

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 12: Tropen : Reisen ohne Reue

**Artikel:** "Schreibtherapie" : Wanderung durch die Seelenlandschaft  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558216>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

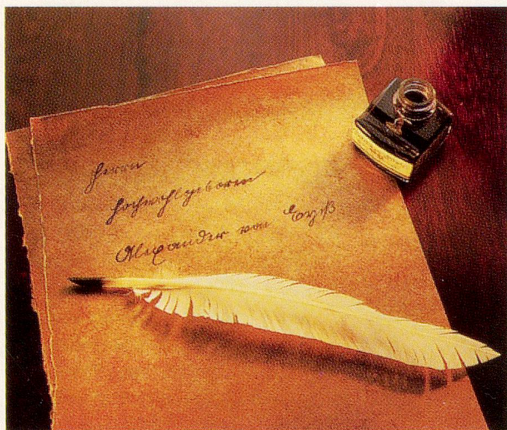
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «Schreibtherapie»: Wanderung durch die Seelenlandschaft

Bücher können die Welt bedeuten, was in alten Klosterbibliotheken ganz besonders stark zu spüren ist. Wenn Sie selbst zur Feder greifen, erschaffen Sie Ihre eigene Welt neu auf dem Papier.



Bücher üben auf viele Menschen eine grosse Anziehungskraft aus. Für die einen sind sie nicht aus dem täglichen Leben, vor allem nicht vom Nachtkästchen, wegzudenken, für andere reicht es, bereits ein Buch zu besitzen – wozu bräuchten sie mehr? Eines gilt jedoch für alle: Bücher, besonders ungelesene, geniessen grossen Respekt. Selbst jedoch zu Stift oder Feder zu greifen, um etwas zu schreiben, was andere lesen würden: undenkbar! Dabei besitzt das Schreiben eine, nein, viele wichtige Funktionen in unserem Leben und vor allem: es hilft uns, das Leben zu bewältigen. Wie wir einen unverkrampften und unblockierten Zugang zu unserer eigenen schöpferischen und zugleich heilsamen Ader finden können, damit beschäftigt sich unter anderem die sogenannte «Schreibtherapie».



Die meisten Menschen sind felsenfest davon überzeugt, weder schreiben, noch malen, singen oder tanzen (besonders die Männer) zu können. «Ich bin ja gar nicht begabt!» oder «Mir fällt doch nichts ein!» lauten die stereotypen Antworten, bevor überhaupt der erste Versuch unternommen wird. Oft liegen schlechte Erfahrungen in der Schule mit dem Deutsch-, Zeichen- oder Musiklehrer zugrunde. Fatal dabei ist, dass sich solche fehlgeleiteten Selbsteinschätzungen das ganze Leben hindurch aufrechterhalten können. Verschenkt sind die reichen schöpferischen Quellen in uns, nie genutzt versiegen sie.

## Themaverfehlung ausgeschlossen! Die Schreibtherapie hilft...

- mit seelischem Kummer (z.B. Trennungsschmerz) besser fertigzuwerden
  - mit Einsamkeit zurechtzukommen und aus ihr herauszugehen
  - Problemen auf den Kern zu kommen und sie dadurch lösbar zu machen
  - freier zu werden, indem man Ballast ablegen kann
  - bewusster und zielstrebig zu leben, weil man Bedürfnisse klarer erfasst
  - die eigene Kreativität wiederzuentdecken und dadurch mehr Freude und Befriedigung zu erfahren und das Selbstwertgefühl zu steigern
  - Blockaden aufzubrechen
  - die Realität anzuerkennen und zu kompensieren, wie z.B. in Rosas Fall
  - für vieles mehr.
- Sie ist eine echte Lebenshilfe, die wieder zu mehr Handlungsbereitschaft, Zielstrebigkeit, Bewusstsein und Lebensmut führt und unbefriedigende, schmerzreiche Lebenssituationen meistern hilft.

### Jeder Mensch ist kreativ – auf seine Art

Lang ist es her, da haben auch wir einmal Tagebuch geführt, minutiös unsere kleinen Sorgen und Nöte in Schönschrift niedergeschrieben und dann wieder monatelang den Schriftverkehr mit uns selbst unterbrochen. Als Erwachsener hat man für solche Spielereien der Kindheit weder Zeit noch Lust, man plagt sich höchstens noch ab mit ein paar dünnen Sätzen auf der Urlaubskarte an Tante Rosi.

Oder mit dem Brief an die Freundin, der man so viel zu sagen hätte, aber das Papier ist und bleibt weiss, und man verschiebt's lieber wieder auf ein andermal. So jungfräulich weisses Papier aussieht, so unschuldig ist es dennoch nicht: je länger wir den Stift gezückt über das nach Worten schreiende Blatt halten, um so mehr hemmt, blockiert, nervt und quält es uns. Am Ende sind wir überzeugt, wir hätten eigentlich gar nichts mitzuteilen.

