

## Resilienzförderung durch Expressives Schreiben in Romanform

### The Improvement of Resilience by Expressive Writing in the Form of Novels

Christine Haidacher

#### Kurzzusammenfassung

Pennebakers Schreibparadigma unterstützt die Resilienz durch Überwindung von Traumata. Es stellt sich die Frage, ob das Schreiben von Romanen, die sich mit für den bzw. die Schreibende lebensgeschichtlich relevanten Themen beschäftigen, auch die Resilienz fördern kann. Drei Texte der in Auschwitz gestorbenen jüdischen Autorin Irène Némirovsky wurden nach Pennebakers Methode ausgewertet und auch der biographischen Methode unterzogen. Eine Zunahme an emotional positiv bewerteten Wörtern, die Pennebaker als Indiz für die Wirksamkeit des Expressiven Schreibens sieht, konnte erhoben werden.

**Schlüsselwörter:** Resilienz, Trauma, Irène Némirovsky, Pennebaker, Biographie, expressives Schreiben

#### Abstract

Pennebaker's basic writing paradigm supports resilience by overcoming of traumata. The question is whether writing novels, that deal with themes, which are autobiographically relevant for the writer, can also support resilience. Three essays written by jewish author Irène Némirovsky, who died in Auschwitz, were evaluated by Pennebaker's method and also by the biographic method. The increase of emotionally positive assessed words, which Pennebaker estimates as evidence for the effectiveness of expressive writing, were found.

**Keywords:** Resilience, trauma, Irène Némirovsky, Pennebaker, biography, expressive writing

## 1. Resilienzförderung abseits des Schreibparadigmas

Resilienz ist in den letzten Jahren ein Schlagwort, das auch in der Forschung immer häufiger berücksichtigt wird. War dieser Ausdruck vor zehn Jahren noch kaum jemandem ein Begriff (Welter-Enderlin, 2012, S. 7 ff.), so gibt es inzwischen eine Fülle von wissenschaftlichen Arbeiten zu diesem Thema. Geforscht wird auf diesem Gebiet aber schon seit Jahrzehnten. Vor allem die Kauai-Langzeitstudie von Emmy Werner hat wertvolle Erkenntnisse über die Voraussetzungen und Entwicklung von Resilienz geliefert. Werner beobachtete alle 698 im Jahr 1955 auf der zu Hawaii gehörenden Insel Kauai geborenen Kinder über eine Zeitspanne von 40 Jahren und filterte Faktoren heraus, die es den einzelnen Kindern ermöglichten, sich trotz schlechter Rahmenbedingungen (disharmonische Familien, psychisch kranke Eltern, geburtsbedingte Komplikationen etc.) zu fürsorglichen Erwachsenen zu entwickeln. Viele Nachfolgestudien bestätigten Werners Ergebnisse, die unten ausführlicher dargestellt werden. Aus psychotherapiewissenschaftlicher Sicht ist es interessant zu erforschen, welche Maßnahmen zu einer Zunahme von Resilienz führen können. Die Technik des Expressiven Schreibens von James Pennebaker wird schon seit vielen Jahren eingesetzt, um traumatisierten Menschen die Möglichkeit zu geben, ihr Trauma zu bearbeiten. Zahlreiche Studien zeigen, dass das Expressive Schreiben zu einer Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen kann. Im Rahmen dieser Arbeit soll ermittelt werden, ob Resilienz auch durch das Schreiben über für das eigene Leben relevante Themen in Romanform gefördert werden kann. Dazu werden drei Texte der jüdischen Autorin Irène Némirovsky (1903 in Kiew geboren, 1942 in Auschwitz an Typhus gestorben), die sich mit

dem Konflikt, den sie mit ihrer Mutter hatte, auseinandersetzen, untersucht.

