

*Rezension***James W. Pennebaker: Heilung durch Schreiben – Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe**

In dem Buch, original 2004 in den USA erschienen, ermuntert James Pennebaker, Professor für Psychologie an der Universität von Texas, zum Bewältigen emotionaler Krisen und traumatischer Erlebnisse durch expressives Schreiben. Deshalb dürfte es insbesondere für Psychiatriebetroffene interessant sein, die traumatisierende Erfahrungen vor der Psychiatrie und in der Psychiatrie gemacht haben und für deren Verarbeitung sich Traumatherapeuten keinerlei Gedanken machen, auch wenn selbst der psychiatrische Fachverband DGPPN öffentlich eingesteht, dass psychiatrische Zwangsbehandlung traumatisierende Wirkungen haben kann. Pennebaker stellt sein auf vier Tage à ca. 20 Minuten Schreiben angelegtes Projekt und die bisher damit gemachten Erfahrungen vor, die dazu gehörenden Übungen sowie alternative Schreibübungen für Leute, die das viertägige Schreibprojekt für ungeeignet halten oder in anderer Form weiterschreiben wollen. Tendenziell eher feindselige und aggressiv eingestellte Menschen, die mit ihren eigenen Emotionen nicht so gut im Kontakt stehen, würden mehr Vorteile aus dem Schreiben ziehen als Menschen, die eh gelassen und reflektiert seien.

Als Regeln schlägt er vor, die eigenen Gefühle möglichst offen einzugestehen, Perspektiven zu wechseln, eine eigene Stimme zu finden und das Geschriebene vor anderen zu verbergen. Nach jedem Tag kann man das Geschriebene und die eigene Befindlichkeit auswerten. Anschließend geht es darum, das Geschriebene zu analysieren, Neues auszuprobieren, Krisen als Chancen zu sehen, andere um Verzeihung für eigenes Fehlverhalten zu bitten oder anderen zu verzeihen (wobei Letzteres schwer fallen dürfte, wenn bei Gewalt und Missbrauch ausübenden Personen nicht die Spur von Einsicht vorhanden ist), den eigenen Text zu überarbeiten und evtl. eine ganze Geschichte draus zu machen.

Man kann dieses Buch empfehlen angesichts des Ansatzes der Traumabewältigung in Selbsthilfe (gerade für Menschen, die [noch] keiner Selbsthilfegruppe angehören) – bis auf das zweiseitige Schlusskapitel „Rat und Hilfe“, in dem Pennebaker „beeindruckende Fortschritte“ bei der Antidepressiva-Behandlung von Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen einfach so dahersagt, ohne diese angeblichen Fortschritte zu belegen und ohne mit einem einzigen Wort auf die gesundheitlichen Risiken dieser Psychopharmaka und die Gefahr der Medikamentenabhängigkeit einzugehen.

Kartiert, 181 Seiten, ISBN 978-3-456-85976-7. Bern: Hogrefe Verlag, 2., unveränderte Auflage 2019. € 19,95

Peter Lehmann

