

Genieße die Schönheit und blicke direkt in den Schmerz!

In ihrem ersten in Deutschland und Österreich erscheinenden Interview lädt die Journaltherapeutin Kathleen Adams zu mehr Wohlbefinden ein, indem sie sich auf ein einjähriges Experiment einlässt.

Kathleen (KA) ist eine Pionierin des Tagebuchschreibens und Gründerin des „Center for Journal Therapy“ in Denver, Colorado und des „Therapeutic Writing Institute“. Sie ist Psychologin, klinische Therapeutin, Master-Supervisorin, Poesie-Therapeutin und Bestseller-Autorin des Klassikers *Journal to the Self* und einer Reihe weiterer Bücher über das Schreiben. Im deutschsprachigen Raum erleben immer mehr Menschen Kay Adams' *Journal to the Self*-Konzept in Workshops mit Birgit Schreiber (BS), der ersten lizenzierten deutschsprachigen Trainerin. Sie hatte die Gelegenheit, Kathleen Adams die folgenden Fragen zu stellen.

BS: Kathleen, vielen Dank, dass Sie uns an Ihrem reichen Erfahrungen und Ihrem tiefen Wissen über das Schreiben als Heilmittel teilhaben lassen. Was hat Sie dazu bewogen, sich auf dieses Gebiet zu spezialisieren und darüberhinaus Ihr Leben der Verbreitung dieses Wissens zu widmen?

KA: Vielen Dank, dass Sie mich eingeladen haben, einen Beitrag zu Ihrer ersten Ausgabe zu leisten. Wir teilen die Leidenschaft für das Schreiben als Mittel zur Heilung und Veränderung und ich habe großen Respekt vor der Arbeit, die Sie leisten. Ich war schon immer eine Schreibende, von frühester Kindheit an. Mein erstes Tagebuch habe ich mit zehn Jahren begonnen. Ich habe meine Karriere im Verlagswesen beendet, um ein Beratungsstudium zu absolvieren. Damals fragten mich einige Freunde, ob ich ihnen beibringen würde, wie man ein Tagebuch schreibt. Ich stellte einen kleinen Kurs zusammen und lud sie zu mir ein. Und ich wusste sofort, dass die Schnittmenge zwischen Schreiben und Heilen meine Lebensaufgabe ist.

BS: Sie sind der Ansicht, dass lebensbezogenes Schreiben Menschen einen Weg zu einem tieferen Selbstverständnis bietet und nennen diesen Weg *Journaltherapie*. Welche Aspekte des Schreibens sind Ihrer Erfahrung nach die heilsamsten?

KA: Das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen kann helfen, sie in eine zusammenhängende, kohärente Geschichte zu gliedern. Diese Organisation führt oft zu Einsicht und Bewusstsein. Der/die Schreibende beginnt, eine Situation neu wahrzunehmen. Neue Ideen und Gedanken entstehen organisch

auf den Seiten. Viele Menschen wenden sich in Zeiten von Stress, Einsamkeit und Verzweiflung an ihr Tagebuch. Es kann zu einem wahren Freund und Begleiter in dunklen Zeiten werden. Das Schreiben ist eine Chronik unserer Reise zu Wachstum und Veränderung, die sowohl unsere Einzigartigkeit als auch unsere gemeinsame Menschlichkeit festhält. Es ist ein treues Protokoll unseres Fortschritts durch alle Zyklen des Lebens und liefert uns eine persönliche Geschichte, auf die wir zurückblicken, uns erinnern und daraus lernen können.

BS: Für Menschen, die „Schreiben im Leben nutzen wollen, um gewünschte Ergebnisse zu erzielen“ (eine weitere Definition der Tagebuchtherapie), haben Sie ein sehr erfolgreiches Instrumentarium zusammengestellt, das *Journal für das Selbst*, das kreative Methoden für tägliches Schreiben in allen Bereichen, Herausforderungen und Situationen vorschlägt. Was macht aus einem klassischen Tagebuch ein modernes Journal?

