

Carmen C. Unterholzer

Selbstwirksam schreiben

Wege aus der Rat-
und Rastlosigkeit

e
BOOK

Carl-Auer 
Fachbücher für jede:n

für Helmut, für mein Du

Carmen C. Unterholzer

SELBSTWIRKSAM SCHREIBEN

WEGE AUS DER RAT- UND RASTLOSIGKEIT

2021

Carl-Auer 
Fachbücher für jede:n

Reihe „Fachbücher für jede:n“

Reihengestaltung und Satz: Nicola Graf, Freinsheim, www.nicola-graf.com

Umschlaggestaltung und Umschlaggrafik: Heinrich Eiermann

Redaktion: Dr. med. Nicola Offermanns

Printed in Poland

Druck und Bindung: Dimograf Sp.z.o.o.

Erste Auflage, 2021

ISBN 978-3-8497-0398-1 (Printversion)

ISBN 978-3-8497-8219-1 (ePUB)

© 2021 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben, können Sie dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

INHALT

EINLEITUNG

Hilfe zur Selbsthilfe

Variable Schreibideen

Ihr gesammeltes Wissen

1 WIE WIR SELBSTWIRKSAMER WERDEN

Günstige Faktoren

Blick auf Ressourcen

Konzentriertes Nachdenken über sich

Innehalten und verlangsamen

Aufmerksam und gegenwärtig

Wahrnehmen, was ist

Die eigene Kreativität erleben

2 WIE SCHREIBEN WIRKT

Schreibend regulieren wir unsere Emotionen

Schreiben hilft beim Denken

Schreibend ändern wir Bedeutungen

Schreiben schafft Sinn

3 WIE WIR UNS VERÄNDERN

Ich habe kein Problem – Präkontemplation

Lohnt es sich wirklich? – Kontemplation

Demnächst setze ich erste Schritte – Entscheidung

Jetzt bin ich so weit – Handeln

Ich bleibe dran – Aufrechterhalten

Ich habe mein Ziel erreicht – Beenden

4 KLÄREN, ORDNET, VERSTEHEN

Keine Eile

Schreiben und entwirren

Worte bahnen sich ihren Weg

Wenn Gefühle dominant werden

Erste Zwischenbilanz

5 MIT AMBIVALENZEN UMGEHEN

Unterschiedliche Blickwinkel einnehmen

Zarte, zaghafte Stimmen aufwerten

Glaubenssätze hinterfragen

6 WIE SCHREIBEN ENTLASTEN KANN

Sich vom Problem distanzieren

Metaphern wählen

Perspektive ändern

Scham reduzieren

Sich versöhnen

7 MÖGLICHKEITSRÄUME ENTWERFEN

Hoffnung wecken

Fantasie nutzen

Zweite Zwischenbilanz

8 BEDEUTUNG VERLEIHEN

Sinnvolle Ergänzung

Varianten unserer Lebensgeschichte

Ausnahmen würdigen

Texte, die stärken

Selbstlob stärkt

Gutes darf dauern

9 MUSTER DURCHBRECHEN

Eingefahrene Programme beenden

Erkenntnisse erschreiben

In Einzelteile zerlegen

10 EINSICHTEN VERANKERN

Sorgfältig gestalten

Liebe zum Detail

Paradox dem Rückfall vorbeugen

11 ENDE GUT

Feilen an besonderen Texten

Präzise benennen
Dranbleiben
Schlussbilanz

DANKSAGUNG

LITERATUR

ÜBER DIE AUTORIN

Einleitung

Schreiben unterstützt uns bei Veränderungs- und Bewältigungsprozessen. Indem wir schreibend unsere Gedanken ordnen und Zusammenhänge klären, gelangen wir zu neuen Einsichten. Wir gewinnen Abstand, wir durchbrechen destruktive Muster. Diese Prozesse soll das Buch unterstützen. Es soll zeigen, wie Sie selbstwirksamer werden und die eigene Entwicklung schreibend in die Hand nehmen.

Vielleicht empfinden Sie die Arbeit mit diesem Buch als anstrengend. Ich versichere Ihnen: Die Mühe lohnt sich. Es könnte sein, dass Sie sich gewisse Fragen – Ihre Veränderung betreffend – nicht stellen wollen. Sie werden zweifeln: »Ach, das bringt ja doch nichts.« Oder: »Wozu soll ich mich abmühen?« Oder viel einfacher: »Morgen, morgen setze ich mich hin, morgen.« Und aus morgen wird übermorgen, aus übermorgen nächste Woche und so weiter. Es kann aber auch ganz anders sein: Sie nehmen die Hürde der Anstrengung und wenden sich interessiert den hier gestellten Fragen zu. Denn Sie können darauf vertrauen, dass dieses Buch Sie unterstützt, Ihre Selbstwirksamkeit zu entfalten, sie bewusst wahrzunehmen und sie gezielt einzusetzen. Oft ist der Blick auf die eigenen Stärken getrübt, der Zugang zu unseren Kompetenzen versperrt. Das Buch soll helfen, klarer, besser und vielleicht auch anders zu sehen.

