

## Schreiben als Selbsthilfe

Wenn wir keinen Zugang zu einer Therapie haben, aber eine Unterstützung für unsere Entwicklung und die Verarbeitung der Geschehnisse in unserem Leben benötigen, eignet sich das Schreiben hervorragend als eine Methode der Selbsthilfe.

Es ist eine Methode, die uns befreien kann von unserem Alltagstrott, von Mustern und Automatismen, indem wir uns bewusst machen, was um uns herum und in unserem Leben geschieht. Um uns zu de-konditionieren und um eines Tages in Frieden zu sein, mit dem, was ist und was war.

Es ist eine Methode, die Mut machen will, seinen Weg zu gehen und sein Leben zu leben, unabhängig davon, was um uns herum geschieht. Die uns Stärke geben will und Kraft, den Alltag oder das Leben an sich zu bestehen.

Den Faden wiederzufinden, wenn wir ihn verloren haben. Das Selbstbewusstsein, wenn es uns auf unserem Weg verloren gegangen ist. Liebe oder Mitgefühl erst für uns selbst und als nächsten Schritt für die anderen zu entwickeln. Um vielleicht eines Tages das Leben anderer durch uns zu bereichern.

Es ist jedoch keine Methode, die den Arzt ersetzt. Dieser ist auf jeden Fall weiterhin in gewohntem Umfang zu konsultieren. Es ist auch keine Methode, die Medikamente ersetzt. Diese sind weiterhin - wie vom Arzt verordnet - zu nehmen. Auch ein gesunder Glaube, gesunde Lebensführung und gesunde Ernährung, die allesamt wichtig sind für unser leiblich-seelisch-geistiges Gleichgewicht kann hierdurch nicht ersetzt werden. Im Gegenteil: das alles wäre noch der Methode hinzuzufügen. Eine tägliche Praxis des Sich-Zurückverbindens etwa, die ich jedem einzelnen Menschen ebenfalls parallel wirklich empfehlen kann, in das Leben zu integrieren.

„Therapeuten und deren Patienten sind verletzte Heiler“, sagte mal jemand zu mir. In diesem Sinne wollen wir versuchen, den verletzten Heiler zu heilen. Schreiben kann dabei helfend unterstützen.

Manche Krankheiten brauchen ihre Zeit. Der Heilungsprozess lässt sich nicht abkürzen. Aber er lässt sich in eine gute Umgebung einbetten. Diese Umgebung sich selbst zu schaffen soll Ziel eines jeden sein. Das Flussbett sozusagen, indem der Fluss des Lebens fließen kann.

Für wen ist die Methode?

Es ist eine Methode, die allen Menschen dienen kann, die eine gewisse Selbstverantwortung übernehmen möchten.

## Annehmen, was ist

Wir Menschen flüchten gerne aus der Realität. Wir leiden zu sehr an der Wirklichkeit und flüchten mental, spirituell und/oder emotionell, weil uns die Realität unerträglich erscheint.

In Wirklichkeit ist die Realität manchmal unerträglich und eigentlich untragbar. Wo wir auch genauer hinschauen, der Zustand der Welt ist eine Katastrophe. Und wir tun uns manchmal schwer, damit zurechtzukommen.

## Krankheit anerkennen, wenn wir krank sind

Der erste und wichtigste Schritt ist die Anerkennung der eigenen Krankheit, falls wir in irgendeiner Form krank sind. Ja zu sagen zu dem, was ist. Sich zu sagen: „Ja, ich bin krank und ich bedarf der Heilung.“

Ohne den Schritt der Anerkennung der Krankheit ist Heilung meinem Verständnis nach Kosmetik. Sie erreicht nicht die Tiefen und Wurzeln, weshalb wir krank sind.

Der erste Schritt ist also die Bewusstmachung der Krankheit.

„Erkenne dich selbst“ stand schon über dem Orakel von Delphi. „Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge“ sagt Jesus Christus. Es geht also erst einmal und vor allem darum, sich selbst zu erkennen.

Sich selbst zu erkennen hat zu tun mit Wahrheit. Der Wahrheit über sich selbst. Diese Wahrheit anzuerkennen, ohne sich selbst zu kritisieren und ohne zu urteilen. Einfach als das, was sie ist.

Sich selbst annehmen mit seinen Schattenseiten und seinem Licht, denn wir alle sind eine Verbindung aus beidem. Aber gerade jene so unliebsamen Schattenseiten anzunehmen, die uns selbst und unser Leben betrifft, auch darum geht es beim Schreiben.

Ein gesunder Mensch kann sich stellvertretend die Frage stellen: In was für einer Situation befinde ich mich? Was sind meine derzeitigen Lebensbedingungen? Und in der Folge deren Akzeptanz. Ein „ja“ zu dem, was ist.

