

# **The Costs and Benefits of Writing, Talking and Thinking about Life's Triumphs and Defeats, Sonja Lyubomirsky et al.**

Zusammengefasst von Julia Petra Friedrich

**Verarbeitung von positiven und negativen Ereignissen:  
Sprechen, Schreiben, Denken.**

## **1 Einleitung**

Auf der Studie "The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats" von Sonja Lyubomirsky, Lorie Sousa und Rene Dickerhoof beruhend, behandelt mein Teil verschiedene Möglichkeiten der Verarbeitung signifikanter Lebensereignisse. Verarbeitungsfördernde und -hemmende Strategien werden in 3 Studien diskutiert und darüber hinaus werden Parallelen zum Anwendungsgebiet der therapeutischen Gruppen gezogen.

Persönlich relevante Ereignisse können auf unterschiedliche Art und Weise verarbeitet werden. Manche Menschen führen ein Tagebuch. Andere sprechen mit Freunden oder Verwandten über ihre Probleme oder bevorzugen es alleine nachzudenken. Ebenso besteht die Möglichkeit einer Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen, Geschehenes wird verdrängt.

Welche Unterschiede zwischen diesen Formen der Verarbeitung gibt es?

Untersuchungen belegen, dass die Wahl der Auseinandersetzung mit Erfahrungen maßgeblich das Wohlergehen und die die Gesundheit betroffener Personen beeinflusst. Daher gilt es nun die Vor- und Nachteile verschiedener Formen der Reaktion auf signifikante Lebensereignisse mit Hilfe oben genannter Studie zu untersuchen.

## **2.0. Verarbeitung negativer Erfahrungen: Bisherige Erkenntnisse**

Auf der Basis bisheriger Studien konnte die Annahme bestätigt werden, dass viele positive Konsequenzen für betroffene Personen daraus resultieren, dass sie über vergangene traumatische Ereignisse schreiben. Positive Auswirkungen auf Wohlergehen und Gesundheit wurden beobachtet, Stress, negative bzw. unangenehme Gefühlszustände können verringert und das Risiko für Depressionen gemindert werden.

Darüber hinaus wurden bei Personen, die lediglich in ein Diktiergerät sprachen gleiche Effekte beobachtet. Kurze psychotherapeutische Sitzungen hatten ebenfalls positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Patienten.

Des Weiteren sind Studien bezüglich der Relevanz sozialer Unterstützung von großer Bedeutung, da die Güte sozialer Beziehungen mit der mentalen und physischen Gesundheit korreliert.

Daher kann angenommen werden, dass Sprechen und Schreiben ähnliche Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit haben. Im Gegensatz dazu werden dem Nachdenken über negative Ereignisse weniger positive Konsequenzen unterstellt. Während man gedanklich nach Sinn und Verständnis sucht, finden sich viele Menschen in einem Strudel wiederkehrender Gedanken wieder. Das sogenannte „Grübeln“ über vergangene Ereignisse birgt ein hohes Risiko. Negative Gefühlszustände werden verlängert, das Motivationsniveau sinkt und die Verarbeitung wird gehemmt, da die auslösende Situation immer wieder durchlebt wird.

## **2.1 Mechanismen, die den verschiedenen Resultaten von Schreiben, Sprechen und Denken zugrunde liegen**

Nun gilt es die Frage zu klären, warum die drei genannten Formen der Verarbeitung so unterschiedlich ausfallen. Rückblickend auf bestehende Literatur kann angenommen werden, dass schreiben, sprechen und denken unterschiedlich ablaufen und integriert werden. Schreibt, oder spricht man, so tut man dies in strukturierten Sätzen. Um die geschriebene oder erzählte Geschichte verständlich zu machen, organisiert man seine Gedanken zu einer logischen Abfolge von Ereignissen. Dies bietet die Möglichkeit für den Schreibenden oder Erzählenden selbst, Struktur innerhalb seiner Erinnerungen zu schaffen. Die gefühlten Emotionen werden durch analytische Herangehensweise erklärt und benannt, was es für den Betroffenen einfacher macht, Geschehenes zu rationalisieren. Dadurch wird der Prozess der Akzeptanz und der Verarbeitung der eigenen Gefühle erleichtert.