Es ist ein Buch für Menschen, die sich intensiv mit sich selbst beschäftigen wollen. Lassen Sie sich beim Lesen und bei den Übungen Zeit, arbeiten Sie es in Ihrem Tempo durch. Es kann sinnvoll sein, es zwischendurch immer

wieder den einen oder anderen Tag wegzulegen. Lesen Sie es nicht in einem Mal durch. Pausen zwischendrin erhöhen die Motivation dranzubleiben. Halten Sie immer wieder mal inne, lesen Sie den einen oder anderen Text noch mal und überprüfen Sie die Wirkung Ihres Schreibens.

Sie müssen auch nicht jede Schreibübung ausführen. Die Schreib Anregungen sind das, als was sie bezeichnet werden: Anregungen. Wählen Sie aus dem Angebot der Übungen die für Sie passenden aus.

Hilfe zur Selbsthilfe

Sie als Leser:in und Nutzer:in dieses Buches stehen im Zentrum, Sie mit Ihrem Bedürfnis, mit Ihrem Wunsch, etwas, das in Ihrem Leben nicht passt, nicht mehr stimmig ist, zu verändern. Das Buch bietet Hilfe zur Selbsthilfe, es gibt Anregungen und Vorschläge, es begleitet Sie auf Ihrem Weg zur Veränderung. Die konkreten Schreibeinladungen lehnen sich zum einen an Methoden der systemischen Psychotherapie an, zum anderen an Methoden des kreativen Schreibens. Sie haben bereits vielen Menschen in meiner psychotherapeutischen Praxis geholfen.

Parallel zu einer Psychotherapie, einer Beratung oder einem Coaching kann Sie das Buch unterstützend begleiten. Auch ehemalige Therapieklient:innen profitieren davon, indem sie Veränderungen, die in der Therapie begonnen haben, schreibend fortsetzen und verfestigen. Das Buch richtet sich aber auch an Menschen, die keine Therapie machen, die gerne schreiben und die Erfahrung gemacht haben, dass es ihnen hilft. Ebenso können es Schreibunerfahrene nutzen, die mit Schreiben bisher noch wenig am Hut hatten, es aber probieren wollen.

Was Sie hier und auf den folgenden Seiten finden, ist eine Landkarte durch das Gebiet des Schreibens und des Sich-Veränderns. Sie bietet Ihnen Orientierung durch Markierungen, sie zeigt Wege auf, sie führt Sie langsam und behutsam ans Ziel. Es ist nicht der einzige Weg, sondern ein möglicher unter mehreren.

Sie können das Buch gezielt nutzen, indem Sie vorweg – bevor Sie mit der Arbeit am Buch beginnen – ein Vorhaben formulieren. Wo besteht Veränderungsbedarf, und was können Sie dafür tun? Wo legen Sie selbstschädigendes Verhalten an den Tag, das abzulegen an der Zeit wäre? Welches destruktive Muster würden Sie gerne unterbrechen? Damit Sie Ihr Ziel auch erreichen können, muss die Veränderung in Ihrem Einflussbereich liegen. Unsere Vorgesetzten, unsere Partner:innen werden wir nicht ändern, aber wir können unser Verhältnis zu ihnen verändern, unsere Einstellungen, Hoffnungen und Wünsche. Am Ende des Buches angelangt, werden Sie feststellen: Es hat sich tatsächlich was verändert.

Variable Schreibideen

Die Schreib Anregungen sind sehr unterschiedlich. Manche sind zugespitzt auf Ihr »Veränderungsprojekt«, andere sind davon unabhängig. Es könnte sein, dass Sie kein konkretes Vorhaben verfolgen, sondern einfach gerne die Schreibübungen ausprobieren möchten. Formulieren Sie dafür die Anregungen einfach um. Wenn ich beispielsweise empfehle: »Fokussieren Sie auf ein dominantes Gefühl, das Ihnen bei Ihrem Veränderungsprojekt immer wieder in die Quere kommt«, dann könnten Sie daraus machen: »Fokussieren Sie auf ein Gefühl, das Ihnen im Alltag immer wieder in die Quere kommt und Sie in Ihrem Leben behindert.« Einige Anregungen sind mehrteilig und

erfordern mehr Zeit, andere wiederum begnügen sich mit ein paar Sätzen. Fast immer folgen den Übungsvorschlägen Fragen. Sie sollen Ihren Nachdenk- und Schreibprozess anstoßen, sie können, müssen aber nicht schriftlich beantwortet werden.

