

## Abstract

### **„Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, woher kommt mir Hilfe?“**

#### **– Vom (Tagebuch-)Schreiben zur Lebensphilosophie –**

Ein theoretisches und methodisches Rahmenkonzept als Coping-Strategie gegen Krebs

von E. Liebau-Holstein, BKS 16

Die vorliegende Masterarbeit untersucht zunächst verschiedene Coping-Strategien gegen Krebs, u.a. den Salutogenese-Ansatz von Antonovsky sowie Religion und Spiritualität als persönliche Ressourcen, bevor insbesondere Funktionen und Wirksamkeit des biografisch-kreativen und heilsamen Schreibens in den Fokus der Betrachtung rücken. Ziel ist der Entwurf einer Lebensphilosophie als Lebenskunst.

Meine Hypothesen lauten: Wer an einer Lebensphilosophie schreibt, kann eine lebensbedrohliche Krise in den Zusammenhang seines Lebens einordnen und damit die Selbstkontrolle behalten. Wer zudem einen Zugang zu Spiritualität entwickelt, kann Unabänderliches leichter annehmen, ihr/ihm ist bewusst, wie fragil Lebensentwürfe sein können, dennoch lässt sie/er nicht ab, die Zukunft zu gestalten.

Auf dem Weg zu diesem Ziel, wird aus unterschiedlichen Perspektiven, ein Einblick in die Doppelrolle als Schreibpädagogin und Seelsorgebegleiterin bei der Frauenselbsthilfe (FSH) nach Krebs auf der einen Seite gegeben, auf der anderen rückt die Krebsbetroffene und Langzeitüberlebende ins Blickfeld, die Tagebuch-Schreiben als „Heilmittel“ einsetzt.

Mittels Literaturrecherche und Analyse verschiedener Ansätze aus dem Bereich Poesie- und Bibliothherapie, aber auch aufgrund der Erfahrungen mit Schreibwerkstätten und anhand der Selbstversuche mit Journal und philosophischem Tagebuch, ist schließlich ein dreigliedriges Rahmenkonzept „Lebensphilosophie“ entstanden, welches auf drei Grundelementen aufbaut, die in der Praxis bereits erprobt wurden (Schreibwerkstatt vor Ort, Online-Schreibangebot, Journal- bzw. Tagebuch-Schreiben).

Die Arbeit schließt mit einem Ausblick auf die Umsetzung des Rahmenkonzepts Lebensphilosophie nicht allein im Selbstversuch, sondern nun auch in einem dreitägigen Workshop bei der FSH nach Krebs. Geplant ist zudem, das Konzept in Reha-Kliniken anzubieten. Dazu soll ein Leitfaden mit theoretischem Hintergrundwissen und Schreibübungen erstellt werden, der künftig im Gruppen- und Einzelsetting eingesetzt werden kann.