Mit Denkvorgängen verhält es sich dementsprechend anders. Denkvorgänge laufen in keiner logischen Abfolge ab. Man denkt nicht bloß in Worten oder Sätzen, sondern in Wort- oder Gesprächsfetzen, in Bildern und ganzen Szenen, die man wiederholt durchlebt, inklusive aller Sinneseindrücke. Traumatische Erinnerungen haben von Natur aus einen desorganisierten Charakter. Es fehlt an Ganzheitlichkeit, man durchlebt immer wieder Bruchteile des Geschehenen. Folglich durchlebt man die negativen Gefühlszustände und den Schmerz der traumatisierenden Situation immer wieder.

Ausnahme bilden strukturierende und integrierende Gedanken, beispielsweise das Verarbeiten einer schnell abgelaufenen Szene, zu einer logischen Abfolge von Handlungen. Gedanken, die darauf ausgerichtet sind die Kontrolle über Geschehenes zu erlangen sind dementsprechend förderlich für die Verarbeitung. Gefährlich sind solche Gedanken, die nicht auf die Auflösung geistiger Konflikte ausgerichtet sind und anstelle dessen wiederholend um einzelne Teilabläufe kreisen. Letztendlich bieten Schreiben und Sprechen die Möglichkeit, Gedanken und Gefühle extern zu dokumentieren, und somit die anstehende Gedankenarbeit zu erleichtern. Ein Kanal wird geschaffen um negative und schmerzhaft Gedanken und Gefühle nach außen zu tragen. Somit besteht die Möglichkeit, Erlebtes zu akzeptieren, in der eigenen Geschichte zu integrieren und die Sorgen darüber zurück zu lassen.

### **3.0. Verarbeitung positiver Erlebnisse: Bisherige Erkenntnisse**

Positive Gefühle sind ein wichtiges Forschungsfeld in der Psychologie. Möchte man zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen beitragen, so ist es wichtig neben der Vermeidung negativer, auch die Förderung positiver Gefühle zu berücksichtigen.

Wie durch verschiedene Studien belegt werden konnte, haben positive Gefühle Einfluss auf soziale Beziehungen, Arbeit, sowie physische und mentale Gesundheit. Regelmäßig positive Gefühlszustände wie Freude, Spaß, Glück, Zufriedenheit, Sicherheit haben ausgleichenden Charakter gegenüber negativen Emotionen. Sie wirken präventiv gegenüber Folgeerscheinungen wie Ängstlichkeit, Depression und stressbedingten gesundheitlichen Problemen. Positive Affekte wirken sich positiv auf Gesundheitsempfinden und Immunsystem aus. Gesundheitliche Bedrohungen werden schneller erkannt und gesundheitsförderliche Maßnahmen an den Tag gelegt.

#### **3.1. Vergleich: Schreiben, Sprechen und Denken**

Durch das Erleben positiver Emotionen können also Ressourcen für Wohlergehen und Gesundheit geschaffen werden. Daher stellt sich die Frage, wie positive Gefühle, die aus schönen Erfahrungen resultieren, am Besten zu konservieren sind. Da die Ergebnisse der Verarbeitung negativer Erfahrungen beim Schreiben, Sprechen und Denken sehr unterschiedlich ausgefallen sind ist anzunehmen, dass dies auch bezüglich positiver Erlebnisse der Fall sein wird.

Schreiben und Sprechen haben analytischen, organisatorischen und integrativen Charakter. Dies ist sehr förderlich, wenn es um die Verarbeitung negativer Erfahrungen geht. Die systematische Analyse positiver Ereignisse kann sich hingegen kontraproduktiv auswirken. Beschäftigt man sich mit den Einzelkomponenten eines schönen Erlebnisses, so läuft man Gefahr, dass der Gesamteffekt verloren geht. Es ist sogar möglich, dass aus der Analyse ursprünglich positiver Ereignisse negative Gefühle resultieren. Beispielsweise Schuldgefühle und/oder Beunruhigung, da man sich fragt, ob man Geschehenes eigentlich verdient hat, ob es wirklich der richtige Zeitpunkt war, ob man anderen mit seinem eigenen Glück schadet oder ob man nun Gefahr vor Neidern läuft. Etwas Schönes und Besonderes wird zu etwas Banalem degradiert.

Im Gegensatz dazu ist es sehr sinnvoll, schöne Momente und Ereignisse zu reflektieren indem man die betreffende Situation im Kopf durchspielt, und zwar als passiver Zuschauer anstelle des Analytikers. Demzufolge können die mit der Situation verbundenen positiven Gefühle bewahrt, genossen, und wiederholt durchlebt werden.