KA: Sowohl Tagebücher als auch Journale sind Chroniken eines Lebens. Das klassische Tagebuch ist vielleicht mehr auf äußere Ereignisse ausgerichtet, auf die Beobachtung des täglichen Lebens, wie Aktivitäten, Nachrichten, Pläne. Das klassische Tagebuch enthält oft äußere Ereignisse und konzentriert sich auch auf das Innenleben, die stillen Gedanken und Gefühle, die wir nicht teilen können oder wollen. Es wird in der Regel auch im *Strom des Bewusstseins* geschrieben, eine Technik, die viele als „freies Schreiben“ bezeichnen, weil sie frei von jeder bestimmten Form ist. Die *Journal to the Self*-Methode bietet viele verschiedene Schreibweisen, die ich als Journaltechniken bezeichne, um das Journal abwechslungsreicher und ergebnisreicher zu gestalten. Das freie Schreiben ist eine davon, und es wird durch 17 weitere ergänzt, die von sehr kurzen, konzentrierten Aufzeichnungen bis hin zu ganzen schriftlichen Gesprächen mit jemandem oder etwas reichen. Ein Inventar von Journaltechniken ermöglicht es dem Schreiber, eine bestimmte Frage oder ein Problem mit einer Technik zu verbinden, die wahrscheinlich die Einsicht beschleunigt und die nächsten Schritte vorantreibt.

BS: Welche Menschen, Schriftsteller, Psychologen, Forscher waren einflussreich, als Sie Ihr Konzept des Journalschreibens entwickelt haben? Welche Aspekte ihrer Arbeit haben Sie einbezogen?

KA: Therapeutisch bin ich in humanistischer (Rogerianischer) Theorie und Praxis ausgebildet, sodass ich stark von den personenzentrierten Konzepten der positiven Wertschätzung, des Möglichkeitsdenkens und der Schaffung einer gesunden Beziehung zu mir selbst beeinflusst wurde. Abraham Maslow und Virginia Satir waren neben Carl Rogers die wichtigsten Einflussnehmer auf diesem Gebiet. Dr. Ira Progoff, den ich als den Begründer der Journaltherapie betrachte, hatte einen enormen Einfluss auf meine persönliche Tagebuchführung. Ich lehre seine Techniken des Dialogs und der *Stepping Stones*. Auch die

Erfahrungen meiner Schüler und Klienten haben mich in den Anfangsjahren stark beeinflusst und tun es immer noch. Es gab keine besseren Lehrer als die Menschen, denen ich diente.

BS: 1985 – in dem Jahr, in dem James Pennebaker^[1] zum ersten Mal seine Forschungsergebnisse über die heilenden Qualitäten des expressiven Schreibens veröffentlichte – haben Sie Ihr Journaling-Konzept erstmals vorgestellt. Inwiefern müssen wir unsere Konzepte des Tagebuchschreibens in den 2020er Jahren anpassen (z. B. das Schreiben an das Bedürfnis der Menschen anpassen, sich im politischen, wirtschaftlichen und ökologischen Bereich zu Wort zu melden, ein Gleichgewicht zwischen den vielen anspruchsvollen Rollen im Leben zu finden, auf die Globalisierung zu reagieren und sie zu nutzen und die Digitalisierung auf gesunde Weise zu nutzen), wenn wir die Anforderungen der heutigen Zeit berücksichtigen?

KA: Ich habe Dr. Proffoff einmal sagen hören, dass das Journal uns erlaubt, „die Schönheit zu genießen und direkt in den Schmerz zu blicken“. Es scheint mir, dass dies eine Antwort auf die enormen globalen Belastungen durch Umweltschutz, Menschenrechte, soziale Gerechtigkeit und die immer dominantere Rolle der Technologie in unserer Kultur ist. Zweifellos hat sich das Schreiben von Journalen in den letzten 35 Jahren vor allem durch die Technologie verändert. In den 2020er Jahren haben wir die Wahl zwischen vielen digitalen Geräten, die das Papier und den Stift des 20. Jahrhunderts ergänzen. Ich habe 2015 eine Studie über digitales Tagebuchschieben durchgeführt. Eines der Ergebnisse war, dass es einen Unterschied von 21 Prozent zwischen dem Komfort, den Männer beim Schreiben auf einer Tastatur haben, und dem Schreiben mit der Hand gibt. Das digitale Schreiben von Tagebüchern hat dieses Werkzeug also auch für Männer zugänglich gemacht, die vielleicht gar kein Tagebuch schreiben würden, wenn sie es mit der Hand tun würden. Das ist eine Schönheit, die man auskosten sollte.