Dabei hat jeder etwas zu sagen – und auch zu schreiben – und das nicht nur anderen, sondern vor allen Dingen erst einmal sich selbst!

### Jeder kann, wenn er sich traut!

Karl, vierzig, ist Vater von vier Kindern, lebt in München und ist Zeichner von Beruf, Kinderbuchillustrator. Eigentlich hätte er Priester werden sollen. Rosa hat gar nichts werden sollen, und das ist sie auch (fast) geworden: Fabrikarbeiterin in Oberösterreich, Mitte fünfzig, alleinstehend. Tagtäglich montiert sie Brillengestelle im Akkord. Die Eltern waren einfache Bergbauern, ihre Kindheit

**In der Kürze liegt die Würze. Unverkrampt und mit Lust und Liebe verfasst, gereicht selbst eine Postkarte zum kleinen Kunstwerk anstatt zur nichtssagenden Pflichtübung.**



war schwer, so früh als möglich wurde sie in ihr eintöniges und hartes Arbeitsleben hineingestossen. Zeit für Gefühle oder Gespräche über Gefühle kannte sie von zu Hause her nicht.

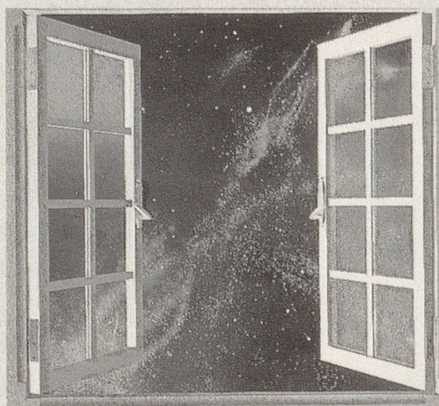
Was verbindet die beiden? – Eine Woche im Wallis, die sie mit Schreiben und Wandern verbrachten. Die Fabrikarbeiterin hat viel zu sagen, aber leise und am liebsten auf Papier. Ihre Texte berühren, ohne peinlich zu sein, brüllen, ohne laut zu sein, sind komisch – ohne jeden Anflug von Lächerlichkeit. Und vor allem: sie biedern sich weder an, noch sind sie Kitsch. Was hat so eine denn zu sagen, die den ganzen Tag, jahraus, jahrein auf dem immer gleichen halben Quadratzentimeter Brillengestelle montiert? Die Geschichte von der «Bruin» (Brille) macht uns betroffen und zeigt, dass das Leben seine Früchte wie ein Samenkorn in den verborgensten Winkeln zum Keimen bringt.

Mit Karl versteht sie sich von allen 12 Teilnehmern am Schreibseminar am besten. Karl kam hierher, weil er seinen Vater finden wollte. Das wurde ihm während seiner ersten Schreibversuche klar. Der Vater ist schon seit Jahren tot, Probleme aber bereitet er ihm noch immer. Dass Papier nicht nur geduldig, sondern auch heilsam sein kann, bestätigt sich bei Karl wieder einmal. Er hat sich nicht nur endlich die Zeit und Mühe genommen, seinen Gedankenfluss ungeordnet aus der Feder strömen zu lassen, sondern auch im Laufe des Schreibprozesses erkannt, wo der Kern seines Problems liegen muss. Die schriftliche Auseinandersetzung hat ihn unwillkürlich dazu geführt. Dass das Schreiben auch für Rosa der Weg ist, um mit ihrem Leben zurechtzukommen, brauchen wir nicht erst zu sagen.

### Schreibwerkstatt oder wie man sein Thema findet

Das Wesentliche an der Schreibtherapie besteht darin, dass man an sein Innerstes, seine Wünsche, Bedürfnisse, Ängste, Hoffnungen

## Der Sandmann erfindet die tollsten Geschichten



Es ist ein alter Trick der Autoren, auf ihre Träume zurückzugreifen, wenn ihnen die Ideen auszugehen drohen. So hat zum Beispiel Robert Louis Stevenson, der Autor der «Schatzinsel», die Erfindung fleissiger «Heinzelmännchen» ebenso seinen Traumwelten zu verdanken wie den Grundeinfall zu «Dr. Jekyll und Mr. Hyde». Durch die Surrealisten um André Breton haben wirre, zusammenhangslose Traumversatzstücke, als eines der Ausdrucksmittel ihrer «écriture automatique» (des verselbständigten Schreibens), endgültig Eingang in die Weltliteratur gefunden. Warum sollen nicht auch wir vom reichen Schatz unserer nächtlichen Reisen profitieren?

und Störungen herankommt. Das bedeutet, dass jeder sein Thema findet, den Stoff also, der die Psyche beschäftigt oder belastet. Wie man schreibt, spielt dabei überhaupt keine Rolle. Schliesslich geht es ja nicht darum, dass wir alle den versteckten Schriftsteller in uns entdecken wollen, der den nächsten Buchpreis gewinnt.