### 1.1 Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen unter „Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter-Enderlin, 2012, S. 13). Wesentlich ist, dass durch das Überwinden einer Krise Stärkung und Bereicherung entstehen (Gruhl, 2011, S. 7). Ein „steeling effect“ kann nachgewiesen werden, der resilienten Menschen hilft, spätere stressreiche Ereignisse besser zu meistern (Rutter, 2012, S. 337). Grundvoraussetzungen für Resilienz sind 1.) Schutzfaktoren im Individuum wie Hilfsbereitschaft, Leistungswillen, Selbstwirksamkeit und Erlangen von Sympathie durch die Bezugspersonen, 2.) Schutzfaktoren in der Familie wie zumindest eine stabile Bezugsperson, und 3.) Schutzfaktoren des Umfelds wie Trost und Rat durch die Gemeinde, Lehrpersonen als Rollenmodell etc. Ganz wesentlich für die Entwicklung von Resilienz ist die Überzeugung, dass man sein Schicksal durch überlegtes Planen positiv beeinflussen könne, auch eine religiöse Überzeugung wird als protektiver Faktor angegeben (Werner, 2012, S. 30 ff.; Werner, 2008, S. 22 ff.; Walsh, 2012, S. 45 f.). Viele Kinder, die an der Kauai-Studie teilnahmen, verließen später das negative Umfeld ihrer Familien und suchten sich ein Milieu, das besser zu ihnen passte (Werner, 2008, S. 26). Ebenfalls schützend vor posttraumatischen Langzeitfolgen wirkt die Möglichkeit, sich sprachlich zum Erlebten zu äußern (Cyrulnik, 2013, S. 59). Durch das Integrieren des traumatischen Ereignisses in die „Selbsterzählung“ kann diese Geschichte einen Sinn bekommen (ibid, S. 89). Wesentlich für Resilienz ist auch eine positive Identitätszuweisung (Petzold, Goffin, Oudhof 1993 sowie

Petzold, Müller 2004 zitiert in Petzold, 2012, S. 548), die gerade in der vorliegenden Studie einen wichtigen Aspekt darstellt: Publiziertes trägt dazu bei, sich dem Publikum als eine bestimmte Person zu präsentieren, eine Identität nach außen zu tragen. Ittel und Scheithauer betonen den Einfluss des Umgangs mit Emotionen auf die Entwicklung von Resilienz: das Verbalisieren von Emotionen, das Mädchen eher „gestattet“ ist als Buben, dient als Schutzfaktor (Ittel u. Scheithauer, 2008, S. 108). Resiliente Kinder weisen weniger geschlechtstypisches Verhalten auf, resiliente Buben zeigen ihre Emotionen offener als ihre nicht-resilienten Altersgenossen (Ittel u. Scheithauer, 2008, S. 105). In der vorliegenden Arbeit wird das Hauptaugenmerk auf emotional besetzte Äußerungen in den zu untersuchenden Texten gelegt. Resilienz ist nicht „in die Wiege gelegt“ bzw. mit der Adoleszenz abgeschlossen, sondern es handelt sich aufgrund der Plastizität von Entwicklung um einen lebenslangen Prozess (Staudinger u. Greve, 2008, S. 116).

## 1.2 Expressives Schreiben

Expressives Schreiben ist eine bereits seit über fünfzig Jahren in der Psychotherapie, vor allem in Form von Hausaufgaben, genutzte Methode (Pennebaker, 2010, S. 25). Aber schon lange Zeit, bevor es eine formale Psychotherapie überhaupt gab, diente das Schreiben von Gedichten, Romanen, Briefen oder Tagebüchern der Verarbeitung und Mitteilung von Gedanken und Gefühlen.

Man unterscheidet drei Traditionen, auf denen die verschiedenen Schreibmethoden basieren: 1.) Kreatives Schreiben wird in den USA an Hochschulen gelehrt, das Produkt steht im Vordergrund, wobei Selbsterfahrung eine wesentliche Bedingung für den kreativen Prozess

darstellt. 2.) Schreiben als Selbsterfahrung führt zu Selbstreflexion, hier steht der Prozess im Vordergrund. 3.) Schreiben als Therapie wurde in den USA entwickelt und dient der Selbstanalyse.

Die Vorteile des therapeutischen Schreibens sind die Zeitersparnis (Kruse, 1997, S. 228; Pennebaker, 2010, S. 24 f.) und das Engagement der Klientinnen und Klienten außerhalb der Therapiesitzungen. Schreiben kann auch unabhängig vom therapeutischen Kontext eingesetzt werden (Kruse, 1997, S. 228) und ist kostengünstig (Pennebaker, 2004, S. 141).

In den 1980er Jahren begann der US-amerikanische Forscher und Psychologe James Pennebaker sich mit den Auswirkungen des Expressiven Schreibens, auch Emotionales Schreiben oder Disclosure-Schreiben genannt, auf die körperliche und psychische Gesundheit zu beschäftigen und entwickelte das Paradigma des Expressiven Schreibens. Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen aufgeteilt und schreiben im Labor unter ruhiger Atmosphäre in drei bis fünf Sitzungen für mindestens fünfzehn Minuten. Die Versuchsgruppe schreibt über Gedanken und Gefühle bezüglich der traumatischsten Erfahrung in ihrem Leben und soll dabei auch die vergangene und gegenwärtige Situation reflektieren. Die Kontrollgruppe bekommt ein oberflächliches Thema zugeteilt (Horn u. Mehl, 2004, S. 275). Es wird kein Feedback gegeben, Pennebaker meint sogar, man sollte das Geschriebene nicht einmal mit dem Therapeuten respektive der Therapeutin teilen, da in einer Projektgruppe in Israel Menschen mit Posttraumatischer Belastungsstörung nach Mitteilung des Geschriebenen an die Gruppe Stresssymptome entwickelt hatten (Pennebaker, 2010, S. 24).

Die Effekte des Expressiven Schreibens sind kurzfristig das Auftreten von negativen Emo-

tionen, die aber nach wenigen Stunden wieder abklingen. Langfristig konnte in zahlreichen Studien eine Verbesserung der seelischen und körperlichen Gesundheit nachgewiesen werden (Horn u. Mehl, 2004, S. 276). Smyth et al. erhoben in einer Studie, dass Expressives Schreiben die Symptome von Asthma bronchiale und rheumatoider Arthritis verbessert hat (Smyth et al., 1999, S. 1304 - 1309). Weiters konnten unter anderem folgende Effekte nachgewiesen werden: niedrigerer Blutdruck, Verbesserung der Lungen- und Leberfunktion und eine positive Auswirkung auf psychische Affektionen. An sozialen Auswirkungen fanden sich weniger Krankenstandstage, raschere Wiedereingliederung in den Beruf sowie bessere sportliche und Studienleistungen (Baikie u. Wilhelm, 2005, S. 338 - 346).

Worin liegt nun die Wirkung des Expressiven Schreibens? Pennebaker entwickelte das computerbasierte Textanalyseprogramm LIWC (Linguistic Inquiry and Word Count) und fand heraus, dass Schreibende, die vom Expressiven Schreiben profitierten, eine große Zahl an positiven Emotionswörtern, eine moderate Anzahl an negativen Emotionswörtern sowie eine Zunahme von Kausalwörtern in ihren Schriften zeigten (Horn u. Mehl, 2004, S. 277).

Das in Deutschland für Kinder und Jugendliche entwickelte „Jugendpräventionsprogramm mit Expressivem Schreiben - JES!“ dient der Emotionsregulation, Resilienzförderung und Vorbeugung von Depressionen. In sechs Sitzungen zu je 45 Minuten werden die Teilnehmenden in Bezug auf psychologische Hintergründe von Gefühlen und Gedanken aufgeklärt und bekommen Anweisungen im Umgang mit diesen Gefühlen und Gedanken (Griebel, 2009, S. 357 f.).

Da in der (Auto-)Biographie- und Tagebuchforschung von manchen Forschenden davon aus-

gegangen wird, dass jeder Text autobiographisch sei und damit in jedem Text eine Verschränkung von Äußerungssubjekt und Äußerung vorliege (Dusini, 2008, S. 25 ff.), wird in dieser Studie die Annahme getätigt, dass auch Novellen und Romane Wesentliches über die Autorin respektive den Autor aussagen. Daher sollte es möglich sein, dass auch das Schreiben über für die schreibende Person selbst wesentliche Themen in Form eines Romans zur Resilienz beitragen kann.

### **1.3 Irène Némirovsky**

Die Informationen zu dieser kurzen Zusammenfassung von Irène Némirovskys Leben stammen aus dem Buch „Irène Némirovsky. Die Biographie“ von Olivier Philipponat und Patrick Lienhardt (2012). Irène Némirovsky wurde 1903 als einziges Kind eines jüdischen Bankiers in Kiew geboren. Zu ihrer Mutter hatte sie zeitlebens ein gespanntes Verhältnis, die Mutter ließ sie spüren, dass das Kind nur eine Last sei. Verbale Demütigungen standen an der Tagesordnung. Eine wesentliche Bezugsperson war die französische Gouvernante Marie, die aber 1917 Selbstmord beging. Nach dem Ausbruch der Russischen Revolution mussten die Némirovskys auf abenteuerliche Art nach Frankreich fliehen. In Paris studierte Irène Literaturwissenschaften und wurde zu einer der berühmtesten Autorinnen der dreißiger Jahre in Frankreich. 1926 heiratete sie den russisch-jüdischen Bankierssohn Michel Epstein. Sie war sehr produktiv und veröffentlichte insgesamt zehn Romane und zahlreiche Novellen (König, 2005, S. 192). In drei Geschichten beschäftigte sie sich explizit mit dem Mutter-Tochter-Konflikt („Der Ball“, 1930 unter ihrem richtigen Namen veröffentlicht; „Die süße Einsamkeit“, 1935; „Jesabel“, 1936). Danach wandte sie sich anderen Themen zu. Die Novelle „Der Ball“ schrieb sie



1927 oder 1928 zwischen zwei Kapiteln ihres ersten großen Erfolgsromans „David Golder“. Nach der Veröffentlichung der Novelle 1929 (damals noch unter einem Pseudonym) wurde Irène Némirovsky schwanger. „David Golder“ machte Némirovsky schlagartig berühmt. Némirovsky wechselte 1933 den Verleger und blieb bis zu ihrem Tod beim Verlag Albin Michel. Der erste dort veröffentlichte Roman, „Le Pion sur l'échiquier“ (1934) wurde ein Misserfolg, sie ließ sich jedoch nicht entmutigen. 1935 erschien ihr autobiographischer Roman „Die süße Einsamkeit“, den sie bereits 1932, nach dem Tod ihres, von ihr geschätzten, Vaters zu skizzieren begonnen hatte. Sie plante, ihre Mutter zu porträtieren, „schlimmer ... als Rosine (die Mutter in „Der Ball“, Anm.) und alle anderen“ (Philipponat u. Lienhardt, 2012, S. 262). Der Tod ihres Vaters führte auch dazu, dass sie nun ihren Lebensunterhalt selbst verdienen musste, da ihre Mutter ihr Erbe unterschlagen haben soll. Ihr Ehemann Michel gab im Jahr doppelt so viel Geld aus, wie er verdiente, war finanziell also keine Stütze. Das Thema ihrer unglücklichen Kindheit kehrte immer wieder. „Man vergibt seiner Kindheit nicht. Eine unglückliche Kindheit ist, so als wäre deine Seele ohne Begräbnis gestorben, sie stöhnt in alle Ewigkeit“ (ibid, S. 269). In diesem Jahr bekam auch ihre Tochter Denise die französische Staatsbürgerschaft verliehen. Der Roman „Jesabel“ ist die härteste Abrechnung mit der Mutter (siehe unten). Nach der Veröffentlichung von „Jesabel“ wurde Némirovsky zu ihrer zweiten Tochter schwanger. Danach wandte sie sich anderen Themen zu. Némirovsky sah sich als französische Schriftstellerin, ihre Werke wurden teilweise als antisemitisch kritisiert, da sie vor allem das Ostjudentum sehr negativ darstellte. In den Medien wurde sie oft als „slawische“ oder „israelitische“ Autorin bezeichnet, sie wollte jedoch als Französin wahrgenommen werden. Trotz vielfacher Anträge

bekamen Irène Némirovsky und ihr Mann Michel nie die französische Staatsbürgerschaft. Némirovsky konnte dank ihrer Verleger recht lange - wenn zuletzt auch nur mehr unter einem Pseudonym - veröffentlichen. Bis zuletzt hoffte sie, dass die judenfeindlichen Gesetze für sie und ihre Familie nicht gelten. Schließlich konnte auch ihr Verleger ihr nicht mehr weiterhelfen. Sie widmete sich die letzten Lebensmonate ihrem posthum veröffentlichten Werk „Suite française“, mit dem sie 2005 wieder einer breiteren Öffentlichkeit bekannt wurde. 1942 wurde Némirovsky nach Auschwitz deportiert und starb dort kurz darauf an Typhus. Bis zuletzt hatte sie die Gefahr, die ihr und ihrer Familie (Ehemann Michel und zwei Töchter) durch die Nationalsozialisten drohte, negiert.

#### **1.4 Biographische Methode**

In dieser Studie interessiert, ob das Schreiben über lebensgeschichtlich relevante Themen zur Resilienz beitragen kann. Es wird untersucht, ob Irène Némirovsky durch das Schreiben über den Konflikt mit ihrer Mutter profitiert hat, was daran zu erkennen wäre, dass sie gestärkt aus Krisen hervorgegangen ist. Um diese Frage beantworten zu können, ist es notwendig, Veränderungen im Lebenslauf in zeitlichem Zusammenhang mit dem Schreiben respektive Publizieren der Texte zu untersuchen. Die biographische Methode, auch Biographieforschung genannt, ist durch die „Auswertung von persönlichen Dokumenten (Tagebücher, Briefe, Memoiren, Autobiographien, Zeugenaussagen etc.) oder die Rekonstruktion von Lebensläufen“ charakterisiert (Lamnek, 2010, S. 605). Für Einzelfallstudien eignet sich die biographische Methode sehr gut, da aus individuellen Lebensgeschichten allgemeinere Handlungsmuster herausgefiltert werden können. Man ver-