Eine weitere Möglichkeit, wie die Technologie die Tagebuchlandschaft verändert hat, besteht darin, dass es jetzt genauso einfach ist, eine multinationale Tagebuchgruppe auf einer Internet-Videoplattform abzuhalten, wie es früher war, sich im Haus eines Freundes zu treffen. Es ist ein starkes Mittel, in Anwesenheit anderer zu schreiben und sich mit ihnen auszutauschen, die Sie und Ihren Weg genau so akzeptieren, wie Sie sind. Die Solidarität der Freundschaft mit respektvollen Gleichgesinnten rund um den Globus ist eine Schönheit, die man genießen sollte.

Der moderne Journalschreiber kann sich in einem sehr öffentlichen Forum befinden, indem er ein gemeinsames Tagebuch auf einer Social-Media-Plattform oder in einem Blog oder Podcast schreibt. Dies kann eine Möglichkeit sein, dem Schmerz ins Auge zu blicken und zu Themen Stellung zu beziehen, die uns alle betreffen. Bis zum Wechsel der politischen Führung in den USA im Jahr 2016 habe ich darauf

geachtet, meine persönlichen politischen Ansichten aus meiner beruflichen Kommunikation herauszuhalten. Dann fühlte es sich zwingend an, Stellung zu beziehen und sie zu teilen. Einige Menschen haben mir geschrieben, um sich dafür zu bedanken, dass ich einen Standpunkt formuliert habe, den sie auch vertreten.

Dies geschieht jeden Tag millionenfach in Blogs und Meinungsbeiträgen auf der ganzen Welt. Wir teilen gemeinsam unsere Stärken, Schwächen, Gedanken, Ideen und Ängste. Der Journalschreiber von 2020 hat Möglichkeiten, die es vor 35 Jahren noch nicht gab. Ich hoffe, dass wir sie auch weiterhin für das Gute nutzen, um die Schönheit zu genießen und dem Schmerz ins Auge zu blicken.

BS: Mit welcher Methode finden Anfänger einen Zugang zum Journalschreiben?

KA: Manche Leute kommen gut damit zurecht, das Notizbuch zu öffnen und mit dem Schreiben zu beginnen, aber manchmal bleiben sie stecken und wissen nicht, was sie tun sollen. Deshalb sollten Anfänger vielleicht etwas strukturierte Hilfe in Anspruch nehmen. Es gibt mehrere klassische Bücher, die die Grundlagen vermitteln. Journaling-Kurse sind eine weitere Möglichkeit, grundlegende Techniken in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten zu erlernen.

Wenn jemand einfach anfangen möchte, würde ich vorschlagen, eine Liste mit 20 Fragen zusammenzustellen. Diese können sich auf alles beziehen, was ein interessantes Thema für ein Journal sein könnte. Stellen Sie Ihren Timer auf fünf Minuten. Wählen Sie dann eine Frage und schreiben Sie, bis die Zeit um ist. Lesen Sie sich die Fragen durch und schreiben Sie, was Ihnen aufgefallen ist oder was Sie überrascht hat. Setzen Sie diesen Prozess fort und ergänzen Sie die Fragen nach und nach. Eine fortgeschrittene Version besteht darin, die Reflexion mit drei weiteren Fragen abzuschließen. Wahrscheinlich wird es einen organischen Übergang zu einem flüssigeren Schreiben geben.

BS: Einer Ihrer großen Beiträge zum Schreiben als Heilmittel ist das Konzept der *Journalleiter*, mit dem relative Struktur, Tempo und Umfang einer Tagebuchtechnik gemessen werden. Können Sie die Idee in ein paar Sätzen erklären? Wie können Berater, Therapeuten und andere Personen die Journalleiter für ihre Arbeit nutzen?

KA: Ich habe die *Journalleiter* entwickelt, als ich mit Traumapatienten arbeitete. Sie berichteten, dass sie eine sehr enge Beziehung zu ihren Journalen hatten, aber auch häufig „über die Kante fielen“ und in den Seiten ihrer Journalen traumatische Erlebnisse nachstellten. Das war für sie erschreckend. Es wurde bald klar, dass alle diese Patienten etwas gemeinsam hatten: Sie verwendeten alle das „freie Schreiben“ (mit dem die meisten Menschen beginnen), das keine Struktur, kein Tempo und keine Begrenzung hat. Ich bot

ihnen an, ihnen Schreibmethoden beizubringen, die ihnen helfen würden, Grenzen und Struktur in ihr Schreiben zu bringen, und sie erklärten sich bereit, es zu versuchen.

