

# Schreiben statt schämen – Mit Sprache aus der Enge finden

## Zwei Projektberichte

*Elena Ibello, Andrea Keller & Daniel Perrin*

### **Abstract**

Schreiben ist behaftet mit Scham – Schreibende schämen sich im Kleinen wie im Großen, etwa wegen Fehlern im Text (vgl. Ammann, in diesem Band) oder dem Scheitern als AutorIn (vgl. Thomann, in diesem Band). Schreiben hilft aber auch, Scham zu überwinden, und darum geht es in diesem Kapitel: Indem wir uns schreibend mit Schambehaftetem befassen, wird dieses Schambehaftete greifbar und angreifbar, handfester und handlicher. Wir haben es wörtlich in der Hand, damit umzugehen, es zu erkennen und anzuerkennen auch als Ressource, nicht nur als Beschränkung unserer Lebenssituation (Teil 1 dieses Beitrags). Was als Tabu in verschämtes Schweigen gehüllt war, wird beim Schreiben in eine doppelte Chance übersetzt: die Chance der ausdrücklichen individuellen Auseinandersetzung, die Chance des Mit-Teilens – und damit der gesellschaftlichen Auseinandersetzung (Teil 2). Solch »heilsame« (Lätsch, 2011) Ansätze verfolgen die Projekte zum Schreiben über Armut (Teil 3) und zum Schreiben über das Sterben (Teil 4), von denen wir hier berichten. Dabei erweist sich die ethnografische Herangehensweise solcher Projekte als sozialtherapeutisch anschlussfähig (Teil 5).

## **Warum Schreiben aus verschämter Enge helfen kann**

Schreiben ist Festhalten, Mitteilen und Denken. Die kulturhistorisch älteste Funktion, Schreiben zum Festhalten oder mnemotechnisches Schreiben, wurde entwickelt von Händlern und zielt auf Notizen im Sinn von »Er schuldet mir zwei Kühe, ich ihm vier Ziegen«. Später dazu kam in allen schreibenden Kulturen die kommunikative Funktion des Schreibens, mythologisch dokumentiert etwa in Moses' Niederschrift der zehn Gebote. Der Schreiber meißelt für die Welt in Stein, was ihm Gott eingegeben hat. Verschreiber zögen aufwendige Korrekturen nach sich, im Stein sowieso, aber auch später noch, auf der Tierhaut oder der Papyrusrolle, weshalb man gut daran tat, zuerst zu denken und dann zu schreiben (vgl. Ludwig, 2005).

Erst mit billigem Schreibwerkzeug, Bleistift und Papier, wurde die epistemische Funktion des Schreibens bedeutsam: das Schreiben zum Denken. Dabei setzen sich Schreibende im entstehenden Text mit ihren Gedanken auseinander und finden so zu dem, was sie meinen. Elektronische Schreibmittel wie Computerbildschirme haben die Tendenz zum Vermischen von epistemischem und kommunikativem Schreiben verstärkt. Das Kommunikationsangebot entsteht hier in der Wechselwirkung vom plasmaartigen, beliebig änderbaren Text am Bildschirm und der mentalen Repräsentation der mnemotechnisch festzuhaltenden oder kommunikativ mitzuteilenden Gedanken (vgl. Menary, 2007; Molitor-Lübbert, 1996).

Damit ermöglicht Schreiben verstärkt nicht nur eine kognitive, sondern auch eine emotionale und affektive Auseinandersetzung der Schreibenden mit sich selbst und ihrem Gegenstand. Wo ich kneten kann, was ich meine, massiert mich das vorläufig Gemeinte zurück. Schreiben wird als heilsam erlebt (vgl. DeSalvo, 1999; Pennebaker, 2010; Pizarro, 2004) und/oder kritisch diskutiert (vgl. Lätsch, 2011; Muschg, 1981; Range, Kovac & Marion, 2000). Therapeutische Ansätze des Schreibens wirken auf drei Ebenen seelischer Heilung: Wer schreibt, erfährt sich als jemanden, der, erstens, ein Stück Welt gestalten kann und also sich und der Welt nicht ausgeliefert ist; der, zweitens, Inneres aufräumen und Gemeintes finden und klären kann; und der, drittens, sich damit an andere richten und sich ihnen mitteilen kann (vgl. Greenhalgh, 1999; Toepfer & Walker, 2009).

Schreibtherapie greift damit auf die drei kulturhistorischen Funktionen des Schreibens zurück, nutzt diese Funktionen aber zur kognitiven,

emotionalen und affektiven Regulation der Schreibenden: sich mnemotechnisch seiner Gestaltungskraft (als Gegensatz zum Ausgeliefertsein) bewusst werden; epistemisch Haltungen, Gedanken, Gefühle, Affekte klären; kommunikativ mit anderen in geordneten Austausch treten. Dabei nutzen die Therapien die Kraft der Langsamkeit, die allem Schreiben innewohnt, und die Dialektik allen Überarbeitens: Geschriebenes ist festgehalten, aber spurlos veränderbar, ist knetbares Zeichengut, ist handhabbar gewordene Innenwelt.

### **Vom Therapeutischen zum Ethnografischen**

Auf dieser therapeutisch nutzbaren Ebene der drei Grundfunktionen von Schreiben bewegt sich das Zusammenspiel von Schreiben und Scham. Zusammenspiel deshalb, weil die Scham so sehr das Schreiben prägt wie das Schreiben die Scham. Was einen beschämt, darüber kann man still und leise für sich schreiben, wenn man das Schweigen und Verdrängen nicht mehr aushält – und dann erfährt man, dass einem leichter wird. Noch ist nichts anderen mitgeteilt, noch weiß es nur der Text, und doch ist die Last von der Seele. Veräußert und erkennbar wird die Last denn oft als kleiner wahrgenommen und der Sinn wird erkennbar im vorher als sinnlos Wahrgenommenen (vgl. Rex, 2009). Damit kann die Lust wachsen zum nächsten Schritt, zum Mit-Teilen. Aus dem stillen Ausdruck und Abbau von Not wird soziale Vernetzung.

