

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Übungsplatz: Expressives Schreiben

In der Rubrik „Übungsplatz“ gibt es diesmal eine Übung, die uns dabei hilft, unsere Gefühle zu verarbeiten

VON ENYA WOLF

 03. JUN 2022

Eine Übung, um aufgestauten Gefühlen Raum zu geben

- 1 Körperlich betrachtet haben Emotionen eine natürliche Halbwertszeit. Wenn wir zum Beispiel vor Wut weinen, beruhigen wir uns und empfinden weniger Ärger. Doch im Alltag ist es oft schwierig, Gefühle auszuleben; so verschleppen wir sie in Grübelschleifen, körperlichen Symptomen oder Verstimmungen
- 2 Durch gefühlsbetontes Schreiben können wir sie besser verarbeiten
- 3 Denken Sie zunächst an eine Situation, die negative Gefühle in Ihnen geweckt hat, egal wie lange sie her ist. Vielleicht hatten Sie eine Auseinandersetzung mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.

Der Streit ist vorbei, aber die Wut lässt Sie einfach nicht los

- 4Beschreiben Sie zunächst die Ausgangssituation so ausführlich und-sachlich wie möglich. Beispielsweise: „Ich habe um 18 Uhr die Haustür aufgeschlossen und mein Partner saß rechts auf dem Sofa...“
- 5Schreiben Sie ohne Unterbrechung alles runter. Schrift, Grammatik und Rechtschreibung spielen keine Rolle
- 6Erkunden Sie dabei, so detailliert es geht, die Gefühle zum damaligen Zeitpunkt, etwa: „Ich war wütend. Es fühlte sich an, als ob es in meiner Brust brodelt, und mein Kiefer war angespannt.“
Verzichten Sie darauf, Gründe für Ihre Emotionen zu suchen oder sie zu bewerten. Bleiben Sie dabei, wie es sich angefühlt hat. Es ist normal, wenn dabei negative Empfindungen aufkommen
- 7Schreiben Sie in den darauffolgenden zwei bis vier Tagen noch mal über dasselbe Ereignis und Ihre Gefühle. Wahrscheinlich bemerken Sie, dass sich diese verändern
- 8Probieren Sie, sich dreimal pro Woche 15 Minuten Zeit für die Übung zu nehmen. Studien zufolge unterstützt das sogar die körperliche Gesundheit: Personen, die sich unangenehme Erlebnisse von der Seele schrieben, hatten im Folgejahr weniger körperliche Beschwerden und Arztbesuche als Menschen, die neutrale Situationen dokumentierten

Literatur

Sven Barnow: Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. Springer, Berlin 2018

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 FAMILIE

Herr Hasselhorn, warum tun sich manche Kinder mit dem Schreiben und Rechnen so schwer?

Manche Kinder benötigen Förderung beim Lesen und Schreiben. Der Psychologe Marcus Hasselhorn zeigt, in welchem Alter man diesen Bedarf schon erkennen kann.

2 GESELLSCHAFT

Ein Trauma bleibt Teil der eigenen Biografie

Der Mediziner David Kindermann berichtet von seiner Arbeit mit Menschen, die vor Krieg, Verfolgung, Gewalt oder Misshandlung geflohen sind

3 GESELLSCHAFT

Konflikte um Identitäten sind nicht verhandelbar

Warum Streit und Gewalt zwischen Nationen und anderen großen Gruppen so schwer zu lösen sind, erklärt der Politikwissenschaftler Andreas Heinemann-Gründer.