

# Erzählen und Schreiben als Therapie

## Ein wirkungsvolles Mittel zur Selbsthilfe

**Am Anfang ist es ein Traum. Ich, Andrea, will ein Buch schreiben. Ein Herzenswunsch. Vor gerade mal einem Jahr lerne ich auf einer Veranstaltung eine Frau kennen. In der Pause kommen wir ins Gespräch und ich erzähle was mich umtreibt: „Ich möchte meine Lebensgeschichte schreiben, ein Buch herausbringen. Es ist ein Thema das vor allem Frauen betrifft und ich möchte durch meine Geschichte Frauen sensibilisieren rechtzeitig für sich selbst und ihr Alter vorzusorgen.“**

„Es ist nicht leicht, zu schreiben, die Erinnerungen holen mich immer wieder ein“, sage ich. Und füge hinzu: „Du könntest es für mich schreiben“. Und diese Frau sagt einfach: „Ja. Ja, das kann ich.“ Die Welt bleibt für den Bruchteil eines Augenblicks stehen, wir schauen uns an, müssen lachen. So einfach ist das also. So einfach ist der Start, wenn die Chemie stimmt. Das Buch erscheint noch in diesem Jahr. Wir fangen einfach an. Das Buch ist uns wichtig, wir wollen etwas bewirken. In vielen persön-



Marion Schilcher und Andrea Ritter



lichen Treffen, langen Gesprächen am Telefon und per Skype formt sich die Geschichte Stück für Stück. Für uns beide sind es emotional dichte Stunden, manchmal so anstrengend, dass wir ein, zwei Wochen Pause brauchen.

### **Nur Worte die berühren, haben eine Wirkung**

Andrea durchlebt ihre Geschichte von A bis Z noch einmal, für mich eröffnet sich der Blick auf eine Frau, deren Gefühle mir ihre Welt eröffnen, oft ganz anders sind als meine. Wir tauchen beide in diese intensiven Gefühle ein, sie wollen gefühlt sein, sonst kann man sie nicht beschreiben. Da gibt es den Spagat zwischen dem persönlichen Empfinden und den Worten, die diese Gefühle in die Welt tragen sollen. Worte haben Inhalt und Gewicht, sind aber gleichzeitig begrenzt: Nur wenn Worte den Leser berühren, haben sie auch eine anhaltende Wirkung.

### **Loslassen - Verstehen - Aufarbeitung**

Wenn man so authentisch über Erlebtes spricht und schreibt, findet tatsächlich ein Prozess des Loslassens, des Verstehens, des Erkennens und der Aufarbeitung statt. Manches stellt sich im Rückblick anders dar, als damals erlebt. Man kann klar er-

kennen: Was ist verarbeitet und was wartet noch auf Heilung.

### **Die Dinge beim Namen nennen**

Das funktioniert nicht, wenn Gedanken und Erinnerungen nur im Kopf immer wieder hin und her geschoben werden. Erst beim darüber sprechen und schreiben entwirrt sich das Gedankenknäuel. Das Gleiche passiert, wenn man für sich selbst schreibt, wenn man die Dinge beim Namen nennen muss, um sie zu Papier zu bringen. Sich selbst zu begegnen ist ein Wagnis, doch für den der sich traut, ist es ein Gewinn!



Andrea Ritter

64-keys Consultant, Business-Coach, Begleitung für Menschen mit MUT.

Lernen Sie 64-keys und den Genius Report kennen, als Consultant berate ich Einzelpersonen, Familien und Unternehmen.

Telefon +49 172 6911000  
mail@andrea-ritter.net  
www.andrea-ritter.net