Nach diesem Muster funktionieren viele Social-Media-Plattformen, allen voran die anonym nutzbaren. Im elektronischen Maskenball anonymer Chats leben wir verdrängte oder erträumte und scheinbar unerreichbare Identitäten aus und erfahren uns dabei selbst sowie in der Gemeinschaft Gleichgesinnter von neuen Seiten. In der Fachliteratur wird die kathartische Wirkung kontrovers erörtert (vgl. Chandler & Scenters-Zapico, 2012). Bemerkenswert hier ist, dass die Idee hinter diesen Angeboten nicht neu ist; Maskenbälle und Fastnacht bieten Ähnliches. Entscheidend hier ist aber, dass sich der schreibende Maskenball überwältigenden Zulaufs erfreut und dass Emotion und Affekt dominieren. Was in E-Mails mit Emoticons begann, hat sich entwickelt zur ständigen Synchronisation der Gefühle ;-)

Schreiben wird ganz offensichtlich erlebt als Möglichkeit, mit Gefüh-

len umzugehen. Zum früheren, meist fokussierten Schreiben tritt dabei immer stärker das beiläufige, dialogische Schreiben, das »Writing-by-the-Way« (Hicks & Perrin, 2014, S. 231; vgl. auch Pigg et al., 2014). Facebook lädt die computerisierte Welt ein, öffentlich Tagebuch zu schreiben, und die Welt folgt dem Ruf (vgl. Eisenlauer, 2014). Seit Januar 2015 weiß Facebook von allen Nutzerinnen und Nutzern, welche Webseiten sie besuchen, auch welche schambehafteten – und das wird im großen Ganzen einfach hingenommen. Die Medienentwicklung verändert hier unseren Umgang mit Schreiben, mit Kommunikation überhaupt. In diesem Umfeld ist die therapeutische Funktion von Schreiben justierend auszuloten, wird erweitert nutzbar. Und genau darauf zielen zwei Projekte, die wir im Folgenden kurz vorstellen.

Beide Projekte verbinden fokussiertes Schreiben mit Writing-by-the-Way, und beide leisten, über die therapeutischen Aspekte hinaus, Ethnografisches. Von Anfang an auch auf Mitteilen ausgelegt, ergeben die Projekte das, was man von guten Ethnografien erwartet (vgl. Agar, 2011; Basso, 1974; Lillis, 2008): Erstens setzen sich die Betroffenen verstehend mit sich selbst und ihrer Lebenssituation – Armut oder Angst vor dem Sterben – auseinander. Zweitens entsteht dadurch ein subtiles Dokument der Innenperspektive dieser besonderen Lebenssituationen. Drittens zeitigt dieses Dokument gesellschaftliche Wirkung. Schließlich aber, und das führt über Ethnografie hinaus, verändert all das den Umgang der Betroffenen mit dem Schambehafteten. Schreiben wird als Möglichkeit erlebt, vorher Verdrängtes anzunehmen und selbst-bewusst zu überwinden.

## **Das Projekt »Schreiben über Armut«**

Das Projekt »Schreiben über Armut« verbindet Schreibwerkstätten für Armutsbetroffene mit systematischer schreibtherapeutischer Reflexion.<sup>1</sup> Die nächsten Abschnitte führen von der Idee (a) und dem Thema der Schreib-

---

1 Das Projekt ist verankert einerseits in Programmen des Hilfswerks Caritas, andererseits in Kellers Masterarbeit zum Abschluss des Studiums in Kulturpublizistik an der Zürcher Hochschule der Künste, in Zusammenarbeit mit dem Institut für Angewandte Medienwissenschaft der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Hauptbetreuer der Masterarbeit war Daniel Perrin.

werkstatt (b) zum Fall Ruth (c). Deutlich werden soll, wie es Ruth gelungen ist, schreibend die Scham vor sich selbst (d) und vor den anderen (e) zu überwinden und so aus ihrer verschämten Einsamkeit herauszutreten (f). Aus Armutsbetroffenen wurden Schreibende, die jetzt gerade von Armut betroffen sind (g).

### **(a) Rahmen: Eine Caritas-Schreibwerkstatt für Armutsbetroffene**

Andrea Keller realisierte 2010 im Auftrag des Hilfswerkes Caritas Zürich die Kampagne »Wir sind arm«. Teil ihrer Arbeit war es, eine Schreibwerkstatt für Menschen durchzuführen, die von Armut betroffen sind. Die Motivation dahinter war in erster Linie, die Betroffenen zu Wort kommen zu lassen, sie also selbst erzählen zu lassen, wie es sich anfühlt, in unserer reichen Gesellschaft arm zu sein. Die so entstandenen Texte sollten veröffentlicht werden, was dazu beitragen konnte, in den Betroffenen und bei ihren Adressaten das Bewusstsein zu wecken: Hier schreiben Expertinnen und Experten, die aufgrund dieser Erfahrungen mit Armut in der Lage sind, mit einem gesellschaftlichen Tabu zu brechen und wertvolle Aufklärungsarbeit zu leisten.

Im Verlaufe ihres Masterstudiums in Kulturpublizistik an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) setzte sich Keller dann mit dem therapeutischen Schreiben theoretisch auseinander und führte systematisch Gespräche mit Fachleuten der Schreibtherapie, etwa Hansruedi Gehring und David Lätsch. Dabei ist ihr bewusst geworden, dass bei der Schreibwerkstatt der Caritas Zürich vermutlich mehr passiert ist, als sie aus der damaligen Perspektive wahrnehmen konnte. Denn dass es gerade in schwierigen Lebenslagen und bei schambehafteten Themen befreiend und sinnvoll sein kann, sinnstiftend auch, über eben diese Lebenslagen und Themen zu schreiben, mag unmittelbar einleuchten. In welchem Maß Schreiben systematisch zur Überwindung verschämter Isolation und dabei zum Ausbruch aus dem Teufelskreis der versteckten Armut beitragen kann, zeigte sich aber erst aus theoretischer Distanz.

Als nun auch theoretisch reflektierte Praktikerin konnte Andrea Keller 2014 – wiederum in Zusammenarbeit mit der Caritas Zürich und der Schriftstellerin Tanja Kummer – das Projekt im Rahmen ihrer Masterarbeit weiterentwickeln, eine weitere Schreibwerkstatt durchführen, eine weitere

Publikation realisieren (vgl. Keller, 2014b), die teils wissenschaftliche, teils persönliche Erläuterungen zu den Themen Armut und Schreiben mit den Texten der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer verband. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden und auch das Feedback einzelner Leser, die zuvor noch kein klares Bild von hiesiger Armut hatten, waren positiv, entsprechend wird die Reihe der Schreibwerkstätten von Andrea Keller, Tanja Kummer und der Caritas Zürich fortgesetzt.