mutet, dass Individualität regelhaft ist, das heißt, dass individuelles Handeln auch auf andere übertragen werden kann (ibid, S. 626 ff.). Daher kann die Untersuchung eines Einzelfalls Aufschlüsse über das Verhalten von anderen Personen geben. Dem Vorwurf, dass man von einer Person nicht auf andere schließen könne, kontert Rosenthal folgendermaßen: nicht eine numerische, sondern eine theoretische Verallgemeinerung wird durch die Untersuchung eines Einzelfalls angestrebt. Vom Einzelfall wird immer nur auf gleichartige Fälle, aber nie auf alle Fälle geschlossen (Rosenthal, 2001, S. 266 - 275; Rosenthal, 2005, S. 46 - 63). Das bedeutet, dass die Untersuchungsergebnisse nur auf Personen, die einem ähnlichen Umfeld entstammen, angewendet werden können. In der Biographieforschung steht die Rolle des Individuums als Akteur in der ihm eigenen sozialen Wirklichkeit im Fokus (Lamnek, 2010, S. 594). In dieser Studie wird die biographische Methode herangezogen, um zu erkennen, ob es einen Zusammenhang zwischen der Publikation der untersuchten Texte und Zeichen für eine Zunahme von Resilienz in Irène Némirovskys Leben gibt. Für die vorliegende Arbeit wurde die sehr ausführliche Biographie „Irène Némirovsky. Die Biographie“ von Olivier Philipponat und Patrick Lienhardt (2012) verwendet, die auch Interviews und Tagebuchaufzeichnungen von Némirovsky enthält. Es wurde verglichen, ob zeitnah zur Publikation der untersuchten Texte positive Veränderungen in Irène Némirovskys Leben erkannt werden können.

## 2. Untersuchung

In der vorliegenden Studie wurden die drei Texte „Der Ball“, „Die süße Einsamkeit“ und „Jesabel“ miteinander verglichen. Allen drei Geschichten ist gemeinsam, dass der Konflikt zwischen Mutter und Tochter bearbeitet wird.

„Die süße Einsamkeit“ gilt als autobiographischer Roman und gibt somit wertvolle Hinweise auf Irène Némirovskys Leben.

### 2.1 Die Texte

Die Novelle „Der Ball“ erzählt eine Episode aus dem Leben der Familie Kampf. Die Ehe zwischen Rosine und Alfred Kampf gilt wegen Alfreds jüdischer Herkunft unter Rosines Verwandten als Mesalliance. Alfred war durch Spekulationen reich geworden, nun möchte Rosine einen Ball geben, um aller Welt zu zeigen, dass sie den gesellschaftlichen Aufstieg geschafft haben. Der 14-jährigen Tochter Antoinette wird trotz inständigen Bittens die Teilnahme am Ball verweigert. Als die Tochter die Einladungen zur Post bringen soll, zerknüllt sie diese und wirft sie in die Seine. Als niemand zum Ball erscheint, bricht die Mutter zusammen und Antoinette erkennt plötzlich, wie nichtig ihre bisherigen Ängste sind und dass sie noch eine glänzende Zukunft vor sich hat.

„Die süße Einsamkeit“ zeichnet Némirovskys tatsächliches Leben nach. Viele Stationen ihres Lebens wie Kiew, St. Petersburg und auch die Stätten ihrer Flucht in Finnland werden authentisch thematisiert. Im Vordergrund steht aber der Wunsch der Tochter nach Rache an der Mutter. Die halbwüchsige Tochter Hélène beschließt, sich an der lieblosen Mutter zu rächen, indem sie deren Liebhaber verführt. Dies gelingt zwar, aber Hélène weist den Liebhaber schließlich zurück, dieser verlässt darauf die Mutter. Zuletzt erkennt auch in diesem Roman die Tochter, dass ihr Leben noch vor ihr liegt und sie einer lichten Zukunft entgegengeht.

„Jesabel“ ist die Geschichte einer Mutter, die immerwährender Jugend nacheifert. Als ihre Tochter mit achtzehn Jahren schwanger wird, versucht sie diese zur Abtreibung zu überre-

den, damit niemand erfährt, wie alt sie selbst schon sei. Die Tochter weigert sich aber, entbindet heimlich alleine und stirbt schließlich bei der Geburt ihres Sohnes. Das Kind wird weit weg in Pflege gegeben. Nach zwanzig Jahren sucht der Enkel Kontakt zu seiner Großmutter und droht, ihrem Liebhaber zu erzählen, wie alt sie tatsächlich sei. Daraufhin erschießt die Frau ihn.

## 2.2 Auswertung

Für die Auswertung dieser Studie wurde für die Untersuchung der Resultate des Expressiven Schreibens die quantitative Methode der einfaktoriellen Varianzanalyse gewählt. Die biographische Methode zählt zu den qualitativen Forschungsinstrumenten und wurde wie unten beschrieben angewendet.

