

Marlies Blersch

LEBENSBERATUNG

Logotherapie und existenzanalytische Begleitung nach Viktor E. Frankl

Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Mauern, die anderen Windmühlen

Das chinesische Sprichwort umreißt sehr schön das Thema: Zeiten der Wandlung sind Krisenzeiten, sind stürmische Zeiten, die sowohl Gefahr wie auch Chancen in sich bergen.

Krisen sind Phasen, die still daher kommen können oder uns wie einen Schlag treffen, sie werden ausgelöst durch unsere Sehnsucht nach Neuem, der sich Hindernisse in den Weg stellen, durch Lebensphasen, durch berufliche u. a. Anforderungen, durch Krankheit, Behinderung oder Tod - wir können sie nicht vorwegnehmen oder überspringen, Krisen haben ihre Zeit.

Wie wir mit Krisen umgehen, ist sehr unterschiedlich: vielleicht drücken wir uns vor einer Entscheidung – dann wird für uns entschieden, vielleicht geraten wir aus dem Gleichgewicht, fühlen uns in unserer Identität und Kompetenz, das Leben zu meistern, bedroht. Wir reagieren mit Angst und Hilflosigkeit, mit Ohnmacht oder Hektik, wir sind vielleicht verstört, verwirrt und können in dieser Situation mit niemandem mehr sprechen – wir fühlen uns sprachlos.

In solchen Fällen kann das Schreiben eine Möglichkeit sein, den eingegengten Raum zu weiten und Worte für unsere Gefühle zu finden. Wir können die aktuelle Krise z. B. wie eine Bestandsaufnahme aufschreiben, sie dann spielerisch umformen, in dem wir sie mit den Augen der Mutter oder des Bruders – oder auch der Hauskatze sehen – um dadurch aus der Gedankenfalle heraus in die Freiheit zu gelangen.

Woher kommt das Kreative Schreiben und was ist es?

Das Kreative Schreiben kommt aus den USA, dort gab es dazu schon 1936 einen dreijährigen Studiengang an der Universität in Iowa. Erst dreissig Jahre später entstanden in Deutschland Schreibwerkstätten wie der „Werkkreis Literatur der Arbeitswelt“, die versuchten, an der Arbeiterliteratur der 20 er Jahre anzuknüpfen. Es ging dort vor allem um literarisches Schreiben. Etwas später wurden dann die ersten Schreibkurse an den Volkshochschulen angeboten. Inzwischen gibt es solche Kurse weit gestreut, es gibt sie für bestimmte Zielgruppen, z. B. für Frauen, für ältere Menschen und es gibt sie mit verschiedenen thematischen Schwerpunkten, z. B. Kurzgeschichten schreiben oder Gedichte, und es gibt das Biographische Schreiben. Dieses hat inzwischen auch seit einigen Jahren als Selbsterfahrung in der Beratung und Therapie einen Platz gefunden, so gibt es z. B. Kliniken, in denen Ärzte Schreibtherapie praktizieren.

Ausgehend von der Erfahrung, dass jedes Wort, jede Geste, jedes Bild, jedes Ding, jeder Geruch, d. h. jede Sinneswahrnehmung eine Erinnerungswelt öffnet, werden beim Kreativen Schreiben Impulse gegeben, die die rechte Hirnhälfte ansprechen, nämlich die Hälfte, die für die Sinneseindrücke zuständig ist. Durch diese Schreibimpulse werden Erinnerungen, Geschichten, Situationen, Bilder, Gefühle aus der Vergangenheit wie von selber wieder lebendig.

Und es ist oft so, dass wir vorher nicht wissen, was wir schreiben werden. Wir greifen zum Stift und dabei kommt es zu einem Prozess, den man frei nach Kleist als die „allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Schreiben“ bezeichnen könnte.

Und selbst wenn es in beraterischen oder therapeutischen Situationen schmerzhaftere Erinnerungen sind, die schreibend thematisiert werden, so überwältigen sie uns nicht, sondern es erschliesst sich beim Schreiben eine innere Wahrheit, eine grosse Kraft, die vorher durch die Angst vor diesem Schmerz gebunden war. Und: bei dieser Art des Schreibens können wir nicht nur unsere Lust zu schreiben einsetzen, unseren Humor und unseren Spass am Fabulieren, sondern wir können auch in der Distanz von Zeit und Raum bedrohliche Kindheitserlebnisse und Ängste mit dem Verständnis von heute liebevoll zurecht rücken.

Insofern kann das Kreative Schreiben auch Krisenbewältigung sein. Wir setzen die versteckten, unbewussten Ressourcen ein und erproben sie, es geht dabei um Selbstdistanz und je nach dem Thema und der Person geht es um das Bauen von Mauern oder von Windmühlen.

Abschliessend eine kleine Schreibübung zum Thema:

Schliessen Sie einen kurzen Augenblick die Augen und lassen den Film Ihres Lebens ein Stück zurück laufen, lassen Sie ihn so weit zurück laufen, bis Sie eine Situation vor Augen sehen, in der Sie sich in einer Krise befinden.

Es ist egal, ob die Situation eine aktuelle oder eine erst kurz Zurückliegende oder auch eine schon länger Zurückliegende ist.

Sie sehen sich in einer Krisensituation in Ihrem Leben, die Sie wie ein Gefangensein in einer Sackgasse erleben.

Diese Sackgasse sehen Sie ganz deutlich vor sich, und Sie spüren: Sie wollen diese Situation nicht akzeptieren.

Sie suchen einen neuen Weg. Sie spüren, Sie haben eine längere Reise vor sich und nehmen deshalb Ihren Rucksack mit. Der Rucksack ist gepackt und enthält alles, was Sie für die Reise brauchen: „Ich habe für meinen Weg alles Wichtige dabei.....“