



Lesen und Schreiben als Medizin?!

Lesen statt Medizin? Schreiben als Therapie? Wie und wann kann das funktionieren? Dazu möchten wir dir Anregungen und Ideen geben.

Lesen und Schreiben sind Kulturtechniken, über die wir an der Universität selbstverständlich verfügen – sie stehen uns ohne Aufwand und eigentlich immer zur Verfügung. Und sie haben ein großes Potential – nicht nur zur Wissensvermittlung! Die nächste Übung zeigt beispielhaft, welche Wirkung Sprache haben kann.

Was löst das Wort „Eile“ bei dir aus? Was fühlst Du jetzt in diesem Moment?

Schreibe es in Stichworten auf:

„Himmel“ – was empfindest du jetzt? Was fällt dir ein?

Möglicherweise hast du nicht nur gedanklich eine Vorstellung entwickelt, sondern auch etwas gefühlt bzw. unmittelbar körperlich empfunden. Etwa, dass schon das Wort Eile dir „auf den Magen schlägt“ oder der Begriff „Himmel“ ein Gefühl von Weite entfaltet.

„Kunst ist eine der wenigen Möglichkeiten, Leben zu haben und Leben zu halten, für den, der sie macht, und für den, der sie empfängt“, schreibt Heinrich Böll rückblickend auf die vielen krisenhaften Situationen, die er als junger Mann vor allem im Zweiten Weltkrieg erlebt hatte.¹ Kunst – den Begriff verwendet Böll in umfassender Weise – kann sinnstiftende und lebensbereichernde Wirkung entfalten. Dies geschieht, wenn wir Musik, einen Text oder ein Buch, ein gepostetes Bild, ein Gemälde im Museum oder auf einem Plakat finden oder auch einen Film sehen, die uns jeweils ansprechen, gefallen (oder auch abstoßen) und im richtigen Moment zum Nachdenken bringen. Zum Beispiel erkennen wir eine Situation oder Stimmung wieder. Oder wir machen eine ganz neue Entdeckung. Wir werden an etwas erinnert. Vielleicht lernen wir im Gelesenen, Gesehenen oder Gehörten eine neue und andersartige Perspektive kennen.

Lesen und Schreiben sind basale Kommunikationsformen mit unterschiedlichen Zwecken, auch in den Künsten und im Studium. Sie können uns durch ihre bedeutungsstiftende, ästhetische und im Wortsinne Bewusstsein erweiternde Wirkung – eben durch andere Perspektiven – persönlich bereichern und durch schwere Lebens- oder Arbeitsphasen helfen.

¹ Heinrich Böll: Das Risiko des Schreibens (1956). In: Zur Verteidigung der Waschküchen. Schriften und Reden I. München: dtv, 1985. S. 199-201, S. 201.



Der Übergang vom kreativen Schreiben², das auch effektiv für das Schreiben im Studium eingesetzt werden kann, zum Schreibcoaching³ und zur Poesie- und Bibliothherapie, also der psychotherapeutischen Arbeit mit Unterstützung durch das Lesen literarischer Texte (Bibliothherapie) und dem Schreiben eigener Texte (Poesietherapie)⁴, sind fließend.

Wir möchten dich nun auf eine kleine Entdeckungsreise zum Thema „Lesen und Schreiben als Medizin?!“ mitnehmen.

Erste Etappe: Aufbruch

„Lass uns nachts lange wach bleiben,
auf's höchste Hausdach der Stadt steigen,
lachend und vom Takt frei die allertollsten Lieder singen.
Lass uns Feste wie Konfetti schmeißen,
sehen, wie sie zu Boden reisen
und die gefallenen Feste feiern,
bis die Wolken wieder lila sind.
Und lass mal an uns selber glauben,
ist mir egal, ob das verrückt ist,
und wer genau guckt, sieht,
dass Mut auch bloß ein Anagramm von Glück ist.“⁵

Welcher Satz oder welches Wort ist dir aufgefallen?

Hast du eine ähnliche Situation schon selbst erlebt oder kannst du dir eine solche Situation vorstellen? Schreibe vier Zeilen über dieses Erlebnis.

Das Wort oder der Satz, der dir aufgefallen ist, sollte in dem kurzen Text vorkommen.

² Vgl. dazu Lutz von Werder, Literaturverzeichnis.

³ Vgl. dazu Silke Heymes, ebd.

⁴ Vgl. dazu Hilarion Petzold, ebd.

