

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Eine Revolution unseres Gesundheitswesens könnte so aussehen: Menschen werden nicht länger wie Mängel Exemplare behandelt, wenn sie erkranken. Stattdessen würden Literatur und Philosophie für die Heilung ebenso eingesetzt wie Medikamente und Apparate.

Auf Rezepten würde stehen „Täglich 15 Minuten schreiben“, und zusätzlich zur Mittagspause gäbe es in den Betrieben ein Schreibpäschen.

Erwiesen ist: Der Blutdruck sinkt, Magen und Darm beruhigen sich und der Stress lässt nach

bei denen, die täglich nur 15 Minuten schreiben. Worauf warten wir noch?

Im November bot ich erstmals *Heilsames Schreiben für Leib und Seele* an. Kurz zuvor – autsch! – war meine Knie-OP fällig. Und schon nach vier Wochen Schreiben konnte ich die Krücken wieder weglegen.

Klar, die Chirurgie tat ihren Teil dazu. Aber das Schreiben ebenso. Es hat mich mit meinem Gelenk wieder versöhnt.



g.hirtler-rieger@web.de

www.schreibwerkstatt-passau.de

Die Kraft des Schreibens

Schon in den 80-er Jahren fanden amerikanische Psychologen heraus, dass sich 15 Minuten Schreiben am Tag positiv auf die Gesundheit auswirken. Damals stellten James Pennebaker und sein Team fest, dass Menschen, die an vier aufeinanderfolgenden Tagen für eine Viertelstunde über ein belastendes Erlebnis schrieben, in der folgenden Zeit deutlich seltener einen Arzt aufsuchen mussten. Das Schreiben verbesserte ihre Gesundheit sowie ihre Stimmung.



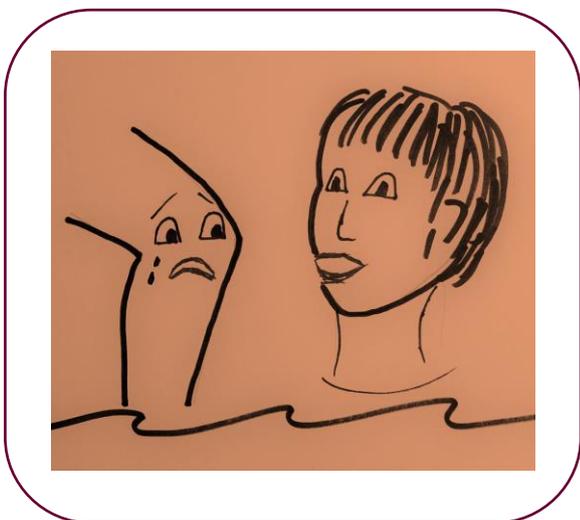
Infobrief Biografiearbeit

Schreiben wirkt

- Schreiben senkt den Blutdruck, vermehrt die Zahl der Helferzellen und wirkt beruhigend auf die inneren Organe. Studien von James Pennebaker zeigen, dass sich beispielsweise die Rheumasymptomatik verringert und das Immunsystem gekräftigt wird. Mehr dazu im Buch von Silke Heimes (Literaturtipp am Ende des Infobriefs)
- Wer schreibt, bekämpft aktiv das Gefühl der Ohnmacht und stärkt sich damit selbst.
- Unsere Gedanken haben Macht über unseren Körper, das ist erwiesen. Die schreibende Hand ist dabei den individuellen Wahrnehmungen sehr viel dichter auf der Spur wie das flüchtige Erzählen. Die relative Langsamkeit des Schreibens zwingt uns, präzise zu sein.
- Schreiben wirkt sowohl präventiv wie auch begleitend. Es eröffnet uns Denkräume – Spielräume – Räume für Probehandlungen.

Jetzt geht's los!

Heilsames Schreiben heißt: feinere Antennen zu entwickeln für das, was gut tut. Die eigenen Bedürfnisse, aber auch die Grenzen auszuloten. Mit unseren Beschwerden in Kontakt kommen, und zwar auf Augenhöhe. Und sie ernst nehmen. Wie kann das konkret aussehen?



Mit einem Steckbrief mache ich Kopfweh, Fersensporn oder Atemnot dingfest: Wer bist denn Du? Wann hast du deinen Auftritt – und welchen Wert hast du?

Dann folgt ein Interview. Nutzen Sie die Gelegenheit und befragen Sie Ihre Beschwerde: Was willst Du mir sagen? Wie willst Du behandelt werden? Hören Sie gut zu.

