

## Die Auswirkungen des Expressiven Schreibens auf die sprachliche Emotionalität

Jessica Schmidt

Universität des Saarlandes

### 1 Einleitung und theoretischer Hintergrund

Emotionen spielen in vielfacher Hinsicht eine essentielle Rolle in der Interaktion. Sie bilden einen großen Teil des Bewusstseins und formen den Charakter eines Menschen. Gefühle beeinflussen alltägliches Handeln, steuern die Gedanken und sind unwiderruflich mit der Persönlichkeit verankert. Auch wenn es uns kaum bewusst ist, sind sie der Grund dafür, dass wir „Entscheidungen aus dem Bauch heraus“ (Halemba, 2011, S. 4) fällen oder auch Denk- und Lernprozesse – ganz gleich ob positiv oder negativ – gesteuert werden (vgl. Schwarz-Friesel, 2013). Nach Schwarz-Friesel (2013) wirken emotionale Faktoren sowohl auf die Sprachproduktion als auch die Sprachrezeption ein und lenken diese in erheblichem Maße, was sich bspw. beim Lernen bemerkbar macht.

Leider fühlen wir nicht immer nur positive Emotionen, denn auch die negativen sind ein bedeutungsvoller Teil des Lebens. Für sie wurden Methoden entwickelt, die es ermöglichen sollen, sie zu mildern und bestenfalls ins Positive zu kehren, z. B. das Konzept des Tagebuchschreibens. Das wohl bekannteste Beispiel hierfür ist Anne Frank, die in ihrem Tagebuch die schrecklichen Ereignisse der NS-Zeit niederschrieb, um diese zu verarbeiten und mental zu bewältigen (vgl. Frank, 2013).

Genau an diesem Punkt setzt das Konzept des *Expressiven Schreibens* (ES) an, welches inzwischen ein wesentlicher Bestandteil zahlreicher psychotherapeutischer Behandlungen ist. Dabei setzen sich die Schreibenden eingehend mit den oftmals zuvor unterdrückten Emotionen auseinander und kehren sie durch den Schreibprozess nach außen. Dies führe zu einer Steigerung sowohl des körperlichen

als auch des mentalen Wohlergehens und Sorge letztlich dafür, dass das Erlebte emotional verarbeitet und intern „abgeschlossen“ werden könne (Vopel, 2006, S. 10). Basierend auf den Ergebnissen zahlreicher Studien (u. a. Horn & Mehl, 2004; Kim, 2008; Pennebaker, 1997; Pennebaker & Beall, 1986; Smyth, 1998; Spera, Buhrfeind & Pennebaker, 1994) lässt sich konstatieren, dass sich das ES als gezielte therapeutische Intervention in Behandlungen erfolgreich etabliert hat und dessen gesundheitsfördernde Effekte als wissenschaftlich fundiert sowie klinisch bedeutsam gelten. Dies lässt sich vor allem darauf zurückführen, dass das Schreiben im Gegensatz zur direkten *Face-to-Face*-Kommunikation erhebliche Vorteile bringt. So bietet es den Autoren bspw. Anonymität, wodurch es ihnen leichter fällt, auch über besonders traumatische Erfahrungen zu berichten.

Aus den angeführten Gründen spielt das ES im Rahmen der sogenannten „E-Mental-Health“-Studie von Zwerenz und Kollegen (2013) eine tragende Rolle. Dabei handelt es sich um eine Untersuchung der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, wo sich die Arbeitsgruppe *Rehabilitationswissenschaften & E-Mental-Health*, unter der Leitung von Herrn Dr. Rüdiger Zwerenz und Herrn Prof. Dr. Manfred E. Beutel, mit der Entwicklung geeigneter Modelle zur internetbasierten Nachsorge für beruflich belastete Patienten beschäftigt (Zimmer, 2015). Das Ziel der „E-Mental-Health“-Studie liegt darin, Rehabilitanden die berufliche Wiedereingliederung nach einem längeren Arbeitsausfall zu vereinfachen und langfristig zwischenmenschliche Konflikte am Arbeitsplatz zu vermeiden (Zwerenz et al., 2013). Hierfür entwickelten die Autoren auf Basis des von Pennebaker (1997) sowie Pennebaker und Beall (1986) erarbeiteten Schemas des ES ein Therapiekonzept, welches es ihnen ermöglicht, die Teilnehmer während einer dreimonatigen Schreibintervention latent zu unterstützen. Die „E-Mental-Health“-Studie basiert auf der Annahme, dass es gegenwärtig einen akuten Anstieg von Menschen gibt, die aufgrund psychischer Erkrankungen häufiger arbeitsunfähig sind und infolgedessen früher in den Ruhestand treten (Zwerenz et

