



Ich schreibe, also fühle ich

Schreiben in der Trauer
und über die Trauer hinaus

Barbara Pacht-Eberhart

Barbara Pacht-Eberhart hat im Jahr 2008 ihren Mann und ihre beiden kleinen Kinder bei einem Autounfall verloren. Ihr Weg durch die Trauer war von Anfang an ein Weg des Schreibens. Ein Weg, der letztlich in zwei SPIEGEL-Bestsellern, einer Ausbildung in Poesie- und Bibliothherapie und einer Tätigkeit als Schreibpädagogin mündete. In diesem Artikel fächert sie ein Spektrum an Schreibmethoden auf, die in Trauerprozessen hilfreich und wertvoll sein können.

Warum ich zu schreiben begann? Ich schrieb aus Angst vor dem Verstummen. Ich schrieb, weil es die einzige Möglichkeit war, die Sehnsucht und den Schmerz meiner Trauer zu mildern. Ich schrieb, weil ich mich dabei spüren konnte. Um es drastisch zu sagen: Ich schrieb, um am Leben zu bleiben. Was ich schrieb? Briefe, Lieder, Gedichte, Glaubensbekenntnisse, Erinnerungen, Märchen - und schließlich ein ganzes Buch, mit dem ich mir selbst bewies: Was ich durchlitten habe, kann erzählt, kann beschrieben und somit auch bewältigt werden.

Ich weiß nicht, wie ich getrauert hätte, wenn

mir das Schreiben als Mittel der Milderung, der Distanzierung und der Katharsis nicht zur Verfügung gestanden wäre. Was ich weiß, ist: Ich habe vorher nicht viel geschrieben. Ich hatte kein Tagebuch, keine Brieffreundin, keinen Blog und auch keine Ambitionen, jemals ein geschriebenes Werk zu verfassen. Es war die Trauer, die mich zum Schreiben brachte. Mein Herz sagte mir, wie und was ich schreiben sollte. Mein Kopf schaute verblüfft zu, überließ dem Stift die Führung und verstand erst viel später, was da durch das Schreiben möglich geworden und an Heilung geschehen war.

Wie das Schreiben dazu beitrug, dass meine Trauer heilen konnte, kann ich nicht pauschal beantworten. Dass Trauer verschiedene Phasen durchläuft, ist hinlänglich bekannt. Dass jede Phase verschiedene Arten des Schreibens evoziert, habe ich am eigenen Leib erfahren. „Du darfst jetzt alles tun, wonach dir ist“, sagten mir meine

Freunde nach dem Tod meiner Familie.

Sie unterstützten mich in meinem Trauerweg und waren bereit, mir einen Freibrief für unkonventionelle Gedanken und Taten zu geben. Konnte ich mir selbst



auch so einen Freibrief geben? Ich wusste, dass ich im Grunde gar nicht anders konnte, als zu tun, wonach mir war, auch, wenn es ungewöhnlich sein mochte. Mir fehlte jede Kraft, um mich zu verbiegen. Den Mut für meinen Trauerweg holte ich mir beim Schreiben. Mein Tagebuch, mein Computer, Post-Its und Notenblätter waren für mich sowohl Schutz- und Proberäume als auch verständnisvolle Gefährten, bei denen ich mir Bestärkung für mein Denken, Fühlen und Handeln holte. Indem ich schrieb, was ich wollte wie ich wollte, sammelte ich Kraft für das, was das Leben mir abverlangte.

Wenn ich nun skizziere, wie sich mein Schreiben im Lauf meiner Trauer veränderte, möchte ich diese Schilderung nicht als Prozess verstanden wissen, den man sich genauso zum Vorbild nehmen sollte. Trauerphasen verlaufen nicht linear in einer allgemein gültigen Abfolge. Die moderne Trauerforschung spricht heute kaum mehr von Phasen, sondern von Landkartenmodellen, Labyrinth, von Tanzbewegungen zwischen Vergangenheit und Gegenwart/Zukunft und von Traueraufgaben, die es individuell zu lösen und zu bewältigen gilt. In diesem Sinn soll mein Erfahrungsbericht, wiewohl ich ihn biographisch-chronologisch beschreibe, als Palette an Möglichkeiten dienen, aus denen jeder und jede intuitiv wählen möge, was gerade passend ist. Ich werde in der Beschreibung meines Prozesses nicht von Phasen, sondern von sieben dialektischen Prinzipien sprechen, denen ich mich in der Trauer schreibend stellen musste.

Prinzip #1: Dialog vs. Einsamkeit

Prinzip #2: Ordnung vs. Überflutung

Prinzip #3: Poesie vs. Angst

Prinzip #4: Erzählen vs. Vergessen

Prinzip #5: Kompetenz vs. Opferrolle

Prinzip #6: Ehrlichkeit vs. Erschöpfung

Prinzip #7: Ausdehnung vs. Verengung

Dialog vs. Einsamkeit

Ins Krankenhaus, wo ich auf der Intensivstation um das Leben meiner beiden Kinder bangte und mich langsam darauf vorbereitete, Abschied von ihnen nehmen zu müssen, brachte mir eine Freundin ein Buch über Trauerbewältigung beim Tod von Kindern. Ein Erfahrungswert in diesem Buch machte mich sehr betroffen: Es komme häufig vor, dass Eltern nach dem Tod ihrer Kinder gemieden würden, weil keiner so recht wisse, wie man mit trauernden Eltern umgehen solle. Die Flucht sei für viele einfacher als das Risiko, sich falsch zu verhalten. Der Gedanke, nach dem Verlust meiner Familie nun auch noch meine Freunde zu verlieren, machte mir so große Angst, dass ich proaktiv tätig wurde: Ich begann zu schreiben. An jenem Abend, an dem ich das Krankenhaus nach dem Tod meiner beiden Kinder verließ, setzte ich mich an den Computer und verfasste eine E-Mail, die ich an alle Kontakte in meinem Adressbuch sendete. Ich schrieb über meine z. T. sehr positiven, auch spirituellen Erlebnisse im Krankenhaus. Ich formulierte Bitten für das Begräbnis: „Schreibt mir Erlebnisse auf, die Ihr mit Heli und meinen Kindern hattet, bitte auf buntem Papier“ und „Kommt in bunter, fröhlicher Kleidung.“ Ich erklärte, was ich mir für die nächste Zeit an Hilfe wünschte: „Lasst mich nicht allein. Ich will weiterhin ein Teil des ganz normalen Lebens sein.“

