

Warum Tagebuch schreiben?

Ich schreibe seit meinem 12. Lebensjahr Tagebuch. Es ist ein Teil von mir geworden, so wie das Malen auch.

Anfangs waren es vielleicht zu belächelnde Gedanken eines jungen Mädchens, aber nach und nach entwickelte sich das Schreiben zu einer Zuflucht, einer Hilfe, ja vielleicht zu einer Therapie.

Sicher hätte ich einige Dinge in meinem Leben nicht so gut überstanden, wenn ich nicht diese Möglichkeiten gehabt hätte.

Mir wurden oft nach einigen Seiten Dinge klarer und lösbarer als davor.

Heute weiß ich auch noch, dass ich durch das Schreiben immer wieder kläre, was im Moment am wichtigsten für mich ist. Heute nenne ich das Priorisierung.

Wann habe ich die Sprache zu mir gefunden?

Ausdruck zu sich selbst

Schreiben als Therapie [1]

Beim Schreiben setzen wir uns mit den Dingen auseinander, die uns tief im Inneren beschäftigen. Mit Ängsten und Wünschen, mit eigenen Erlebnissen und Erfahrungen. Wiederkehrende Tendenzen lassen sich auf diese Weise sichtbar machen. Beim therapeutischen Schreiben geht es weniger um das kreative Schreiben, sondern in erster Linie um das Führen eines Therapietagebuchs. Ähnlich wie das Sprechen in Therapiesitzungen ist das Schreiben hier eine Form des Selbstausspruchs. Der Schreibende handelt nicht nur, sondern kann das Ergebnis seines Handelns betrachten. In chronologischer Abfolge findet sich ausgebreitet vor ihm ein Auszug seines Lebens. Da es nicht für jemanden anderen zur Einsichtnahme gedacht ist, ist die Möglichkeit zur höchstmöglichen ehrlichen Auseinandersetzung gegeben. Regelmäßiges Tagebuchschreiben hilft dabei, Gedanken und Gefühle besser verstehen und einordnen zu können. Es fördert die Fokussierung auf das eigene Selbst, die eigene Selbstreflexion, und stimuliert obendrein die Konzentrationsfähigkeit.

Innehalten für inneren Halt

Der positive Effekt von Schreiben als Technik zur Selbsthilfe bzw. als ergänzende Therapiehilfe ist Gegenstand zahlreicher Bücher. Ängste und belastende Erlebnisse zu verschriftlichen, stärkt unseren Geist nachhaltig. Das Schreiben hilft dabei innezuhalten, um den inneren Halt wiederzufinden. Es wirkt sich positiv bei

langwierigen physischen Erkrankungen aus und hat die Kraft, depressive Symptome zu lindern. Ein Blick auf die Literaturgeschichte verdeutlicht die immense Kraft des Schreibens als Bewältigungsstrategie. Man denke an Franz Kafkas „Brief an einen Vater“ oder an Anne Franks „Tagebuch“. Auch der 2013 an einem Hirntumor verstorbene Schriftsteller Wolfgang Herrndorf verarbeitete die Krankheit und den gewissen Tod schreibend auf seinem Blog „Arbeit und Struktur“.

Schreiben im Jugendalter

Für Erwachsene ist das Schreiben oftmals eine nahezu verlernte Tätigkeit, die in den Jahren des Erwachsenenlebens zum Erliegen kam und nun reaktiviert werden muss. Für manche kann der Griff zu Stift und Papier zunächst hemmend sein. Nicht so für Jugendliche. Für junge Erwachsene gehört das Führen eines Tagebuchs meist zum Leben dazu. Es bietet die Möglichkeit, schambehaftete Gedanken und Erlebnisse zu verbalisieren, und wird damit zum wohlbehüteten Geheimnisträger. Oftmals abgeschlossen und versteckt birgt es die intimsten Gefühle. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa zwei Drittel aller jungen Frauen zwischen 15 und 24 Jahren Tagebuch schreiben, bei den Männern ist es etwa ein Fünftel. Für Jugendliche eignet sich diese therapieunterstützende Maßnahme also ganz besonders.

