

Gestärkt aus dem Trauma: Wie Schreiben hilft

Schreiben ersetzt keine Therapie, kann aber neue Kraft und Klarheit schenken. Das zeigt die wissenschaftlich fundierte „Rewrite & Rewire“-Methode von Laya Commenda.



Mag. Laya Commenda MAS MSc, Expertin für Positive Psychologie und die Wissenschaft des Schreibens

Foto: Martin Jordan Fotografie

Sie sagen: „Trauma ist keine Identität, sondern eine Verletzung.“ Warum ist es so wichtig, diesen Unterschied zu verstehen?

Aus der Forschung zu posttraumatischem Wachstum wissen wir: Was wir über Trauma denken, hat Einfluss darauf, wie sehr wir darunter leiden und ob wir daran wachsen oder nicht. Ich kann mich als Opfer, als gebrochen sehen – oder als Heldin, die zwar verletzt wurde, aber gestärkt daraus hervorging. Und ich kann erkennen: Ich bin viel mehr als diese Verletzung.

Viele glauben, man müsse Trauma „loswerden“, um wieder frei leben zu können. Sie meinen, es geht auch anders.

Es geht ums Integrieren und Neubewerten. Was geschehen ist, ist Teil meiner Biografie – aber es muss nicht das Drehbuch meines Lebens bestimmen. Posttraumatisches Wachstum und ein gutes Leben sind trotz anhaltender Trauma-Symptome möglich.

Sie arbeiten mit einem Mix aus Positiver Psychologie, narrativer Identitätsarbeit und Schreibtherapie. Weshalb?

Unzählige Studien zeigen, dass expressives Schreiben die mentale und körperliche Gesundheit fördert und bei Trauma unterstützen kann. Aber wir können einen entscheidenden Schritt weiter gehen, indem wir Positive Psychologie und narrative Theorie in gezielte Schreibtechniken übersetzen. Dann geht es nicht mehr nur um Linderung und Bewältigungsstrategien, sondern um die Frage: Wie kann ich an meinen schwierigen Erfahrungen wachsen? Wer kann und will ich sein, trotz oder gerade wegen dieser Erfahrungen?

Welche Rolle spielt die Positive Psychologie in Ihrer Arbeit für Menschen mit Trauma genau?

In der Positiven Psychologie wird genau erforscht, welche Faktoren posttraumatisches Wachstum begünstigen, und wie man es fördern kann. Trauma wird als Chance für Neuausrichtung und Resilienz gesehen – ohne das Leiden kleinzureden.

Sie beziehen sich stark auf Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern. Wie hilft Schreiben dabei?

Schreiben ist wie ein Labor für innere Veränderung. Wir machen unbewusste, unsichtbare Gedanken sichtbar. Das gibt uns die Macht, sie gezielt zu verändern. Außerdem werden motorische, sprachliche, emotionale und kognitive Netzwerke im Gehirn aktiviert und verknüpft. Perspektivwechsel, frische Formulierungen und stimmige neue Narrative fördern neuroplastische Anpassungen. Wenn wir schreiben, erschaffen wir nicht nur Texte, sondern können unser Denken, Fühlen und Handeln gezielt verändern.

Sie sprechen von „Rewrite statt Repeat“. Was genau bedeutet das?

Das Gehirn will vor allem zwei Dinge: Sicherheit und Energie sparen. Es verhindert Veränderung, weil diese mit Risiken verbunden ist. Neue Muster zu etablieren, ist energieaufwändig. Das Gehirn liebt das Vertraute, Bekannte, auch wenn wir darunter leiden. Sogar Trauma kann sich wie Heimat anfühlen. Wenn wir wirklich etwas verändern wollen, müssen wir genau hier

von
Claudia
Kolb

ansetzen – bei den eingefahrenen Mustern unseres Gehirns. „Rewrite“ mit gezielten Journalingtechniken tut genau das.

Sie sagen: Sprache hat Macht. Wie beeinflussen unsere eigenen Worte, wie wir uns fühlen?

Ein einfaches Beispiel: Ich kann sagen „Ich habe keine Zeit“ oder: „Ich habe im Moment andere Prioritäten“. Im ersten Fall erkläre ich mich als fremdbestimmt, im zweiten Fall übernehme ich Verantwortung für meine Entscheidungen und ermächtige mich damit selbst. Die Wortwahl beeinflusst die Aktivitätsmuster im Gehirn und damit auch, wie stark oder schwach die Stress-Reaktion ausfällt.

Beim Schreiben gerät man oft in den alten Schmerz. Wie helfen Sie dabei, den Blick in die Zukunft zu wenden?

In Kontakt mit dem alten Schmerz zu kommen, gehört oft zum Heilungsprozess. Aber damit wir uns nicht darin verlieren, brauchen wir einen gezielten Schreibprozess, der die Aufmerksamkeit auf Stärken und Ressourcen, Sinnzusammenhänge, positive Aspekte und Chancen lenkt. ■



Ihr Partner
im Bereich der
medizinisch-
psychiatrischen
Rehabilitation

Ambulante Rehabilitation
APR Graz, APR Salzburg

Stationäre Rehabilitation
Bad Hall, Lans, Neusiedlersee, St. Veit

Vorsorge
mia - Miteinander Auszeit, Bad Hall



office@promente-reha.at
promente-reha.at



pro mente reha