Aus heutiger Sicht erkenne ich in diesem ersten Schreib-Impuls drei Anliegen: Die aktive Konstruktion eines Selbst-Bildes: Ich bin keine verzagte, verbitterte Frau, sondern eine, die noch das Gute sieht und auch darüber sprechen will; das Kommunizieren konkreter Anliegen wie Geschenke fürs Begräbnis, Verhaltens-Wünsche für die Zeit danach und das bewusste Wählen

eines Narrativs für das, was geschehen war: Bericht über die Zeit im Krankenhaus, positive, sanfte Wortwahl, ausführliche Beschreibung tröstlicher und Hoffnung spendender Erlebnisse. In der acht Seiten langen E-Mail kombinierte ich Erfahrungsbericht, Selbstbeschreibung und Brief.

In der Reflexion sind mir zwei Aspekte wichtig: Ich schrieb nicht an mich selbst, sondern an andere und ich schrieb, ehe ich mit meinen Freunden sprach. Warum? Hier meine Antwort aus dem Blickwinkel der Poesietherapie:

Das Schreiben von Briefen ist dem Gespräch am nächsten verwandt. In *Garantiert schreiben lernen* erklärt Gabriele L. Rico, dass wir Sprechen in einer bedingungslos bejahenden Atmosphäre lernen. Erste Sprechversuche sind willkommen, egal, wie viele Fehler wir machen. Beim Schreiben hingegen geht es von Anfang an um Richtig und Falsch. Das O soll rund sein, Vogel schreibt man mit V und nicht mit F. Viele Menschen plagen sich mit Selbstkritik, sobald sie zu schreiben beginnen. Briefe stellen einen niederschweligen Einstieg dar und sind aufgrund ihrer Nähe zum gesprochenen Wort ein häufig eingesetztes Stilmittel bei geübten Schreibenden.

In Trauerzeiten fällt das Reden oft schwer. Das liegt u.a. daran, dass gewisse Bereiche im Gehirn nach erschütternden Erlebnissen tatsächlich schlecht durchblutet sind, wie die Neurologin Ursula Gast in *Trauern mit Leib und Seele* erklärt. Das Sprachzentrum unseres Gehirns ist in der Trauer unterversorgt – Wortfindungsstörungen, eine allgemeine Tendenz, wenig zu sprechen oder zu ruminieren (immer das Gleiche zu erzählen) sind also nicht krankhaft, sondern der hirnpfysiologischen Situation in Umbruchsphasen angemessen. Das Schreiben kann in einer solchen Lage gute Dienste leisten: weil es nicht so schnell

gehen muss wie ein Gespräch, weil die Stille Platz hat, ohne dass das Schweigen jemanden belastet, weil man formulieren kann, ohne durch das, was das Gegenüber sagt, überfordert oder in eine bestimmte Richtung gedrängt zu werden.



Das Schreiben von Briefen ist also ein vielseitig verwendbares Schreibwerkzeug. Es hilft, nicht zuletzt, auch dabei, mit jenen in Kontakt zu treten, mit denen man so gerne sprechen möchte, aber nicht mehr sprechen kann, weil sie gestorben sind. *Unsent letters* nennt man in der amerikanischen *Poetry Therapy* jene Briefe, die nicht mit der Absicht geschrieben werden, sie tatsächlich mit Briefmarke in den Postkasten zu werfen. Das können böse Briefe sein, aber auch Briefe in den Himmel. Ich selbst habe die Briefe an meinen Mann und meine Kinder in ein eigens dafür gekauftes Tagebuch geschrieben, zusätzlich habe ich meinen Kindern eine E-Mail-Adresse angelegt und ihnen tatsächlich gemailt. Von vielen Trauernden weiß ich, dass sie Briefe an Verstorbene schreiben und sie verbrennen oder mit Luftballons in den Himmel steigen lassen. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, wie man das Gefühl des Abschickens auf symbolische Weise repräsentieren kann, gerade wenn die Post in den Himmel geht.

Ordnung vs. Überflutung

Etwa zwei Wochen nach dem Tod meiner Familie besuchte mich ein guter Freund. Nicht nur, um mir emotional beizustehen, sondern auch, um mit mir aufzuräumen,

einzukaufen und Behördenwege zu erledigen. Das ganz normale Leben hatte mich z. B. in Form einer überfälligen Steuererklärung, eines Auto-Servicetermins und diverser Formulare der Pensionsversicherungsanstalt eingeholt.

Ich erinnere mich an den Stapel bunter Post-Its, den mein Freund (Coach von Beruf) aus seiner Reisetasche holte. Wie er mit mir einen Bogen Packpapier kaufen ging. Zwei Stunden verbrachten wir damit, alle anstehenden Aufgaben und alles, was mich verzweifeln ließ, auf Klebezettel zu notieren und auf Packpapier zu ordnen, in Kategorien wie: Allein zu bewältigen, Dazu brauche ich Hilfe, Kann warten und Schlimm, aber nicht zu ändern.

