

Abstract

Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist es, zu klären, wie depressive Symptome sich durch lyrisches Schreiben positiv beeinflussen lassen. Dazu wird folgende Forschungsfrage gestellt: Inwieweit kann lyrisches Schreiben helfen, depressive Episoden besser durchstehen zu können?

Um diese Forschungsfrage beantworten zu können, setzt sich die Arbeit zunächst mit der theoretischen Grundlage der Themenfelder Depressionen sowie dem Schreiben in Zusammenhang mit Gesundheit auseinander. Darauf basierend wird ein Schreibkonzept aufgebaut, das in einem Selbstversuch bearbeitet wird. Die Methoden, die dafür genutzt werden, sind aufgeführt und werden im Schreibkonzept zur Zuordnung jeweils genannt. Zudem reflektiert die Betroffene im Anschluss an die Bearbeitung aller Schreibimpulsgruppen diese. So wird es den Leser:innen möglich nachzuvollziehen, was die jeweiligen Impulse beim Schreiben auslösen können.

Die Betroffene führt in den acht Wochen des Selbstversuches parallel ein Depressionstagebuch, in dem die Ausprägungen der fünf, den Alltag und die psychische Gesundheit am stärksten beeinflussenden Symptome ihrer Depression täglich festgehalten werden.

Auf dieser Grundlage kann die Studie abschließend nachweisen, dass das lyrische Schreiben in allen Bereichen positive Auswirkungen auf die Verbesserung der Symptome der Betroffenen hat.

Da es sich hierbei um einen Einzelfall handelt, kann das Ergebnis nicht verallgemeinert werden. Es bietet sich folglich an, das Konzept in einer quantitativen Studie erneut zu überprüfen.