### **(b) Thema: Versteckte, verschämte Armut in der reichen Schweiz**

Wer in der Schweiz von Armut betroffen ist, verhungert nicht. Soziale Auffangnetze verhindern das Schlimmste. Doch die wertvollen Unterstützungsleistungen wirken zugleich als Maulkorb. Denn wer vom Geld anderer (über-)lebt, so die Meinung vieler, sollte dankbar sein und sich nicht beklagen. Dass hiesige Armut weitgehend versteckt und verdrängt, verschwiegen und verschämt wird, hängt auch mit dem Klischee der Selbstverschuldung und mit weiteren Vorurteilen und Verurteilungen Erfolgreicherer zusammen. Wer trotz Sozialhilfe aufbegehrt, Unmut und Unrecht zum Ausdruck bringt, dem wird nicht selten ins Wort gefallen: Jeder sei seines Glückes Schmied, und an anderen Orten der Welt gebe es auch noch richtige Arme. Die Rede ist dann von Notleidenden, die kein Dach über dem Kopf haben und kein Essen, keine Ausbildung und somit keinerlei Möglichkeiten, an ihrer prekären Lage etwas zu ändern.

Der Vergleich mit Menschen, denen es noch schlechter geht, führt bei Armutsbetroffenen in der Schweiz rasch zu zusätzlichen Schuldgefühlen und zu Scham. Wer aber ob der Qual solcher Gedanken verstummt und die Probleme verheimlicht, schadet sich selbst. Mit der Unterdrückung und den vielfältigen, psychosozialen Belastungen verbunden ist die Gefahr einer psychischen und/oder physischen Erkrankung (vgl. Heimes, 2012, S. 71; Villiger & Knöpfel, 2009, S. 57). Entsprechend dringlich wird zum Mitteilen geraten – zum Beispiel zum Herausschreiben belastender Gedanken. Denn gerade da, wo Klagen und Anliegen kein Gehör finden, anbietet sich das weiße, wissbegierige Blatt Papier oder das geöffnete Dokument auf dem Computerbildschirm. Sie sind vorurteilsfrei. Sie sind voller Geduld. Das Blatt Papier ist außerdem (fast) jederzeit verfügbar, immer da.

### (c) Fallbeispiel: Ruth und die graue Mäusewelt

Ruth (Jg. 1963) kennt die hochgezogenen Augenbrauen, das Unverständnis und die Vorwürfe anderer und all die Selbstzweifel, zu denen sie verleiten: »Warum hast du dein Leben nicht so im Griff wie andere, warum diese [...] Probleme, warum hast du es nicht zu beruflichem Erfolg gebracht?« (Keller, 2014b, S. 11f.) Die Voraussetzungen für ein »gutes« Leben waren bei ihr, oberflächlich betrachtet, tatsächlich gegeben. Ruth absolvierte erfolgreich die Matura, begann ein Studium an der Universität. Dann aber, im Alter von 23, erlitt sie eine erste, schwere Depression. Ruth hörte auf zu funktionieren. Was folgte, waren die große Blockade, ein neunmonatiger Klinikaufenthalt, eine zweijährige Arbeitsunfähigkeit. Weitere Schicksalsschläge. Armut. 2005 erlitt Ruth einen Herzinfarkt, in den darauf folgenden Jahren war sie von Existenzängsten geplagt.

Im Jahr 2010 nahm Ruth an der ersten Durchführung der Caritas-Zürich-Schreibwerkstatt für Armutsbetroffene teil. Dabei verfasste Ruth den Text »Meine reduzierte graue Mäusewelt« – eine persönliche Episode, die schon im ersten Abschnitt Gravierendes auf den Punkt bringt, nämlich vom Ausschluss berichtet, vom Nicht-mehr-dazu-Gehören:

»Mit der ganzen Menschenmenge, die morgens unterwegs ist, werde ich aus dem Bus gespült und bewege mich im Menschenstrom vorwärts. Zwischen elegant gekleideten Geschäftsleuten, verschlafenen Schülern, pressierten und gestylten Berufsfrauen verschwinde ich auf dem Trottoir. Eigentlich habe ich nichts verloren unter all den Schaffenden, ich werde nirgends erwartet, gebraucht oder bereits vermisst. Der Welt der Tüchtigen bin ich bereits verloren gegangen, bin ihrem Tempo nicht mehr gewachsen. Es ist mein Morgenritual, diese Fahrt unter den Geschäftigen« (Fatallah-Kobelt, 2010, S. 10).

Die Leser des Textes begleiten Ruth in eine Bäckerei. Der Blick streift die Auslage: Vollkorn- und Buttergipfeli, gluschtig gefüllte Sandwichs, Vanilleschnecken, Fruchtwähen, verlockende Patisserie, Chäschüechli, Olivenbrot u. v. m. Und während beim Leser womöglich eine Art pawlowsche Speichelproduktion beginnt, ziehen sich bei Ruth instinktiv all ihre Sinne zusammen. Sie atmet kaum mehr, und »unsichtbare dunkle Vorhänge beginnen die farbig schmeckenden Bilder zu verdecken« (ebd., S. 1). Ruth darf nicht sehen, nicht

riechen, sie darf nicht wollen. Ruth kauft nur ein gewöhnliches Ruchbrot. Sie bestellt es mit tonloser Stimme und wünscht sich in eine reduzierte Welt. Eine, in der es weder tüchtige Geschäftsleute in teuren Anzügen noch duftende Bürofräuleins gibt, weder schicke Mütter auf dem Weg ins Fitnesscenter noch Vanilleschnecken und prall gefüllte Brötchen. Sie erdenkt sich eine Welt voller grauer Mäuse: »Jede Maus gleicht der anderen. Keine Unterschiede, Vergleiche lohnen sich nicht. Fröhlich teilt sich die Mäusegemeinschaft ein Brot von gestern. Es schmeckt« (ebd.).

#### **(d) Wirkung nach innen: Schreibend Klärung finden**

Ausschluss und Verzicht. Ein Nicht-mitmachen-Können, ein Nicht-auch-haben-Dürfen. Was in Ruths Text so wort- und bildstark zum Ausdruck kommt, ist eine Not, die weitgehend unsichtbar ist – und isoliert:

»Wir sind eine Konsumgesellschaft, wer nicht mithalten kann, wird schnell einsam. Es ist außerdem zermürend, auf Schritt und Tritt mit all den Möglichkeiten konfrontiert zu werden, die man selbst nicht hat. Dieser Druck belastet: immer zu allem nein sagen zu müssen, nie unvernünftig sein zu dürfen« (Keller, 2014a, S. 11).

