



## Einsamkeit in Zeiten von Corona?

### Versuchen Sie es doch mit Tagebuchschieben!

Wir leben in Zeiten von Homeoffice mit endlosen Sitzungen am Bildschirm, die anstrengen, uns aber emotional und intellektuell oft unbefriedigt hinterlassen. Die Lust sich mit Freunden über diesen Kanal auszutauschen hält sich in Grenzen. Das „Abstand halten“, sowie die kalten Temperaturen, die gemeinsame Spaziergänge auf die Dauer verleiden, verstärken das Gefühl der schleichenden sozialen Isolation umso mehr.

Was kann man tun, um sich besser mit sich selbst zu fühlen? Schreiben zum Beispiel. Besorgen Sie sich ein schönes Heft und vielleicht nehmen Sie den seit Jahren unbenutzten Füllhalter wieder in Betrieb. Oder doch lieber mit dem Bleistift, der einem früher bereits gute Dienste geleistet hat und einen immer anlächelt, wenn man die Schreibtischschublade öffnet? Wer Tagebuch führt, kennt den Effekt. Sobald ein Gedanke, ein Problem niedergeschrieben ist, fühlt man sich freier, fühlt sich mehr bei sich. Schreiben entlastet die Seele und kann auch Gefühle von Einsamkeit lindern. Ausserdem ist das Schreiben von Hand eines unserer wertvollsten Kulturgüter und ein hochkomplexes Unterfangen. Wann haben Sie zuletzt einen längeren Brief mit der Hand geschrieben? Mögen Sie Ihre Handschrift mit ihren teils unleserlichen Buchstaben, mit den Ecken und Kanten? Wenn nicht, dann sollten Sie sich wiederum mit ihr anfreunden.

Die Narrative Psychologie erklärt die positiven Wirkungen des Schreibens mit einem Prozess, der uns dabei hilft Kohärenz zu schaffen, Zusammenhänge herzustellen, die dabei unterstützen sich besser in seinem Leben und in der Welt zu verankern. Schreiben kann entlasten, indem man seine Sorgen aufs Papier bannt, Schreiben kann in der Rekonvaleszenz und auch als Prophylaxe

eingesetzt werden. Schreiben kann Ihre Immunabwehr stärken, indem Stress, der Entzündungsprozesse anregt oder aufrechterhält, durch das „Ablegen“ von Sorgen auf ein Stück Papier, stark verringert wird. Es sind komplexe psychische und physische Prozesse, die mit dem Schreibvorgang wirksam werden, verschiedenste Hirnareale sind beteiligt.

Die Erklärungen für die Wirksamkeit der seelischen Entlastung sind nicht nur durch eine These erklärbar, hier wirken unterschiedliche Ebenen, die miteinander verknüpft sind. So kann man die Arbeit, die geleistet wird, unter anderem als psychoanalytischen Dreischritt beschreiben: erinnern-wiederholen-durcharbeiten. Das Schreiben mit der Hand fördert eine entspannte Konzentration und unbewusste Assoziationen, die ins Fließen kommen. Auch kann im Schreiben eine Sprache des Unbewussten besser entwickelt und reflektiert werden. Schreiben ermöglicht mittels Bildern und Metaphern, die gefunden werden, Lösungen zu erproben, die im realen Leben (noch nicht) denkbar und „handelbar“ sind, angesiedelt in einem „Möglichkeitsraum“. So können Spiel, Imagination und Kreativität zu Veränderungen und Entwicklungen beitragen.

Haben wir Ihnen Lust aufs Schreiben gemacht? Vielleicht fangen Sie einfach mal an, um die Magie des Schreibens neu zu erleben und damit etwas Gutes für Ihre Gesundheit zu tun. Und übrigens: In der Clinica Curativa regen wir unsere Patienten dazu an Tagebuch zu schreiben. Das kann ein „Traumtagebuch“ sein, ein „positives Tagebuch“ oder auch ein „Therapietagebuch“.



CLINICA CURATIVA

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA  
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN