

Heimes Silke

Therapeutisches Schreiben bei Depressionen. Hilfe zur Selbsthilfe.

2022

Stuttgart

Kohlhammer Verlag

1.Auflage

112 Seiten

ISBN 978-3-17-042362-6

Preis (D) € 22,00

Dauerhaft unterdrückte belastende Gedanken und Gefühle haben ihre Schutzfunktion verloren. Im Gegenteil, sie kosten dem Organismus viel Aufwand. Das selbstbezogene verzerrte Denken und Gedankenkreisen schafft es, Kapazitäten zu rauben, die eigentlich für die Wahrnehmung nach außen, soziale Aktivitäten, positive Erfahrungen und für Weiterentwicklung bereitgestellt sind. Die bekannte negative Teufelskreisspirale beginnt. Bei depressiven Menschen schafft sie es sogar, die eigene Existenz in Frage zu stellen. Frau Prof. Dr. med. Silke Heimes leitet das Institut für kreatives und therapeutisches Schreiben (IKUTS) und ist Professorin für Journalistik an der Hochschule Darmstadt. Die Autorin hat ein Selbsthilfebuch verfasst für Menschen, die im Umgang mit der Erkrankung Depression das Schreiben für sich entdecken möchten. Es gibt verschiedene Definitionen von *therapeutischen Schreiben*, die grundlegend einen verbesserten Zustand anstreben. Die positive Wirkweise von Schreiben und der Zusammenhang mit depressiven Symptomen bestätigt sich in verschiedenen Untersuchungen und zeigt Einflüsse gerade auf das Wohlbefinden, die Emotionsregulation, die Selbstreflexion sowie Lösungsorientierung. Das therapeutische Schreiben und das wiederholte Lesen von geschriebenen Texten können unterdrückte Gefühle auf eine Weise symbolisieren und einer Verarbeitung belastender Ereignisse überführen, die die Erinnerungen zumindest erträglicher macht. Die Kapitel des Buches beinhalten nach einem Vorwort und einer Einführung Wissenswertes zur Erkrankung Depression, zur differentialdiagnostischen Einstufung und Therapieansätze, die sich zum gegebenen Zeitpunkt als hilfreich erwiesen haben. Die Autorin nimmt im letzten Kapitel verschiedene Möglichkeiten des therapeutischen Schreibens genauer unter die Lupe und führt am Ende des Buches weiterführende Adressen für den Raum Deutschland an. Von Beginn des Buches an sind Schreibübungen vorgesehen, die Einsichten in Lebenszusammenhänge und das Erkennen von „alten Mustern“ ermöglichen. Sie bedingen die Chance zur Verlangsamung und Selbstbesinnung, wenn Gedanken und Gefühle geordnet werden sollen. Umgekehrt regen andere Übungen mehr die Fantasie an, wenn der Verstand zu stark im Vordergrund gerückt ist und die Sicht auf die Leichtigkeit und kreative Lösungen verstellt. Der Autorin gelingt es ausgesprochen fachkundig, die wichtigsten Informationen auf wenigen Seiten kompakt zusammenzuführen und für ein breites Publikum zur Verfügung zu stellen. Das schmale Buch motiviert, sich zumindest auf ein paar Notizen oder kleinere Texte einzulassen und vermag darüber hinaus Leser und Leserinnen zu Experten und Expertinnen in der Bewältigung der Erkrankung Depression zu machen.

Für Sie gelesen von

Ulrike Richter aus Linz

Hinweis:

Die Buchbesprechung ist in der Zeitschrift *Psychologie in Österreich* (September 2023, Vol. 43, Seite 285-286) als Originalarbeit erschienen.