Dieses »Nein« ist Ruths Mantra geworden. »Nein, Ruth, nein! Du darfst nicht, du sollst nicht, lass das« (ebd.). Wie schmerzhaft und verletzend das ewigliche, eingebrennte Nein tatsächlich ist, hat Ruth erst richtig realisiert, als sie es für sich ausformulierte, auf einem Blatt Papier.

Seit sie dreizehn ist, schreckt Ruth nicht davor zurück, ihre Füllfeder in tiefes Schwarz zu tunken: Bereits in unzähligen Tagebüchern brachte sie emotionale und finanzielle Notlagen zu Papier und fand dabei auch Klärung:

»Manchmal sind diese äußere Welt und mein Innenleben eine dicke Sauce, eine undurchsichtige Brühe. Wenn ich dann aber zu schreiben beginne, erkenne ich die einzelnen Bestandteile. Gefühle werden konkreter, fassbarer. Plötzlich verstehe ich, warum ich verzweifelt bin und was wirklich weh tut« (ebd.).

Was Ruth beim Schreiben erlebt, bestätigt sich auch in der Fachliteratur: Zunächst unverstandene Emotionen, diffuse Gefühle, werden versprachlicht und dadurch greifbarer, etikettierbar. Und wer sich bewusst ist, was genau er fühlt und warum, kann auch besser damit umgehen. Außerdem hebt die Verschriftlichung verletzender Erlebnisse den Prozess zur Unterdrückung auf. Der chronische Stressor, der ständig Energie zieht, den Leidenden in seinen Leistungen reduziert und gesundheitlich belastet, zersetzt sich. An die Stelle vom Unterdrückten tritt der heilsame Ausdruck (vgl. Heimes, 2012, S. 71).

### **(e) Wirkung nach außen: Von Verinnerlichung zu Veröffentlichung**

Als sich Ruth 2010 dazu entschied, an der Schreibwerkstatt der Caritas Zürich teilzunehmen und ihren Text im Anschluss zu publizieren, wagte sie sich mit ihrer persönlichen Geschichte heraus aus der heimischen, heimlichen Schreibstube. Ein erstes Öffnen brachte bereits der Kurs mit sich: Da saß sie nämlich mit anderen Menschen in einem Raum, mit Frauen und Männern unterschiedlichen Alters, und war mit ihren Problemen nicht mehr allein. Im Schreibkurs der Caritas Zürich verband alle Teilnehmenden die Erfahrung von Armut. Entsprechend brauchte sich auch niemand dafür zu schämen, nicht zu den beruflich Erfolgreichen zu zählen. Und selbst wenn jedes Leiden sehr individuell gewesen war, zeigten sich die Parallelen deutlich: Problemverwandtschaften, die Identifikation, Kommunikation und Empathie ermöglichten (vgl. Heimes, 2012, S. 22f.). Genau darin besteht bereits ein Teil der Heilung: Es ist wohltuend, mit Gefühlen und Problemen nicht allein zu sein; das Gefühl der Gemeinsamkeit und Zugehörigkeit wirkt der Isolation entgegen.

Einen zweiten Schritt an die Öffentlichkeit machte Ruth mit der Freigabe ihres Textes für die Publikation der Caritas Zürich: »Ich empfand es als befreiend, mit meinem Text nach außen zu tragen, was viele Betroffene aus Scham und Angst zu verstecken versuchten – eben gerade wegen der vielen Vorurteile, die wie Betonpflocke im Raum stehen« (Keller, 2014a, S. 12). Ruth realisierte, dass sie Worte gefunden hatte für die Befindlichkeit einer Menschengruppe, der es mehrheitlich schwerfällt, sich auszudrücken. Man kann sich hier also Gertrude Steins berühmter Tautologie bedienen und sagen: Ruth ist Ruth ist Ruth. Ruth steht für sich selbst. Ruth steht auch für

andere. »Das war eine bereichernde Erfahrung. Es kamen Leute auf mich zu, die sagten: ›Genau so geht es mir auch, aber ich könnte es nicht so sagen‹ « (ebd.). Gerade wenn jemand Gedanken, Gefühle und Erlebnisse so gekonnt wie Ruth in Worte bettet, besteht zusätzlich die Chance, bislang Unbetroffene für ein Tabuthema zu interessieren, eben zu sensibilisieren.

### **(f) Komplexe Wirkung: Privates Schreiben kann zur Gesellschaft führen**

Wer den Mut hat, von persönlichen, schambehafteten Lebenssituationen und Gefühlen schriftlich zu berichten, kann durch positives Feedback an Selbstvertrauen hinzugewinnen. Er oder sie macht sich aber natürlich auch angreifbar. Ruth betont, wie wichtig es sei, bei einem derartigen Schritt auch ein stützendes Umfeld zu haben. Gerade diese liebende, wohlwollende Mitwelt aber droht sich bei jenen Menschen zu verflüchtigen, die längerfristig in einer schwierigen Lage feststecken (vgl. Villiger & Knöpfel, 2009, S. 60f.). Dafür gibt es nachvollziehbare Gründe: Je größer der emotionale Stress, unter dem man steht, desto anstrengender kann es werden, mit anderen Menschen zusammenzuleben, zu arbeiten oder Dinge zu gestalten (vgl. Pennebaker, 2010, S. 23). Andererseits können die eigenen Probleme für das Umfeld zu einer Belastung werden (vgl. Heimes, 2012, S. 110). Zumal dann, wenn sich die Mitmenschen hilflos oder überfordert fühlen, ihre eigenen Schwierigkeiten haben, nicht mit einbezogen werden wollen, keine Kraft aufbringen können oder wollen für die geballte Wut, Trauer und Scham anderer.

Gemäß unterschiedlicher Studien kann aber selbst zurückgezogenes Schreiben das soziale Leben wieder merklich verbessern. Menschen, die sich ihrer Probleme schriftlich annehmen, können sich im sozialen Umfeld wieder merklich wohler fühlen, sich ihrer selbst freuen statt schämen, bessere Zuhörer und Erzähler werden, ja, bessere Freunde (vgl. Pennebaker, 2010, S. 23f.). Schreiben über ein stressreiches Erlebnis kann zu einer Stimmungsverbesserung beitragen, was im Alltag offener und gewandter macht. Dies wiederum fördert die soziale Integration und führt zu mehr Unterstützung. Zudem übt man sich schreibend in der eigenen Kommunikationsfähigkeit, und wer mittels Sprache auszudrücken vermag, was sie oder er erlebt, fühlt oder wünscht, kann die eigenen Gefühle angemessener einbringen, die Gefühle anderer geschulter

erkennen (vgl. Heimes, 2012, S. 109ff.) – im mündlichen sowie im schriftlichen Umgang, beim fokussierten Dialog, aber eben auch bei der so alltäglich gewordenen Writing-by-the-Way-Kommunikation in sozialen Netzwerken.