Post-Its statt Taschentücher? Packpapier statt Daunendecke? Manchmal: ja, unbedingt. Wer an Trauer denkt, denkt zuerst an Tränen. Trauernde wissen, dass einen die Gedankenspiralen, die sich um die Organisation des neuen Lebens und um die anstehenden Aufgaben drehen, oft mehr belasten als die traurigen Gefühle selbst. Trauern ist biologisch und ganz real physische und psychische Schwerstarbeit.

Das Schreiben kann dabei als Mittel der Distanzierung dienen. Belastendes wird durch Aufschreiben sichtbar gemacht, aus dem Kopf heraus und zu Papier gebracht. Es kann geordnet werden und wird damit überschaubar. Wesentlich ist dabei der Trick des Kategorisierens: Die Menge an *Chunks* (Inhalts-Brocken) wird reduziert. Das Gehirn kann auf einzelne Themen fokussieren und findet innerhalb dieser Unter-Themen eine überschaubare Menge an Einzelteilen vor. Beim Aufschreiben selbst darf sich die Schreibende als Herrin der Lage erleben: „Wenn ich schon nicht alle Probleme gleichzeitig lösen kann, so kann ich sie wenigstens benennen.“ Niederschreiben darf hier wörtlich genommen werden: Wer

etwas aufschreibt, macht das Geschriebene kleiner und sich selbst größer. Man ist nicht mehr im Problem, man steht darüber. Man kann, ganz real, von oben daraufschauen und sich dem, was ansteht, neu stellen.

Schreibmethoden aus der Poesietherapie, die das Prinzip der Kategorisierung aufgreifen, sind z. B. das Notieren auf Karteikarten, die man unter verschiedenen Gesichtspunkten ordnet und dann Stück für Stück bearbeiten kann; Listen; frei assoziatives Schreiben und nachträgliches Bearbeiten mit Markern verschiedener Farbe.

Kreativität vs. Angst

„Schreibt eine höfliche, förmliche Entschuldigung an die Kursleitung, warum Euch heute bestimmt kein guter Text gelingen wird.“ So lautete die erste Übung in einem Schreibkurs, den ich, fünf Monate nach dem Tod meiner Familie, bei der Improtheater-Trainerin Michaela Obertscheider besuchte. Der Kurs dauerte drei Mal zwei Stunden, über drei Wochen verteilt. Die Übungen waren im besten Sinne *unmöglich*: zehn Minuten Zeit, um das Treatment für einen Film zu schreiben; drei verschiedene Theaterkritiken für ein Stück, das wir nicht kannten; neunzig Synonyme für das Wort *gehen* ...

Es war wohl das erste Mal in der Zeit meiner Trauer, dass ich wirklich auf ganz andere Gedanken kam und wieder spüren durfte, dass mir etwas Spaß machte. Die Arbeit an den bewusst (über-)fordernden Aufgaben war so anstrengend, dass ich meine Gedanken bündeln musste, aber spielerisch, so dass ich keinen negativen Stress empfand.

Schreiben als Probehandeln auf Papier: Planen, Verwerfen und Überarbeiten von Projekten; ein schwieriges Gespräch entwerfen, das man zu führen hat; als Übungsfeld im Umgang mit Schwierigkeiten.

Schwierige Schreibaufgaben als Stell-

vertreter für schwierige Lebensaufgaben. Schreibend sich selbst beobachten: Wie stelle ich mich? Was macht Lust, was erzeugt Widerstand? Wie kann ich den Widerstand überwinden oder austricksen? Wie lang muss ich Pause machen, um einen zweiten Anlauf zu wagen? Wie fühle ich mich, wenn ich bemerke, dass andere genauso kämpfen oder scheitern wie ich? Wie geht es mir, wenn andere das, was ich gescheitert nenne, als etwas Gelungenes betrachten?

Mühe, die sich lohnt

In meinen Schreibkursen spreche ich heute gerne von der Mühe, die sich lohnt. Kreative Schreibaufgaben, deren Schwierigkeitsgrad angemessen ist, erzeugen eine Mischung aus Aufregung, leichter Überforderung und Lust, den Stier bei den Hörnern zu packen. Wer dieses Kribbeln beim Schreiben erlebt hat und erfahren durfte, dass es lohnend ist, sich solchen Aufgaben zu stellen, erkennt vielleicht auch im Leben öfters Gelegenheiten, um über sich selbst hinauszuwachsen.

Ich sehe die Wahl des Schwierigkeitsgrades, die Suche nach der passenden Hürdenhöhe als gemeinsame Aufgabe zwischen mir und meinen SchreibschülerInnen. Ich rege dazu an, jede Anleitung ernst zu nehmen, sie aber so zu variieren, dass sich möglicher Widerstand in Lust verwandelt. Manchmal bedeutet das: die Übung einfacher zu machen, bei der Regelbefolgung fünf gerade sein zu lassen – oder das Thema so zu verändern, dass es besser passt. Z. B.: bat ich meine Teilnehmerinnen, eine atmosphärisch beschreibende Erinnerung zum Thema „Immer, wenn ...“ (Besuch kam; wir in die Ferien fahren ...) zu

schreiben. Eine Teilnehmerin blockierte, fand aber eine Lösung und schrieb einen fesselnden Text zum Thema „Immer, wenn ich eine Schreibblockade habe“.