## Zustandsbeschreibung

Was ist?

„Ich bin gesund“ oder „ich bin krank. Ich habe zwei Kinder und einen Partner, mit dem ich mich verstehe. Ich habe eine Arbeit oder habe keine Arbeit, ich lebe am Ort meiner Wahl oder an einem Ort, den ich nicht frei gewählt habe. Ich bin zufrieden oder unzufrieden; ich bin drogen-, alkohol-, fernseh- oder sonstwas abhängig; ich beziehe dieses oder jenes Geld; ich bin arm/reich, äusserlich und/oder innerlich ...“

Was auch immer ist: Es geht erst einmal um eine Bestandsaufnahme des Ist-Zustandes. Wir erforschen die Frage: „Was ist?“

Wir schreiben auf, was gerade ist, um es festzuhalten. Aufgeschrieben wird es greifbar, dreh- und wendbar. Ebenso wird es dadurch leichter akzeptierbar. Im Grunde ist es eine Übung, die wir so lange täglich durchführen bis sie uns in Fleisch und Blut übergegangen ist. Die Übung, den Ist-Zustand zu erkennen und zu akzeptieren, so schmerzhaft er mitunter auch sein mag. Immer und immer wieder. Im Grunde jeden Tag aufs Neue.

Den Ist-Zustand zu akzeptieren heißt, ja zu sagen, zu sich und der Welt, auch wenn wir uns beides oft anders wünschen. Erst indem wir zum Ist-Zustand zu hundert Prozent ja sagen, schaffen wir den Boden für eine mögliche Veränderung.

Es gibt nachdem, was ich in meinem Leben erlebt habe, keine profunde Veränderung ohne die Akzeptanz und Anerkennung dessen, was ist. Oberflächliche Veränderung ja, aber sie ist nicht auf Dauer. Das Alte, nicht akzeptierte kehrt zu uns zurück, bricht wieder und wieder auf, will von uns gesehen und erkannt, angesehen und anerkannt werden. Es nutzt meiner Erfahrung nach langfristig nichts, die Augen davor zu verschließen und davonzurennen.

Nicht akzeptierte Realität setzt sich fort. So lange bis wir uns ihrer angenommen haben. Sie klopft sozusagen immer wieder an unsere Tür mit einem „Hallo, hier bin ich“. Es ist der Frosch, den wir küssen dürfen, damit er sich als Prinz entfalten kann. Der Frosch ist die eklige Realität, der wir uns zu entwenden suchen, die wir allzu oft nicht wahrhaben wollen.

Anerkennen, was ist, heißt auch, uns ernst zu nehmen mit unserem Kummer und unserer Sorge, heißt uns selbst mit und in Liebe zu begegnen.

Es geht darum, sich liebevoll sich selbst zuzuwenden und sich zu fragen: Welches sind meine Probleme und wie kann ich ihnen entgegnen? Das könnte auch eine Frage sein, die wir uns täglich stellen bis sich Lösungen anbieten für das, was uns bedrückt.

## Lösungsmöglichkeiten

Was die Lösungen anbetrifft, so seien wir erfinderisch. Eine Strategie, die mir besonders gut gefällt, ist sich fünf Handlungsmöglichkeiten im Geiste für ein Problem auszudenken und sich dann guten Gewissens für eine zu entscheiden, die uns am meisten entspricht. Das lässt sich übrigens auch rückwärts durchführen mit Handlungen, die in der Vergangenheit stattgefunden haben und die zu einem unbefriedigenden Ergebnis, wenn nicht sogar zu einer Erkrankung führten.

Wir denken uns, wie hätten wir anders reagieren können? Was hätten wir anders machen können? Alleine in der Vorstellung eines anderen und besseren Handlungskonzepts liegt die Möglichkeit einer inneren Heilung auf energetischer Ebene, wenn wir uns dort gefühlsmäßig hineinbegeben. Überlege Dir, wie Du anders hättest handeln können. Fühle es. Dann kann es sich ändern.

Zum Beispiel: Ich hätte anders mit meinem Gegenüber sprechen können. Ich habe in einer gewissen Weise aus einem Muster heraus gehandelt, das ich in der Kindheit erlernt habe, um zu überleben. Aber heute bin ich erwachsen und habe die Möglichkeit, alte Verhaltensmuster zu verlassen, sie hinter mir zu lassen und nach neuen Wegen zu suchen. Dies geschieht dadurch, dass wir uns der alten Muster bewusst werden und sie erst einmal annehmen. Dann können sie sich ändern, beziehungsweise wir können sie ändern.

