



Interview mit Dr. Hansruedi Gehring, Psychiater und Autor

Hansruedi Gehring leitet seit vielen Jahren Schreibseminare, unter anderem im therapeutischen Rahmen. Im Juni 2008 hat er zusammen mit Catherine Bass von der Krebsliga ein dreitägiges REHA-Schreibseminar für Krebsbetroffene geleitet.

Interview: Andrea Fischer Schulthess

Warum sollen Menschen mit Krebs schreiben?

In erster Linie könnte man sagen, weil es ihnen gut tut. Aber es gibt auch eine Reihe von Studien, die belegen, dass gewisse Formen des Schreibens nachweislich einen positiven Einfluss auf die psychische sowohl als auch auf die physische Gesundheit haben.

Welche Formen des Schreibens sind das?

Insbesondere das tagebuchartige Schreiben kann einen sehr wichtigen Beitrag leisten. Vorausgesetzt, die Betroffenen schreiben wirklich offen über ihre Emotionen und Erlebnisse. Tagebuchartig heisst in diesem Zusammenhang spontan, in kürzeren oder längeren Sätzen - wie es eben kommt.

Einen Vorbehalt gibt es allerdings: Bei schwer traumatisierten oder depressiven Patienten kann Schreiben die Störung mitunter vertiefen. In diesem Fall ist eine therapeutische Begleitung wichtig. Grundsätzlich könnte man sagen, Schreiben soll der Öffnung dienen und nicht der Abkapselung von der Umwelt. Oder, um es mit Albert Camus zu sagen: «Die Verzweiflung beim Namen nennen, heisst sie überwinden.»

Gibt es auch Studien, die sich spezifisch mit der Wirkung einer

Schreibtherapie bei Krebsbetroffenen befassen?

Die beiden amerikanischen Psychologen T. Meyer und M. Mark* haben sich schon vor über zehn Jahren mit dieser Frage befasst und gezeigt, dass Schreiben sogar eine leicht bessere Wirkung hatte, als andere psychosoziale Interventionen. Ebenso gibt es Studien, die belegen, dass das Aufschreiben emotionsbefrachteter Erlebnisse zwar kurzfristig Stresseffekte und negative Stimmungen begünstigt, sich dies jedoch nach wenigen Wochen ins Gegenteil verkehrt. Signifikant positive Einflüsse lassen sich unter anderem auch auf das Immunsystem nachweisen. Ein sehr spannendes Buch dazu stammt von James W. Pennebaker. Der Psychologieprofessor an der Universität Texas untersucht seit 1983 die Wirkung des Schreibens auf die Gesundheit**.

Was war die Motivation der Teilnehmenden am REHA-Schreibseminar?

Die meisten wollten schreiben lernen, um sich besser ihre Gefühle, ihre Sorgen und vielleicht auch ihre Wut über Erlebtes von der Seele schreiben zu können. Ich kann mir aber auch vorstellen, dass jemand schreiben will, um für seine Kinder oder Enkelkinder ein Zeitzeugnis zu hinterlassen. Dritte wiederum möchten sich schreibend in ganz andere Themen vertiefen, um die Krankheit eine Zeit lang zu vergessen, was nach meiner ärztlichen Erfahrung ebenfalls wichtig sein kann.



Im Seminar wird in einem Gruppenraum geschrieben. Funktioniert das?

Ja, sehr gut sogar. Schreiben in einer Gruppe kann die Konzentration sogar fördern. Denken Sie an das *Scriptorium* der Mönche im Mittelalter. Klar, kann es auch mal irritieren, wenn jemand wie wild in die Tasten haut, während man selbst nebenan auf eine Idee wartet. Es besteht dann die Möglichkeit, sich für eine Weile aufs Zimmer oder einen Platz im Freien zurückzuziehen.

A propos auf Ideen warten - Was raten Sie da?

Ich betrachte dieses Warten als Teil des kreativen Prozesses. Das soll man probieren auszuhalten. Ich vergleiche es mit einem Ei, das ausgebrütet wer-

* Meyer, T. & Mark, M. (1995) Effects of psychosocial interventions with adult cancer patients: a meta-analysis of randomised experiments. *Health Psychology*, 14, 101 - 108

** «Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions», James W. Pennebaker
Englisch, Guilford Press, August 1997 - kartoniert - 249 Seiten