

Prof. Dr. med.
Silke Heimes

*ich
schreibe
mich
gesund*

Mit dem
12-Wochen-Programm
zu GESUNDHEIT
und Ausgeglichenheit

dtv

dtv

Wenn wir durch Stress, aufgrund eines Schicksalsschlags oder aus anderen Gründen aus dem Gleichgewicht geraten, reagieren Körper und Psyche mit Warnsignalen in Form von akuten Beschwerden, die sich zu chronischen Krankheiten entwickeln können. Es ist wichtig, die Signale ernst zu nehmen und ihren Ursprüngen auf den Grund zu gehen.

Die Ärztin und Schreibtherapeutin Silke Heimes erklärt, wie Schreiben dabei helfen kann: Schreibend nähern wir uns unseren Beschwerden an, erkennen, wofür sie stehen, und entwickeln einfache Methoden, gegenzusteuern und Schäden vorzubeugen.

Studien haben gezeigt, dass sich schon fünfzehn Minuten Schreiben am Tag positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirkt: Der Blutdruck sinkt, die Zahl der Helferzellen im Körper nimmt zu, Schmerzen lassen nach, Magen und Darm beruhigen sich. Wir reduzieren unseren Stress und bekommen unsere Angst in den Griff.

Silke Heimes lädt dazu ein, sich zwölf Wochen lang täglich fünfzehn Minuten Zeit für die Gesundheit zu nehmen: Jeden Tag erwartet Sie ein konkreter Schreibimpuls, der Sie dabei unterstützt, sich die richtigen Fragen zu stellen. Nach zwölf Wochen werden Sie nicht nur eine klare Vorstellung entwickelt haben, was Sie für Ihre Gesundheit tun können, sondern auch neue, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen in Ihrem Alltag verankert haben.

Prof. Dr. med. Silke Heimes hat nach dem Studium der Medizin und Germanistik als Ärztin in der Psychiatrie gearbeitet. Sie ist ausgebildete Poesietherapeutin und seit 2014 Professorin für Journalistik an der Hochschule Darmstadt. Als Gründerin und Leiterin des Instituts für kreatives und therapeutisches Schreiben wird sie täglich Zeugin der heilenden Wirkung des Schreibens.

Prof. Dr. med. Silke Heimes

Ich schreibe mich gesund

Mit dem 12-Wochen-Programm zu Gesundheit
und Ausgeglichenheit

dtv

Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de

Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig geprüft. Die Ratschläge und Empfehlungen haben sich in der Praxis bewährt, sie ersetzen jedoch nicht die professionelle Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Originalausgabe 2020

© 2020 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist nur mit Zustimmung des Verlags zulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Umschlaggestaltung: Ruth Botzenhardt | buxdesign, München

Layout und Satz: Nadine Clemens, München

Gesetzt aus der Minion Pro

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-423-28222-2

Inhalt

Willkommen zum Schreiben!	9
Dieses Buch	13
Ihre Gesundheitsformel	15
Schreiben für Körper und Psyche	17
Die Macht der Psyche	19
In guten wie in schlechten Zeiten	19
Blick nach innen	20
Harmonie von Körper und Seele	21
Schreiben macht gesund	23
Wechselwirkungen zwischen Geist und Körper	24
Schreiben als Prävention	25
Schreiben als Begleittherapie	26
Schreibend Grenzen setzen	27
Schreibend Denkraum schaffen	28
Schreiben fördert die Gesundheit	28
Umgang mit der Krankheit	30
Schmerzen vermindern	30
Endlich wieder frei atmen	32
Schreibend das Herz beruhigen	33
Stress abbauen	34
Das Grummeln im Bauch verstehen	35
Dem Juckreiz auf der Spur	36
Lebensbedrohliche Krankheiten	37
Krankheit als Teil des Lebens	37

Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe	39
Sich selbst kennenlernen	42
Grenzen und Bedürfnisse erkennen und durchsetzen	42
Grübeleien beenden	43
Stärken nutzen, Schwächen annehmen	44
Prioritäten klären	46
Wachstum und Veränderung	47
Raum für Probehandeln	48
Neuronale Datenautobahnen	49
Hilfestellungen	51
So bleiben Sie dran	54
Hinfallen und aufstehen	54
Routinen entwickeln	55
Spiel mit den Formen	56
Lieber mit der Hand als mit dem Computer	58
Das Gehirn schreibt mit	58
Mit allen Sinnen	59
Zehn Tipps	61
Ihr Gesundheitstagebuch	65
Etappe 1: Dialog mit Ihren Beschwerden	68
1. Woche: Was wollen Ihre Beschwerden Ihnen sagen?	69
2. Woche: Welche Gefühle und Gedanken lösen Ihre Beschwerden aus?	81
3. Woche: Nähern Sie sich Ihren Beschwerden an!	92
4. Woche: Wie wäre ein Abschied von Ihren Beschwerden?	103

