

Wie Worte uns nähren können

Die Entwicklung eines kreativen Schreibkonzeptes zur Unterstützung von
Gewichtsreduktion – ein Selbstversuch

Abstract

Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist die Entwicklung eines Kreativen Schreibkonzeptes zur Unterstützung Adipöser und Übergewichtiger bei der Gewichtsreduktion auf der Basis eines Selbstversuches. Das Konzept beruht auf der heilsamen Wirkung des Schreibens, insbesondere auf der Verbesserung von Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit und sozialer Integration.

Im Rahmen einer Literaturrecherche werden die Ergebnisse zu Ursachen und Therapie von Adipositas, zur heilsamen Wirkung des Schreibens und zum Einsatz Kreativer Schreibmethoden im therapeutischen Kontext untersucht.

Anhand eines achtwöchigen Selbstversuches, der sowohl ein tägliches Schreibritual als auch die Entwicklung und Ausführung von Schreibimpulsen beinhaltet, wird das oben genannte Konzept entwickelt, erörtert und sein möglicher Einsatz im Einzel- oder Gruppensetting reflektiert.

Da die Ergebnisse eines Selbstversuches nicht verallgemeinert werden können, muss sich die Umsetzung des Schreibkonzeptes erst in praxi bewähren.

Das Konzept ersetzt nicht die von der Deutschen Adipositas Gesellschaft zur Gewichtsreduktion geforderte Ernährungsberatung sowie die Integration von Bewegung in den Alltag. Es soll Betroffenen helfen, unbewusste seelische Blockaden über den Kontakt zu ihren Gefühlen und inneren Bildern bezüglich des Abnehmens zu entdecken und diese im schriftlichen Ausdruck gegebenenfalls aufzulösen.