### **(g) Zwischenfazit: Von Armutsbetroffenen zu Schreibenden**

Ruth ist eine von bisher 16 Personen, die in der Schreibwerkstatt der Caritas Zürich ihre Armut zum Thema gemacht haben. So unterschiedlich die Fallgeschichten und ihre Analysen, so unübersehbar ihre Gemeinsamkeiten. Für alle Fälle gilt: Die vertiefte Auseinandersetzung mit der Kränkung der Seele, die mit Armut verbunden ist, also mit psychosozialen Belastungen wie eingeschränkter Selbstentfaltungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten, fehlender sozialer Anerkennung, Scham, dem angegriffenen Selbstwertgefühl, einem Verlust an Struktur, Identität und Sinn (vgl. Villiger & Knöpfel, 2009), macht klar, wie belastend es für Betroffene ist, sich auszuschweigen und gegenüber anderen den Schein zu wahren, also zu vermitteln, es sei alles gut.

Diesem Verwundeten hilft Schreiben in der Tat: Menschen, die von Armut betroffen sind, kann es in der schriftlichen Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Lebens- und Leidensgeschichte gelingen, ihrer subjektiven und gesellschaftlichen Disqualifikation entgegenzuwirken, sich durch die Reflexion und das Austesten unterschiedlicher Perspektiven auch aus einer allfälligen Opferhaltung zu befreien, aus der Erstarrung (vgl. Heimes, 2012). Schreibend werden neue Handlungsoptionen und Ziele entwickelt, Schreiben schafft Sinn, bringt neue Lebenskraft und, bei publizierten Texten, sogar eine Leserschaft und damit Resonanz und Austausch.

Bei den Schreibwerkstätten der Caritas Zürich konnte beobachtet werden, wie aus Armutsbetroffenen, die gerne schreiben, im Verlaufe der Zeit Schreibende wurden, die von Armut betroffen sind. Das ist ein kleiner, aber wesentlicher Unterschied. Der Fokus verschob sich vom Manko und Problem der Schreibenden hin zum Talent und Potenzial dieser Menschen. Gemeinschaftlich wurde geschrieben, es wurde gelesen, es wurde gelobt, gelacht und konstruktiv kritisiert. Bei erfinderischen Schreibübungen trat die – eben – konstruktive Fantasie an die Stelle destruktiver Denkmuster. Für die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer wirkte allein schon das Wiederentdecken und Steigern der eigenen Kreativität wohltuend, heilte Wunden und vollbrachte

das Wunder, die Berge zu versetzen, die sich einer gesunden Selbstwahrnehmung in den Weg gestellt hatten.

## **Das Projekt »Schreiben über das Sterben«**

Das Projekt »Schreiben über das Sterben« beforcht die Wirkung bei Schreibenden, die persönliche Texte über das Sterben für ein Buch verfassten.<sup>2</sup> Die nächsten Abschnitte erläutern den Rahmen dieses Projektes sowie das Forschungsziel (a), umreißen das Schreibthema (b) und erklären die Resultate der Forschung sowie deren Wirkung nach innen (c) und außen (d). Der Projektbericht soll aufzeigen, wie Schreiben über das Sterben dank dem Ausbruch aus dem schamvollen Schweigen und dem Benennen von schamhaften Gefühlen zu mehr Gelassenheit im Umgang mit diesem Thema führen kann.

### **(a) Rahmen: Buch und Studie**

Was kann das Schreiben über das Sterben bei den Autorinnen und Autoren bewirken? Diese Frage stand als Erkenntnisinteresse über der hier vorgestellten Forschungsarbeit. Als Grundlage diente ein im Herbst 2013 publiziertes Buch, das 48 Texte über Sterben und Tod von verschiedenen Autorinnen und Autoren vereint. Die gesammelten Texte erschienen unter dem Titel *Zu Ende denken* (vgl. Ibello & Panian, 2013). Leitfrage dabei war: Was hat das Schreiben über das Sterben bei den Autorinnen und Autoren von *Zu Ende denken* ausgelöst? Welche Prozesse hat es in Gang gesetzt und wie haben die Autorinnen und Autoren es geschafft, ihr Leben für das Buch »zu Ende [zu] denken«?

---

2 Das Projekt ist verankert einerseits im Projekt »Zu Ende denken/Zu Ende leben«, das eine Buchpublikation sowie einen Dokumentarfilm zum Thema Sterben und Tod umfasst, andererseits in Ibellos Masterarbeit zum Abschluss des Studiums in Kulturpublizistik an der Zürcher Hochschule der Künste, in Zusammenarbeit mit dem Institut für Angewandte Medienwissenschaft der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Nach der Veröffentlichung des Buches *Zu Ende denken* widmete sich Elena Ibello darin der Frage nach der Wirkung der Publikation (Ibello, 2014). Hauptbetreuer der Masterarbeit war Daniel Perrin.

Um Antworten auf diese Fragen zu erhalten, ging die Forschende mit einem Grounded-Theory-Ansatz vor und führte dabei qualitative Interviews mit ausgewählten Autorinnen und Autoren des Buches.

Die Schreibaufgabe, die den Autorinnen und Autoren gestellt worden war, gab vor: Der Text sollte unter dem Thema »Tod« laufen, zum Buchtitel *Zu Ende denken* passen und zwischen 2.500 und 3.500 Zeichen umfassen. Den Schreibenden wurde freigestellt, über welchen Aspekt des Themas sie schreiben und ob sie persönliche Erlebnisse schildern oder nicht. Auch die Form des Beitrags wurde offen gelassen. Am Ende gaben die Autorinnen und Autoren persönliche Erfahrungsberichte, essayistisch-philosophische Texte, fikionalisierte Geschichten, persönliche Briefe an Verstorbene oder Gedichte und andere Textsorten ab. Die Teilnehmenden bildeten eine heterogene Gruppe von Menschen, von denen sich einige beruflich mehr oder weniger intensiv mit den Themen Sterben und Tod beschäftigen. Andere waren privat stark mit den Themen konfrontiert und von wieder anderen wussten die Herausgeberinnen nicht, ob sie überhaupt einen expliziten Bezug zum Thema aufwiesen. Diese letzte Gruppe wurde zumeist aufgrund ihrer Bekanntheit in der Schweiz angefragt, in der Annahme, es könnte Leserinnen und Leser des Buchs interessieren, wie gerade diese Menschen über Sterben und Tod nachdenken.