Ich habe alle Journaltechniken, die ich lehre, auf einem Kontinuum angeordnet, wobei die strukturiertesten Techniken ganz unten und das freie Schreiben ganz oben stehen. Ich nannte dies die *Journalleiter* und lehrte sie meinen Klienten. Meine Klienten lernten die kürzesten und strukturiertesten Techniken, gingen dann zu den einsichtsorientierten Techniken über und schließlich zu den abstrakteren und offeneren Techniken. Als sie dann zum freien Schreiben kamen, hatten sie ein ganzes Arsenal an Techniken und konnten sich auf der Leiter nach oben und unten bewegen, je nachdem, wie viel Struktur sie für nötig hielten. Die Journalleiter ist zu einem wichtigen Instrument für Therapeuten geworden, um Klienten bei der Selbstregulierung ihrer Journalerfahrung zu helfen und das Risiko einer Wiederholung des Traumas zu verringern.

BS: Was ist Ihre bevorzugte Methode für Journaling bei depressiven Menschen?

KA: Die *Journalleiter* beginnt mit *Satzanfängen*: „Im Moment fühle ich ...“ oder „Das Wichtigste, was ich tun muss ...“ oder „Ich möchte ...“. *Satzanfänge* sind die einfachste, strukturierteste und leichteste aller Tagebuchtechniken. Ich bin immer daran interessiert, die Erfahrungen des Klienten in seinen eigenen Worten zu hören. Es ist auch wichtig, dass ein neuer Klient frühzeitig Gelegenheit hat, das Schreiben auf einfache, nicht bedrohliche Weise auszuprobieren. Eine *Satzanfang*-Vorlage enthält etwa sieben *Satzanfänge*, die auf einem erzählerischen Bogen aufgebaut sind, der von der Identifizierung des Problems bis zu den nächsten kleinen Schritten reicht, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen. Dieses Arbeitsblatt ist für den Kunden leicht auszufüllen und gibt ihm die Möglichkeit, seine Geschichte mit offenem Ende zu erzählen. Ich beginne in der Regel mit einer Definition des Problems: „Depression ist ...“. Dadurch erhalte ich oft einen unmittelbaren Einblick in die Denkweise und den emotionalen Verarbeitungsstil des Klienten: „Depression ist ein neurologisches Ereignis in meinem Gehirn“ oder „Depression ist ein langer, langsamer Gang durch den Hades.“ Die Vorlage kann sich dann in Satzbausteine wie „Depression hält mich davon ab...“ oder „Selbst wenn ich deprimiert bin, kann ich immer noch...“ entfalten, um Informationen über Stärken, Schwachstellen, Unterstützungssysteme, Motivation und mehr zu erhalten. Aus diesen Antworten lässt sich oft Journalmaterial gewinnen. Andere Techniken aus den untersten Stufen der Leiter, d. h. die kurzen und strukturierten Techniken, werden hinzugefügt, wenn der Klient dazu bereit ist.

BS: Auf welche Weise kann das Schreiben von Journalen Menschen helfen, ein Trauma zu überwinden? Gibt es neben dem klassischen *Vier-Tage-Schreiben* von Pennebaker eine Methode, die Ihnen besonders hilfreich erscheint?

KA: Das *Pennebaker-Paradigma* wurde trotz all seiner Vorteile nicht als langfristige Intervention entwickelt; es handelt sich um eine begrenzte Erfahrung, die durchweg die Wirksamkeit des strukturierten Schreibens über ein Trauma zur physiologischen und emotionalen Befreiung gezeigt hat. Ein Traumaprotokoll für die Tagebuchtherapie folgt den therapeutischen Zielen der Traumabehandlung im Allgemeinen: Wir wollen, dass der Klient die verkörperte Realität des Traumas anerkennt, dass er akzeptiert, dass er keine Schuld trägt, dass er die Komplexität auf der Suche nach einem Sinn durcharbeitet und dass er die Erfahrung als etwas integriert, das jetzt in der Vergangenheit liegt und an das er sich ohne neuen Schmerz erinnern kann.

