

Expressives Schreiben als therapeutisches Tool bei Trauer und Verlusten

Expressive Writing as a Therapeutic Tool for Dealing with Grief and Loss

Johanna Vedral & Birgit Schreiber

Themenschwerpunkt Trauer

Zusammenfassung

Gefühlsorientiertes Schreiben ist eine Methode, die PsychologInnen und PsychotherapeutInnen trauernden KlientInnen bieten können, um sie während und auch nach Ende der gemeinsamen Arbeit nachhaltig zu unterstützen. Wir stellen aktuelle Studien zur Wirksamkeit des gefühlsorientierten Schreibens vor, diskutieren in welchen Phasen des Trauerprozesses diese Art des Schreibens helfen kann, für wen sie sich eignet und geben Beispiele und Anregungen zum Schreiben, die sich in der psychologischen Trauerbegleitung bewährt haben.

Abstract

Expressive or emotion-oriented writing is a method to support mourning patients during and after psychotherapeutic treatment. Expressive writing about traumatic emotional events like the loss of a beloved person has been found to result in improvements in both physical and psychological health. We discuss for whom and when expressive writing is recommended for the grieving process and give examples and writing prompts that are established in grief counseling, psychotherapy, and journaling therapy.

1. Einleitung

Trauer ist eine gesunde Reaktion auf Verluste, die oft als existenzielle Krise erlebt wird, an deren Ende bisher Konstantes und Bewährtes verabschiedet werden müssen. Jeder Mensch erlebt im Verlauf seines Lebens Verluste und muss Abschied nehmen von geliebten Menschen,

von eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten und manchmal von Lebenskonzepten. Auch PsychologInnen und BeraterInnen erleben in ihrem persönlichen Leben Verluste, die in der Arbeit mit trauernden Menschen aktualisiert werden können. Die Arbeit mit Trauernden kann daher besonders herausfordernd sein.

Wie jede Krise bietet Trauer aber auch die Chance zu persönlicher Entwicklung. Trauer kann stark verändern, lässt reifen, macht resilienter und kann dem Leben eine neue Richtung geben. Dazu muss das Verlorene aber emotional einen guten Platz finden und eine Entscheidung fallen, weiterzuleben.

Der Schutzraum, der durch Psychotherapie entsteht, ist daher heute wichtiger denn je, weil in einer Zeit der Beschleunigung Zeit und Raum für Trauer immer mehr schwinden. Früher respektierten Menschen das Trauerjahr und signalisierten mit Kleidung, dass sie in einer Krise und Übergangsphase steckten. Heute müssen Trauernde in kürzester Zeit wieder funktionieren. Halt gebende Trauerrituale zu erarbeiten, kann im Rahmen von Psychotherapie Raum finden und durch Schreiben unterstützt werden. Schreibpausen als Date mit sich selbst (Cameron, 1992; Schreiber, 2017) können Ruheräume bieten und die nötige Zeit zur Erholung.

2. Der Trauerprozess

2.1. Modelle des Trauerprozesses

Die meist rezipierten Phasenmodelle des Trauerprozesses sind von Spiegel (1973), Kübler-Ross (1984) und Kast (1977). Meist werden vier bis fünf Trauerphasen unterschieden: (1) Schock bzw. Nichtwahrhabenwollen, (2) Zorn, aufbrechende Emotionen (3) Verhandeln, Kontrolle, (4) Regression, Depression und (5) Zustimmung, Adaption, neuer Selbst- und Weltbezug.