Ich habe die Möglichkeit, mich zu ändern, ein anderer Mensch zu sein, aber das funktioniert meiner Erfahrung nach nur dadurch, dass ich zuerst anerkenne, was ist.

Wenn ich versuche, gewaltsam etwas zu verändern, wird nur eine temporäre Veränderung erfolgen. Die Veränderung wird nicht von Dauer sein.

Manchen Menschen fällt es schwer, den Alltag zu bestehen. Der Alltag ist oft grau. Wenn wir ihm jedoch mit Bewusstsein begegnen, kann er sich in eine Oase des Glücks verwandeln. Kann er uns bereichern, uns reich machen.

Indem wir das, was in unserem Leben geschieht, bewusst machen, können wir alles zu etwas Wertvollem machen. Und eine Methode dies zu tun, ist das Tagebuchschreiben.

## Das Tagebuchschreiben

Festhalten von dem, was passiert ist.

Nach dem Feststellen unseres Ist-Zustandes führen wir an jedem Tag Buch über alles, was uns am heutigen Tag passiert ist.

„Was ist heute passiert?“ heißt die Frage, mit der wir uns am Morgen oder Abend hinsetzen und einfach aufschreiben. Wir schreiben so minutiös wie wir wollen alles auf, was passiert ist, auch wenn es heute unbedeutend zu sein scheint. Morgen bekommt das Unbedeutende vielleicht Bedeutung.

Wir sind dabei radikal. Radikal kommt von Wurzel. Wir gehen zu den Wurzeln. Wir bringen Licht in die Dunkelheit des Geschehens.

Das wird uns frei machen, uns befreien vom Frust des Alltags. Vom Leiden an der Welt. Wir lernen zu begreifen, an was wir leiden, was uns leiden macht. Und durch diese Bewusstmachung von dem, was geschieht, treten wir ein Stück weit heraus aus dem, was uns Leiden macht.

Dadurch, dass wir alles aufschreiben, was passiert, erleben wir es ein Stück wieder. Erleben es noch einmal, ein bisschen wie in einer Therapie. In der Therapie erzählen wir das, was passiert ist. Der Prozess ist ähnlich. Wir begeben uns noch einmal in eine Situation hinein. Der Unterschied zwischen einem Therapeuten und ‚Schreiben als Selbsthilfe‘ ist das Gegenüber. Beim ‚Schreiben als Selbsthilfe‘ gibt es kein Gegenüber, keinen Therapeuten, der uns nützliche Hinweise für unser Leben gibt. Aber sei unbesorgt: Die nützlichen Hinweise werden von anderer Stelle kommen. Das Leben hält sie für uns bereit.

„Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott“ heißt ein geläufiges Sprichwort. Man könnte auch sagen: „Hilf Dir selbst, dann wird Dir geholfen“.

Wir helfen uns bei dieser Methode selbst, indem wir niederschreiben, was an jedem Tag in allen Einzelheiten passiert ist. Später werden wir besser sondieren können, d. h. das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden. Doch am Anfang ist alles wichtig. Bis an dem Punkt, an dem wir merken, was sich wiederholt. Was immer gleich bleibt.

Und mit dem, was Dich heute nervt, damit kannst Du morgen in Frieden sein, einfach weil Du es aufgeschrieben hast. Weil Du Dich von einer Last befreit hast. Das ist auch ein Akt der Reinigung.

Indem wir täglich aufschreiben, was in unserem Leben aktuell alles geschehen ist, können wir es getrost vergessen. Es ist festgehalten worden. Wir brauchen uns nicht mehr damit zu belasten. Wir werden davon ein Stück weit befreit. Schreiben es uns von der Seele.

Indem wir schreiben, lösen wir uns von unseren Alltagsproblemen und –sorgen und gelangen ein Stück mehr zu uns selbst. Zum Kern, der verschüttet ist. Von dem wir uns im Laufe unseres Lebens entfernt haben.

Vorher noch im Alltagstrott gefangen, stehen wir auf einmal darüber, schlicht und einfach durch die Bewusstmachung, hervorgerufen durch das Schreiben. Schreiben dient hier ein Stück weit als Heilmittel, als Medizin. Wir schreiben uns gewissermaßen frei. Wir schreiben uns unseren Frust vom Hals anstatt andere damit zu belästigen und erlangen dadurch ein Stück Unabhängigkeit. Wir verringern unsere Bedürftigkeit anderen gegenüber. Wir kümmern uns um uns selbst. Wir sorgen für uns.

Es gibt Menschen, die für starke Strukturen plädieren. Die empfehlen, jeden Tag um die gleiche Uhrzeit etwas zu tun. Das kann sehr empfehlenswert sein, jeden Tag um eine bestimmte Uhrzeit sein Tagebuch zu führen.