al., 2013). Ein wesentlicher Faktor hierfür sei der Stress, dem viele Arbeitnehmer täglich im Beruf ausgesetzt sind und welcher, den Autoren nach, oftmals für ernsthafte psychosomatische Erkrankungen verantwortlich ist: „Work-related stress often leads to serious somatic and psychosomatic complaints and, vice versa, chronic diseases of different indications have a negative impact on job strain“ (ebd., S. 6). Diese Überlegung nahmen die Psychologen als Ausgangspunkt für die Entwicklung eines Nachsorgeprogramms, bei welchem beruflich Belastete nach strukturierter Schreibanleitung Blogtexte verfassten, die innerhalb eines Zeitraums von 24 Stunden von einem anonymen Online-Therapeuten beantwortet wurden.

Für die „E-Mental-Health“-Studie wurden schließlich 800 Patienten aus Rehabilitationszentren in ganz Deutschland ausgewählt, die sich gemäß ihrer Grunderkrankung in die Indikationsbereiche Psychosomatik, Orthopädie sowie Kardiologie einteilen lassen und welche im Anschluss an die stationäre Rehabilitationsphase über einen Zeitraum von ca. drei Monaten wöchentlich Blogs über ein von einem Online-Therapeuten ausgewähltes Thema schrieben. Diese Texte waren Gegenstand der durchgeführten Untersuchung zu den Auswirkungen des ES auf die sprachliche Emotionalität.

## 2 Zielsetzung

Das Ziel der Untersuchung lag darin, unter Beweis zu stellen, dass das ES einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden hat und sich mentale Entwicklungen bereits innerhalb des kurzen Zeitraums von nur zwölf Wochen in Schriftstücken beobachten lassen. Ausgehend von den bemerkenswerten Resultaten zahlreicher Studien von u. a. Pennebaker und Beall (1986) sowie Pennekaber (1997), die eindeutig belegen, dass das Schreiben signifikante seelische und körperliche Besserungen hervorruft, wurde angenommen, dass Veränderungen abstrakter linguistischer Eigenschaften, wie der sprachlichen Emotionalität, als mögliche objektive Kriterien in der Psychotherapie infrage kommen und infolgedessen ein interessanter Gegenstand für psycholinguistische Untersuchungen darstellen.

Die dahinterstehende Idee, den Gebrauch emotionaler Wendungen in Texten zu ermitteln, geht auf die Beobachtungen der Nonnenstudie, u. a. von Danner, Snowdon und Friesen (2001) sowie Snowdon und Kollegen (1996), zurück. Dabei handelt es sich um zahlreiche Beobachtungen, die mit dem Ziel durchgeführt wurden, Risikofaktoren für Demenz- bzw. Alzheimererkrankungen zu bestimmen (u. a. Danner et al., 2001; Kemper, Greiner, Marquis, Prenovost & Mitzner, 2001; Riley, Snowdon, Desrosiers & Markesbery, 2005; Snowdon et al., 1996). Die Beobachtungen basierten auf der Annahme, dass eine erhöhte sprachliche Komplexität sowie Emotionalität im frühen Erwachsenenalter die kognitive Entwicklung erleichtert und sich positiv auf das Wohlbefinden ausübt: „A growing body of literature has shown positive and negative emotion-related attitudes and states to be associated with physical health, mental health, and longevity.“ (Danner et al., 2001, S. 804). Die Autoren vermuteten, dass das Risiko einer neurodegenerativen Erkrankung im späteren Leben durch eine starke Ausprägung dieser beiden Faktoren abnimmt. Um die Hypothesen zu überprüfen, analysierten Danner und Kollegen (2001) etwa 180 handschriftliche Autobiographien der Nonnen, die diese im Alter von 18 bis 32 Jahren beim Beitritt in das Kloster verfassten. Hierfür teilten die Autoren alle in den Texten enthaltenen