### **(b) Thema: Eine Gemeinsamkeit, die uns trennt**

Sterben ist ein typisches Tabu. Es betrifft uns zwar alle, aber wir äußern uns nicht oft dazu. Sterben empfinden wir als intim und Sterben ist damit per se schambehaftet. Das Ausmaß der Scham, mit der das Sterben belegt ist, hat sich allerdings im Laufe der Zeit stark verändert. Das gilt auch für die mit dem Tod unweigerlich verbundene Trauer. Der Historiker und Sozialforscher Philippe Ariès zeichnete die Geschichte unseres Umgangs mit dem Tod vom frühen Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert nach. Er bezeichnete den Wandel als »Modell des ins Gegenteil verkehrten Todes«. Insbesondere die Rolle der Trauer, die früher die Aufgabe hatte, Respekt zu verschaffen, sei im 20. Jahrhundert »umgekehrt« und schlicht untersagt worden (Ariès, 1985, S. 787).

In früheren Jahrhunderten war eine öffentliche Trauerzeremonie am Sterbe- oder Totenbett üblich. Im frühen Mittelalter etwa wurde der Tod »wie

jeder große Wendepunkt des Lebens mit einer stets mehr oder minder feierlichen Zeremonie begangen, deren Ziel es ist, die Solidarität des Individuums mit seiner Sippe und seiner Gemeinschaft zu bekräftigen« (ebd., S. 774). Doch je länger je mehr wurde das Sterben verdrängt – zuerst aus der Öffentlichkeit und später selbst gegenüber den sterbenden Menschen. Man begann immer mehr, »den Sterbenden oder Schwerkranken gegen seine eigene emotionale Anteilnahme in Schutz zu nehmen, indem man ihm bis zum Ende die Schwere seines Zustandes verhehlte« (ebd., S. 786). Sterben wurde zum Tabu; und darüber sprach man nicht, schon gar nicht öffentlich.

Inzwischen scheint sich unser Umgang mit dem Sterben von uns nahestehenden Menschen und teilweise auch mit unserer eigenen Endlichkeit wieder ein wenig zu »entspannen«. Der Einzug der »Palliative Care« in der Betreuung Schwerkranker sowie die viel diskutierte gesellschaftlich-demografischen Entwicklungen sind Anzeichen dafür. Dennoch sind die Themen rund um Sterben, Tod und Verlust nach wie vor schamhaft. Es gilt als indiskret, Menschen nach ihrer Haltung zum Thema zu fragen oder trauernde Menschen in ein Gespräch über ihren Verlust zu verwickeln. Dabei zeigte sich, dass das Bedürfnis, über Sterben und Tod zu sprechen, die eigenen Verluste und die Vorstellungen zum eigenen Lebensende zu thematisieren, durchaus groß wäre (vgl. Ibello, 2014, S. 33). Darauf deutete etwa die Bereitschaft zahlreicher Personen aus Pflege, Seelsorge, Medizin, Politik, Kultur und anderen Bereichen, am Projekt »Schreiben übers Sterben« teilzunehmen und sich schreibend dem Thema anzunehmen.

### **(c) Wirkung nach innen: Klärung und Gelassenheit**

Die Erkenntnisse aus dem Projekt können in sechs Hypothesen zusammengefasst werden:

- 1) Der wahrscheinlichste Zugang von Autorinnen und Autoren zum Schreibthema Sterben ist derjenige über den persönlichen Bezug. Schreiben über das Sterben ist somit persönlich-biografisch.
- 2) Das Nachdenken und Schreiben über Sterben und Tod auf diese persönlich-biografische Weise hilft den Autorinnen und Autoren zu erkennen, welche Ressourcen sie im Umgang mit Verlusten oder der eigenen Endlichkeit zur Verfügung haben.

- 3) Beim Schreiben über das Sterben kann den Autorinnen und Autoren in aller Deutlichkeit klar werden, was ihnen in ihrem Leben wichtig ist.
- 4) Für Menschen, die sich schon länger, etwa beruflich, intensiv mit dem Sterben auseinandergesetzt haben, kann das Schreiben über das Sterben die Gelegenheit bieten, eine andere als die gewohnte Perspektive auf das Thema einzunehmen; schreiben über das Sterben kann also zu neuen persönlichen Erkenntnissen führen.
- 5) Das Schreiben über das Sterben löst in erster Linie gute Gefühle aus und kann einen gelasseneren, auch entschämten Umgang mit Sterben und Tod fördern. Beim Versprachlichen werden Gedanken und Gefühle deutlicher und Haltungen geklärt.
- 6) Die beschriebenen Wirkungen scheinen sich zu entfalten, unabhängig davon, ob die schreibende Person beruflich mit Sterben und Tod konfrontiert ist oder ob sie geübt ist im Schreiben oder nicht.

Zum abstrakten Thema Sterben und Tod ist ein Zugang über persönliche Gedanken und/oder Erlebnisse eine naheliegende Lösung. Somit hat das Schreiben über das Sterben meist eine biografische Komponente, die das Nachdenken über das eigene Leben und dessen Endlichkeit intensiv anregt. Es kann dazu bewegen, Bilanz zu ziehen und sich zu fragen, wie es nun wäre, dieses Leben loslassen zu müssen. Wo dies stattfindet, werden sich einige Schreibende bewusst, was ihnen wirklich wichtig ist und was sie in ihrem Leben beachten möchten, um hoffentlich einmal leichter sterben zu können. Unter anderem dieses Bewusstwerden der wichtigen Dinge kann zu Gelassenheit im Umgang mit dem (eigenen) Sterben führen.