### 2.2.1 Expressives Schreiben

Die drei Texte wurden nach der Methode des Expressiven Schreibens untersucht. Zunächst wurden die Texte nach Wörtern durchsucht, die folgenden Kategorien zugeteilt wurden: *Bewegung, Äußerungen, Emotionen, Körpersprache, Eigenschaften, Selbstwahrnehmung und Zukunftsperspektive*. Diese Wörter wurden in Hinsicht auf positive oder negative Emotionen, die sie ausdrückten, geordnet, wobei der Kontext in die Zuordnung miteinbezogen wurde. Emotional neutrale Wörter wurden ebenfalls gezählt. Da die drei Texte unterschiedliche Längen aufweisen, wurden die Wörter in Prozent angegeben. Dann wurde eine einfaktorielles Varianzanalyse (ANOVA) für abhängige Messungen für die Prozentzahlen der emotional positiven Wörter gerechnet, um nachzuweisen, ob eine signifikante Zunahme an diesen Wörtern nachgewiesen werden kann. Um zu er-

kennen, wie signifikant die Zunahme von Text zu Text ist, wurde noch der Post-Test nach Scheffé durchgeführt.

### 2.2.2 Biographische Methode

Schließlich wurde mittels biographischer Methode ermittelt, ob das Schreiben und Publizieren der untersuchten Texte zu einer Zunahme an Resilienz geführt hat. Dazu wurde die Biographie auf Verbesserungen in Némirovskys Lebenssituation in zeitlichem Zusammenhang mit dem Entstehen der drei Texte untersucht.

## 3. Ergebnis

### 3.1 Expressives Schreiben

Es zeigte sich, dass die Autorin von Text zu Text mehrere emotional positiv besetzte und weniger emotional negativ besetzte Wörter verwendete (Tab.1). Fanden sich im ersten Text noch 8,6% emotional positiv und 59,9% emotional negativ bewertete Wörter, waren es im zweiten Text 18,9% positive und 48,9% negative Wörter. Im dritten Text konnten 25,7% emotional positiv und 44,2% emotional negativ besetzte Wörter erhoben werden. Da im Rahmen des Resilienzkonzepts mehr die emotional positiv besetzten Wörter interessieren, wurde nur für diese eine ANOVA gerechnet. Bei einem Signifikanzniveau von 5% konnte gezeigt werden, dass sich die drei gemessenen Werte unterscheiden. Der Posttest nach Scheffé bestätigte dieses Ergebnis jedoch nur für die Werte des ersten und des dritten Textes. Zwischen erstem und zweitem sowie zweitem und drittem Text findet sich kein signifikanter Unterschied in der Verwendung emotional positiv besetzter Wörter.

	„Der Ball“	„Die süße Einsamkeit“	„Jesabel“
emotional positive Wörter	8,6%	18,9%	25,7%
emotional negative Wörter	59,9%	48,9%	44,2%

Tabelle 1: Emotional besetzte Wörter in Prozent in den untersuchten Texten

### 3.2 Biographische Methode

Den ersten der drei Texte, die Novelle „Der Ball“, schrieb Irène Némirovsky ein oder zwei Jahre nach ihrer Hochzeit. Nach der Veröffentlichung der Novelle wurde Némirovsky schwanger und gebar ihre erste Tochter Denise. Zu dieser Zeit reichte sie das Manuskript ihres ersten großen Erfolgsromans, „David Golder“, bei einem Verlag ein. Die nun folgenden Veränderungen, wie ihre schlagartige Berühmtheit und finanzielle Besserstellung, hingen sicher mit der Veröffentlichung des Romans zusammen. Aber die Tatsache, dass sie nach drei Jahren Ehe, nach Veröffentlichung der Novelle „Der Ball“ schwanger wurde, ist doch bemerkenswert. Nach dem Tod des Vaters 1932 veröffentlichte Némirovsky ihre Mutter-Tochter-Geschichten unter eigenem Namen, vielleicht wollte sie ihren Vater vorher schützen. 1934 wurde der neue Roman von Némirovsky von der Kritik verrissen, sie schrieb jedoch unverdrossen weiter. Ihr autobiographischer Roman, „Die süße Einsamkeit“ (1935), wurde ein Erfolg, im gleichen Jahr bekam ihre Tochter die französische Staatsbürgerschaft verliehen. Irène rechnete nun noch einmal mit

ihrer Mutter ab, in „Jesabel“ (1936) stirbt die Tochter, weil die Mutter sie in ihrer Schwangerschaft nicht unterstützt. Schließlich wird sie auch noch zur Mörderin an ihrem Enkel. In den nachfolgenden Romanen und Novellen tritt die Mutter-Tochter-Problematik in den Hintergrund, die Themen werden „erwachsener“, weniger „pubertär“. Némirovsky bemühte sich bis 1939 um die Erlangung der französischen Staatsbürgerschaft, sie publizierte unermüdlich unter einem Pseudonym weiter, bis 1942 schließlich auch ihr Verleger keine Chance mehr sah. Daraufhin widmete sie sich nur mehr einem Werk, das sie „posthum“ nannte, der „Suite française“. Im Juli 1942 wurde Némirovsky verhaftet, im August starb sie in Auschwitz an Typhus.