Etappe 2: Ihre Bedürfnisse und Grenzen	118
5. Woche: Was sind Ihre körperlichen und psychischen Grenzen?	119
6. Woche: Lernen Sie Ihre wahren Bedürfnisse kennen!	130
7. Woche: Muster und Glaubenssätze, die Sie sabotieren.	141
8. Woche: Öfter mal die Perspektive wechseln.	152
Etappe 3: Schreibend in Balance kommen	168
9. Woche: Umgang mit schwierigen Gefühlen.	169
10. Woche: Gibt es etwas Gutes im Schlechten?	180
11. Woche: Weniger Stress, mehr Freude!	191
12. Woche: Die Zukunft als Versprechen.	203
Zum Schluss	219
Sie haben es geschafft!	221
Abschlussreflexion	222
Wie geht es weiter?	226
Anhang	227
Buchtipps	228
Dank	229
Anmerkungen	230
Zitatnachweis	232
Erkenntnisse und Notizen	233

Willkommen zum
Schreiben!



*»Ich spiele gern mit der Vorstellung,
daß jeder Mensch eine Silbe verkörpert, ein einmaliges,
unverwechselbares Gewächs aus Konsonanten und Vokalen,
eine lebende Silbe unterwegs zum Wort, zum Text.«*

PETER SLOTERDIJK

Sie sind unzufrieden mit der Reparaturmedizin des deutschen Gesundheitssystems? Sie denken, dass Ihre Ärzte* sich mehr Zeit nehmen müssten, um Sie gut zu behandeln? Dass man im Acht-Minuten-Takt zwar ein Röntgenbild anfertigen, aber kein angemessenes Patientengespräch führen kann? Wissen Sie was? In all diesen Punkten haben Sie vollkommen recht! Allerdings wird sich das Gesundheitssystem nicht so schnell ändern. Genau deswegen ist es wichtig, dass Sie selbst zu Ihrem besten Ratgeber in Sachen Gesundheit werden. Schließlich kennt niemand Sie so gut wie Sie selbst, weswegen auch niemand besser weiß, was Ihnen guttut und was Sie brauchen, um gesund und glücklich zu sein.

Und damit herzlich willkommen zum Schreiben! Indem Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, haben Sie bereits den ersten wichtigen Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Leben gemacht. Was immer Sie in der Vergangenheit erlebt haben, in der Gegenwart erleben oder in der Zukunft erleben werden, Schreiben kann Ihnen helfen, ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben zu führen; es ist das einfachste Mittel für körperliches und emotionales Wohlbefinden. Indem Sie schreibend Ihren Wünschen und Bedürfnissen auf die Spur kommen, legen Sie den Grundstein zur Befriedigung dieser Wünsche und Bedürfnisse. Denn nur, wenn Sie wissen, was Sie wollen und brauchen, können Sie dafür sorgen, es zu bekommen.

Vielleicht haben Sie in Ihrer Jugend oder im frühen Erwachsenenalter schon geschrieben – Tagebuch geführt, sich den Frust von der Seele geschrieben, Ideen und Gedanken notiert, Pro-und-Kontra-Listen erstellt – oder Sie schreiben noch immer. Dann können Sie mühelos an diese Erfahrungen anknüpfen und erhalten durch dieses Buch Ideen, wie Sie Ihr Schreiben gezielt für Ihre Gesundheit einsetzen können, es also

* Die Schreibweise folgt in weiten Teilen dem generischen Maskulinum, ohne dass dies einem bestimmten Geschlecht den Vorzug geben soll.

dazu nutzen, gesund zu werden und zu bleiben. Wenn Sie noch nicht viel Erfahrung mit dem Schreiben haben, ist das auch kein Problem. Sie können schreiben! Schließlich haben Sie es in der Schule gelernt.

Was Sie sonst noch in der Schule über das Schreiben gelernt haben, sollten Sie allerdings lieber wieder vergessen. Jedenfalls das, was man Ihnen über Schulaufsätze und gutes oder schlechtes Schreiben beigebracht hat. Beim Schreiben für Ihre Gesundheit geht es weder um gut oder schlecht noch um richtig oder falsch, sondern einzig um Ihr Wohlbefinden. Es geht darum, dass Sie einen Umgang mit einer möglichen Krankheit und Beschwerden finden und herausfinden, was Ihrer Gesundheit zuträglich ist. Es geht darum, dass Sie sich schreibend entlasten und sich an die Sprache, die Worte und das Leben herantasten. Es geht um Sie!