⁵ Zitat aus Julia Engelmann: „Hey Baby“ (2013) vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=DoxqZWvt7g8>. Julia Engelmann beschreibt den Auftritt in Bielefeld auf ihrer Website als „Urknall“ ihrer Karriere vgl. <https://www.juliaengelmann.de/> (beide abgerufen 25. April 2020).



*Vielleicht möchtest du den Text später fortsetzen oder in
ein Gedicht umschreiben, zum Beispiel ein Haiku.⁶*

*Vielleicht magst du auch an den Rand dazu ein kleines Bild malen –
oder auf ein weiteres Blatt.*

Im Verstehen eines Textes entwickeln wir eigene Gedanken, wir versuchen den Sinn zu erfassen, zu interpretieren, wir ordnen den Text ein, wir können ihn wissenschaftlich analysieren oder wir beziehen ihn auf uns und unsere Situation. Dies hast du soeben in der kurzen Übung gemacht und im nächsten Schritt daraus einen eigenen kreativen Prozess entwickelt. „Jeder Mensch ist ein Künstler!“ Diesen Gedanken hat Joseph Beuys zur Basis seiner Kunsttheorie gemacht und diese Überzeugung ist auch die Basis des kreativen Schreibens und der Poesie- und Bibliothherapie. Es geht darum, das eigene kreative Potential zu entfalten und etwas über sich selbst, seine eigene Situation zu lernen und neue Ideen – auch und vor allem zum eigenen Leben – zu entwickeln.

Zweite Etappe: Lesen als Medizin

Stell dir dein Bücherregal vor. Wie sind die Bücher angeordnet?

Stehen sie nebeneinander oder liegen sie in Stapeln?

Stehen Bücher in der zweiten Reihe? Und: Gibt es ungelesene Bücher?

Welches Buch bedeutet dir besonders viel und warum?

Gibt es ein Buch, das du besonders gern (wieder) lesen möchtest?

Lesen ermöglicht es uns, in eine andere Welt einzutauchen, in unserer Phantasie Dinge zu erleben – mitunter fast so, als wären wir mit dabei. Wir finden beim Lesen von Texten Ablenkung und Trost, aber auch Anregung oder einen Zufluchtsraum. Über manche Texte ärgern wir uns oder wir legen sie gelangweilt weg. Wir können Abstoßendes entdecken und großartige neue Gedanken. Lesen ermöglicht uns sogenannte „Sekundärerfahrungen“, und so kann ein Buch, ein Text, ein Gedicht ein Zufluchtsraum sein – oder ein „Möglichkeitsraum“ für Entdeckungen und Experimente.

⁶ Vgl. zum Haiku und anderen literarischen Kurz-Formen: <https://www.schreiben.net/artikel/haiku-4017/>
(18.4.2020)



Bei welchem Buch bist du zuletzt so richtig abgetaucht?

Hast du dabei eine besondere Erfahrung gemacht?

Und: von welcher Romanfigur oder aus welchem Text – es kann auch ein Gedicht sein – hast du etwas besonders Wichtiges gelernt?

Hast du schonmal einen besonders schönen oder auf eine wichtige Situation passenden Satz rausgeschrieben?

Die Lese-Erfahrung hinterlässt – beim genaueren Hinsehen und wenn wir uns dazu die Zeit nehmen – weit mehr Erinnerungsspuren als wir zunächst oft merken; dies kann genauso intensiv wie das wirklich und leibhaftig Erlebte sein, das oft in einem Strom an uns vorbei oder in einem Bewusstseinsstrom durch und hindurch fließt. Erst wenn wir uns unserer selbst bewusst werden und innehalten oder auch einem vertrauten Menschen von unseren Erlebnissen berichten, wird uns die ganze Dimension des Erfahrenen bewusst und „anschaulich“. Durch Fragen, wie wir sie dir oben gestellt haben, wird die Reflexion stimuliert und lässt sich Leseerfahrung vertiefen und somit aus ihr noch mehr lernen.

Dritte Etappe: Schreiben hilft!

Wir leben im ständigen Kontakt mit Menschen und kommunizieren. Wir sprechen uns ab und tauschen uns aus, wir streiten, wir äußern unsere Gedanken und Erkenntnisse oder wollen die der Anderen kennenlernen. Erleben oder sehen wir etwas Besonderes, so teilen wir es mit – teilen und vertiefen im besten Fall seine Bedeutung. Wir teilen Sprachnachrichten und Fotos über digitale Netzwerke mit anderen und lassen sie teilhaben an unserem Erleben.