Wie findet man als trauernder Mensch Schreibaufgaben, die kribbeln und einen gerade im richtigen Maß fordern? Natalie Goldbergs Buch *Schreiben in Cafés* ist ein besonders wertvoller Impulsgeber. Ich selbst habe einen Tagebuchkurs mit wöchentlichen Impulsen entwickelt: Ich. Heute. Hier. Aber auch das Lösen eines Kreuzworträtsels kann zu einem Erfolgserlebnis führen und das schlecht durchblutete Sprachzentrum aktivieren. Weiters lohnt es sich, Papier und Stift zur Hand zu nehmen und einen Moment in sich hineinzuzulassen: Worüber und wie würde ich heute gern schreiben?

Innere Stimme

Es gibt eine innere Stimme, die meist treffsicher die aktuell passende Schreibübung angibt. Sie weiß genau, wie und worüber man schreiben sollte. Oft geht es um schmerzhaft, verdrängte, angstbesetzte Themen, Gespenster, die es durch das Schreiben zu bannen gilt, oder auch darum, Schönes in Worte zu fassen, was vielen Schreibenden noch viel schwerer fällt. Es ist ratsam, dieser Stimme zu folgen und ernst zu nehmen, was sie vorschlägt. Zur Sicherheit kann man sich einen Rahmen setzen, z. B. nicht länger als zehn Minuten; nicht mehr als zwei Seiten; ein Herz zeichnen, wann immer man in Gedankenspiralen oder Selbstanklagen verfällt oder die Übung vorausschauend ergänzen: nach dem anstrengenden Schreiben eine Einkaufsliste, eine 10-kleine-Freuden-Liste oder ein lustiges Gedicht.



Meine innere Stimme bat mich um poetische Arbeit: Ich komponierte und textete ein Lied für meinen gestorbenen Mann, schrieb ein Klavierstück für meinen Sohn, schrieb Gedichte und erstellte ein Inhaltsverzeichnis für ein Buch über meinen Trauerprozess, das ich vielleicht schreiben würde. Angestoßen durch kreative Schreibübungen, die nichts mit Trauer zu tun hatten, war ich ermutigt, auch meine Trauer in einen künstlerisch-kreativen Ausdruck zu bringen.

Das Prinzip der themenfremden Schreibanlässe, die nicht direkt mit Trauer zu tun haben, verfolge ich in meiner Arbeit als Schreibcoach sehr bewusst. Es kommen Menschen zu mir, die gerne kreativ sind, die sich ihren inneren Kritikern stellen und ihr Portfolio an Ausdrucksmöglichkeiten erweitern möchten: Trauernde ebenso wie Teenager, Jungmütter, frisch Pensionierte, DeutschlehrerInnen, ... Ich erlebe die Gruppendynamik in gemischten Gruppen nicht zuletzt für Trauernde als befruchtend: Sie werden sich (wieder) bewusst, dass jede ihr Kreuz trägt, jede nach Freude sucht und Ängste, Sorgen und Trauriges zu bewältigen hat. Zugleich steht die Rolle der Trauernden im Kontext solcher Gruppen nicht im Vordergrund, was von TeilnehmerInnen mit rezenten Todesfällen oft als angenehme Auszeit vom Traueralltag bezeichnet wird.

Erzählen vs. Vergessen

Die Schreiberfahrungen, die ich bisher geschildert habe, sind positiv, hilfreich im Moment und aus heutiger Sicht umfassend sinnvoll. Wovon ich jetzt erzähle, ist im Gegensatz dazu ein klassischer Bauchfleck. Es war 2008, sieben Monate nach dem Tod meiner Familie, als mich aus heiterem Himmel die Angst vor dem Vergessen überfiel. Ich machte Urlaub in einem Wellness-Hotel und erinnerte mich dort nur mehr an ein einziges Bild meines Sohnes auf der Inten-

sivstation, unter Schläuchen begraben, abhängig von grell blinkenden Maschinen, das Bild aus den Tagen vor seinem Tod. Panik überfiel mich: Was, wenn dieses Bild alle anderen verdrängen würde? Wenn alle schönen Erinnerungen hinter diesem Bild verblassten? Ich setzte mich ins Hotelbett, mit einem Heft auf dem Schoß, entschlossen, alle

Wer vor seiner Trauer schon kreativ gearbeitet hat, kann seinen kreativen Ausdruck im Prozess fruchtbar nutzen.

Wer ohnehin immer schon kreativ sein wollte, es sich bislang aber nicht erlaubte, kann eine Trauerzeit zum Anlass nehmen, sich endlich Zeit dafür zu nehmen.

Die Chance, dass die Freude am kreativen Ausdruck länger anhält als die Phase der akuten Trauer, ist groß: Kreativität ist nicht nur eine wirksame Trauermedizin, sondern ein Grundnahrungsmittel, mit dem man Trauer besser übersteht und von dem man sich vielleicht auch später gerne weiter ernährt.

guten Erinnerungen zu notieren, die mir in den Sinn kamen. Ich schrieb stichwortartig eine Seite voll, eine zweite, noch eine halbe ... und dann war der Strom meiner Erinnerungen versiegt. Zweieinhalb Seiten – die Ernte von sieben Jahren gemeinsamen Lebens? Das konnte doch nicht alles sein! Ich weiß nicht, was mich mehr erschütterte: dass ich mich nur an *so wenig* erinnerte oder dass das, was auf den zweieinhalb Seiten stand, sich leblos anfühlte, nicht wie erlebt, sondern trocken und hohl. Was ich weiß ist,

dass ich nach diesem Schreibversuch stundenlang weinte und danach lange untröstlich war.

Was kann ich heute aus poesietherapeutischer Sicht über dieses Erlebnis sagen? Ich will zur Erläuterung zwei Begriffe heranziehen, die der Soziologe Harald Welzer in *Das kommunikative Gedächtnis* verwendet: *erinnertes Wissen* und *gewusste Erinnerung*. *Erinnertes Wissen* sind Fakten, die wir abgespeichert haben. Z.B. Orte, an denen wir waren, Daten (Hochzeitstag, Geburtstag, Umzüge, ...), Gelerntes aus der Schule (333 bei Issos Keilerei, die sieben Weltwunder, ...), Namen von Bekannten, Freunden und Kollegen. Harald Welzer nennt diese Erinnerungsinhalte auch *kalt*es Wissen.

Im Gegensatz dazu hält die *gewusste Erinnerung* Geschichten parat. Sie weiß nicht nur, dass wir 1992 in Paris waren, sondern wie es war, als wir zum ersten Mal auf dem Eiffelturm standen und wie wir uns fühlten, als man uns danach, im Café auf Englisch antwortete, obwohl wir doch dachten, perfekt Französisch zu sprechen. Das *warme Wissen* zählt nicht auf, es erzählt. Es wünscht sich Zeit und Raum, um sich in Details zu vertiefen. Und das Vertrauen, dass in einem einzelnen erzählten Erlebnis mehr Erinnerungsgefühl stecken kann als in hundert stichwortartig aufgezählten Ereignissen.

Erinnern löst erinnern aus

Einige Monate nach meinem schmerzhaften Erinnerungsflop begann ich mit der Niederschrift meiner Trauergeschichte mit dem vagen Plan, ein Buch daraus zu machen. Im Lauf des Schreibens kam ich an einen Punkt, an dem ich Geschichten aus dem Leben mit meinem Sohn erzählte. Ich staunte über die Fülle an Erinnerungen, die während des Erzählens neu zutage traten.

„Erinnern löst erinnern aus“ lautet ein

Grundsatz, den ich in meiner poesietherapeutischen Ausbildung immer wieder hörte. Beim Aufschreiben von Erinnerungen, v.a. wenn man dabei lebendig, sinnlich und detailreich erzählt, fallen einem verknüpfte, assoziierte Erlebnisse ein. Und wenn man die Erzählungen anderer Menschen hört, stoßen auch diese Geschichten eigene Erinnerungen an. Natürlich gilt das nicht nur für das Schreiben: In Trauergruppen wird erzählend mit Hilfe von Materialien (Symbolbildern, Alltagsgegenständen, Fotos, Musik ...) nach Erinnerungen gesucht. Der Vorteil des Schreibens liegt in der Ausführlichkeit, die wir uns gestatten können. Eine Ausführlichkeit, die wir uns beim mündlichen Erzählen eher verbieten (müssen), um die Geduld der ZuhörerInnen nicht zu strapazieren.

Was bedeutet das für das Schreiben in der Trauer? Erzählen macht glücklicher als Aufzählen. Eine Geschichte wiegt mehr als hundert Stichworte. Erinnern braucht Zeit, Erzählen braucht Zeit. Papier schenkt Zeit, denn Papier ist geduldig und überdies wissbegierig und der dankbarste Zuhörer, den man sich vorstellen kann.

Kino im Kopf

Gerade das lebendige Erzählen, das berühmte Kino im Kopf, belebt Erinnerungen





und lässt uns die Vergangenheit noch einmal durchleben und durchfühlen. In der Zusammenarbeit mit dem Verleger, der mein Buch *Vier minus drei* lektorierte, lernte ich die Stilmittel des literarisch-lebendigen Erzählens kennen (insbesondere das szenische Erzählen im Präsens und den szenischen Dialog) und durfte merken, wie heilsam sich diese Art des Schreibens auf meine Angst vor dem Vergessen auswirkte. „Schreib wie du willst, Hauptsache du schreibst“, dieser Grundsatz ist im therapeutischen Schreiben sinnvoll, gerade zu Beginn. Im Lauf der Schreibentwicklung halte ich es jedoch auch im heilsamen, privaten Schreiben für sinnvoll, sich mit Techniken und Stilelementen literarischen Schreibens auseinanderzusetzen, denn das belebt und differenziert nicht nur unsere Texte, sondern auch unseren Blick auf uns selbst und unsere Vergangenheit.

Kompetenz vs. Opferrolle

Über die Begegnungszonen zwischen therapeutischem und literarischem Schreiben könnte noch viel gesagt werden. Ich weise an dieser Stelle auf mein Arbeitsbuch *Federleicht. Die kreative Schreibwerkstatt: Wie die Kraft Ihrer Sprache zur Lebenskraft wird* hin, welches die selbsttherapeutische Nutzung literarischer Stilelemente zum

Schwerpunkt hat. In Bezug auf mein Trauer-Memoir *Vier minus drei* möchte ich aber auf einen anderen Aspekt eingehen: warum ich mich überhaupt dazu entschied, ein Buch zu schreiben und nicht nur weiterhin mein Tagebuch zu befüllen.

Trauer-Identifikationsfigur

Erstens: Ich wollte die Geschichte meiner Trauer in ein Werk verwandeln, das ich ins Regal stellen und nach Bedarf herausholen und wieder verräumen konnte. Ich schrieb in der Hoffnung, dass das Ende meines Buchs auch das Ende meiner Trauer bedeuten würde, dass ich nach dem Schreiben auch emotional einen Abschluss finden und einen neuen Lebensabschnitt beginnen könne.

Der zweite Grund: Ich wollte anderen helfen, indem ich meine Erfahrungen und gewonnenen Erkenntnisse niederschrieb.

