

Kathleen Adams

The Write Way to Wellness

Es gibt Bücher, die zu schreibender Auseinandersetzung anregen. Nicht immer gelingt der Wechsel vom Lese- zum Schreibmodus. Lesende sind nicht zwingend Schreibende. *The Write Way to Wellness* ist eindeutig für Schreibende. Es ist ein Arbeitsbuch und ich empfehle es Schreiberfahrenen, insbesondere solchen, die das Schreiben als Selbsterfahrungs-, Selbsthilfemittel nutzen und anderen zugänglich machen wollen.

Jene, die überzeugt sind, dass Schreiben ihnen einen Mehrwert bietet, brauchen keine Argumente und Überzeugungen, sie sind daran interessiert, unmittelbare Schreiberfahrungen zu sammeln.

Motivation und Begeisterung werden vorausgesetzt. Pennebakers sieben definierte Richtlinien für *Emotionales Loslass-Schreiben* werden aufgelistet und der/die Lesende zur ersten Schreiberfahrung entlang dieser Richtlinien eingeladen. Ähnlich wie in Pennebakers Untersuchung soll an vier aufeinanderfolgenden Tagen für 15 bis 20 Minuten über ein emotionales Ereignis geschrieben werden, besonders den Gefühlen soll hier Raum gegeben werden und es gilt: schnelles, durchgängiges Schreiben ohne Lesen des Geschriebenen.

Geradewegs aus der Beschreibung von acht Wegen für ein „erdendes Schreiben“

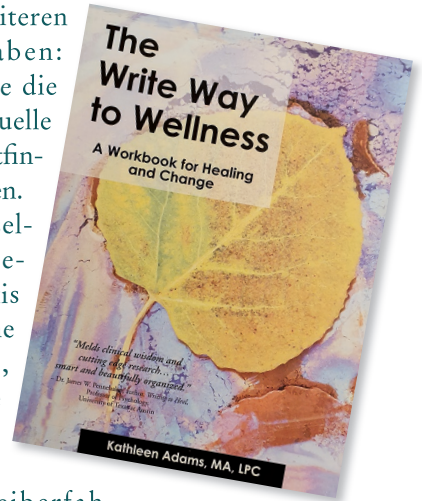
geht es zu weiteren Schreibaufgaben: Fragen, welche die eigene, individuelle Schreibantwortfindung motivieren.

Das Wechselspiel von Theorie und Praxis ermöglicht eine wundervolle, erlebnisreiche Schreibpraxis im Alleingang.

Die Schreiberfahrungsreise endet nicht, wenn das Buch durch ist. Es geht keinesfalls um ein Abhaken von Arbeitsaufträgen, sondern um Schreiben zur Selbstermöglichung, darum, Schreibräume zu besuchen und mir schreiben wiederholt neu zu begegnen.

Apropos: Raum zum Schreiben ist im Buch vorgesehen, doch ich empfehle ein eigenes Journal.

Wer sich weitere Schreibmöglichkeiten einräumen will, den Schreibfokus auf die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden legt oder diese Möglichkeit mit anderen teilen will – mit *The Write Way to Wellness* wird man fündig.



Buch inkl. CD mit 13 Meditationen, \$ 26,- plus Versand. Nur auf Englisch verfügbar.
Online zu bestellen im Center for Journal Therapy: journaltherapy.com

Mag. Theresia W. Nestlang
Studium Wirtschaftspädagogik, Persönlichkeitsentwicklung mit
Fokus auf Embodiment und Körperbezug. Focusing-Writing
im Sinne des ganzheitlichen, körperangebundenen Schreibens. Als
„Trainerin für Lebendigkeitmuskeln“ sind Schreib-, Sprach- und
Spürwerkzeuge für sie wesentlich.