Schreiben hat viele Funktionen: Wir halten schreibend etwas fest, fixieren eine Idee, einen Gedanken, umschreiben ein Gefühl, eine Frage oder ein Problem. Das, was wir sagen, können wir auch aufschreiben. Und noch viel mehr! Unsere verborgenen oder „schlimmsten“ Gedanken und Befürchtungen lassen sich zu Papier bringen, ebenso wie unsere geheimen Sehnsüchte.

Schreiben hilft Klarheit zu gewinnen und Sicherheit zu bekommen. Wenn wir etwas schriftlich fixieren, können wir es nicht vergessen; zugleich ist es handhabbar auf Papier oder in einer Datei. Wenn wir zum Beispiel aufschreiben, was wir gern machen, können wir dies später nachlesen, wenn es uns vielleicht einmal nicht so gut geht.

Was tut mir gut? Was hilft mir, wenn es mal nicht so gut läuft?

*Einige der Dinge oder Aktivitäten, kannst du allein machen. Für andere müssen Freunde oder Kommiliton*innen dabei sein.*

Markiere die Aktivitäten, die du allein machst, in deiner Lieblingsfarbe.

Unser Leben ist davon geprägt, wie wir darüber denken, darüber sprechen und wie wir es beschreiben. Schreckliche Erlebnisse oder gar Traumata lassen sich für manche Menschen schreibend besser bewältigen – das Schreckliche wird auf Papier fassbar, wieder lesbar.⁷ Es gibt psychische Erkrankungen, etwa Depressionen, bei denen Tagebuch schreiben oder auch andere Schreibübungen eingesetzt werden.⁸ Umgekehrt lässt sich der Erfolg, den wir erreichen, und das Gute, das wir erleben, vertiefen, wenn wir es anderen erzählen können oder auch aufschreiben – vielleicht auch nur mit einem Emoji im Kalender.

Was ist dir heute gut gelungen? Oder - falls es noch früh am Tag ist:

Was ist dir gestern gut gelungen?

⁷ Vgl. den Artikel von Claudia Wüstenhagen: „Schreib Dich frei“, <https://www.zeit.de/2016/14/tagebuch-schreiben-schreibtherapie-trauma-behandlung-psychologie-james-pennebaker> (18.4.2020)

⁸ Phönix aus der Asche-Projekt, UKE Hamburg: <https://clinical-neuropsychology.de/imagery-rescripting-deutsch/> (18.4.2020)



Was hat dich glücklich gemacht?

Worauf freust Du Dich – heute oder, falls Du abends schiebst, morgen?

Wenn du dir regelmäßig diese drei Fragen stellst, kannst du ein „Glückstagebuch“ beginnen. Das unterstützt dich dabei, positive Gedanken zu entwickeln und zu vertiefen. Du kannst gleich heute ein Heft zur Hand nehmen oder eine Datei öffnen, um damit zu beginnen.

Vierte Etappe: Pause und Ausblick

Du bist ein Stück Weg in die Welt des Schreibcoachings und der Poesie- und Bibliothherapie gegangen und hast möglicherweise einen guten Impuls bekommen oder neue Ideen. Diese Entdeckungen lassen sich zur Gestaltung eines Studiums nutzbar machen, aber auch um eine Lebenskrise oder eine schwierige Situation zu bewältigen. Oder um die eigene Wahrnehmung zu reflektieren, zu verfeinern, achtsamer und offener zu werden.

An der Universität, aber auch in jeder Stadt, gibt es Schreibgruppen und Lesekreise – falls du gern gemeinsam mit anderen Lesen und Schreiben möchtest. Außerdem gibt es jede Menge Literatur zum Thema.

Wenn du an weiteren Informationen oder am Austausch zum Thema interessiert bist, kannst du dich gern melden!

Kontakt: Dr. Christine Hummel, hummel@uni-wuppertal.de

Weiterführende Literatur:

Dirks, Liane: Sich ins Leben schreiben. Der Weg zur Selbstentfaltung. München: Kösel, 2015.

Heimes, Silke: Schreiben als Selbstcoaching. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 2014.

Scheuermann, Ulrike: Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. Opladen und Toronto: UTB, 2012.

Von Werder, Lutz: Lehrbuch des kreativen Schreibens. Wiesbaden: Matrixverlag 2. Aufl. 2016.

Manguel, Alberto: Eine Geschichte des Lesens. Frankfurt: Fischer-Verlag, 3. Aufl. 2012.

Petzold, Hilarion und Ilse **Orth**: Poesie- und Bibliothherapie. Entwicklung, Konzepte und Theorie – Methodik und Praxis des Integrativen Ansatzes. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius, 2009. S. 21-101.

