



# Das Trauma von der Seele schreiben

**Eine neue Methode zur Selbstheilung**

**Heilschreiben\*** ist eine Methode, die Stephan Konrad Niederwieser im Laufe der letzten dreißig Jahre entwickelt hat. Sie ist beeinflusst von jahrelangen Erfahrungen mit Achtsamkeit, Focusing, Hakomi, NARM, Somatic Experiencing, der Inquiry-Praxis und weiteren Einflüssen.

Dass Schreiben hilft, unverarbeitete Erlebnisse zu verarbeiten, ist mittlerweile durch eine Vielzahl von Studien belegt. Sie können das Heilschreiben aber auch dazu benutzen, sich selbst zu erforschen und Lebensthemen für Wandlung zu öffnen, die Ihnen bisher verschlossen geblieben scheinen. Nicht zuletzt macht Heilschreiben Spaß!

Probieren Sie es doch gleich mal aus!

## Kurzanleitung für das Heilschreiben

1. Schreiben Sie einen oder mehrere aufeinanderfolgende Tage jeweils etwa eine Viertelstunde lang über ein Ereignis, ein Gefühl oder eine Situation, etwas, das Sie aktuell wirklich beschäftigt.
2. Stimmen Sie sich vor dem Schreiben darauf ein, indem Sie wenige Minuten lang Ihre Achtsamkeit auf Ihren Körper und die Empfindungen darin lenken.
3. Seien Sie dabei wachsam für Veränderungen in Ihrer Wahrnehmung, in Gefühlen, Atem, Körperhaltung und Impulsen – und schreiben Sie auch all das mit auf.
4. Reflektieren Sie im Anschluss an das Heilschreiben, wie Sie es erlebt haben.
5. Lesen Sie das Geschriebene zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal durch.
6. Stellen Sie sicher, dass Ihre Texte von niemandem jemals gelesen werden können.

PS: Für die Einstimmung können Sie jeden x-beliebigen Bodyscan nutzen. Sollte Ihnen keiner bekannt sein, verwenden Sie eine meiner Anleitungen, zum Beispiel »Der einfache Bodyscan«.

## Aller Anfang ist leicht

Wenn Sie sich nicht gleich einem persönlichen Thema widmen wollen, nehmen Sie den erstbesten Gegenstand. Denken Sie nicht lange, strecken Sie den Arm aus und nehmen Sie irgendetwas in die Hand. Das kann eine Uhr sein, ein Bleistift, die Fernbedienung Ihres Fernsehers oder das Cocktailglas (falls Sie gerade am Pool sitzen). Legen Sie diesen Gegenstand vor sich hin und schreiben Sie drauflos. Falls nicht gleich Assoziationen entstehen, beginnen Sie einfach damit, den Gegenstand zu beschreiben:

Was sehe ich? Wie fühlt sich das zwischen meinen Fingern an? Was empfinde ich dabei, ihn anzufassen? Wie verändert sich mein Erleben, während ich das wahrnehme? Achten Sie auf Ihre körperlichen Empfindungen. Stellen sich vorerst keine ein, notieren Sie einfach jede andere Art von Veränderung. Das können Bilder sein, Erinnerungen, Gefühle, Urteile oder sonst etwas. Alles ist gleich wichtig.

## Und so kann ein Heilschreibtext aussehen

Folgender Text entstand auf einem Heilschreibseminar. Als Gegenstand diente ein Vorhängeschloss mit Schlüssel:

*»Keller. Alt. Oma. Holzverschlüge. Burkhardt wurde von seiner Mutter eingesperrt, wenn er nicht brav war. Wenn er sich nicht so verhalten hat, wie sie es von ihm erwartet hatte. Wieso kommt mir das in den Sinn? Hat das was mit mir zu tun? Hab ich das selbst erlebt? Eingesperrt. Angst. Böseartig. Jemand spielt mir übel mit. (Mein Atem wird flacher, mein Nacken spannt sich an.)*

*Die Angst, eingesperrt zu werden. Schwimmbad im Haus meines Vaters. Die Tür fällt zu. Es fällt niemandem auf, dass ich fehle ... (Ich schweife ab.)*

*Nicht auszuhalten. Allein in einer Menschenmenge. Wo ist meine Mutter? Wo ist meine Familie? Ich glaube, dass sie nicht mal bemerkt, dass ich fehle. Verlassenheit. Verloren.*

*Ich bin klein. Mein Kinn bebt. Ich erinnere mich daran, dass ich überlebt habe. Bin ich gerettet worden? Hab ich mich selbst gerettet? (Aufatmen.)*

*Ich kam zurück zur Familie. Italien? Zelt. Es hat tatsächlich niemand bemerkt. Ich wage es nicht zu sagen. Ich bin wütend, dass es niemand bemerkt hat. (Aufatmen. Frieren.)*

*Und jetzt fällt mir auch der Grund ein, warum ich es nicht anspreche: Wenn ich es sagen würde, nähme mich keiner ernst. Sie würden allenfalls lachen. Und das würde mich noch mehr verletzen. Keiner hätte gesehen, was ich für Angst gehabt habe. (Schwitzige Hände. Leichte Übelkeit. Impuls wegzurennen, mich abzulenken.)*

*Keiner kriegt mit, wie es mir geht. Aber ich kriege es mit. Ich nehme heute wahr, wie es mir damals gegangen ist. (Aufatmen. Im Heute ankommen. Mich fühlen. Stuhl, Boden spüren. Aufatmen.)*

*Das Schloss hat einen Schlüssel. Er steckt. Und es ist geöffnet. Ich kann raus. Ich bin raus. Gefangenschaft vorbei. Es verschließt noch nicht mal etwas. Es liegt nur da. Hat nichts mit mir zu tun ...«*

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihr

**Stephan Konrad Niederwieser**



\* Stephan Konrad Niederwieser

***Das Trauma von der Seele schreiben. Eine neue Methode zur Selbstheilung.***

**Kösel Verlag, München 2018**

Auszug aus dem Inhalt:

- Was ist Trauma? Welche Folgen haben traumatisierende Erfahrungen auf die Psyche? Wie kann man diese Folgen erkennen? Und wie kann man sich von ihnen befreien?
- »Werkzeuge«, die man für das Heilschreiben nutzen kann.
- Anregungen für Themen, die zu erforschen es sich lohnt.
- Mögliche Einstimmungen, um sich für das Heilschreiben zu sensibilisieren.
- Schnellhilfen, falls sich unangenehme Reaktionen einstellen.
- Eine Anleitung, wie man in Gruppen heilschreibt und vieles, vieles mehr.

Bestellen? Hier: *Das Trauma von der Seele schreiben.*

PS: Gerne dürfen Sie dieses Pdf an Interessierte weiterleiten. Wollen Sie daraus zitieren, beachten Sie bitte das Copyright.

© Stephan Konrad Niederwieser  
**PRAXIS FÜR GESUNDE AUTONOMIE**  
Hauptstraße 15 • 10827 Berlin  
030 236 177 02  
[www.stephan-niederwieser.de](http://www.stephan-niederwieser.de)

PS: Interessieren Sie sich für die Hintergründe, für interessante Artikel über die Heilwirkung von Schreiben oder weitere kostenlose Anleitungen? Verlinken Sie sich mit mir auf Facebook.