Zwischendurch schlage ich zweimal vor, eine vorläufige Bilanz zu ziehen. Die Bilanzen laden zum Innehalten und Nachspüren ein, aber auch zum Evaluieren. Geht es in eine für mich gute Richtung? Was ist mir bereits gelungen? Wo und an was kann ich Veränderung festmachen? Bin ich schon so weit, dass ich mich von schädigenden Einstellungen verabschiedet habe, sodass ich erste konkrete Schritte setzen kann, oder sollte ich noch an meinen Glaubenssätzen arbeiten? Was bräuchte ich noch, um nicht nur meine Gedanken, sondern auch mein Handeln zu verändern? Fragen wie diese zu beantworten, gibt Ihnen Sicherheit und Mut zum Weiterschreiben.

Ist es besser, mit der Hand zu schreiben, oder ist es auch möglich mit dem Smartphone, Laptop oder Tablet? Ich schreibe lieber mit der Hand, da ich dabei gründlicher nachdenke. Die motorische Bewegung des händischen Schreibens wirkt nachhaltiger – so meine Erfahrung. Der Psychiater und Neurobiologe Manfred Spitzer würde mir zustimmen. Beim Tippen werden weniger Hirnregionen aktiviert, die Bewegungen sind einfacher. Deswegen bleibt auch weniger hängen, wenn Menschen tippen und nicht händisch schreiben. Spitzer verweist auf einen Begriff aus der Lern- und Gedächtnispsychologie, auf die »Verarbeitungstiefe« eines Sachverhalts: »Je tiefer er verarbeitet wird, desto besser wird er im Gedächtnis gespeichert« (Spitzer 2014, S. 63). Glaubt man Forscher:innen, erlebt die Handschrift gerade ein Revival (Böhm 2020).

Allerdings muss der Vorschlag, händisch zu schreiben, für Sie anschlussfähig sein. Überlegen Sie, bevor Sie die Schreibanregungen umsetzen, welche Art zu schreiben für Sie passt. Jugendliche und junge Erwachsene, die hauptsächlich mit digitalen Medien arbeiten, die als »digital natives« kaum mehr mit der Hand schreiben, werden eher zu motivieren sein, wenn sie zum Schreiben Laptop, Smartphone oder Tablet nutzen können. Lutz von Werder (2017) schlägt einen Kompromiss vor: Wenn wir unsere Kreativität nutzen, erste Ideen entwickeln und erste Entwürfe verfassen, ist der Griff zum Stift, zur Schreibfeder angezeigt. Überarbeiten wir unsere Texte hingegen, feilen und schleifen wir an ihnen und wollen wir sie anderen überreichen, ist der Rechner das Mittel der Wahl. Nun, wie auch immer Sie sich entscheiden, das Schreiben wird Wirkung zeigen.

Ihr gesammeltes Wissen

Legen Sie sich – sollten Sie händisch schreiben – ein Heft oder ein Buch zu, erstellen Sie – wenn Sie die digitale Variante des Schreibens bevorzugen – einen neuen und eigens für Ihre Texte vorgesehenen digitalen Ordner. Sie sollten Ihr Medium griffbereit haben, um es immer dann, wenn Sie gerade Zeit oder Lust haben, mit Ihren Texten zu füllen. Sammeln Sie Ihre Texte, sie sollen über die Zeit des Lesens und Arbeitens mit diesem Buch hinaus verfügbar sein. Dann können Sie in Zeiten der Krise, eines drohenden »Rückfalls«, oder wenn neue Probleme auftauchen, darauf zurückgreifen. So werden Ihre Texte zu Ihrem Erste-Hilfe-Buch, zu einer Schatzkiste mit vielen hilfreichen, selbst erschriebenen Anregungen, die Sie sich bewahren sollten.

Suchen Sie sich einen guten Schreibplatz. Schreiben Sie nicht dort, wo Sie üblicherweise arbeiten. Es kann eine

neue, gemütliche Ecke im Zimmer oder der Küchentisch sein, ein angenehmes Kaffeehaus, in dem Sie ungestört schreiben können, in der warmen Jahreszeit bieten sich Garten oder Parks an. Kümmern Sie sich nicht um Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik. Sie schreiben die Texte in erster Linie für sich. Anders als bei Literat:innen geht es hier nicht primär um den Text, um das Produkt. Es geht um den Prozess, der Erkenntnisse bringt, Klarheit schafft, Transformation fördert oder Abstand von Schwierigem bewirkt. Ist die therapeutische Wirkung bei Schriftsteller:innen lediglich eine günstige Nebenwirkung, ist sie bei therapeutisch Schreibenden vorrangig – sie stellt das angestrebte Ziel dar.