Wir beginnen mit kurzen, strukturierten Texten, die die Geschichte in kleinen Stücken erzählen. Gleichzeitig lernen und üben wir Achtsamkeit im Journal: Wir setzen die Absicht, worüber wir schreiben und wie wir uns dem Thema nähern, richten unsere Aufmerksamkeit auf die Geschichte, ihre Bedeutung und die intuitive Führung, die sich durchsetzen könnte, und werden aktiv, indem wir die Geschichte so ehrlich wie möglich aufschreiben, sie danach reflektieren und geeignete nächste Schritte im Dienste des gewünschten Ergebnisses unternehmen. Wenn sich die Traumaarbeit vertieft, wird das Journal zu einem sicheren Ort, um Annahmen in Frage zu stellen, die Täter zu konfrontieren und Überzeugungen zu äußern. Dies geht oft organisch in das Erkennen von Stärken und Ressourcen über, die bis zur Aktivierung durch das traumatische Ereignis schlummerten. Ich erzähle oft Proffers Geschichte von Archäologen, die in einem ausgegrabenen Sarkophag ein Fläschchen mit Samen fanden. Die Archäologen pflanzten und gossen einige der Samen – und nach 3.000 Jahre keimten sie. Sobald ein Sinn gefunden ist, kann posttraumatisches Wachstum einsetzen. Die Geschichten und Metaphern der Resilienz können erforscht werden. Es ist kein schneller Weg zu einem vollständig integrierten Selbst, aber wenn das Schreiben den Weg weist, kann er wieder aufgegriffen und verstärkt werden.

BS: In den letzten Jahren haben Sie zwei neue Entwicklung hervorgehoben. Erstenst: das Schreiben mit den Erkenntnissen der Neurowissenschaftler zu verbinden (z. B. zusammen mit Deborah Ross, im Buch *Your Brain on Ink*, 2016). Inwieweit können wir alle unsere Gehirnfunktionen durch Schreiben verändern? Wo liegen die Grenzen?

KA: Es gibt keine Möglichkeit zu wissen, ob wir unsere Gehirnfunktionen durch Schreiben verändern können; das würde eine wissenschaftliche Untersuchung erfordern, die bisher noch nicht durchgeführt wurde. Wir wissen durch funktionelle MRTs, dass die Gehirne von Mönchen, die ihr Leben mit Praktiken des Dienens, der Dankbarkeit, des Gebets und der liebenden Güte verbringen, ganz anders leuchten als die Gehirne von Menschen, die im Stress des 21. Jahrhunderts leben. Deborah Ross, die Schöpferin der *Your Brain on Ink*-Methode, ist der Meinung, dass das Schreiben eine Form der selbstgesteuerten

Neuroplastizität sein kann, so wie es auch die Meditation ist. Es gibt zahlreiche anekdotische Beweise für diese Theorie, aber soweit ich weiß, gibt es keine formellen Studien oder wurden solche initiiert. Der Forscher Dr. Richard Davidson erklärt, dass Wohlbefinden eine Fähigkeit ist, die man lernen kann. Vier Qualitäten, die „neuroplastizitäts-freundlich“ sind, sind Resilienz, Ausblick, Aufmerksamkeit und Großzügigkeit. Dr. Davidson nennt sie die *Vier Schlüssel zum Wohlbefinden*. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Qualität unserer Erfahrungen mit diesen vier Prinzipien richten, kann unser Gehirn mit der Zeit die Fähigkeiten des Wohlbefindens erlernen. Ich lud meine Freunde und Kollegen zu einem einjährigen Experiment im Jahr 2020 ein: Schreiben Sie einmal pro Woche, am selben Tag, über jeden Schlüssel im Wechsel: Resilienz (wie falle ich hin und stehe wieder auf?), Ausblick (fühle ich mich wohl? Was sehe ich, wenn ich hinschaue?), Aufmerksamkeit (was tue/fühle ich gerade? Was liegt vor mir?) und Großzügigkeit (wie großzügig bin ich in Bezug auf Zeit, Dienst, Liebe, Geld – gegenüber anderen und mir selbst?) So erhalten wir eine Datenbasis, um herauszufinden, welche Veränderungen wir in unserem eigenen Leben bewirken, wenn wir ein Jahr lang *Vier Schlüssel zum Wohlbefinden* praktizieren. Sie sind alle herzlich eingeladen, an dem Experiment teilzunehmen!

BS: Welche Methode würden Sie skeptischen Menschen empfehlen? Mir hat zum Beispiel die Methode gefallen, die Düfte verwendet, um ein gutes Gedächtnis zu verstärken und sich gute Ergebnisse für ein Projekt in der Zukunft vorzustellen (in *Your Brain on Ink*). Können Sie vielleicht in ein paar Sätzen erklären, wie Düfte uns helfen können, neue Wege zu beschreiten?