Die biografische Komponente im Schreiben über das Sterben kann gleichzeitig auch darin bestehen, vergangene Erlebnisse mit Sterben und Tod, wie beispielsweise erlittene Verluste, noch einmal intensiv zu erinnern, aus der Distanz die eigenen Trauerprozesse und Handlungen zu reflektieren, allenfalls nachzuempfinden. Dieser Rückblick auf die eigene Entwicklung im Umgang mit Verlust und Trauer, das Betrachten der eigenen Biografie in Bezug auf das Sterben aus einer zeitlichen, situativen wie emotionalen Distanz kann Aufschluss darüber geben, welche eigenen Bewältigungsstrategien man im Verlauf der Zeit entwickelt hat. Fortschritte werden deutlich – und oft anerkennend festgehalten. Klar zu sehen und zu wissen, dass man sich persönlich entwi-

ckelt hat im Umgang mit Verlusten, in der Konfrontation mit dem Tod, und dass man nun über Bewältigungsstrategien verfügt, auf Erfahrungen zurückgreifen kann, vermag ein Stück Sicherheit zu geben und dadurch ebenfalls Gelassenheit zu bringen.

#### **(d) Wirkung nach außen: Zum Diskurs anregen**

Die Aussicht auf eine Publikation des eigenen Textes über das Sterben kann sowohl eine motivierende als auch eine hemmende Wirkung haben: Das Sich-Mitteilen sowie das Ermuntern anderer Menschen zum Nachdenken über Sterben und Tod kann sehr motivierend auf die Schreibenden wirken. Dies gilt insbesondere dann, wenn die schreibende Person glaubt, eine wichtige Botschaft vermitteln zu können, oder wenn sie es insgesamt als wichtig erachtet, Sterben und Tod zu thematisieren. Allerdings kann gerade das Anliegen, eine wichtige Botschaft zu vermitteln, auch unter Druck setzen, was wiederum hemmen kann. Auch da, wo Schreibende nur wenig Vertrauen in die eigenen Schreibfertigkeiten haben, kann die Aussicht auf Publikation allenfalls hemmend wirken.

Dennoch: Für die Autorinnen und Autoren von *Zu Ende denken* gab es im Wesentlichen zwei Gründe, sich am Buchprojekt zu beteiligen: Die Gelegenheit wahrzunehmen, sich intensiv und schreibend mit einem Thema auseinanderzusetzen, das sie als wichtig erachteten, dem sie im Alltag aber entweder ganz ausweichen oder das sie lediglich an der Oberfläche behandeln können. Dieser Herausforderung waren sich fast alle Angefragten auf Anhieb bewusst – und auch bereit, sich ihr zu stellen. Der zweite, offenbar ebenso wichtige Grund, den die Befragten für ihre Motivation zur Teilnahme angaben, war die Thematisierung von Sterben und Tod in der Öffentlichkeit (vgl. Ibello, 2014, S. 33f.). Demnach war für sie entscheidend, dass ihre Texte auch tatsächlich publiziert und ihre Gedanken zum Thema somit ein Publikum finden würden. Begründet wurde dies fast ausschließlich damit, dass Sterben und Tod zu stark tabuisiert würden, dass die damit verbundene Scham echte Gespräche über dieses für jeden von uns letztendlich wichtige Thema verhindere – und dass diese Schambarriere durchbrochen werden sollte. Einerseits, um einen natürlichen, entspannten Umgang mit dem Thema im alltäglichen Leben zu finden, und andererseits, um von künftigen Verlusten

geliebter Menschen, aber auch dem Verlust des eigenen Lebens nicht vollkommen überrascht und überfordert zu werden.

Zu dieser Enttabuisierung wollten die Schreibenden in diesem Buchprojekt beitragen. Dafür waren sie bereit, ihre persönlichen, teilweise intimen Gedanken zum Thema mit der Öffentlichkeit zu teilen. Sie wollten mit ihren Texten andere Menschen zum Nachdenken anregen und freuten sich entsprechend über Rückmeldungen von Leserinnen und Lesern, die ihnen dankten für ihre Offenheit und für die anregenden Texte. Damit zeigt sich: Obwohl die Wirkung der Buchpublikation beim Publikum noch nicht gemessen und belegt ist, so wurde sie dennoch zum wichtigen Treiber und eigentlichen Ziel allen Schreibens im Rahmen dieses Projektes. Indem die Autorinnen und Autoren ihre Texte über das Sterben zur Veröffentlichung freigaben, teilten sie ihre Gedanken mit der Öffentlichkeit und ließen die Lesenden damit ganz bewusst an ihrem eigenen Prozess der Annäherung an dieses schambehaftete Thema teilhaben.

### **Fazit: Ethnografie der Schreibwerkstatt als Aktionsforschung**

Schreiben über Armut, schreiben über das Sterben – der kurze Einblick in die zwei Projekte zeigt, wie komplex und auch unterschiedlich Schreiben, Tabu, Sich-Schämen und Gesundheit miteinander verbunden sind. Bei aller Komplexität und Dynamik wird aber auch eine starke, zentrale Bewegung deutlich: Schreiben ermöglicht den Ausbruch aus der Spirale von Scham, Verzweiflung und Vereinsamung. Dieser Ausbruch führt über vier Stufen: erstens das Thema »wahrnehmen und wahrhaben« (Albrecht & Perrin, 2013, S. 75); zweitens sich damit schreibend auseinandersetzen; drittens die Auseinandersetzung mitteilen und zu den Leserinnen und Lesern, in die Gesellschaft tragen; und viertens, sich dadurch erfahren als gesellschaftlich gehört, wahrgenommen, gefragt, sinnvoll und integriert.

Was lässt sich aus den Projekten lernen darüber, wie schreiben helfen kann, aus der verschämten Enge zu finden? – Den Erfolg der Projekte begründet einerseits die solide praktische Durchführung: Die Schreibwerkstätten wurden und werden geleitet von Fachpersonen sozialer Integration und integrativer Kommunikation und getragen von erfahrenen und sorgfältig operierenden Institutionen. Andererseits hat sich in beiden Projekten gezeigt, dass die theo-

retische Auseinandersetzung mit dem Gegenstand eine Tiefe geschaffen hat, die der Praxisarbeit zugutekam. Die ethnografische Analyse, das systematische Aufeinanderbeziehen hat es den Beteiligten ermöglicht, die Innenperspektiven auf Armut und Sterben sorgfältiger und reflektierter nach außen zu übersetzen und umgekehrt.

Ethnografien können die therapeutische Wirkung von Schreibwerkstätten verstärken und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sich tatsächlich etwas ändert: die Themen *werden* besprochen, die Experten der Innenperspektiven *werden* gehört, gesellschaftlich zementiertes Verschämen, Verdrängen und Verzweifeln *wird* aufgebrochen. So erst werden die vorher so beklemmend schambehafteten Themen begreifbar und, im besten Sinn des Wortes, angreifbar, handhabbar. In den zwei hier vorgestellten Projekten hat die ethnografische Analyse wesentlich zum Erfolg *beigetragen*. Damit erweisen sich die Projekte als starke Beispiele transdisziplinärer Aktionsforschung: einer Forschung als gegenseitiges Lernen von Experten aus Theorie und Praxis; einer Forschung über die Praxis, mit der Praxis und für die Praxis (vgl. Cameron et al., 1992, S. 22, in Perrin, 2013, S. 197).