Hoffnung Nummer eins hat sich nicht erfüllt. Im Gegenteil: Mein Buch wurde zum Spiegel-Bestseller und ich als Autorin zu einer bekannten Trauer-Identifikationsfigur. Die Rolle der Trauernden klebte durch den Erfolg des Buchs mehr an mir denn je zuvor, und es dauerte Jahre, bis ich sie durch die Rolle der Schreibtrainerin mit Schwerpunkt auf biographisch-literarisches Schreiben ersetzen konnte. In vielen Gesprächen mit Trauernden, die aus ähnlichen Motiven Bücher schreiben möchten, habe ich schon auf diese Problematik hingewiesen. Mitunter rate ich sogar, unter einem Pseudonym zu schreiben oder die Veröffentlichung eines Buchs grundsätzlich zu überdenken.

Und doch kann ich nicht sagen, dass ich es bereue, *Vier minus drei* geschrieben zu haben. Denn ich weiß, dass sich mein zweiter Wunsch, anderen Menschen durch meine Erfahrungen zu helfen, tatsächlich erfüllt hat.

Betroffenenkompetenz

So nennt man eine Expertise, die einem vom Leben in Form einer „Prüfung“ oder eines „Schicksalsschlags“ zugespielt wird. Man muss zwangsläufig Kompetenz erwerben, um zu überleben. Und in vielen Fällen kommt ein Zeitpunkt, an dem man den Wert der gesammelten Erfahrung erkennt und weitergeben will, was man gelernt hat.

Muss es unbedingt ein Buch sein, in dem man seine Erfahrung bündelt? Muss man einen Verlag finden und auf Lesereise gehen, wenn man sein Schicksal in etwas verwandeln will, das anderen hilft? Der Traum vom Buch bewegt viele Menschen, die Schlimmes durchlebt und überwunden haben. Als Schreibcoach bestärke ich Menschen in diesem Wunsch, zeige aber von Anfang an auf, dass es auch andere Möglichkeiten gibt, seine Erfahrungen zu teilen. Denn es ist schade, wenn wertvolle Erfahrungen in der Versenkung verschwinden, nur, weil die vielen Komponenten, die zusammenspielen müssen, damit ein Buch erscheint, sich nicht zur Gänze erfüllen. Ich selbst befand mich in einer Luxussituation: Ich hatte durch Spenden die Möglichkeit, ein Jahr lang zu schreiben, ohne arbeiten gehen zu müssen. Mein Schicksal hatte das Interesse der Medien auf sich gezogen. Nicht jeder hat dieses Glück im Unglück.

Über das eigene Schicksal schreiben

Was rate ich Menschen, die ein Buch über ihr Schicksal schreiben möchten? Zuerst: das Buch zu planen. Dieser Schritt ist wesentlich, weil er rasch zeigt, ob man tatsächlich schon an einem End- oder Zwischenpunkt angelangt ist, von dem aus man freischwingend (vgl. Anna Platsch. *Schreiben als Weg*) erzählen und tatsächlich als Vorbild wirken kann, statt als AutorIn noch

um Mitgefühl oder Verständnis zu werben. Zweitens rate ich, sich an Verlage zu wenden, ohne frustriert zu sein, wenn man nur Absagen oder keine Antwort erhält. Schicksals-Biographien haben viele potenzielle AutorInnen, aber leider nicht entsprechend viele LeserInnen, die eine Veröffentlichung unter einem Verlagsdach rechtfertigen.

Erfahrungen teilen und anderen helfen, das kann man z. B. in Blogs, in Beiträgen in Foren, durch Vorträge und Artikel. Oder auch, indem man sich in Selbsthilfegruppen engagiert. AutorIn zu werden ist nur ein Weg, der sich nach der Bewältigung eines Schicksalsschlages auftut. Ich kenne ehemals Trauernde, die körper- oder psychotherapeutische Ausbildungen gemacht haben, Kräuter-, Tanz- oder Malworkshops für Trauernde anbieten oder einfach nur aktiv auf Trauernde in ihrem Umfeld zugehen.

Der Traum vom Buch

Und doch kann der Traum vom Buch kraftvoll bleiben. Man sollte sich den Wunsch, ein Werk zu schaffen, um einen Prozess symbolisch abzuschließen, wenn er brennt, nicht versagen. Wie gut, dass der Traum vom Buch heute leichter erfüllbar ist als je zuvor und dass es heute nicht unbedingt einen Verlagsvertrag braucht, um das eigene Buch in Händen zu halten. In meinem Bücherregal stehen mehr als zwanzig Bücher, die ich von KursteilnehmerInnen geschenkt bekommen habe. Die meisten dieser Bücher sind im Selbstverlag, manchmal nur in der Auflage von einem bis zehn Stück, erschienen, fast keines wurde geschrieben, um Geld zu verdienen oder sich ein neues berufliches Standbein zu erschließen. Die Formen und Inhalte dieser Bücher sind so unterschiedlich wie die AutorInnen: ein Buch mit weißen und schwarzen Seiten, abgedruckte Tagebuchauszüge von dunklen

Tagen auf schwarzem und von hellen Tagen auf weißem Papier; ein Buch, in dem Fotos, Gedichte und kleine Geschichten kombiniert sind; ein Buch voll Erinnerungsgeschichten an den verstorbenen Ehemann; ein Buch voll erbaulicher Sinnsprüche und Zitate berühmter AutorInnen; ein Wandkalender mit Naturfotos und zwölf spirituell-philosophischen Texten; dünnere und dickere Erzählbände in mehr oder weniger strenger Memoir-Form, erzähllastig oder szenisch aufbereitet.

Don't write THE book. Write A book, rät die amerikanische Schreibcoachin Donna Kozik in ihrem Online-Workshop *Write a Book in a Weekend*. Wir haben viele Möglichkeiten, unsere Erfahrungen in eine Form zu gießen, die uns gefällt. Und wir brauchen uns nicht für eine einzige Form zu entscheiden. Oft weiß man erst, was und wie man eigentlich schreiben wollte, wenn man den ersten Entwurf in Händen hält. Drucken ist billig geworden. Man darf es sich leisten, Versuch und Irrtum zu wa-

gen und spielerisch an die Verwirklichung schriftlicher Werke heranzugehen.