Weil es gerade unter der Oberfläche liegende, «verschüttete» und aus dem Bewusstsein verdrängte Thematiken sind, die uns in Wirklichkeit beschäftigen – jeden auf seine Weise –, eignen sich manche Techniken der Schreibtherapie ganz besonders, der Sache auf den Grund zu gehen. Freilich gibt es keine Patentrezepte, wie man durch die eigene, intime Seelenlandschaft wandern kann, doch das braucht es auch nicht. So banal das klingen mag: Postkarten, eine kleine Melodie, ein Buchstabenwürfel, bestimmte Spielkarten oder Trauminhalte, Assoziationsketten oder einfach ein kurzes Reflektieren der Tageserlebnisse genügen vollauf, das weite Feld des Innenlebens schreibenderweise zu beschreiten. Das Ergebnis ist immer ein brauchbares und somit ein gutes und nicht, wie viele aus Schulzeiten schmerzlich in Erinnerung haben, eine schlecht benotete Themaverfehlung. Denn selbst und gerade, wenn die Gedanken von allein plötzlich von Thema zu Thema springen, erreichen wir ja die Schichten, an die wir mit Überlegung und Verstand kaum je gelangen. Wählen Sie sich mit Hilfe kleiner Tricks ein Thema, fangen Sie an und lassen Sie sich von Ihrer Feder entführen!

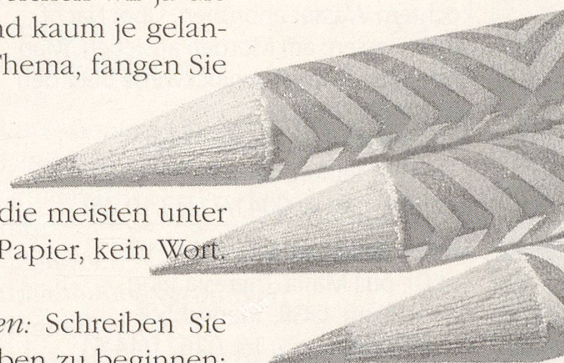
### **Jeder Anfang ist ein guter Anfang**

Das ist ja alles schön und recht, werden sich die meisten unter Ihnen vielleicht sagen, aber ich bringe nichts aufs Papier, kein Wort. Stimmt nicht!

- *Goldene Faustregel gegen Schreibblockaden:* Schreiben Sie erstens auf, dass Sie Mühe haben, mit dem Schreiben zu beginnen; beschreiben Sie Ihre Gefühle angesichts der «unbehaglichen» Situation vor dem leeren Papier. Versuchen Sie sich dann schriftlich klarzumachen, warum Sie Mühe mit dem Schreiben haben. Gratulation: Nun schreiben Sie ja bereits! Die Barriere ist überwunden.

Ist es nicht viel sinnvoller, leere Abende vor dem Fernseher auf diese Art zu füllen? Gerade der Winter ist die Jahreszeit, in der sich das Leben in der Natur nach innen wendet, so auch der Mensch. Nützen Sie doch ein paar Winterabende für Ihre ureigensten Anliegen – mit Stift und Papier! Sie werden bald merken, wie gemütlich es in den eigenen vier Wänden sein kann und dass Sie sich kein bisschen mehr über Ideenmangel, Lustlosigkeit und Langeweile beklagen können. Warum laden Sie sich nicht einen oder mehrere gute Freunde demnächst ein, denen Sie Ihre hausgemachten Texte vorlesen – um sich ganz freizuschwimmen und zu lernen, zu den eigenen Problemen und Schwächen zu stehen? Sie werden sehen, die anderen sind auch nicht frei davon, und Sie geben Ihnen wiederum Mut und Gelegenheit, sich zu öffnen. ●

**Fachkundige Schreibseminare und Schreibtherapie:**  
bei den «Turmschreibern»,  
Schloss Grünenstein,  
CH-9436 Balgach/SG,  
Tel. 071/72 52 92, (aus A und  
D: 0041/71/72 52 92).



**Weiterführende Literatur:**  
«Kreativ Schreiben» von  
Dr. Jürgen vom Scheidt,  
Fischer Taschenbuch,  
Neuaufgabe jetzt erschienen,  
um Fr. 16.–