### **4.0 Studie 1**

Vorherige Studien belegen, dass die Verarbeitung traumatischer Erlebnisse durch schreiben oder sprechen positiv beeinflusst wird. In Studie 1 wird ein direkter Vergleich zur Verarbeitungsform des Denkens gezogen.

#### **4.1 Versuchspersonen**

Sechshundneunzig Studenten (70 weiblich, 26 männlich) der University of California, Riverside nahmen an diesem Versuch teil. Das Alter lag zwischen 17 und 38 Jahren. Sie wurden je nach Geschlecht zufällig den jeweiligen Versuchsgruppen zugeordnet.

#### **4.2 Ablauf**

36 Studenten wurden zufällig der Kontrollgruppe zugeteilt. Die verbleibenden 60 Versuchspersonen wurden zufällig den Versuchsgruppen Schreiben, Sprechen und Denken zugeordnet. Die Daten der Teilnehmer wurden an 3 aufeinanderfolgenden Tagen erhoben, sowie ein weiteres Mal 4 Wochen später. Die Personen wurden einzeln getestet. Nachdem sie die Regeln erhalten und gelesen hatten, wurden verschiedene Daten erhoben:

Demografische Daten, derzeitige Zufriedenheit mit dem eigenen Leben im Allgemeinen, Auflistung positiver und negativer Gefühle die es, entsprechend aktueller Befindlichkeit, anzukreuzen galt, ein Gesundheitsgutachten, bei dem nach körperlicher, geistiger und sozialer Selbsteinschätzung und Fähigkeit gefragt wurde. Darüber hinaus eine Symptom-Checkliste, bei welcher die Erfahrung mit verschiedenen bekannten Krankheiten zu schildern war (Rückenschmerzen, Allergien, etc.).

#### **4.3 Versuchsaufbau**

##### Hypothese:

Studenten, die ihre negativsten Lebenserfahrungen aufschreiben oder in ein Diktiergerät sprechen, geben bessere Werte bezüglich Lebenszufriedenheit und Gesundheit an als Teilnehmer, die privat über traumatisierende Ereignisse nachdachten.

Folgende Daten wurden von den jeweiligen Versuchsgruppen erhoben:

Die Teilnehmer wurden nach den 3 negativsten Erfahrungen ihres Lebens befragt, wobei sie das für sie persönlich schlimmste Ereignis hervorheben sollten. Daraufhin sollten sie das Ereignis selbst bewerten, wann es geschah, wie intensiv sie es erlebten, wie sie versuchten, es zu verarbeiten und in wie fern sie es zum Erhebungszeitpunkt noch nachfühlen konnten. In der Schreiben-Bedingung sollten die Teilnehmer an jedem der 3 Versuchstage 15 Minuten lang etwas zum schlimmsten Ereignis ihres Lebens aufschreiben. In der Sprechen-Bedingung sollten die Versuchspersonen 15 Minuten lang frei in ein vor ihnen liegendes Diktiergerät sprechen, und in der Denken-Bedingung sollten die Versuchspersonen privat 15 Minuten lang über ihr persönlich schlimmstes Ereignis nachdenken. In allen drei Bedingungen sollten die Versuchspersonen ohne Zensur mitteilen oder überdenken, was ihnen spontan einfiel. Zusätzlich wurde gefragt wie viele der letzten 15 Minuten wirklich auf die Aufgabenstellung verwendet wurden und der Durchschnitts-Aufmerksamkeitswert wurde errechnet. Die Kontrollgruppe beantworteten lediglich die beiden Fragebögen zur allgemeinen Befindlichkeit zu den beiden jeweiligen Erhebungszeitpunkten (siehe Oben).

#### **4.4 Abschluss**

4 Wochen nach der Durchführung des Versuchs wurden E-Mails versandt um den Befindlichkeits-Fragebogen erneut zu beantworten. Zusätzlich wurden die Teilnehmer über den Zweck der Studie aufgeklärt und es wurde um Erlaubnis zur Verwendung erhobener Daten gebeten.

