

## Inhalt

Vorwort der Herausgeber zur Reihe „Schreiben interdisziplinär“	1
Vorwort der Herausgeber zum vorliegenden Band über therapeutisches Schreiben	3
1 Einleitung	5
2 Schreiben als Instrument der Bewältigung	13
2.1 Die heilsame Wirkung des Schreibens – (k)ein alter Hut?	13
2.1.1 Schreiben als „antidepressive“ Verhaltensweise	13
2.1.2 Warum schreiben?	19
2.1.3 Schreiben und psychische Krankheit	21
2.2 Schreiben als kreativ-therapeutische Methode	27
2.2.1 Poesietherapie	28
2.2.2 Kreatives Schreiben	34
3 Stress, kritisches Lebensereignis, Krise oder Trauma? – Versuch einer Begriffsbestimmung	40
3.1 Stress	40
3.2 Kritische Lebensereignisse	42
3.3 Krise	44
3.4 Trauma	47
3.4.1 Der Trauma-Begriff in der Psychoanalyse	47
3.4.2 Trauma als Ereignisfolge im Sinne einer nosologischen Kategorie	51
3.4.3 Trauma – Ein unmögliches Konzept?	62
4 Auf der Suche nach dem verlorenen Sinn	66
4.1 Sinn als anthropologische Konstante	66
4.2 Vom Verlust und der (Wieder)herstellung von Sinn	69
4.3 Jeder Mensch erfindet sich eine Geschichte	77

5	Vom Schreibparadigma zu <i>Interapy</i> – Empirische Befunde über den Nutzen des Schreibens über Traumata	82
5.1	Das Schreibparadigma	82
5.1.1	Effekte Expressiven Schreibens auf verschiedene Parameter von Gesundheit	84
5.1.1.1	Effekte der Enthüllung von Geheimnissen auf die Aktivität des autonomen Nervensystems	85
5.1.1.2	Neuroendokrinologische Effekte der Enthüllung traumatischer Erfahrungen	88
5.1.1.3	Mit dem Schreiben assoziierte kognitive Veränderungen	92
5.1.1.3.1	Verstehen und Einsicht	92
5.1.1.3.2	Die Wortwahl als Prädiktor für Gesundheit	94
5.1.2	Bei wem und unter welchen Bedingungen funktioniert das Schreibparadigma?	99
5.1.3	Ist Schreiben genauso wirksam wie Psychotherapie?	104
5.1.4	Einschränkungen und Kritik	108
5.1.4.1	Mangelnde Definition des Trauma-Begriffs	110
5.1.4.2	Ist Expressives Schreiben wirkungslos oder sogar gefährlich?	113
5.2	<i>Interapy</i> – Können Trauma-Patienten durch internetbasierte Schreibtherapie geheilt werden?	117
6	Empirische Untersuchung: Qualitative Inhaltsanalyse ausgewählter, im Rahmen der Ausschreibung „Schreiben und Lesen in psychischen Krisen“ zusammengetragener Texte	126
6.1	Methodische Grundlagen und Untersuchungsansatz	127
6.2	Festlegung des Materials, Differenzierung der Fragestellung und Definition von Kategorien	131
6.3	Probendurchlauf	134
6.4	Hauptdurchlauf: Bildung von Kategorien (erste Reduktion)	136
6.5	Hauptdurchlauf: Bildung von Hauptkategorien (zweite Reduktion)	151
6.6	Interpretation der Ergebnisse: Wie hilft Schreiben bei der Bewältigung von Traumata und Krisen?	155
6.6.1	Welche Schreibfunktionen, -motive und -wirkungen werden geäußert?	156
6.6.2	Welche Aspekte des Schreibens wirken „therapeutisch“?	158
6.6.3	Welche Rolle spielt der Faktor „Wiederherstellung von Sinn“ bei der Bewältigung von Traumata und Krisen durch Schreiben?	161
6.7	Abschließende Bewertung	162

<b>7 Moderne Anwendungsmöglichkeiten des Schreibens</b>	<b>167</b>
7.1 Schreibparadigma, <i>Interapy</i> – und weiter?	167
7.2 Expressives Schreiben in der Verhaltenstherapie	170
7.3 Schreiben in der psychodynamisch-imaginativen Traumatherapie	171
7.4 Expressives Schreiben zur Prävention psychischer Krankheit	174
7.5 Trotzdem schreiben!	176
<b>Literatur</b>	<b>180</b>