Ehrlichkeit vs. Erschöpfung

Das vorletzte Prinzip würde man vielleicht eher am Beginn eines Trauerprozesses erwarten: Es geht um den Umgang mit Schwäche, um das Gefühl, nicht mehr zu können, um den sprichwörtlichen Zusammenbruch. Was meine Trauerchronologie angeht, so befinden wir uns inzwischen im Jahr 2012: vier Jahre nach dem Unfalltod meiner Familie, zwei Jahre nach dem Erscheinen meines Buchs *Vier minus drei*. Vier Jahre lang hatte ich im Freundeskreis und auf meinen Lesereisen Bewunderung dafür geerntet, wie stark ich sei und wie sehr ich anderen Menschen Mut machte. Ich hatte von Anfang an Schwierigkeiten, dieses Lob anzunehmen. Ich fühlte mich nämlich nicht besonders stark. In Wirklichkeit sehnte ich mich sogar danach, endlich nicht mehr stark sein zu müssen. Ich hatte nur keine Ah-



nung, wie Schwachsein überhaupt geht.

Der Zusammenbruch kam mit gehöriger Verspätung in Form eines Erschöpfungs-syndroms. Viele Trauernde haben mir von ähnlichen Erfahrungen erzählt: Man ist äußerlich stark, weil einem gar nichts anderes übrigbleibt. Die Psyche hält stand, so lange, bis der Körper Hilfe ruft. Erst dann, oft Jahre nach einem belastenden Ereignis, kann eine wichtige, transformierende Etappe im Heilungsprozess beginnen.

Notfall-Ich

Die Therapeutin, die mich damals begleitete, brachte im Zusammenhang mit meiner Erschöpfung den Begriff des *Notfall-Ichs* ins Spiel. Sie erklärte mir: Es gibt eine Version von uns selbst, eine Art Maske, ein starkes Wesen mit beeindruckenden Fähigkeiten, das da einspringt, wo wir schwach zu werden drohen. Es ist sozusagen ein Ich in Höchstform, das in Krisen auf den Plan tritt. Diese Ich-Version ist wertvoll, aber auf Dauer nicht aufrechtzuerhalten. Viele Menschen mussten dieses *Notfall-Ich* schon früh in ihrem Leben entwickeln und verwechseln es mit ihrem wahren Selbst. Sie identifizieren sich mit den Stärken, Fähigkeiten und Höchstleistungen, die es zu bieten hat und glauben, diese immer an den Tag legen zu müssen.

Für mich traf diese Diagnose definitiv zu. Und ich erkannte, dass mein Zusammenbruch im Grunde nur der Zusammenbruch eines überhöhten Selbstbildes und damit eine Chance zur Entwicklung war.

An ein höheres Du schreiben

Ein Buch, das mir damals in die Hände fiel und zum wertvollen Begleiter durch die Phase der Regeneration und Neudefinition meines Selbstbildes wurde, war das Buch

Writing Down Your Soul von Janet Conner. Die Autorin beschreibt darin eine Schreibtechnik, die sie intuitiv entwickelt hat, als sie sich von ihrem gewalttätigen Ehemann scheiden ließ und jahrelang in Bedrohung und existenzieller Not lebte. Das Prinzip ist simpel, aber wirksam: Man schreibt an ein Du, und zwar an ein höheres Du, das man Gott nennen kann, das Universum, die Weisheit des Lebens oder wie man eben will. Der Kerngedanke: Dieses Du hält es aus, dass man hässlich, verstörend, hilflos, unvollständig, unhöflich schreibt und in allen anderen Formen, die sich wahr, richtig und ehrlich anfühlen. Janet Conner erzählt, dass sie manchmal einen ganzen Collegenblock auf einmal vollgeschrieben hat, ein Wort pro Seite, zehn Seiten lang *Warum?!?!*. Teil zwei der Technik: Nach dem Schreiben hält man inne, macht eine Pause, eine Leerzeile und lässt dann das *Du*, an das man geschrieben hat, antworten, mit einem Satz, einem Absatz oder auch in Form eines längeren Liebesbriefs.

Ich weiß noch, wie ich damals in ein Papiergeschäft ging und mir ein Moleskine-Tagebuch in Kackebraun kaufte, mit dem Vorsatz, mir in diesem Buch Raum für Mist zu geben.

Hatte ich zu Beginn meiner Trauer das dialogische Schreiben genutzt, um ein Haltgebendes, positives, vielleicht sogar ideales Selbstbild zu konstruieren, so half mir Janet Conners Technik nun dabei, meine Konstruktionen abzulegen und mich in allen Facetten zu zeigen, die in mir wohnten, auch schwach, wütend und verzweifelt.

Heute gebe ich diese Idee des Du, das alles, jede Art des Schreibens (formal und inhaltlich) gutheißt, an meine Schreibklienten weiter, ergänzt durch andere kathartische Techniken, die ich in meiner poesitherapeutischen Ausbildung kennenlernen durfte: Hässlich schreiben; größer und

breiter schreiben als gewohnt; schreiben in einer Wurst, ohne Abstand zwischen den Worten; ganz unleserlich schreiben; mit weichen Stiften schreiben und das Verschmieren willkommen heißen; serielles Schreiben (Worte, Sätze, Satzanfänge wiederholen, bis man sie wirklich fühlt); schreiben mit der ungeübten Hand; schreiben auf bedrucktem / schwarzem Papier; sieben Mal über dieselbe Seite schreiben, bis man gar nichts mehr lesen kann; schreiben und anschließend verbrennen/übermalen/zerreißen.



lichen Lösungen; ein gewählter, geordneter, bewusst gut formulierter Brief.

