

## **Abstract**

### **Ich schreibe mich gesund – Ein Selbstversuch**

#### **Entwicklung und Erprobung eines Schreibkonzepts für eine heilsame Wirkung bei chronischen Schmerzen**

**Von Ulrike Günther**

In der vorliegenden Masterarbeit wird die mögliche heilsame Wirkung von diversen Schreibmethoden bei chronischen Schmerzen untersucht. Die Verfasserin entwickelt ein auf ihr Fallbeispiel zugeschnittenes Schreibkonzept, das sie in einem vierwöchigen Selbstversuch erprobt und auswertet.

In Teil 1 werden die theoretischen Grundlagen dargestellt. Zunächst wird definiert, was die Verfasserin unter dem Begriff „Gesundheit“ versteht. Hierbei werden das Konzept der Salutogenese, das Konzept der positiven Psychotherapie bei psychosomatischen Erkrankungen und Ansätze aus der Schmerztherapie herangezogen. Sodann wird eine Auswahl von Methoden aus dem therapeutischen Schreiben vorgestellt.

In Teil 2 wird ein individuelles vierwöchiges Schreibprogramm „Ich schreibe mich gesund“ mit täglichen Schreibübungen entwickelt. Dieses umfasst Varianten des kreativen und literarischen Schreibens, das automatische Schreiben und das suggestive Schreiben. Der darauffolgende Selbstversuch wird mithilfe eines Tagebuchs in Form einer festgelegten Selbstbefragung begleitet.

In Teil 3 wird der Selbstversuch anhand des Tagebuchs und der entstandenen Texte reflektiert und qualitativ ausgewertet. Die Wirkungsweisen des Schreibprogramms werden aufgezeigt. Die Arbeit schließt mit einem Ausblick auf die Integration der Schreibübungen in den Alltag von Betroffenen, sowohl individuell als auch im Rahmen von Schreibgruppen.