#### **4.5 Ergebnisse**

Bezüglich der Antworten waren keine signifikanten Unterschiede zwischen der Schreiben- und der Sprechen-Bedingung festzustellen. Die beschriebenen Erlebnisse wurden als sehr bestürzend erlebt, auch bis zum Erhebungszeitpunkt hin. Sie ereigneten sich meist 1 bis 3 Jahren zuvor. Am wenigsten Zeit wurde durchschnittlich aufs schreiben verwendet, mittlere Werte auf die Dauer des Sprechens und die längste Zeit wurde in der Denken-Bedingung aufs tatsächliche Nachdenken über das in der Versuchsbedingung Gefragte verwendet. Dies hatte jedoch keinen Einfluss auf die Ergebnisse.

Der Fragebogen zur allgemeinen Befindlichkeit, der einmal vor und einmal 4 Wochen nach dem Versuch ausgefüllt wurde, belegte die Annahme, dass die Denken-Versuchsgruppe weniger positive Werte bezüglich Lebenszufriedenheit erzielte als die Schreiben-VG, die Sprechen-VG und die KG. Auch bei der Frage nach der gesundheitlichen Einschätzung erzielten die Studenten der Schreib- und Sprechgruppe bessere Werte als die Denk- und Kontrollgruppe. Ebenso verhielt es sich mit den Fragen nach mentaler Befindlichkeit und sozialen Fähigkeiten. Die Denken-Versuchsgruppe klagte darüber hinaus über mehr physische Symptome als die anderen Versuchsgruppen und die Kontrollgruppe. Bezüglich anzukreuzender positiver und negativer Emotionen gab es keine signifikanten Unterschiede.

#### **4.6 Diskussion**

Die Ergebnisse der Studie 1 belegten die prognostizierten Resultate. Personen, die instruiert wurden an 3 aufeinanderfolgenden Tagen 15 Minuten lang über ihr schlimmstes Erlebnis zu schreiben oder zu sprechen, dokumentierten erhöhtes Wohlbefinden und verbessertes Gesundheitsempfinden gegenüber den Versuchspersonen, die über ihr negativstes Ereignis nachdenken sollten. Die Vpn der Schreib- und Sprechbedingungen verzeichneten mehr Lebenszufriedenheit, Gesundheit, bessere soziale Fähigkeiten und weniger somatische Beschwerden. Die Gruppe der Denker verzeichnete verringerte Lebenszufriedenheit, auch gegenüber der Kontrollgruppe. Es ist erwähnenswert, dass die Bewertung der physischen Gesundheit die Optimistische Einstellung von Individuen reflektiert. Ein positiv eingestellter Mensch neigt dazu sein eigenes Befinden und seine Fähigkeiten relativ positiv zu bewerten.

#### **5.0. Studie 2**

Die 2. Studie befasst sich mit positiven Erlebnissen. Der Versuchsaufbau ist mit dem der 1. Studie ident, bloß dass in diesem Fall mit positiven Erfahrungen gearbeitet wird. Prognostiziert werden positive Effekte für die Versuchsbedingung des Denkens, im Gegensatz zu denen des Schreibens und des Sprechens, da die organisierte,

analytische und externalisierende Beschaffenheit der Sprache mit der Erhaltung positiver Gefühle als inkompatibel eingeschätzt wird.

### **5.1 Versuchspersonen**

111 Studenten der University of California, Riverside (82 Frauen, 29 Männer) nahmen teil. Das Alter lag wieder zwischen 17 und 38 Jahren und eine Aufteilung fand nach Geschlecht statt.

### **5.2 Ablauf**

Die Teilnehmer wurden den drei Versuchsgruppen Schreiben, Sprechen, Denken zugeteilt. Weitere 36 Studenten wurden der Kontrollgruppe zugeordnet. Die Versuchspersonen wurden instruiert, sich 15 Minuten lang, an 3 aufeinander folgenden Tagen mit ihren 3 schönsten und glücklichsten Erfahrungen zu beschäftigen. Schließlich sollte das beste Erlebnis hervorgehoben werden. Die allgemeine Befindlichkeit (Lebenszufriedenheit, physische und psychische Gesundheit, soziale Fähigkeiten und somatische Beschwerden) wurden erneut einmal vor, und einmal 4 Wochen nach Ende Versuchs erhoben.

#### Hypothese:

Die systematische und organisierte Struktur der Sprache, in Wort und Schrift, ist inkompatibel mit dem Erhalt von positiven Gefühlen, die aufgrund eines schönen Ereignisses im Leben auftraten.