Ich persönlich bin kein Verfechter einer starken Struktur, sondern ein Verfechter von Rhythmus und persönlicher Freiheit sowie Handeln aus Impulsen heraus. Ich kann mir zum Beispiel auch jeden Tag variabel eine Zeit fürs Tagebuchschreiben reservieren. So erhalte ich meine Spontaneität und meine Freiheit. Die Freiheit, aus jedem Tag ein individuelles Kunstwerk zu machen.

Wem Struktur nichts ausmacht, dem sei also die erste Methode empfohlen. Ich selbst schreibe abends vor dem Schlafengehen auf, was tagsüber passiert ist. Allen anderen empfehle ich, es einfach auf oberste Priorität zu setzen und dann jeden Tag individuell einzubauen.

## Schreiben zur Selbstbefreiung

Schreiben ist unser Mittel der Wahl zu unserer Selbstbefreiung. Das Mittel der Bewusstwerdung und der Klärung. Schreiben ist eine Waffe gegen die unbewussten Mechanismen, die uns gefangenhalten.

Es kann uns aus unserer Lethargie herausholen. Es kann uns neuen Elan schenken, Lebensmut und Kraft. Und Vertrauen in das Leben.

Schreiben kann uns wach machen, uns zeigen, wer wir sind. Es ist dazu ein sehr kostengünstiges Mittel. Einzig nötig sind Zettel beziehungsweise am Besten ein Ringbuch und ein Stift. Und ein wenig Zeit. Zeit ist kostenlos. Sie ist jedem gratis verfügbar.

Schreiben wir uns frei. Irgendwann kann daraus vielleicht einmal ein Buch entstehen oder ein Blog und dann ein Blook. Das ist ein Buch, das aus einem Blog entstanden ist.

Mein Buch „Der Vagabundenblog: Vom Leben ohne Geld“ ist ein Beispiel dafür. Es ist ein Beispiel eines aus ‚Schreiben als Selbsthilfe‘ entstandenen Buches. Und ich habe noch einige andere Bücher, die auf diese Art und Weise entstanden sind.

Das heißt, es ist auch in Folge des durchgearbeiteten Buches „Der Weg des Künstlers“ von Julia Cameron entstanden. Auch dieses Buch kann enorm helfen, seinen Weg schreibend zu finden, und ich kann es wärmstens empfehlen. Dort ist der Hinweis, jeden Morgen drei DIN A 4 Seiten einfach vollzuschreiben, egal was kommt.

Julia Camerons Buch hat mir vor allem auch geholfen, mich von diversen Abhängigkeiten, zu befreien und sehr konsequent täglich spazieren zu gehen oder mich anderweitig in der Natur zu bewegen, was mir vorher immer nur für eine kurze Zeit und ansatzweise gelungen ist. Denn durch ihr Buch geschieht etwas im Inneren. Das ist das Wertvolle an ihrer Methode.

Ein Buch zu produzieren soll am Anfang erstmal gar nicht unsere Sorge sein. Unser Ziel ist, uns selbst ein kleines Stück Selbsthilfe zu leisten, um zu mehr Selbsterkenntnis zu gelangen und Selbstverantwortung zu übernehmen.

Das heißt, uns Möglichkeiten aufzuzeigen, wie wir eigenständig leben können, wenn uns aus irgendwelchen Gründen kein Therapeut oder keine Therapeutin zur Seite steht. Eine Methode, uns selbst zu helfen, wenn uns kein anderer hilft. Eine Methode, die uns auch hilft, ein Stück mehr erwachsen zu werden und für uns selbst zu sorgen.

Es empfiehlt sich, seine Aufzeichnungen von Zeit zu Zeit zu lesen, je nachdem wie es dem persönlichen Bedürfnis entspricht. Vieles wird einem daraufhin klar werden. Vieles wird sich ordnen und relativieren.

Vergangener Schmerz wird vielleicht noch einmal gefühlt werden und sich auflösen und somit für immer verschwinden. Wogen werden sich glätten. Was uns einst schlimm erschien, können wir auf einmal vergessen. Wir können es - einmal aufgeschrieben, - leichter in Frieden annehmen und in unser Leben integrieren. Wir können annehmen, was geschehen ist und dadurch leichter heilen. Dauerhafte Heilung ist wie gesagt meiner Erfahrung nach nur durch Annahme von allem, was ist möglich.

Was auch schön ist, ist ein Dankbarkeitstagebuch anzulegen. Dabei mache ich es so, dass ich neben die Ereignisse des Tages Zahlen setze, für was ich alles dankbar bin. Oft sind das um die sieben Sachen an einem Tag, für die ich dankbar bin!

Und nun viel Spaß und Freude damit!

Deine

Silvia Fischer