### 4. Interpretation

Betrachtet man den ersten Teil der Ergebnisauswertung, sieht man, dass es in den drei Texten zu einer signifikanten Zunahme an emotional positiv besetzten Wörtern kommt, was als Zunahme an Resilienz interpretiert wird. Pennebaker meint, dass Personen, die vom Expressiven Schreiben profitieren, eine große Zahl an emotional positiv besetzten Wörtern verwenden. Eine Zunahme an Resilienz sollte sich in einer Zunahme an emotional positiven Wörtern zeigen. Da die ANOVA eine signifikante Zunahme an positiv besetzten Wörtern nachweist, wird das Ergebnis in diesem Sinne interpretiert, auch wenn der Scheffé-Test diese Signifikanz nur zwischen erstem und drittem Text erkennen lässt. Wenn man nun die biographische Methode heranzieht, um Zeichen für zunehmende Resilienz in Irène Némirovskys Leben zu finden, fällt auf, dass sie sowohl nach der Veröffentlichung des ersten Textes, der sich mit der Mutter-Tochter-Problematik beschäftigt, als auch nach der Publikation des



dritten dieser Texte schwanger wurde. Weiters sieht man, dass Némirovsky sich von Schwierigkeiten und Rückschlägen nicht aufhalten ließ. Ob nun ein Werk ein Misserfolg war, ob ihr Antrag auf Verleihung der Staatsbürgerschaft schon zum wiederholten Male abgelehnt wurde, sie gab nicht auf. Zweifellos war Irène Némirovsky eine außerordentlich resiliente Persönlichkeit. Ob sich aber aus dem Lebensverlauf von Némirovsky tatsächlich eine Zunahme an Resilienz durch das Publizieren der drei Texte herauslesen lässt, ist eher fragwürdig und kann nicht eindeutig bejaht werden. Némirovsky erkannte offensichtlich die Gefahr nicht, die ihr durch die Nationalsozialisten drohte, und agierte zum Teil äußerst unvorsichtig. Sie erwog nie die Flucht ins Ausland und widersetzte sich dem Publikationsverbot. Schließlich wurde sie zum Opfer des Terrorregimes.

## 5. Diskussion

Die Übertragung von Pennebakers Auswertungsmethode auf drei großteils fiktive Texte ist ein spannender Versuch, das Expressive Schreiben etwas weiter zu fassen. Die Ergebnisse waren eindeutig, was aber nicht überrascht, wenn man die Forschungsfrage betrachtet. Die Studie ging davon aus, dass das Schreiben über lebensgeschichtlich relevante Themen, gleichgültig, ob das im Rahmen von Pennebakers Schreibparadigma oder in Romanform geschieht, zu einer Überwindung von belastenden Ereignissen führt. Ob sich eine Zunahme an Resilienz aber tatsächlich nachweisen lässt, ohne dass die betreffende Person interviewt werden kann, ist eher zweifelhaft. Es stellt sich sogar die Frage, ob in diesem Fall Resilienz nicht sogar als Risikofaktor gesehen werden muss, da Irène Némirovsky sich weigerte, der Realität ins Auge zu sehen und die

tödliche Gefahr zu erkennen. Weitere Untersuchungen an noch lebenden Autorinnen und Autoren können hier eventuell Klarheit schaffen.

## 6. Literaturverzeichnis

- Baikie, Karen A. & Wilhelm, Kay (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. In *Advances in Psychiatric Treatment* 11, 338 – 346.
- Cyrulnik, Boris (2013). *Rette dich, das Leben ruft*. Berlin: Ullstein Buchverlage.
- Dusini, Arno (2008). Die offene Wunde Tagebuch. Gendertheoretische Anmerkungen anhand der Tagebücher von Sylvia Plath. In Hof, Renate & Rohr, Susanne (Hrsg.), *Inszenierte Erfahrung. Gender und Genre in Tagebuch, Autobiographie, Essay* (S. 25 - 38). Tübingen: Stauffenburg Verlag.
- Griebel, Wliefried (2009). Lebensbewältigung über Besinnung auf Stärken - psychische Widerstandskraft trotz belasteter Kindheit. In *Bewährungshilfe - Soziales. Strafrecht. Kriminalpolitik*. Jg. 56, 2009, Heft 4, 345 - 362.
- Gruhl, Monika (2011). *Das Geheimnis starker Menschen. Mit Resilienz aus der Überforderungsfalle*. Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag.
- Horn, A.B. & Mehl, M.R. (2004). Expressives Schreiben als Copingtechnik: Ein Überblick über den Stand der Forschung. In *Verhaltenstherapie* 2004, 14, 274 - 283.