Emotionswörter in die drei Kategorien *positiv*, *negativ* und *neutral* ein (Danner et al., 2001). Darüber hinaus untersuchten sie dieselben Frauen im Alter von 75 bis 95 Jahren mithilfe kognitiver und physischer Testbatterien, mit der Intention deren geistige Leistungsfähigkeit zu bestimmen. Verstorbene Nonnen wurde das Gehirn für neuropathologische Untersuchungen hinsichtlich der Diagnose Demenz bzw. Alzheimer entnommen (Snowdon, Greiner & Markesbery, 2000). Die Ergebnisse der Langzeitstudie bestätigten die Annahme, dass es eine Interaktion zwischen der linguistischen Komplexität und Emotionalität sowie den neurodegenerativen Erkrankungen bzw. der daraus resultierenden Abnahme kognitiver Funktionen gibt. Ferner scheint auch hinsichtlich der frühen emotionalen Zufriedenheit sowie der mentalen und physischen Gesundheit und der damit verbundenen Langlebigkeit eine starke Wechselwirkung zu bestehen (ebd.). Ausgehend von diesen Resultaten leitete sich die Überlegung ab, potenzielle mentale Veränderungen auf sprachlicher Ebene über den Zeitverlauf sichtbar zu machen. Es wurde vermutet, dass die Entwicklung bei erfolgreicher Therapie in einer Abnahme negativer sowie einer Zunahme positiver Emotionen in der Sprachverwendung resultiert, während bei nicht erfolgreicher Therapie das Gegenteil eintritt oder sich gar kein Effekt abzeichnet. Die Basishypothese der explorativen Studie war demzufolge, dass ein erfolgversprechender Therapieverlauf positive Auswirkungen auf die sprachliche Emotionalität der Patienten ausübt und sich mentale Veränderungen in den wöchentlichen Blogs nachweisen lassen. Ein essenzieller Faktor war dabei der Einfluss des Online-Therapeuten, der in einer kurzen Aufforderung eines von insgesamt acht Thema als Schreibinspiration vorgab. Diesbezüglich stellte sich die Frage, inwiefern die Tendenz dieser Texte grundlegend für die Antwortrichtung der Patienten ist und ob diese gegebenenfalls unbewusst in die jeweils eingeschlagene Richtung gelenkt werden.

### 3 Material und Methode

Für die Untersuchung der angeführten Hypothesen wurde ein exploratives, ergebnisoffenes Vorgehen gewählt. Dafür wurden aus dem Patientenpool der „E-Mental-Health“-Studie 26 Teilnehmer randomisiert ausgewählt, welche sich nach folgenden Kriterien einteilen ließen:

- Indikationsbereich: Psychosomatik (n = 8), Orthopädie (n = 7) und Kardiologie (n = 11)
- Alter: 25 bis 57 Jahre (M = 48,96), aufgeteilt über Mediansplit in 13 jüngere (< 49 Jahre) und 13 ältere (≥ 49 Jahre) Patienten
- Geschlecht: zwölf männliche und 14 weibliche Patienten
- Internetnutzung: aufgeteilt über Mediansplit in 14 „Vielnutzer“ (≥ 1 Stunde/Wochentag) und zwölf „Wenignutzer“ (< 1 Stunde/Wochentag)

Da es sich um eine Blindstudie handelte, gab es im Vorfeld keinerlei Hintergrundwissen zu den Rehabilitanden sowie deren Grunderkrankung.