*Praxis* umfasst dabei deutlich weitere Kreise als die »Armutsbetroffenen« im ersten Projekt oder Menschen, die bald sterben oder Angehörigen nachtrauern. Von Armut betroffen sind indirekt alle, ans Sterben geht es sowieso. Mit kollektiv beschämtem Wegschauen bei solchen Themen verpasst eine ganze Gesellschaft die Chance der Auseinandersetzung mit wesentlicher Realität: mit Unausweichlichem und mit Belastendem, aber Veränderbarem. Schreiben hilft hier, in Beziehung zu treten zu dem und über das, was *auch* ist. Es gibt gute Gründe, anzunehmen, dass Klarheit und Demut im Umgang mit eigener Vergänglichkeit und gesellschaftlicher Ungleichheit nicht nur einzelne »Betroffene«, sondern Gemeinschaften als Ganze stärker machen. Dazu beitragen zu können mit Schreiben, Publizieren und reflektierter Anleitung dazu, tut beschreiblich gut.

## Literatur

- Agar, M. (2011). Making sense of one other for another. *Ethnography as translation. Language & Communication*, 31(1), 38–47.
- Albrecht, C. & Perrin, D. (2013). *Zuhören im Coaching*. Wiesbaden: VS Springer.

- Ariès, P. (1985). *Geschichte des Todes*. München: DTV.
- Basso, K. (1974). The ethnography of writing. In R. Bauman & J. Sherzer (Hrsg.), *Explorations in the ethnography of speaking* (S. 425–432). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cameron, D., Frazer, E., Rampton, B. & Richardson, K. (1992). *Researching language. Issues of power and method*. London: Routledge.
- Chandler, S.W. & Scenters-Zapico, J. (2012). New literacy narratives. Stories about reading and writing in a digital age. *Computers and Composition*, 29(3), 185–190. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.compcom.2012.07.002>
- DeSalvo, L.A. (1999). *Writing as a way of healing. How telling our stories transforms our lives*. Boston: Beacon Press.
- Eisenlauer, V. (2014). Facebook as a third author. (Semi-)automated participation framework in Social Network Sites. *Journal of Pragmatics*, 72(0), 73–85. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pragma.2014.02.006>
- Fatallah-Kobelt, R. (2010). *Meine reduzierte graue Mäusewelt. Wir sind arm* (Bd. 10). Zürich: Caritas.
- Greenhalgh, T. (1999). Writing as therapy. Effects on immune mediated illness need substantiation in independent studies. *British Medical Journal*, 319, 270–271.
- Heimes, S. (2012). *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hicks, T. & Perrin, D. (2014). Beyond single modes and media. In E.-M. Jakobs & D. Perrin (Hrsg.), *Handbook of writing and text production* (Bd. 10, S. 231–253). New York et al.: De Gruyter.
- Ibello, E. (2014). *Schreiben übers Sterben. Wenn der Tod zur Sprache kommt* (Master). Zürich: Zürcher Hochschule der Künste.
- Ibello, E. & Panian, R. (2013). *Zu Ende denken. Worte zum Unausweichlichen*. Gockhausen: Wörterseh.
- Keller, A. (2014a). Interview mit Ruth Kobelt: »Wenn ich schreibe, klärt sich die Brühe«. In A. Keller (Hrsg.), *Wohnen Schreiben* (S. 11–14). Zürich: Caritas.
- Keller, A. (2014b). Über die Kraft eigener Texte, wenn man's schwer hat (Master). Zürich: Zürcher Hochschule der Künste.
- Lätsch, D. (2011). *Schreiben als Therapie? Eine psychologische Studie über das Heilsame in der literarischen Fiktion*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Lillis, T. (2008). Ethnography as method, methodology, and »deep theorizing«. Closing the gap between text and context in academic writing research. *Written Communication*, 25(3), 353–388.
- Ludwig, O. (2005). *Geschichte des Schreibens* (Bd. 1: Von der Antike bis zum Buchdruck). Berlin et al.: De Gruyter.
- Menary, R. (2007). Writing as thinking. *Language Sciences*, 29(5), 621–632.
- Molitor-Lübbert, S. (1996). Schreiben als mentaler und sprachlicher Prozeß. In H. Günther & O. Ludwig (Hrsg.), *Schrift und Schriftlichkeit. Ein interdisziplinäres Handbuch internationaler Forschung* (Bd. 2, S. 1005–1027). Berlin: De Gruyter.
- Muschg, A. (1981). *Literatur als Therapie? Ein Exkurs über das Heilsame und das Unheilbare*. Frankfurter Vorlesungen (10. Aufl.). Berlin: Suhrkamp.

- Pennebaker, J.W. (2010). *Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe*. Bern: Huber.
- Perrin, D. (2013). *The linguistics of newswriting*. Amsterdam, New York et al.: John Benjamins.
- Pigg, S., Grabill, J.T., Brunk-Chavez, B., Moore, J.L., Rosinski, P. & Curran, P.G. (2014). Ubiquitous writing, technologies, and the social practice of literacies of coordination. *Written Communication*, 31(1), 91–117. DOI: 10.1177/0741088313514023
- Pizarro, I. (2004). The efficacy of art and writing therapy. Increasing positive mental health outcomes and participant retention after exposure to traumatic experience. *Art Therapy*, 21(1), 5–12.
- Range, L.M., Kovac, S.H. & Marion, M.S. (2000). Does writing about the bereavement lessen grief following sudden, unintentional death? *Death Studies*, 24(2), 115–134.
- Rex, A. (2009). *Auf der Suche nach dem verlorenen Sinn. Über den Nutzen des Schreibens als Instrument der Bewältigung von Traumata und Krisen*. Berlin: LIT.
- Toepfer, S.M. & Walker, K. (2009). Letters of gratitude. Improving well-being through expressive writing. *Journal of Writing Research*, 1(3), 181–198.
- Villiger, S., & Knöpfel, C. (2009). *Armut macht krank. Warum gesellschaftliche Verhältnisse die Gesundheit prägen. Diskussionspapier* (Bd. 24). Luzern: Caritas.