

Silke Heimes

Therapeutisches Schreiben bei Depressionen

Hilfe zur Selbsthilfe



Kohlhammer

Kohlhammer

Die Autorin



Prof. Dr. Silke Heimes studierte Medizin und Germanistik in Deutschland und Brasilien. Sie hat lange als Ärztin in Psychiatrien in Deutschland und der Schweiz gearbeitet. Heimes ist Poesietherapeutin, leitet das Institut für kreatives und therapeutisches Schreiben (IKUTS) und ist Professorin für Journalistik an der Hochschule Darmstadt. Sie ist Expertin für therapeutisches Schreiben und lebt in Darmstadt sowie am Meer und in den Bergen, wo sie Romane und Sachbücher schreibt.

Silke Heimes

**Therapeutisches
Schreiben bei
Depressionen**

Hilfe zur Selbsthilfe

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

Dieses Buch ist kein Ersatz für professionelle ärztliche oder therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen und psychischen Problemen. Es dient lediglich zur Unterstützung der Therapie. Obwohl sich die Arbeit mit den Übungen in der Praxis als hilfreich und effektiv erwiesen hat, erfolgt deren Anwendung in eigener Verantwortung. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Autorenfoto: Christoph Rau.

Icon: Susanne Geminn.

1. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-042362-6

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-042363-3

epub: ISBN 978-3-17-042364-0

Inhalt

Geleitwort	7
-------------------	----------

Vorwort	9
----------------	----------

1	Therapeutisches Schreiben	13
----------	----------------------------------	-----------

1.1	Für wen eignet sich das therapeutische Schreiben?	15
1.2	Psychische Wirkungen des Schreibens	17
1.3	Studien zur Wirkweise	19
1.4	Der Aspekt der Selbstwirksamkeit	29
1.5	Das Element der Achtsamkeit	32
1.6	Risiken und Nebenwirkungen	35
1.7	Grübeleien und Gedankenspiralen	37

2	Was ist eine Depression?	39
----------	---------------------------------	-----------

2.1	Verbreitung von depressiven Störungen	41
2.2	Formen und Phasen einer Depression	43
2.3	Entstehung von Depressionen	45
2.4	Depression und Persönlichkeit	46
2.5	Depression und Beziehungen	48
2.6	Depression und Leistung	51
2.7	Depression und Schuldgefühle	53
2.8	Körperliche Aspekte einer Depression	55
2.9	Depression und Suizidalität	57
2.10	Abgrenzung zum Burnout-Syndrom	58

3	Therapieansätze	61
3.1	Pharmakotherapie bei Depressionen	63
3.2	Psychotherapie bei Depressionen	64
3.3	Das Depressionstagebuch	66
3.4	Selbsthilfegruppen bei Depressionen	68
4	Schreibpraxis pur	70
4.1	Kleine Inventur	71
4.2	Assoziative Schreibübungen	74
4.3	Imaginative Schreibübungen	77
4.4	Werte und Einstellungen	79
4.5	Eigenschaften und Verhaltensweisen	80
4.6	Bedürfnisse und Wünsche	83
4.7	Ressourcen und Potentiale	88
4.8	Perfektionismus und Scheitern	90
4.9	Zukunftsideen und Lebensziele	92
4.10	Philosophie der kleinen Schritte	96
5	Nachwort	99
6	Anlaufstellen und Internetadressen	101
6.1	Anlaufstellen	102
6.2	Internetadressen	103
Literatur		105

Geleitwort

»Aus Leid wird Lied« war der Ansatz meines Musikalbums zum Thema Depression. Die einfache Drehung zweier Buchstaben schafft neuen Sinn. Sprache kann les- und fühlbar machen, was im Verborgenen liegt. Daher berührt mich dieses Buch auf vielen Ebenen: als Betroffene einer rezidivierenden Depression, die immer wieder nach therapeutischen Möglichkeiten im beständigen Kampf gegen die Schwermut sucht, als Musikerin, die mit professioneller Hilfe und Songtexten aus einer depressiven Episode herausgefunden hat, und als Botschafterin der Deutschen Depressionsliga, die sich wünscht, dass auch neben den bewährten Therapiemethoden kreative Ansätze den Genesungsprozess begleiten.

Ich selbst durfte und darf immer wieder erfahren, wie mich das Schreiben zu neuen, verborgenen oder verschütteten Erkenntnissen führt, aus denen sich für mich persönliche Therapieansätze oder helfende Ziele auf dem Weg aus der Depression ergeben. Mehr noch ist und war das Schreiben für mich immer ein Beleg dafür, dass ich noch da bin. Etwas von mir und über mich auf Papier zu lesen, ist ein Aufbruch oder Versöhnungsansatz mit den Dämonen der Vergangenheit.

