

Der Angst schreibend begegnen

Therapeutische Schreibwege zu einer angstbewussten Freiheit des Selbst

Die vorliegende Arbeit stellt ein Konzept für einen schreibtherapeutischen Prozess vor, der den Zugang zu unterdrückten Ängsten des Alltags bahnt und lernorientierte Auswege aus einer vermeidenden Lebensstrategie in ein angstbewusstes, freies Selbst bietet.

Um eine nachhaltige Wirksamkeit zu erzielen, wird die schreibpädagogische Methodik durch eine Reihe therapeutischer, sich ergänzender Modelle angereichert. Die theoretische Basis bildet die Typenlehre des Enneagramms, woraus neun fundamentale Angsttypen abgeleitet werden. Unterstützt durch kontinuierliche Selbstreflexionen führt der schreibende Heilprozess von der anfänglichen Identifikation mit den eigenen ängstlichen Anteilen über die Desidentifikation und Transformation bis hin zur bewussten Integration und Selbstakzeptanz.

In einer empirischen Studie wird das zielgerichtete Zusammenspiel von Theorie und Methodik auf die Probe gestellt und anschließend durch die Befragung der Probanden sowie kritische Eigenbeobachtungen evaluiert. Dies gibt den Anstoß zur Erweiterung und Optimierung des Konzepts. Das finale Konzept wird in zwei Durchführungsformaten, einerseits als eine interaktive Online-Schreibwerkstatt und andererseits als eine Jahresschreibgruppe, vorgestellt.

★ ★ ★

Facing Fear by Writing

Therapeutic ways of writing towards a fear-conscious freedom of the self

This master's thesis presents a concept for a therapeutic writing process that provides access to the suppressed fears of everyday life and offers learning-based resorts from a life strategy driven by avoidance into a fear-conscious, free self.

To achieve a sustainable effect, writing pedagogy methods are enriched by a number of complementary therapeutic models. The theoretical foundation relies on the typology of the Enneagram from which nine basic fear types are derived. Supported by continuous self-reflection, the writing process of healing proceeds from initial identification with the fearful aspects of oneself first to disidentification and transformation and finally to conscious integration and self-acceptance.

In an empirical study, the purposeful interaction between theory and methodology is tested and subsequently evaluated by questioning the test persons as well as by critical observations. This gives the impetus to expand and optimise of the concept. The final concept is presented in two implementation formats: first as an interactive online writing workshop, second as a year-long writing group.