Die reflektierende Stimme liefert keine schnellen Antworten, die man sich ohnehin schon vorher hätte denken können, sondern oft neue Fragen; differenzierte Sichtweisen auf eine Situation; das befriedigende Gefühl, endlich einmal alles gesagt zu haben; das Gefühl, richtig und angemessen zu fühlen und die Erkenntnis, dass sich Probleme manchmal auch ohne unser Zutun verändern oder gar auflösen.

In ihrem Buch *Es wird wieder schön, aber anders* bringt die Trauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper ein Beispiel dafür, wie flexibel Schreibtechniken gestaltet werden dürfen und dass jeder Menschen für ihn passenden Schreibansatz finden kann: Eine Jugendliche hätte gerne an Gott geschrieben, konnte nach dem Tod ihrer Eltern aber einfach nicht mehr an ihn glauben. Sie schrieb also einen Brief, der so begann: „Lieber Gott, ich glaube nicht, dass es dich gibt. Aber wenn es dich gäbe, würde ich dir sagen ...“

Die Reflexion nach der Katharsis

Nicht nur Janet Conner weist auf den Wert des zweiten Schritts, des Schreibens nach dem Schreiben, der Reflexion nach der Katharsis hin. Auch Tristine Rainer macht in *The New Diary* viele Vorschläge, wie man nach dem emotionalen, ungefilterten Schreiben zu Distanz und neuer Balance finden kann. Zum Beispiel: ein freundlicher, verdichteter Dialog mit einer Person, auf die man wütend ist/mit Gott/dem Leben/dem Schicksal, mit der eigenen Trauer; die aktuelle Lebenssituation in der dritten Person beschreiben; ein Brief an das innere Kind; eine positive Zukunftsvision oder ein Segen an sich selbst; ein *Mind-Map* der Themen, die angesprochen sind; eine Liste mit mög-

Ausdehnung vs. Verengung

Ich komme zum letzten Prinzip und damit zu meinem Leben im Hier und Jetzt, in dem ich mich nicht mehr als Trauernde definiere, auch nicht mehr primär als eine, die

ihre Trauererfahrung teilt oder Menschen in ihrer Trauer berät. Heute definiere ich mich als *Memoirist*. Ich bezeichne mich als Schriftstellerin, die Geschichten aus ihrem Leben niederschreibt. Und als Schreibcoachin, die Menschen und ihre Geschichten zusammenführt im bewusst doppelten Sinn dieser Aussage.

Abschließen des Trauerprozesses

Wann ist ein Trauerprozess abgeschlossen? Nie, sagen viele. Ich stimme dem nicht unbedingt zu. Natürlich meine ich auch, dass man sein Leben lang traurig über den Verlust geliebter Menschen ist und sein darf. Als Trauer selbst bezeichne ich jedoch jene Lebensphase, in der man sich hauptsächlich mit der Rolle des trauernden Menschen identifiziert und in der man alle anderen Lebensbereiche der Trauer unterordnet. Das Abschließen des Trauerprozesses findet in meinen Augen da statt, wo man neue Rollen findet, die sich bewähren und die Ausnahmesituation des Trauerns ablösen, in der man ja auch eine gewisse Narrenfreiheit hat, auf Verständnis zählt und sich selbst erlaubt, andere zu belasten.

In Trauerzeiten stehen die eigenen Gefühle, die Beziehung zum gestorbenen

Menschen und die Suche nach (neuem) Sinn auch beim Schreiben im Vordergrund. Irgendwann stellt man vielleicht fest, dass man gerne auch einmal (wieder) über etwas anderes schreiben würde. „Ich würde so gern einmal wissen, wer Sie waren, bevor Sie Ihren Mann kennengelernt und Ihre Kinder bekommen haben“, lockte mich meine Therapeutin etwa fünf Jahre nach dem Unfall meiner Familie aus meiner Trauerhöhle. Ich strahlte und seufzte: „Ja, davon will ich wirklich gern erzählen.“

Ich kenne viele Menschen, die in ihrer Trauer mit dem Schreiben begonnen haben. Viele von ihnen schreiben weiter: über ihr neues Leben, über ihre Vergangenheit, über ihre Eltern, Kinder und Enkelkinder. Die Schreibtechniken, die man in der Trauer gefunden und erfunden, kennen- und schätzen gelernt hat, bewähren sich in vielen Lebenslagen. Und abseits jeder Technik macht es einfach Freude, einen Stift in die Hand zu nehmen und dem Blatt, das vor einem liegt, etwas zu erzählen. Wer öfter schreibt, wird vielleicht sogar besser, noch wichtiger scheint mir aber: Wer öfter schreibt, gewinnt mehr und mehr Vertrauen, das immer etwas kommt und dass der Stift, mit dem wir schreiben, mehr weiß und mehr zu erzählen hat, als wir dachten.

Foto: Nina Goldnagl



Barbara Pachl-Eberhart lebt in Wien und ist Coach für literarisch-biographisches Schreiben und kreative Tagebuchführung. Ihr Weg zum Schreiben begann 2008, nachdem ihr Mann und ihre Kinder bei einem Unfall starben: ihr Trauer-Memoir „Vier minus drei“ wurde zum Bestseller, drei weitere Bücher folgten. Eine Ausbildung in Poesie- und Bibliothherapie wies ihr den Weg zum Traumberuf: andere Menschen beim Schreiben über und in ihrem Leben zu begleiten.
barbara-pachl-eberhart.at