

Inhalt

Einleitung	7	
Teil I		
Was ist Schreibtherapie?	13	
1. Schreibende Selbsttherapie – Beispiele berühmter Dichterinnen und Denker der abendländischen Geschichte ... 15		
Philosophisches Schreiben in der Antike (ab 500 v.Chr.)	15	
Die Bekenntnisse des heiligen Augustinus (um 400)	16	
Jean-Jacques Rousseau: <i>Die Bekenntnisse</i> (1770)	17	
Annette von Droste-Hülshoff: <i>Am Turme</i> (1842)	18	
Christa Wolf: <i>Kindheitsmuster</i> (1976)	19	
Schreiben: Klarheit über sich selbst bekommen	20	
2. Tiefenpsychologische Grundlagen des therapeutischen Schreibens		22
Sigmund Freud: Selbstanalyse, freie Assoziation und Traumtagebuch	23	
C. G. Jung: Nachtmeerfahrt der Selbsterkenntnis und Aktive Imagination	27	
Alfred Adler: Die Kunst, seine Lebensgeschichte zu schreiben und zu verstehen	29	
Karen Horney: Tagebuch, Psychoanalyse, Selbstanalyse	31	
Die Weiterentwicklung der aktuellen Schreibtherapie	32	
Teil II		
Anleitung zum heilenden Schreiben: Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten	39	
3. Das Erinnern üben: Sich stabilisieren und Ressourcen erschließen		41
Die identitätsstiftende Kraft der Erinnerung	41	
	5	

Schreibmethode 1: Gelenkte Assoziation	44
Schreibmethode 2: Freie Assoziation	47
Schreibmethode 3: Freewriting	52
Schreibmethode 4: Serielles Schreiben	55
Schreibmethode 5: Imaginatives Schreiben mit allen Sinnen ..	58
Schreibmethode 6: Literarisierung	59
Schreibmethode 7: Clustering	61
Der Erinnerung auf die Spur kommen – Ressourcen erschließen	64
4. Erfahrungen schreibend wiederholen und verstehen – die »heilende Biografie«	65
Unsere Wurzeln betrachten – wie fing alles an?	66
Den eigenen Weg finden: Abschied von den Eltern	74
Aus ganzem Herzen leben – schreibend und dichtend der Liebe nahe bleiben	78
Der Weg geht weiter – im Beruf sein eigener Coach sein ...	85
Sich an Körper und Seele gesünder schreiben	91
Krisen und Leid bewältigen – sich schreibend beruhigen und stärken	104
Bilder werden Worte – der innere Weg auf der Spur unserer Träume	124
5. Durcharbeiten: Kreieren, Literarisieren und Verarbeiten ..	137
Autobiografische Lyrik: Die psychologische Funktion des Gedichts	137
Heilende Geschichten und Märchen verfassen	143
Mein Leben als Roman	152
Anhang	157
Anmerkungen	157
Literatur	159
Zitatnachweis	162