Die Methode, nach der die Blogtexte untersucht wurden, richtete sich nach dem oben genannten Verfahren der Nonnenstudie. Gemäß diesem wurden die Blogtexte der Patientenstichprobe (M = 10,08/Texte pro Proband) ebenso wie auch die Aufforderungstexte des Therapeuten im Hinblick auf die emotionale Valenz beurteilt und ausgewertet. Dies bedeutet, dass positiv gefärbte Wörter, bspw. *Freude* oder *glücklich*, in die positive Kategorie eingeordnet wurden, während negativ behaftete, wie *Schuld* oder *wütend*, analog in die Klasse negativer Konnotationen eingruppiert wurden. Als neutral wurden diejenigen Ausdrücke beurteilt, die sich weder der ersten noch der zweiten Gruppe zuteilen ließen, z. B. *Überraschung* oder *erstaunlich*.

Über die Blogs hinaus wurden die Aufforderungstexte der Therapeuten untersucht. Dabei handelte es sich um acht verschiedene

Themen, die im Vorfeld der Studie von den Autoren erstellt wurden und den Rehabilitanden beim Schreiben einen Leitfaden boten. Untersucht wurden diese kurzen, einheitlichen Texte aus dem Grund, da bei der Analyse der Patientenblogs ein ziemlich klares und auffälliges Muster auftrat, nach dem gleiche Themen bei verschiedenen Rehabilitanden in eine ähnliche Richtung tendierten. Somit war zu erkennen, dass der allgemeine Tenor bzw. die Grundhaltung unangenehmer Themen durchschnittlich negativer war, als die erfreulicher Themen. Auch wenn zum Zeitpunkt der Überprüfung der Patientenblogs weder Therapeutenaufforderungen noch deren Hauptthemen vorlagen, so waren eindeutige Parallelen wahrnehmbar, denen in der Folge nachgegangen wurde. Aus diesen Gründen wurden zwei Vorgehensweisen zur Ermittlung der in den Therapeutenaufforderungen enthaltenen sprachlichen Emotionalität bestimmt. In einem ersten Schritt wurde für jede Aufforderung ein subjektiver allgemeiner Tenor bestimmt, d. h. eine Aussage bezüglich der Valenz (positiv – negativ) des Titels als auch des Textes insgesamt getroffen, um zu mutmaßen, welche Richtung die sprachliche Emotionalität der Teilnehmer bei diesem Thema vermutlich einschlagen wird. Hierbei waren auch auffällige Schlüsselwörter relevant, bspw. ‚Stress‘ oder ‚Konflikt‘, die ihrerseits negative Gefühle hervorrufen. Anschließend wurden die enthaltenen emotional gefärbten Wörter den Kategorien *positiv*, *negativ* und *neutral* zugeordnet.

#### 4 Ergebnisse und Diskussion

Die gewonnenen Erkenntnisse verdeutlichen, dass sich emotionale Veränderungen bereits innerhalb eines kurzen Zeitraums in der Sprache, in diesem Fall der Schriftsprache, beobachten und sich unterschiedliche Verläufe für die Patienten ableiten lassen. Insgesamt ist zu erkennen, dass die zuvor aufgestellte Hypothese, nach der es im Verlauf der Online-Therapie zu einem Anstieg positiver Emotionswörter kommen sollte, während die negativen in der Summe abnehmen, bis auf eine Ausnahme zutrifft. Lediglich die Kardiologie-Patienten

wiesen an der Stelle der negativen Emotionswörter einen Anstieg auf, wohingegen eine Abnahme zu erwarten wäre. Weiterhin konnte gezeigt werden, dass es ein gegenseitiges Einwirken zwischen der emotionalen Valenz des Online-Therapeuten und der der Patienten zu geben scheint, welches bei sieben von acht Themen deutlich beobachtet werden konnte (Abb. 1.).