Dieses Buch

Dieses Buch ist Ihr persönlicher Begleiter auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit. Es lädt Sie dazu ein, sich in den kommenden zwölf Wochen jeden Tag fünfzehn Minuten Zeit zu nehmen, um sich und Ihre Beschwerden besser kennenzulernen und dadurch zu einem glücklicheren Leben zu finden. Jeden Tag erwartet Sie ein konkreter Schreibimpuls, der Sie dabei unterstützt, sich die richtigen Fragen zu stellen, um so Ihrer Erkrankung auf den Grund zu gehen.

Um die Erfahrungen und Erkenntnisse der einzelnen Schreibwochen zu vertiefen und zu verfestigen, finden Sie am Ende jeder Schreibwoche eine Wochenreflexion, nach je vier Wochen eine Etappenreflexion und am Ende der zwölf Wochen eine Gesamtreflexion. In diesen Reflexionen erhalten Sie die Gelegenheit, die Wochen und Etappen sowie Ihre gesamte Schreibzeit Revue passieren zu lassen. Bitte nehmen Sie sich für die Reflexionen am Ende jeder Woche zusätzliche fünfzehn Minuten Zeit sowie weitere fünfzehn Minuten nach Erreichen der Etappenziele, sprich nach vier, acht und zwölf Wochen, und schließlich weitere fünfzehn Minuten nach der zwölften Woche. Selbstverständlich können Sie für die Reflexionen je auch einen eigenen Schreibtag ansetzen, das steht Ihnen völlig frei. Diese Reflexionen helfen Ihnen, Bilanz zu ziehen. So können Sie herausfinden, welche Übungen Sie vorangebracht haben und welche inhaltlichen Aspekte von besonderer Bedeutung für Sie und Ihre Gesundheit sind.

Zu Beginn das Wichtigste: Sie müssen nichts Besonderes leisten! Machen Sie sich frei von Erwartungshaltungen und Leistungsansprüchen, sowohl von denen anderer als auch Ihren eigenen. Lehnen Sie sich zurück und schreiben Sie, was und wie Sie wollen. Die täglichen Schreibimpulse bieten Ihnen Hilfestellung. Sie können nur gewinnen: Erkenntnisse, Zufriedenheit, Gesundheit.

Seien Sie bitte geduldig mit sich, Ihrem Schreiben und gesundheitlichen Verbesserungen. Veränderungen brauchen Zeit. So wie Sie die Muskeln Ihres Körpers trainieren müssen, wenn Sie einen Marathon laufen wollen, müssen Sie die »Muskeln« Ihres Gehirns trainieren, wenn Sie auf geistiger und auf Verhaltensebene Prozesse anstoßen möchten, die zu einer gesünderen Lebensweise führen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es im Schnitt etwa zehn Wochen dauert, bis wir es schaffen, neue Verhaltensweisen in unserem Leben so zu verankern, dass sie stabil sind¹. Wenn Sie mit diesem Buch fertig sind, haben sich also die ersten wichtigen Veränderungen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit in Ihrem Leben bereits etabliert.