Yoko Ono hat für mich einmal sehr treffend formuliert »Art is a way of survival.« – Kunst ist ein Überlebensweg. Für mich ist auch das Schreiben ein solcher Überlebensweg, auch ohne jeden künstlerischen Anspruch. Mit den richtigen Fragestellungen kann aus dem Überlebensweg ein Lebensweg werden, der neue Perspektiven aufzeigt. Dieses Buch lädt beständig dazu ein. Das ist sicher nicht immer leicht, aber zu jeder Zeit ein Schritt in die richtige Richtung hin zu mehr Selbsterkenntnis und damit ein wertvoller Begleiter für Betroffene und Helfende, die nach anregenden Fragen in diesem Prozess suchen.

«Wer schreibt, der bleibt«, heißt es in einem alten Sprichwort. In einer Erkrankung, die es leider schafft, die eigene Existenz in Frage zu stellen, können das Schreiben und die Erkenntnisse aus dem Geschriebenen Anker und Aufbruch im Leben sein. Ich wünsche Ihnen und diesem Buch, dass das gelingt.

Marie-Luise Gunst

Musikerin, Betroffene und Botschafterin der Deutschen Depressionsliga

Vorwort

Herzlich Willkommen zum therapeutischen Schreiben. Wenn Sie sich dieses Buch¹ gekauft haben, weil Sie unter Depressionen leiden, wissen Sie darüber vermutlich bereits einiges. Sie werden sich ausführlich informiert und mancherlei dazu gelesen haben. Und sicher werden Sie bereits allerhand versucht haben, um einen guten Umgang mit Ihrer Krankheit zu finden, wobei Sie wahrscheinlich Fort- und Rückschritte gemacht haben und hoffnungsvoll bzw. hoffnungslos gewesen sein werden. Aber das Wichtigste: Sie haben nicht aufgegeben. Sie haben weitergemacht und nach Lösungen gesucht. Das heißt, Sie haben den Mut und Willen, sich für sich selbst einzusetzen und Neues auszuprobieren.

In jedem Fall scheinen Sie motiviert, aktiv zu Ihrer Gesundheit beizutragen. Und dafür haben Sie meinen vollen Respekt. Denn auch wenn ich keine ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet der Depressionen bin, glaube ich doch zu ahnen, wie schwer es ist, das Leben und seine Hürden immer wieder aufs Neue anzugehen und weiterzumachen, obwohl man sich erschöpft und müde fühlt. Wie schwer es ist, Sinn und Freude im Leben zu finden, wenn sich zeitweise alles nur noch leer und hohl anfühlt. Und wie viel positive Energie es braucht, darauf zu vertrauen, dass es besser wird, wenn es schon so lange schlecht ist.

1 Die Schreibweise folgt in weiten Teilen dem generischen Maskulinum, ohne dass dies einem bestimmten Geschlecht den Vorzug geben soll. Es sind immer alle Geschlechter mitgemeint.

An dieser Stelle habe ich gleich zwei gute Nachrichten für Sie:

1. Sie verfügen bereits über alle Fähigkeiten und Ressourcen, die Sie brauchen, um trotz Ihrer Krankheit ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen.
2. Das Schreiben kann Ihnen helfen, diese Fähigkeiten und Ressourcen zu aktivieren und Ihr volles Potential zu entfalten.

Jetzt fragen Sie sich sicher, woher ich das wissen will und finden es vielleicht sogar anmaßend, so etwas zu behaupten. Aber ich bin mir ziemlich sicher, dass es so ist, weil ich es in zahlreichen Fällen erlebt habe. Ich weiß, dass es Ihre Fähigkeiten und Stärken sind, die es Ihnen ermöglicht haben, weiterzumachen und durchzuhalten. Auch glaube ich, dass Sie dieses Buch nicht in den Händen halten würden, gäbe es Ihre Ressourcen nicht. Denn Sie haben es nicht nur geschafft, Ihr Leben trotz Krankheit zu führen, sondern sind zugleich aktiv auf der Suche danach, was Sie tun können, um es lebenswerter zu gestalten. Und das ist sehr stark und dafür möchte ich Ihnen meine Hochachtung ausdrücken. Dass das Schreiben Sie auf Ihrem Weg unterstützen kann, habe ich wiederum in verschiedenen Seminaren und Therapiestunden erlebt. Außerdem werden diese persönlichen Erfahrungen durch zahlreiche Studien gestützt, von denen ich Ihnen einige in diesem Buch vorstellen werde.

Zugleich möchte ich nicht verheimlichen, dass der Weg Ihnen mitunter vielleicht lang und steinig vorkommen wird. Wie bei einer Wanderung in den Bergen werden Sie zwischendurch unter Umständen den Wunsch verspüren, stehenzubleiben oder umzukehren. Aber ich kann Ihnen versprechen, dass der Weg sich lohnen wird, wie sich auch eine Bergwanderung lohnen kann, so mühevoll sie zuweilen sein mag. Denn Sie werden auf dem Weg viel über sich erfahren und neue Ideen und Perspektiven gewinnen. Sie werden Blumen und Schmetterlinge sehen und Augenblicke der Freude empfinden. Außerdem werden Sie sich Ihres Lebens und Umfeldes zunehmend bewusster. Sie werden wieder besser