Infobrief Biografiearbeit

Zu diesen Schreibübungen habe ich mich von Silke Heimes' Buch inspirieren lassen. Unbedingt gehört zum Abschluss eine Danksagung dazu. Wer mich kennt, weiß, was kommt: die Ode, die ich aus der Literaturgeschichte ausgegraben und ein wenig entstaubt habe. Ein Lobpreis ohne Reim, der beginnt mit: „Oh, du...Knie!“



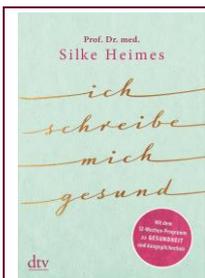
Ich gebe zu, es fiel mir zunächst schwer, auf mein divenhaftes Kniegelenk eine Ode zu dichten. Aber wenn man bedenkt, wie viele Jahrzehnte mein Knie mich begleitet hat, beim Wandern, Tanzen, Radeln, Skifahren und Tennisspielen. Nie schlapp gemacht, mich nie im Stich gelassen – das ist doch wirklich eine Ode wert.

Andere Schreibformen, die ich gerne beim *Heilsamen Schreiben* ausprobieren lasse:

- Das ABCDarium: in wieviel verschiedene Rollen schlüpfe ich tagtäglich? Fühle ich mich wohl damit?
- Das Manifest: Wo setze ich Grenzen – welche Glaubenssätze sollen mir künftig als „Leitplanke“ dienen?
- Gebrauchsanleitung: wie möchte ich bitte behandelt werden (inklusive aller Risiken und Nebenwirkungen)?

Was auch immer Sie schreiben: fangen Sie an! Es wird Sie bereichern.

Literaturtipps



Heimes, Silke: Ich schreibe mich gesund. München 2020.

Viele Informationen zur heilsamen Wirkung des Schreibens mit Verweis auf wissenschaftliche Studien, die dazu durchgeführt wurden. Der umfangreiche Band enthält zudem ein 12-Wochen-Programm zu Gesundheit und Ausgeglichenheit mit zahlreichen Schreibimpulsen, die direkt ins Buch eingetragen werden.

Infobrief Biografiearbeit

	<p>Schreiber, Birgit: Schreiben zur Selbsthilfe. Berlin 2017.</p> <p>Einen Workshop in Buchform hat die Biografieforscherin vorgelegt. Dabei handelt es sich nicht um eine einfache Aneinanderreihung von Tipps und Übungen. Vielmehr erläutert sie anhand psychologischer Grundlagen, warum Schreiben hilft und liefert theoretische und empirische Quellen dazu. Das Buch ist auch für Fachfremde leicht zugänglich und animiert zum Schreiben.</p>
---	--

Veranstaltungsempfehlungen

<p>Ab 24.01.2022</p>	<p>Mit Schwung aufs Papier – Kritzelworkshop. 4 Termine, wöchentlich Veranstaltungsort: Online über Zoom Referentin: Dagmar Köhler Info & Anmeldung: https://domberg-akademie.de, info@domberg-akademie.de</p>
<p>03. - 04.02.22 1. Modul</p>	<p>Fortbildung zum biografischen Arbeiten, Februar - September 2022, 6 Module Veranstaltungsort: KLVHS Petersberg und weitere Bildungshäuser in und um München Info & Anmeldung: MHeilmeier-schmittner@domberg-akademie.de</p>
<p>19.2.2022</p>	<p>Schreib's doch mal auf! Vertiefungsseminar zum Biografischen Schreiben Referentin: Gesine Hirtler-Rieger Veranstaltungsort: Online via Zoom Info & Anmeldung: schreibwerkstatt-passau.de Mail: g.hirtler-rieger@web.de</p>
<p>2. - 23.3.2022</p>	<p>Schreiben hilft! Heilsames Schreiben in der Fastenzeit. 4 Termine, wöchentlich Referentin: Gesine Hirtler-Rieger Veranstaltungsort: Online via Zoom Info & Anmeldung: schreibwerkstatt-passau.de Mail: g.hirtler-rieger@web.de</p>

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.lebensmutig.de!

QR Code LebensMutig



	<p>Infobrief Biografiearbeit Januar 2022 Auflage: 1600 Redaktion und Fotos Gesine Hirtler-Rieger gesine.hirtler-rieger@lebensmutig.de Herausgeber Domberg-Akademie & LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. Kontaktadresse Untere Domberggasse 2 85354 Freising. Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de</p>
---	--