- Ittel, Angelika & Scheithauer, Herbert (2008). Geschlecht als „Stärke“ oder „Risiko“? Überlegungen zur geschlechterspezifischen Resilienz. In Opp, Günther & Fingerle, Michael (Hrsg.), *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (S. 98 - 115). München: Reinhardt.
- König, Alexandra (2005). *Littérature féminine? Französische Romanautorinnen der dreißiger Jahre*. München: Martin Meidenbauer Verlagsbuchhandlung.
- Kruse, Otto (1997). Schreiben als therapeutisches Medium. Ein narrativer Zugang zur Psychotherapie. In Kruse, Otto (Hrsg.), *Kreativität als Ressource für Veränderung und Wachstum* (S. 225 - 238). Tübingen: Dgvt-Verlag.
- Lamnek, Siegfried (2010). *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Némirovsky, Irène (2007). *Der Ball* (2. Aufl.). München: Btb.
- Némirovsky, Irène (2012). *Die süße Einsamkeit*. München: Knaus.
- Némirovsky, Irène (2008). *Jesabel* (2. Aufl.). München: Btb.
- Pennebaker, James (2010). Expressive Writing in a Clinical Setting. In *Independent Practitioner*, 23 - 25.
- Pennebaker, James (2004). Theories, Therapies, and Taxpayers: On the Complexities of the Expressive Writing Paradigm. In *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 11, 138 – 142.
- Petzold, Hilarion G. (2012). „Transversale Identität und Identitätsarbeit“ Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. In Petzold, Hilarion G. (Hrsg.), *Identität* (S. 407 - 603). Wiesbaden: VS Verlag. Springer Fachmedien.
- Phillipponnat, Olivier & Lienhardt, Patrick (2012). *Irène Némirovsky. Die Biographie*. München: Btb.
- Rosenthal, Gabriele (2001). Biographische Methode. In Keupp, Heiner (Ed.) & Weber, Klaus (Ed.), *Psychologie: ein Grundkurs* (S. 266 - 275). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch Verlag.
- Rosenthal, Gabriele (2005). Die Biographie im Kontext der Familien- und Gesellschaftsgeschichte. In Völlter, Bettina (Ed.), Dausien, Bettina (Ed.) & Rosenthal, Gabriele (Ed.), *Biographieforschung im Diskurs* (S. 46 - 64). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Rutter, Michael (2012). Resilience as a dynamic concept. In *Development and Psychopathology*, 24 (2012), 335 - 344.
- Staudinger, Ursula M. & Greve, Werner (2008). Resilienz im Alter aus der Sicht der Lebensspannen-Psychologie. In Opp, Günther & Fingerle, Michael (Hrsg.), *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (S. 116 - 134). München: Reinhardt.

Walsh, Froma (2012). Ein Modell familialer Resilienz und seine klinische Bedeutung. In Welter-Enderlin, Rosmarie & Hildenbrand, Bruno (Hrsg.), *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände* (4. Aufl) (S. 43 - 79). Heidelberg: Carl-Auer.

Welter-Enderlin, Rosmarie & Hildenbrand, Bruno (Hrsg.) (2012). *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände* (4. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer .

Welter-Enderlin, Rosmarie (2010). *Resilienz und Krisenkompetenz. Kommentierte Fallgeschichten*. Heidelberg: Carl-Auer.

Werner, Emmy (2012). Wenn Menschen trotz widriger Umstände gedeihen – und was man daraus lernen kann. In Welter-Enderlin, Rosmarie & Hildenbrand, Bruno (Hrsg.). *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände* (4. Aufl.) (S. 28 - 42). Heidelberg: Carl-Auer.

Werner, Emmy (2008). Entwicklung zwischen Risiko und Resilienz. In Opp, Günther & Fingerle, Michael (Hrsg.). *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (S. 20 - 31). München: Reinhardt.

### **Autorin:**

Die Autorin ist in eigener Praxis in Psychotherapeutischer Medizin mit Schwerpunkt Hypnotherapie tätig. Derzeit absolviert sie das Doktoratstudium in Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien.

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Christine Haidacher  
Sporgasse 11/II  
8010 Graz  
Tel. +43 699/125 34 166  
E-Mail: [info@hypnosehaidacher.at](mailto:info@hypnosehaidacher.at)