

Welche Wirkung hat es, wenn wir Gedanken und Gefühle aufschreiben?

Alexandra Peischer: Schreiben hat unzählige Wirkungen! Es entspannt und verlangsamt uns, beruhigt unser Nervensystem, ja kann sogar den Blutdruck senken und andere körperliche Beschwerden verringern – das ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen. Es verbindet uns mit Gefühlen, unbewussten Ängsten oder Wünschen und bringt Klarheit ins Gedankenchaos. Schreiben reguliert Emotionen, wirkt befreiend und stärkt, weil Ressourcen sichtbar werden. Mit ressourcenorientierten Techniken oder Journaling-Fragen lässt sich der Fokus gezielt auf das Positive lenken – das fördert Dankbarkeit, Zufriedenheit und letztendlich auch Selbstwirksamkeit.

Gibt es einen Unterschied zwischen Handschrift und Tippen?

Ja, die gibt es! Mit der Hand habe ich eine direkte Verbindung zum Körper, zum Herzen und damit zu meinen Gefühlen – ohne technische Barriere dazwischen. Handschreiben verlangsamt, fördert den Schreibfluss und unterbricht ihn nicht durch Autokorrektur oder Rechtschreibprogramme, die einen ständig stocken lassen. Aus der Hirnforschung wissen wir außerdem, dass es andere Hirnareale aktiviert als das Tippen und uns schneller in die Freude und Kreativität zurückbringt.

Wie häufig und wie lange sollte man idealerweise schreiben?

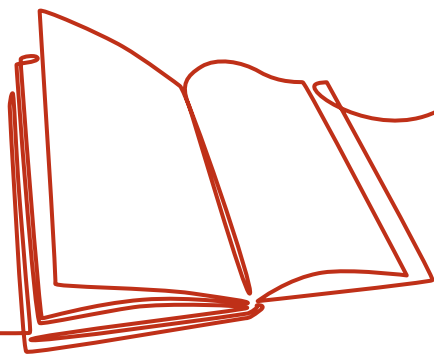
Da gibt es sehr unterschiedliche Meinungen. Ich würde sagen: je nach Ziel. Wer das Schreiben zur Gewohnheit und zum Ritual machen will, um die eigene Psyche zu erkunden oder sich selbst besser kennenzulernen, sollte möglichst täglich schreiben – mindestens drei Wochen, besser drei Monate. Wer aus Lust und Freude schreibt, oder sich etwas von der Seele schreiben möchte, kann es auch nur gelegentlich tun. Hier gibt es kein „Muss“ und keine Vorgaben. Wenn ich mit dem Tagebuchschreiben eine Dokumentation bezwecke, ist regelmäßiges Schreiben wiederum sehr sinnvoll. Wie lange die einzelnen Schreibzeiten sind, ist jedoch sehr individuell.

Wie lässt sich Tagebuchschreiben im Alltag verankern, ohne dass es sich nach einem „Pflichtprogramm“ anfühlt?

Indem ich es nicht zur Pflicht mache, sondern als lustvolles Ausprobieren, Experimentieren, als kreativen Ausdruck meines Selbst sehe. Schöne Schreibmaterialien, bunte Stifte oder das Schreiben mit Zeichnen zu verbinden, kann Freude bringen. Wichtig ist, keinen Anspruch auf „gute“ Texte zu haben: Schreiben darf leicht und freudvoll sein, dann ist es auch keine Pflicht. Je öfter ich lustvoll schreibe, desto selbstverständlicher wird das Schreiben auch zum wichtigen Teil meines Alltags. Und noch ein letzter Tipp: Gemeinschaft motiviert – wie etwa in Schreibgruppen, Kreativräumen oder durch den Austausch mit anderen Schreibfreudigen. ●



Alexandra Peischer, Schreibtrainerin und Schreibpädagogin bei „Schreibraum“
www.schreibraum.com



Fragen an eine Schreibtrainerin