### **5.3. Ergebnisse**

Geschlecht und Alter hatten keinen Einfluss auf die Ergebnisse. Die Teilnehmer beschrieben ihr schönstes Lebensereignis als großes Glück, sehr signifikant und meist hat es innerhalb der letzten 6 bis 12 Monate vor der Datenerhebung ereignet. Es wurde eine mittlere Zeit aufs Schreiben verwendet und viel Zeit aufs Denken und Sprechen. Dies hatte jedoch keinen Einfluss auf die Resultate der Studie. Wie erwartet wies die Denken-Versuchsgruppe bessere Werte bezüglich der Lebenszufriedenheit auf, als die Sprechen- und Schreiben-Versuchsgruppen. Die Werte der Kontrollgruppe unterschieden sich nur unwesentlich von denen der Denk-VG.

### **5.4. Diskussion**

Die wohl bedeutendste Ergebnisvariable ist die der Lebenszufriedenheit. Eigene Gedanken über schöne Lebensereignisse korrelieren signifikant mit hohen Werten der Lebenszufriedenheit.

### **6.0. Studie 3**

Das Ziel der 3. Studie besteht darin, die Verarbeitungsformen des Sprechens und des Denkens zu vergleichen, jeweils unter einer analytischen und einer wiederholenden Bedingung. Es wurde vermutet, dass sich die positivsten Effekte unter der Bedingung des wiederholenden Denkens abzeichneten, während man die ungünstigsten Ergebnisse für die Kombination des analytischen Schreibens erwartete. Studie 3

versucht den verschiedenen Mechanismen näher zu kommen, die den positiven Konsequenzen bestimmter Verarbeitungsformen positiver Ereignisse unterliegen.

### **6.1. Versuchspersonen**

An dieser Studie nahmen 112 Studenten (65 weiblich, 47 männlich) der University of California, Riverside im Alter zwischen 17 und 29 Jahren teil. Sie wurden je nach Geschlecht zufällig den Versuchsbedingungen zugeordnet.

### **6.2. Ablauf**

Die Versuchspersonen wurden in 2 Versuchsgruppen aufgeteilt. Eine Bedingung lautete, über schöne Erlebnisse nachzudenken, die andere lautete man solle seine schönsten Erfahrungen aufschreiben. Jeweils die Hälfte der Versuchspersonen einer Bedingung sollte dies in Form von Erinnerungen an das Erlebte tun (wiederholend nachdenken, wiederholend schreiben), die andere Hälfte wurde angewiesen bei ihren Gedanken sehr strukturiert und analytisch vorzugehen (analysierend denken, analysierend schreiben). Somit wurden 4 Versuchsbedingungen geschaffen, zu denen jeweils ein vorher ausgearbeiteter Fragenbogen als Hilfestellung und Orientierung zur richtigen Herangehensweise an die Aufgaben ausgeteilt wurde. Die Studenten hatten 8 Minuten pro Versuchstag Zeit, sich mit den gestellten Aufgaben zu beschäftigen.

Die Studie wurde an insgesamt 4 Tagen durchgeführt. Die ersten 3 Datenerhebungen fanden an 3 aufeinanderfolgenden Tagen statt. Die 4. Datenerhebung 4 Wochen später. Die Fragebögen nach der allgemeinen Befindlichkeit wurden einmal am 1. und einmal am 4. Versuchstag beantwortet. Diese beinhalten Fragen bezüglich des psychologischen und des körperlichen Wohlbefindens innerhalb der letzten 3 Monate.

#### Hypothese:

Analysierendes Schreiben über positive Erfahrungen hat weniger positive Konsequenzen für die betreffende Person als bildhaftes, wiederholendes Nachdenken darüber.

### **6.3 Ergebnisse**

Die von den Teilnehmern beschriebenen Erlebnisse eigneten sich zwischen 3 und 6 Monaten vor der Datenerhebung und wurden von ihnen als sehr relevant beschrieben. Die Versuchspersonen gaben an, schon vor der Teilnahme an der Studie einige Zeit darauf verwendet zu haben, über ihr positives Ereignis nachzudenken, jedoch relativ wenig Zeit damit verbracht zu haben, darüber zu schreiben. Gemessen an der von den Studenten angegebenen Zeit die auf tatsächliche Arbeiten verwendet wurde, zeigte sich, dass die Studenten der Schreiben-Bedingung um einiges konzentrierter waren als die Studenten der Denken-Bedingung.