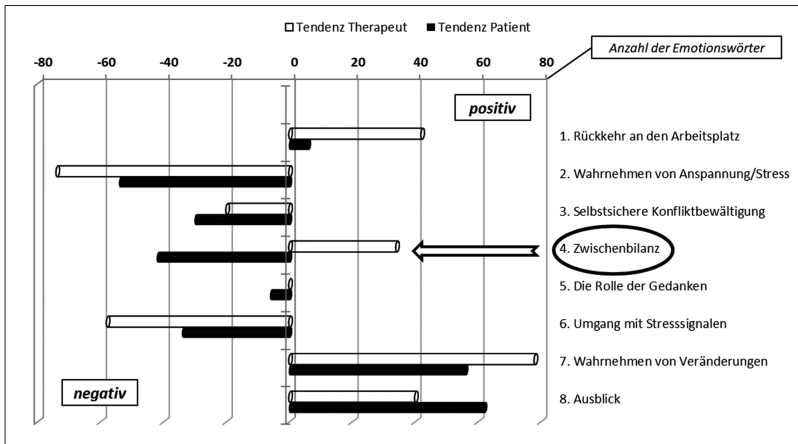


Abbildung 1. Emotionstendenz des Therapeuten im Vergleich zu der der Patienten bei den einzelnen Themen

Aufgrund dieser klaren Übereinstimmung ist davon auszugehen, dass der Therapeut bzw. der Inhalt seiner Aufforderung die Rehabilitanden in ihrer Antwort beeinflusste und diese dadurch unterbewusst in die jeweils eingeschlagene Richtung dirigiert wurden. Diesbezüglich gab es keine spezielle Abhängigkeit von der Menge der Blogs, da sich das Resultat sowohl bei einer geringen als auch bei einer größeren Anzahl an Texten beobachten ließ. Zudem spielte es keine Rolle, an welcher Stelle ein Thema auftrat, da die Grundtendenz sowohl am Anfang, in der Mitte oder auch gegen Ende des Untersuchungszeitraumes konstant blieb. Infolgedessen lässt sich mutmaßen, dass sich beide Interaktanten während des Dialogs gegenseitig emotional beeinflusst haben. Möglich ist auch, dass ein doppeltes Priming zwi-



schen beiden stattgefunden hat. Wäre das der Fall, würde es bedeuten, dass der Online-Therapeut durch die Emotionstendenz seiner Aufforderung den Patienten in seiner Antwort emotional beeinflusste, wodurch dieser wiederum den Therapeuten in eine Richtung gelenkt hat. Bedenkt man die Tatsache, dass es sich bei der Schreibtherapie um einen schriftlichen Dialog handelt, scheint diese Überlegung keineswegs ungewöhnlich, da es nach Pickering und Garrod (2004, S. 172) als ein inhärenter Bestandteil der *Face-to-Face*-Kommunikation gilt: „Dialogue is a coordinated behavior [just like ballroom dancing]“. Demnach spricht nichts dagegen, dass dieses Merkmal auch auf die Online-Kommunikation zutreffen kann, zumal Emotionen in Dialogen bisher nur unzureichend untersucht sind. Gerade bei einem neuen Therapiekonzept wie dem oben beschriebenen ist die Frage nach der gegenseitigen Einwirkung von großer Relevanz und sollte nicht vernachlässigt werden. Dadurch lässt sich die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass es Therapeuten gelingt, Patienten positiv zu beeinflussen, sofern ihr eigener Aufforderungstext optimistische Grundzüge enthält, was sich wiederum vorteilhaft auf das Gesamtergebnis der Therapie auswirken kann. Wie groß der tatsächliche Einfluss des Partners in der Online-Kommunikation ist und ob es, von den Befunden der Studie ausgehend, tatsächlich der Fall ist, dass sich beide Diskursteilnehmer latent emotional gelenkt haben, ist jedoch noch immer ungeklärt und bedarf weiterer Untersuchungen.

