



## INHALT

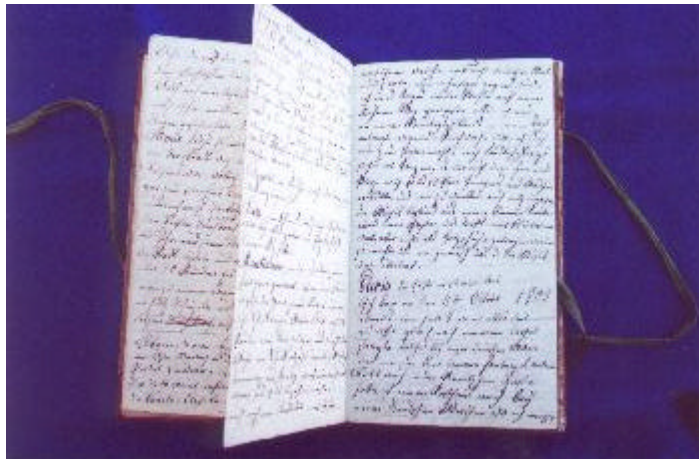
I Anstatt einer Vorbemerkung	4
II Einleitung: Wie hat das Thema mich gefunden?	9
III Hauptteil	15
<b>1.2. Tagebücher für sich oder für andere? Ehrlich oder nicht ehrlich?</b>	<b>19</b>
<b>1.3. Tagebuch - Memoiren - Autobiografie</b>	<b>21</b>
<b>1.4. Seit wann gibt es Tagebücher?</b>	<b>22</b>
<b>2. Tagebuchschreiben</b>	<b>26</b>
<b>2.1. Gründe</b>	<b>26</b>
<b>2.2. Formen</b>	<b>38</b>
<b>2.3. Regeln und Methoden</b>	<b>40</b>
<b>3. Widerspruch zwischen privatem und öffentlichem Schreiben und zwischen Dichtung und Wahrheit</b>	<b>48</b>
<b>3.2. Themenbezogene Selbsterfahrung mit dem Tagebuchschreiben</b>	<b>55</b>
<b>3.3. Tagebücher lesen</b>	<b>56</b>
<b>3.4. Tagebuchschreiben online</b>	<b>57</b>
IV Schluss	64
V Anstatt eines Nachwortes	67

**„Die Erde könnte die Bücher nicht fassen,  
die nötig wären, um zu beschreiben,  
was ein Mensch an einem einzigen Tag erlebt.“**

(J. Green, Tagebücher 1972-1981, S. 871)

**„Dieses Tagebuch ist ein Spiegel, in dem ich mich sehe. Ich halte ihn meinem  
Nächsten hin, nicht damit er mich darin erblicke - wie könnte er das? -,  
sondern sich selbst.“**

(J. Green, Tagbücher 1926-1942, Umschlag)



Ältestes Tagebuch im deutschen Tagebucharchiv (DTA)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Im deutschen Tagebucharchiv (DTA) in Emmendingen werden seit 1998 private Tagebücher, Briefwechsel sowie Haus- und Hofbücher aus der gesamten Bundesrepublik Deutschland gesammelt und archiviert.

[http://www.tagebucharchiv.de/grafik,bilder/hintergrund/Aeltestes\\_TB\\_von\\_1803\\_1024x768.jpg](http://www.tagebucharchiv.de/grafik,bilder/hintergrund/Aeltestes_TB_von_1803_1024x768.jpg)