Wie erwartet, hatte die wiederholend-denken Bedingung auf lange Sicht die positivsten Auswirkungen auf die Gefühle und auf das Wohlbefinden der Teilnehmer. Im Gegensatz dazu fielen die Ergebnisse für die analytisch-schreibende Gruppen

ungünstig hinsichtlich physischer Fertigkeiten, persönlicher Entwicklung, Selbstakzeptanz und Schmerzempfinden aus.

## **6.4 Diskussion**

Neben bereits erwähnten Resultaten der Studie 3 wurde, unerwarteter Weise, festgestellt, dass die Versuchspersonen, die schöne Erlebnisse wiederholend überdachten niedrigere Werte bezüglich des gefühlten Umwelteinflusses aufwiesen. Dies ist wahrscheinlich durch das Gefühl der Passivität zu erklären, das entsteht, wenn man wiederholt etwas Geschehenes reflektiert, ohne den eigenen Einfluss und die Einzelkomponenten heraus zu filtern. Das Gefühl der Selbstbestimmung wird reduziert. Zusammenfassend überwiegen jedoch die negativen Konsequenzen der detaillierten Analyse von erfreulichen Ereignissen gegenüber den positiven. Die Menschen sollten sich weniger Gedanken darum machen wie und warum das Glück sie ereilt hat, sondern sich selbst gönnen glücklich zu sein.

## **7.0 Abschließende Diskussion**

### **7.1 Negative Lebensereignisse**

Studie 1: Schreiben und Sprechen versus Denken

Die Hypothese lautete, dass Studenten die ihre negativsten Lebenserfahrungen aufschreiben oder in ein Diktiergerät sprechen, bessere Werte bezüglich Lebenszufriedenheit und Gesundheit angeben als Teilnehmer, die privat über traumatisierende Ereignisse nachdenken. Diese konnte bestätigt werden.

Schreiben und Sprechen erfordern Organisation und Struktur. Vergangenes wird akzeptiert und nach außen getragen, was es den Individuen erlaubt loszulassen und über ihre Probleme zurück zu lassen. Denken hingegen birgt das Risiko, wiederholt in schmerzhaft Gedanken zu verfallen und sich mehr mit der traumatisierenden Situation selbst zu beschäftigen, als mit der Lösung der Probleme.

### **7.2 Positive Lebensereignisse**

Studie 2: Schreiben und Sprechen versus Denken

Die Hypothese, dass die systematische und organisierte Struktur der Sprache, in Wort und Schrift, inkompatibel mit dem Erhalt von positiven Gefühlen sei, konnte in dieser Studie bezüglich der Lebenszufriedenheit der teilnehmenden Studenten bestätigt werden.

Schreibt, oder spricht man über positive Ereignisse neigt man dazu, das Erlebte systematisch zu evaluieren. Diese Eigenschaft der Sprache ist bezüglich des Empfindens von Freude kontraproduktiv, da die Naivität, mit der man seiner Freude gegenüber stand eventuell sogar von Zweifeln oder negativen Gefühlen abgelöst wird.

Studie 3: Analyse versus Wiederholung

In dieser Studie wurde die genaue Art und Weise, wie man ein positives Lebensereignis reflektieren sollte angegeben. Die Hypothese dieser Studie lautete, dass analysierendes Schreiben über positive Erfahrungen weniger positive

Konsequenzen für die betreffende Person hat als bildhaftes, wiederholendes Nachdenken darüber. Diese Annahme konnte in der Studie bezüglich Wohlbefinden und Gesundheit nachgewiesen werden. Es liegt nahe dass sich die unorganisierte Verarbeitungsform des Nachdenkens günstig auf den Erhalt der positiven Affekte auswirkt. Das Ereignis behält seinen geheimnisvollen und aufregenden Charakter.

## **8 Anmerkungen**

Positive und negative Erlebnisse haben großen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden der Menschen. In dieser Studie wurde versucht, durch systematische Variation der Verarbeitungsformen bezüglich positiver und negativer Erlebnisse der Frage näher zu kommen, welche Art der Verarbeitung am förderlichsten für welche Lebenssituation ist. Ziel ist es, zur Verbesserung der Lebensqualität der Menschen beizutragen. Zwei der hier durchgeführten Studien widmen sich der Verarbeitung positiver Gefühle. Aufgrund der Erkenntnis, welchen positiven Einfluss schöne Erlebnisse und die begleitenden Emotionen auf Menschen haben, wurde nach Möglichkeiten gesucht, positive Affekte bestmöglich zu konservieren. In jeglicher Hinsicht ist es auch wichtig, sich selbst Erfolge zu gönnen. Wie schon Aristoteles sagte ist das Ganze mehr als die Summe seiner Teile, und man sollte darauf achten, schöne Ereignisse als Ganzes zu erinnern, um ihnen nicht den Effekt zu nehmen. Wenn über Erfolgserlebnisse gesprochen wird, dann sollte dies auf eine enthusiastische, konstruktive Weise geschehen

Sicher sind noch viele Studien nötig um allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten zu erarbeiten, doch ist diese Studie mit Sicherheit ein Weg in die richtige Richtung.