Zum jetzigen Forschungsstand lässt sich sagen, dass es bisher nur wenige geeignete Methoden gibt, sprachliche Emotionalität auf Satz- und Textebene zu untersuchen. Dennoch wurde deutlich, dass bereits nach kurzer Zeit individuelle Entwicklungen der sprachlichen Emotionalität bei den Patienten auftraten und sich mentale Veränderungen demnach durchaus im Kommunikationsverhalten niederschlugen. Zudem konnte eine Korrelation zwischen dem Therapeutentext, insbesondere der Emotionstendenz, und der Antwortrichtung der Patienten gefunden werden. In der Folge ist davon auszugehen, dass sich Diskursteilnehmer auch in der Internetkommunikation gegenseitig beeinflussen und in emotionaler Hinsicht lenken.

## 5 Literatur

- Danner, D. D., Snowdon, D. A. & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology, 80* (5), 804–813.
- Frank, A. (2013). *Tagebuch*. Frankfurt/Main: Fischer.
- Halemba, M. (2011). *Geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Verbalisierung von Emotionen*. Schriftliches Staatsexamen, Universität Duisburg-Essen.
- Horn, A. B. & Mehl, M. R. (2004). Expressives Schreiben als Coping-technik: Ein Überblick über den Stand der Forschung. *Verhaltenstherapie, 14*, 274–283.
- Kemper, S., Greiner, L. H., Marquis, J. G., Prenovost, K. & Mitzner, T. L. (2001). Language decline across the life span: Findings from the nun study. *Psychology and Aging, 16* (2), 227–239.
- Kim, Y. (2008). Effects of expressive writing among bilinguals: Exploring psychological well-being and social behavior. *British Journal of Health Psychology, 13*, 43–47.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science, 8* (3), 162–166.
- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95* (3), 274–281.
- Pickering, M. J. & Garrod, S. (2004). Toward a mechanistic psychology of dialogue. *Behavioral and Brain Sciences, 27* (2), 169–226.
- Riley, K. P., Snowdon, D. A., Desrosiers, M. F. & Markesbery, W. R. (2005). Early life linguistic ability, late life cognitive function, and neuropathology: Findings from the nun study. *Neurobiology of Aging, 26* (3), 341–347.
- Schwarz-Friesel, M. (2013). *Sprache und Emotion*. Stuttgart: UTB.

- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66* (1), 174–184.
- Snowdon, D. A., Kemper, S. J., Mortimer, J. A., Greiner, L. H., Wekstein, D. R. & Markesbery, W. R. (1996). Linguistic ability in early life and cognitive function and Alzheimer's disease in late life: Findings from the nun study. *Journal of the American Medical Association, 275* (7), 528–532.
- Snowdon, D. A., Greiner, L. H. & Markesbery, W. R. (2000). Linguistic ability in early life and the neuropathology of Alzheimer's disease and cerebrovascular disease: Findings from the Nun Study. *Annals of the New York Academy of Sciences, 903* (7), 34–38.
- Spera, S. P., Buhrfeind, E. D. & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal, 37* (3), 722–733.
- Vopel, K. W. (2006). *Expressives Schreiben: Ein Programm zur seelischen Immunisierung*. Salzhausen: iskopress.
- Zimmer, S. (2015). AG Rehawissenschaften & E-Mental-Health. Abgerufen am 13.06.2017 von [www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/forschung/rehawissenschaften-e-mental-health.html](http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/forschung/rehawissenschaften-e-mental-health.html).
- Zwerenz, R., Gerzymisch, K., Edinger, J., Holme, M., Knickenberg, R. J., Spörl-Dönch, S., Beutel, M. E. (2013). Evaluation of an internet-based aftercare program to improve vocational reintegration after inpatient medical rehabilitation: Study protocol for a cluster-randomized controlled trial. *Trials, 14* (1), 26.

## Kontakt

Jessica Schmidt  
[jessica.schmidt@uni-saarland.de](mailto:jessica.schmidt@uni-saarland.de)