KA: Um noch einmal auf Deborah Ross zu verweisen: Der Geruchsnerv ist der primitivste von allen. Seine Assoziationen gehen tief ins Gedächtnis. Jeder von uns hat Düfte, die uns in eine andere Zeit mit positiven Gefühlen zurückversetzen – Sicherheit, Liebe, Freiheit. Wenn wir diese Düfte mit dem Schreiben über positive Erlebnisse verbinden, senden wir sie zurück ins Langzeitgedächtnis als Ressource, auf die wir zurückgreifen können. Das Schreiben muss nicht unbedingt über die Dufterfahrung erfolgen, obwohl das ein guter Ausgangspunkt ist.

Der Duft des Reiskochers zum Beispiel versetzt mich sofort in einen Zustand der Zufriedenheit. Einige meiner besten Tagebucheinträge entstehen, während ich auf den Reis warte, und manchmal setze ich einen Topf Reis auf, nur weil ich gerade über etwas Schwieriges schreibe.

BS: Zweitens betonen Sie die Bedeutung des Feedback-Schreibens und nennen den Wechsel zwischen Ausdruck und Reflexion *Ein neues Paradigma*. Auch Kate Thompson, eine Autorenkollegin und Kollegin von Ihnen, ist der Meinung, dass die *Feedbackschleife* das Einzige ist, was persönliches Schreiben in therapeutisches Schreiben verwandelt. Warum ist es so wichtig, über unser Schreiben zu reflektieren? Und wie sollten wir es tun?

KA: Kate Thompson und ich haben auf zwei Kontinenten zur gleichen Zeit dieselbe Theorie über *Reflexionsschreiben* und *Feedbackschleifen* entwickelt. Als wir sie zusammenbrachten, sagten wir „Ja!“. Das *Reflexionsschreiben* ist eine Synthese aus einem beliebigen Schreiben, das oft unmittelbar danach geschrieben wird. Ich lasse einen Kunden fünf Minuten lang zu einer Aufforderung schreiben, dann bitte ich ihn, das Geschriebene zu lesen und ein oder zwei Sätze zur Reflexion zu schreiben: „Während ich dies lese, bemerke ich ...“ oder „Ich bin neugierig auf ...“ oder „Ich bin überrascht von ...“. Es ist eine Prozessnotiz an das eigene Ich. Kates *Rückkopplungsschleife* erinnert uns daran, dass sie uns zum Ausgangspunkt zurückbringt und die Erfahrung integriert und zusammenfasst.

BS: Sie haben gerade *Journalversity* gestartet. Dabei handelt es sich um eine neue Onlineschule für das Schreiben von Tagebüchern und einen sicheren, friedlichen Ort für Menschen, die auf ihrer Reise zu neuen Ufern in ihrem persönlichen Leben begleitet werden möchten. Wie funktioniert es und wer kann mitmachen?

KA: *Journalversity* ist mein Lieblingsprojekt seit langem! Es macht so viel Spaß, eine globale Gemeinschaft von Menschen aufzubauen, die es lieben zu schreiben und die es lieben zu lehren. Wir stehen erst am Anfang, aber die Idee ist eine kollaborative Lerngemeinschaft, in der viele Lehrer mit vielen Schülern zusammenkommen, um die Kraft des Schreibens für Heilung, Wachstum und Veränderung zu nutzen. Im Jahr 2020 wird es noch größer werden, und ich bin wirklich begeistert. Jeder ist willkommen!

BS: Sie bieten Retreats und Trainings an verschiedenen Orten in den USA an. Werden wir irgendwann einmal mit Ihnen näher an der Heimat, irgendwo in Europa, schreiben können?

KA: Vielen Dank für die freundliche Einladung! Ich denke, es ist 2020 nicht möglich, aber ich würde gerne über 2021 sprechen!

BS: Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihre erhellenden Antworten.

[1] Pennebaker war der erste, der zeigte, dass expressives Schreiben, d. h. Schreiben über tiefe Gefühle nach einer Krise und das Finden neuer Perspektiven und eines Geschichtenrahmens – das psychologische und psychologische Funktionieren verbessern kann (z. B. Pennebaker, 2016). Seine Erkenntnisse wurden seitdem in Hunderten von Studien weltweit getestet, erweitert und bestätigt.