## **9 Bezugnahme auf Therapeutische Gruppen**

Die Ergebnisse dieser Studie sind auf das Anwendungsgebiet therapeutischer Gruppen übertragbar. Zum einen werden in einer solchen Form der Therapie alle Teilnehmer dazu ermutigt Beiträge zu leisten. Man spricht, reflektiert und analysiert gemeinsam mit anderen Menschen die sich in ähnlichen Situationen befinden. Die Teilnehmer sind in der Lage ihre Probleme in einen anderen Kontext zu stellen, sodass sie nicht mehr Opfer der belastenden Situation sind und sich nun aktiv ihren Problemen stellen können, statt sich von ihnen beherrschen zu lassen.

Innerhalb der Gruppen werden die Probleme der Teilnehmer besprochen, somit wird die Verarbeitung erleichtert, man benennt seine Gefühle, verleiht ihnen Sinn und Organisation. Über Erfolge wiederum kann man sich gemeinsam freuen, denn der Erfolg des einzelnen ist der Erfolg der Gruppe. Man kämpft für sich selbst, jedoch nicht alleine.

Gruppentherapie wirkt sich nicht nur positiv auf die Verarbeitung traumatischer Erlebnisse aus, sondern es werden auch die positiven Effekte sozialer Kontakte genutzt. Den Teilnehmern wird es erleichtert Halt im Leben zurück zu gewinnen. Halt in sich selbst, sowie in der Interaktion mit anderen.

## 10 Kritische Würdigung der Studie von Julia Friedrich

### Verarbeitung von positiven und negativen Ereignissen: Sprechen, Schreiben, Denken.

Mein Text behandelt das Thema der Verarbeitung von positiven und negativen Erfahrungen, sowie 3 Studien anhand derer gezeigt werden konnte, welche Verarbeitungsform in welcher Situation am förderlichsten für die betroffene Person ist. Im Vergleich standen die Verarbeitungsformen des Schreibens, des Sprechens und des Denkens über negative und positive Ereignisse.

Ich mag meinen Text sehr, da er einerseits sehr wissenschaftlich ist, und die Studien meiner Meinung nach gut aufgebaut sind. Andererseits wird sehr gut auf die Thematik eingegangen und daher Freiraum zum Finden von Parallelen gelassen. Das Thema ist einerseits sehr alltagsnah und andererseits liest man sich nicht bloß von einer Information zur nächsten. Ich finde der Text ist gut recherchiert, gut zu lesen und spannend aufgebaut. Punkte die ich kritisieren würde sind bereits als Kritikpunkte innerhalb der Studie selbst erwähnt.

Neben meinem Text habe ich einige Parallelen zu meinen persönlichen Erfahrungen mit dem Thema der Gruppentherapie gezogen. Ich selbst war jahrelange Teilnehmerin und spätere Betreuerin verschiedener Jugendgruppen. Besonders die zweiwöchigen Ferien im Sommer waren, als Teilnehmerin sowie als spätere Betreuerin sehr prägende und wichtige Zeiten für meine persönliche Einstellung und Entwicklung. Ich selbst konnte miterleben wie Gruppendynamik funktioniert, wie man als Individuum Teil einer Einheit werden kann. Ich habe aus diesem Anlass meine vorherige Supervisorin kontaktiert und mit ihr über mein Thema gesprochen. Daher beruht mein Teil nicht nur auf der vorgestellten Studie, sondern auch auf persönlichen Erfahrungen, und dem Austausch mit der erwähnten Supervisorin Helga Koster.

### Literaturverweis

The Costs and Benefits of Writing, Talking and Thinking about Life's Triumphs and Defeats von Sonjy Lyumbomirsky et al., In: Journal of Personality and Social Psychology, 2006, Vol.90, No.4, S. 692- 708