## I Anstatt einer Vorbemerkung

Seit es Menschen gibt, gibt es wohl diesen staunenden, erschreckten und neugierigen Blick in den nächtlichen Himmel. In solchen Momenten erfasst die schweigende Betrachterin<sup>2</sup> eine unbestimmte Ahnung - ein Grauen vielleicht auch - über all diese Unendlichkeiten von Sternen und Planeten und leuchtenden Himmelskörpern. Jedes Kind stellt bei diesem Anblick seinen Eltern die alte Frage, wie weit es sei bis zum Mond, zur Sonne und den vielen Sternen, und ob es vielleicht nicht doch immer weiter und weiter ginge, und, auch wenn es immer weiter und weiter ginge, ob da nicht trotzdem eine Grenze sein könne, nach deren Überschreiten wir in ganz neue, unvorstellbare Welten kämen. Und weil jede Kinderfrage eine Antwort bekommen muss, wird dem Kind dann gesagt: nach dieser Grenze triffst du auf den Himmel und Gott, der dort wohnt. Gott ist derjenige, der alles gemacht hat, hier diesen strahlenden Wirrwarr von Sternen, hier diese Erde, hier die Natur, die Kontinente und Meere, die Tiere und Pflanzen, dich und deine Geschwister, deine Eltern und alle anderen Menschen. Das alles ist von Gott geschaffen worden, muss von einem Gott geschaffen worden sein, denn aus Nichts kommt nichts. Das ist ein Argument, das selbst Kinder zum Verstummen bringt. Und die Eltern sind erleichtert und zufrieden über das nachdenkliche Schweigen der Kinder, denn mehr wissen sie auch nicht, und - aber das verraten sie ihren Kindern nicht - diese Antwort haben sie selbst als Kinder in einer ähnlichen Nacht vor vielen Jahren von ihren Eltern erhalten.

Aus Nichts kann nichts kommen, das leuchtet vorerst ein, und doch wird das Kind eines Tages, wenn es ein wenig größer ist, wieder anfangen zu fragen: aber ich, ich bin ganz neu, mich gab es doch bis vor Kurzem noch gar nicht. Wenn aus Nichts nur Nichts werden kann, aus welchem Etwas bin ich dann gemacht worden und was wird aus mir, wenn ich einmal nicht mehr sein sollte? Könnte man nicht besser annehmen, dass ich schon immer irgendwie und irgendwo war, auch vor meiner Geburt?

Eine Legende aus dem Talmud berichtet, dass die Kinder in der Gebärmutter schon die Thora vor- und rückwärts lernen müssen, und dass ihnen schon vor der Geburt alle Geheimnisse des Universums enthüllt werden. Im Moment der Geburt

---

<sup>2</sup> Ich wähle in meiner Arbeit durchgängig die weibliche Form, selbstverständlich sind meist beide Geschlechter gemeint - aber ich wähle die weibliche Form nicht zuletzt deshalb, weil das Thema ‚Tagebuch‘ eher ein ‚Frauenthema‘ ist.

selbst schlägt ihnen ein Engel auf den Mund, damit sie vergessen und mit der Kraft des Unwissens mutig ihren Lebensweg gehen können.

Und woraus - fragt das Kind etwas später - woraus entstehen eigentlich Träume und Gedanken? Und was wird aus ihnen, nachdem sie geträumt und gedacht wurden? Könnte es bei Träumen und Gedanken nicht so sein, dass sie sich einfach in einem Wölkchen von Nichts auflösen? Und gibt es keine Möglichkeit, sie auf die eine oder andere Art und Weise aufzubewahren? Aufbewahren als Bild oder als Symbol, als Zeichen, damit ich mich erinnern kann an diese Träume und Gedanken, um sie in die Gegenwart zurückzuholen, zu meinem Trost und zu meiner Beruhigung?

In so einem Moment hat vielleicht eine unserer Vorfahrinnen zu einem neben ihr liegenden spitzen Feuerstein gegriffen und die Szene, die sie gerade geängstigt oder berührt hatte, in die Felswand ihrer Höhle eingeritzt. Und da konnten nun alle, die vorbei kamen, sich wundern. Wundern über das Bild und die Schöpferin des Bildes. Bis zu diesem Moment und noch etwas darüber hinaus kann man sagen, dass nur dargestellt wurde, was schon da war, nämlich wilde und gezähmte Tiere, Hirten und Jäger, außer der Gravierung an der Wand war nichts wahrhaft Neues entstanden.

Es dauerte nicht lange, bis sich auch das änderte, denn die Menschen stellten schnell fest, dass außer diesem außerhalb von ihnen existierenden Universums ein weiteres Universum existieren musste, das in ihnen selbst, irgendwo in ihrem Inneren, irgendwo zwischen Herz, Magen, Geschlechtsorganen und ihrem Gehirn lag. Da gab es also ein neues Etwas, das ein Schattendasein führte und nur vage zu erkennen war, und von dem sie aber doch auch und unbedingt zu den anderen sprechen wollten, sprechen mussten. Ziemlich sicher entsprang dieses dringende Bedürfnis nach Mitteilung und Kommunikation der vagen Hoffnung, dass die Schöpferin des Kunstwerkes damit selbst diese, ihre ‚Gefühle‘ in Bauch, Herz und Kopf, selbst besser verstehen würde.