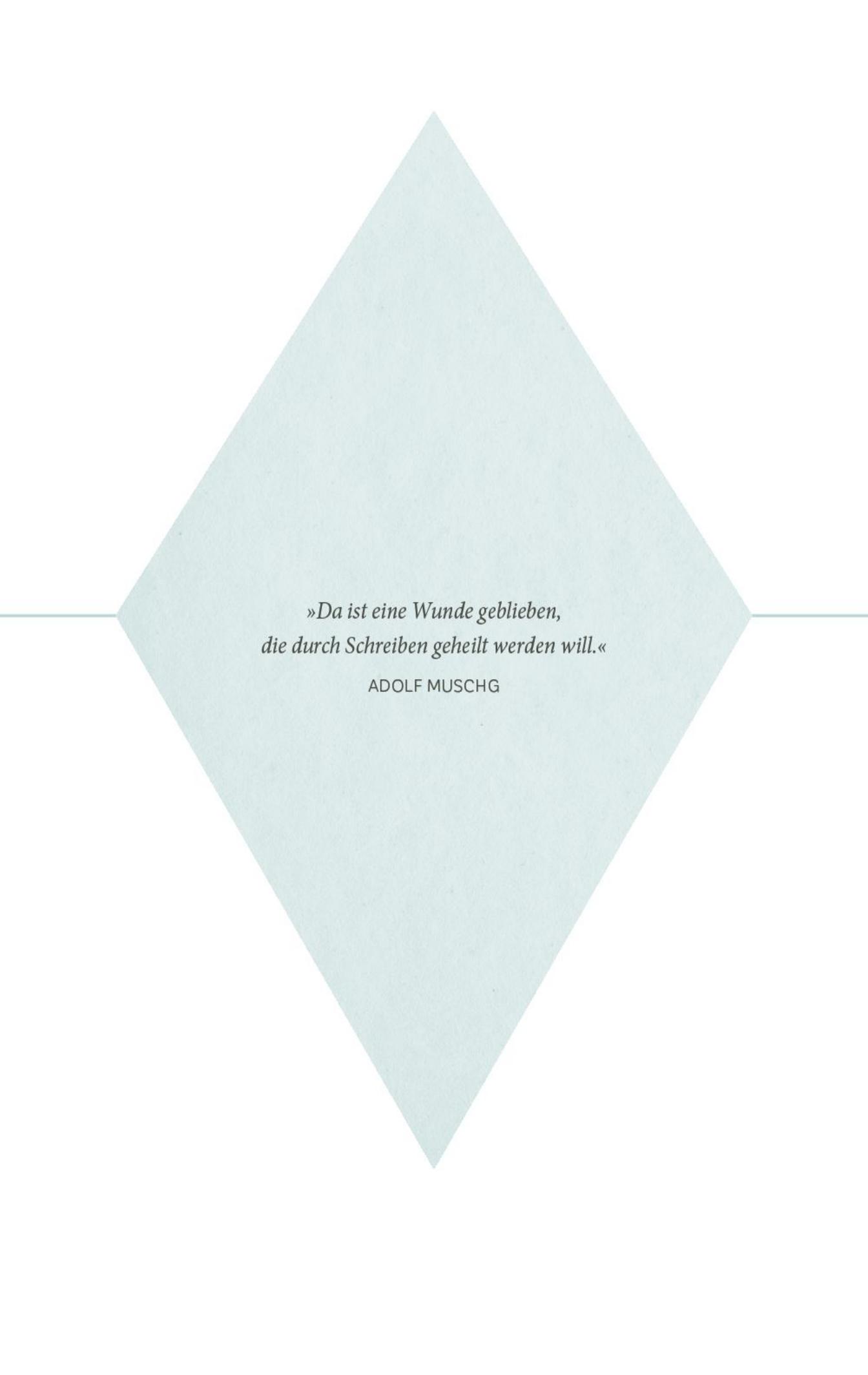
Ihre Gesundheitsformel

Es gibt sie zwar nicht, *die* Gesundheitsformel, auch wenn Ratgeber, Werbung und Social Media uns das weismachen wollen. Aber Ihre ganz *persönliche* Formel zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, die gibt es sehr wohl. Die wenigsten Menschen brauchen Konsum, Erfolg oder Selbstdarstellung, um gesund und glücklich zu sein. Vielmehr sind es die kleinen Dinge und stillen Momente, die zählen. Deswegen können nur Sie selbst herausfinden, was Ihre persönliche Gesundheits- und Glücksformel ist.

Dabei kann Ihnen das Schreiben helfen. Schreibend können Sie einen Zugang zu Ihrer Krankheit und Ihren Beschwerden bekommen und erfahren, für was sie stehen. Ebenso lernen Sie Möglichkeiten kennen, positiv Einfluss auf Ihre Beschwerden zu nehmen und einen guten Umgang mit Ihrer Krankheit zu finden: Indem Sie Körper und Psyche in Kontakt und damit in Balance bringen, indem Sie Ihre Wahrnehmung für Ihre körperlichen und psychischen Bedürfnisse schulen, werden Sie auf lange Sicht gesünder und ausgeglichener.

Die Lebensweise, die zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden beiträgt, ist so individuell, wie Sie es sind. Das gilt für Ihr Berufs- ebenso wie für Ihr Privatleben. Nur Sie können sagen, wie viel Gesellschaft Sie mögen und wie viel Zeit Sie für sich brauchen, nur Sie können erspüren, wie viel körperliche Bewegung sich gut anfühlt und welche Ernährungsweise Sie fit macht. Deswegen ist es zentral für Ihre Gesundheit, dass Sie genau hinsehen und alles festhalten, was Sie über sich und Ihre körperlichen sowie psychischen Bedürfnisse, Ihre Wünsche und Sehnsüchte sowie Ihre Grenzen herausfinden. Dieses Buch wird Sie dabei unterstützen und Ihnen die nächsten zwölf Wochen ein treuer Gefährte auf dem Weg zu einem gesünderen und zufriedeneren Leben sein.

Schreiben für
Körper und Psyche



*»Da ist eine Wunde geblieben,
die durch Schreiben geheilt werden will.«*

ADOLF MUSCHG