1

WIE WIR SELBSTWIRKSAMER WERDEN

Was verstehen wir unter Selbstwirksamkeit? Welche Faktoren beeinflussen sie positiv? Wie können wir diese positiven Aspekte nutzen und verstärken? Lassen Sie uns mit einer Geschichte einsteigen. Das Beispiel von Vera, eine meiner früheren Klient:innen, zeigt Antworten auf.

VERA ist die Letztgeborene einer kinderreichen Familie. Für die Eltern – hart arbeitende Landwirte, die sich abmühen, ihren kleinen Betrieb über Wasser zu halten – hatte Bildung wenig Bedeutung. So wurde aus Vera eine Einzelhandelskauffrau. Bereits mit 18 Jahren klagte sie über Rückenbeschwerden vom Stehen hinter der Verkaufstheke. »Arbeit ist kein Honiglecken«, so reagierten die Eltern auf ihr Leiden. Zehn Jahre lang fügte sie sich ihrem beschwerlichen Schicksal – ihren schmerzenden Rücken erduldete sie mal leiser, mal lauter klagend. Eine ihrer Schwestern tanzte aus der Reihe. Die Vorletztgeborene studierte an einer Kunstuniversität Film, ihr erster Spielfilm lief gerade in den Kinos an. Sie war es, die ihrer »kleinen« Schwester den Floh ins Ohr setzte: Sie solle doch über den zweiten Bildungsweg die Reifeprüfung nachholen, um ihrem Verkäuferinnendasein zu entkommen. »Wie soll ich das bei einer Arbeitszeit von vierzig Stunden schaffen?«, reagierte Vera auf den Vorschlag. Bereits in der Pflichtschule habe sie erlebt, dass sie zu dumm für eine weiterführende Schule sei. »Blödsinn«, entgegnete ihre Schwester. Auch sie war keine gute Schülerin, bis sie an der Kunstuniversität erfahren habe, wie viel Spaß es mache, etwas zu lernen, das einen wirklich interessiere. Die Idee der Schwester ließ Vera nicht mehr los. Ein halbes Jahr später saß sie abends in der Schule, drei Jahre darauf hatte sie das Reifezeugnis in der Tasche – Abschluss mit Auszeichnung. Beflügelt vom Erfolg begann sie ein

Architekturstudium. Nach fünf Jahren hatte sie ihren Titel, kurz darauf eine Fixanstellung bei einer renommierten Architektin, in deren Büro sie bereits während des Studiums gejobbt hatte. Heute ist sie Partnerin in diesem Architekturbüro. Die Auftragslage ist gut, die Wettbewerbe sind interessant, die Arbeit als Architektin macht Spaß. Ab und zu spürt Vera noch ihren Rücken.

Dann weiß sie: »Aha, ich muss wieder mehr auf meinen Körper hören und für einen besseren Ausgleich zwischen An- und Entspannung sorgen.« Was so leicht und locker klingt, war klarerweise nicht so einfach. Die Monate und Jahre, die zur Reifeprüfung führten, waren schwierig gewesen, für ihren Rücken eine Zumutung, für ihr Durchhaltevermögen eine gewaltige Herausforderung. In diesen schwierigen Zeiten hatte ihr dreierlei geholfen: Zum Ersten der *Blick zurück auf das, was sie bereits geschafft hat*. Zum Zweiten unterstützten sie die *Gespräche* mit ihrer Schwester, *die sie stärkten und motivierten* dranzubleiben, und zum Dritten waren ihr *Ehrgeiz und ihre Selbstdisziplin wichtige Verbündete* in dieser arbeitsintensiven Zeit.

Es müssen nicht immer so weitreichende Erfahrungen von Selbstwirksamkeit sein wie die von Vera. Oft sind sie weniger tiefgreifend, aber deshalb nicht weniger wichtig. Wir alle haben Selbstwirksamkeit erfahren, wir haben erfolgreich Projekte abgeschlossen, Präsentationen einwandfrei durchgeführt, Kinder gut durch Krisen begleitet, sind Freund:innen in schwierigen Zeiten stärkend zur Seite gestanden – es gibt wenig, was uns mehr ermutigt als Erfolge.

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in unsere Fähigkeiten und die Erfahrung, dass wir etwas bewirken, etwas verändern, dass wir gestalten können. Wer sich selbstwirksam erlebt, glaubt an seine Möglichkeiten, etwas zu beeinflussen, ist gesünder und zuversichtlicher. Sie/er ist gerüstet, um mit rasanten Veränderungen beruflicher und gesellschaftlicher Natur – und damit einhergehenden Verunsicherungen – besser umzugehen. Je öfter wir die Erfahrung machen, etwas gut zu meistern, je öfter wir gute Entwicklungen uns selbst zuschreiben, umso stabiler stehen wir in der Welt. Wir wissen, dass wir das, was wir uns vornehmen oder was andere von uns fordern, schaffen.