Das passende Medium wählen

Das Tagebuch kann digital oder auf einem analogen Träger

verfasst werden. Wer es klassisch mag, greift zum schönen Notizbuch und zelebriert im besten Falle den Kauf eines solchen. Wer lieber tippt, führt das Journal auf dem Computer oder dem Smartphone. Eine Form, die ausschließlich nach sorgfältiger Abwägung mit dem Therapeuten und den Eltern zu erwägen ist, wäre das Schreiben eines Onlinetagebuchs als Blog. Zwar ist durch Spitznamen die Anonymität gegeben, letztlich bleibt es aber eine Veröffentlichung, die einer breiten Leserschaft zugänglich ist. Eine Form, die dem Schreiben sehr nahe kommt, wäre das Aufnehmen eines Tagesbuchs in gesprochener Form, als Hörbuch oder kurzes Videotape.

Wann und wo

Das Tagebuch sollte nach Möglichkeit immer am gleichen Ort zur gleichen Zeit geführt werden. Nicht der Umfang, sondern Regelmäßigkeit ist entscheidend. Auch eine feste Zeitspanne – etwa 10 bis 30 Minuten am Tag – ist empfehlenswert. Wer seine Eindrücke aus den Therapiestunden statt tagesaktuellen täglichen Begebenheiten festhalten möchte, tut dies am besten direkt nach der entsprechenden Sitzung. Wichtig ist, dass man zu einer Tageszeit schreibt, in der es einem leicht fällt, sich der Introspektion zu widmen. Dabei ist es unerheblich, ob dies vor dem Frühstück, in der Bahn oder abends vor dem Einschlafen der Fall ist.

Datierung

Um bestimmte Muster zu erkennen, ist es ratsam, die Einträge

nicht nur mit dem Datum, sondern zusätzlich mit der Uhrzeit zu versehen. Auch Informationen, die sich auf die beschriebenen Gefühle und Erlebnisse beziehen – wie z. B. das Wetter, die Jahreszeit, die Motivation für diesen Beitrag –, können ergänzt werden.

Schreibvorgang

Die berüchtigte Schreibblockade lässt sich vermeiden, indem man nicht zu viel darüber nachdenkt, was man zu Papier bringt. Gedanken und Gefühle einfach beobachten und notieren. Erlebnisse schildern, ohne über allzu knifflige Formulierungen zu grübeln. Schreiben, wie es kommt. Am Ende ist es ratsam, alles noch einmal zu lesen, und gegebenenfalls in zwei Sätzen eine Reflexion über die Gefühle beim Lesen niederzuschreiben.

Kreativität

Das Tagebuch darf alles enthalten, was als wichtig erachtet wird. Keine Angst vor Kreativität. Ob Blumen, Fotos, Zeitungsausschnitte oder Stofffetzen – reinkommt, was für erinnerungswürdig befunden wird.

Stimulation

Schreibaufgaben helfen dabei, die Reflexion zu lenken und zu fokussieren. Stimulierende Fragen könnten etwa sein: Wie fühle ich mich heute? Was macht mich stolz? Wovor habe ich Angst?

Anschub zur Selbstveränderung

Das Führen eines Tagebuchs kann kreative Prozesse anstoßen,

die die Selbstveränderung positiv stimulieren. Das Ich steht dabei stets im Mittelpunkt und darf sich in seiner vollen Bandbreite beleuchten, verbalisieren, seinen Ängsten und Gefühlen vollste Aufmerksamkeit schenken. Das Schreiben fördert die Reflexion, die Auseinandersetzung mit sich selbst, und hilft dabei, Unstimmigkeiten, vage Gefühle etc. zu benennen. Was des Blattes würdig ist, bestimmt allein der Schreibende. Ein „falsches“ Schreiben gibt es nicht!

[1] Zitat von Unbekannt