tage sein, es kann aber auch ein Tag in der Woche für vier Wochen sein. Schreibe während dieser vier Tage über das gleiche Ereignis. Falls du jedoch bemerkst, dass Du Dich im Kreis drehst und keinen Fortschritt machst, dann wechsele das Thema.

**Dauer:** Sobald du anfängst zu schreiben, schreibe ohne Unterbrechung. Es kommt nicht auf die Rechtschreibung oder Grammatik an. Niemand außer Du liest das, was Du geschrieben hast. Schreib für mindestens 15 Minuten über dieses eine Ereignis. Wenn Dir nichts mehr einfällt. Schreib nochmal das, was Du schon geschrieben hast.

**Inhalt:** Schreibe sowohl über die Fakten des Ereignisses als auch über Emotionen, die während des Ereignisses und danach entstanden sind. Es kann sein, dass Du das Ereignis in Bezug zu Deiner Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft stellst. Oder dass Du beschreibst, inwieweit das Ereignis mit der Person zusammenhängt, die Du werden möchtest, die Du in der Vergangenheit warst oder die Du jetzt bist. Notiere alles, was Dir zu dem Ereignis einfällt (Personen, Umstände, vergangene Ereignisse, zukünftige Ereignisse).

**Schreibe nur für Dich:** Lass während des Schreibens ganz los und gib Dich der Übung hin. Entdecke Deine Gedanken und Gefühle bezüglich des Ereignisses. Versuch, während des Schreibens und danach eine annehmende Haltung einzunehmen. Egal welche Gefühle beim Schreiben entstehen, sie sind in Ordnung.

**Was zu erwarten ist:** Einige Menschen berichten, dass sie während oder kurz nach dem Schreiben negative Emotionen erleben, traurig oder deprimiert sind. Ähnlich wie wenn man einen traurigen Film gesehen hat. Das legt sich üblicherweise innerhalb weniger Stunden. Falls das Schreiben jedoch langfristig zu aufwühlend ist, ist es besser das Schreiben abubrechen oder das Thema zu wechseln.

---

<sup>1</sup> Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.

Reinhold, M., Bürkner, P.-C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12224. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>