Auf die Frage nach dem Mittelpunkt des äußeren Universums konnte es nur eine Antwort geben: die Fragende und der Mittelpunkt fallen selbstverständlich zusammen. Und diese Antwort ist unverändert gültig, denn in einem unendlich ausgedehnten Universum ist selbstverständlich jeder Punkt Mittelpunkt. Auch bei der Frage nach dem Mittelpunkt des inneren Universums waren sich alle einig: dieser Mittelpunkt konnte nur im Inneren, im aller innersten Inneren liegen. Und wie die

geographischen Punkte Nordpol und Südpol auf unserem Stern, bekam auch dieser Mittelpunkt einen Namen: „ICH“.

Damit gab es plötzlich etwas grundlegend Neues, ein Abstraktum - kein Jäger oder Hirte oder wildes Tier mehr - das ICH genannt wurde, obwohl es noch nie von einem Menschen gesehen, gehört, geschmeckt, sicher jedoch gefühlt worden war, und von dessen Existenz alle zutiefst überzeugt waren und sind. Das ICH konnte zwar nicht zeichnerisch dargestellt werden, man musste sich deshalb mit einem Symbol, einem Zeichen für das ICH begnügen, das alle Menschen intuitiv verstanden.

Von den ersten Sternguckerinnen, den ersten Künstlerinnen und Sängerinnen, die ihre Geschichten und Lieder an den Marktplätzen und Brunnen, überall, wo Menschen zusammen trafen, zum besten gaben, bis zu den heutigen Malerinnen, Musikerinnen und Schriftstellerinnen, die jederzeit und an jedem Ort des Globus zu hören und zu sehen sind, war es nur noch ein kleiner Schritt - ein Schritt, dessen Größe und Tragweite von den gegenwärtigen Menschen oft zu sehr aufgebauscht wird. Was war passiert?

Kurz nach der Erfindung von Sprache und Schrift, die es ermöglichte, erworbenes und gesichertes, oder auch ungesichertes, Wissen aufzubewahren, und folgenden Generationen von Sucherinnen zu übergeben, entstand eine solche Menge an Wissen über alle möglichen und unmöglichen Phänomene, dass kein Mensch mehr den Überblick darüber behalten konnte, so dass sich immer neue Spezialistinnen bilden mussten für immer neue Kategorien der Wissenschaft. Mit einem unglaublich optimistischen Elan stürzten sich die Wissenschaftlerinnen auf Himmel und Erde und alles was dazwischen ist, und vertraten allen Ernstes die Meinung, dass eines nicht allzu fernen Tages, die Frage aller Fragen gelöst sein werde. Das erschien dem Kind seltsam, denn seine alte Kinderfrage nach Himmel, Gott und Erde war heute noch immer genau so wenig beantwortet, wie für die Kinder des Paläolithikums.

Obwohl einige Fortschritte gegenüber dieser fernen Vorzeit nicht abgestritten werden können, muss doch festgestellt werden, dass selbst im günstigsten Fall aus jeder beantworteten Frage 100 neue Fragen entsprangen, und dass sich im Endeffekt meist nur neue Spezialistinnen für Unterfragen zu bisher aufgeworfenen Fragen herausbildeten. Niemals aber erklärte irgendeine Forscherin, dass in ihrem Fachgebiet alle Fragen abschließend gelöst und alle Antworten nun für alle Zeiten gefunden seien.

Ich will diesen Gedanken nicht weiter verfolgen, sondern nur an einem einfachen Beispiel erläutern, warum auch die aus den Anfängen der Menschheit überkommenen Kinderfragen schließlich nicht gelöst, höchstens verlagert wurden, um so wieder auf die Frage nach der Entstehung und der Begründung von Tagebüchern zurückzukehren.

Die medizinische Wissenschaft hat es in einer sehr kurzen Zeitspanne von ungefähr 100 Jahren geschafft, die Lebenserwartung der Menschen von 25 auf 80 Jahre zu erhöhen - und man kann ziemlich sicher davon ausgehen, dass es in dieser Richtung noch weitere Fortschritte geben wird. An der Grundtatsache aber, dass Menschen Schmerzen erleiden müssen, dass sie im Laufe ihres früher kürzeren, heute längeren Lebens, immer mal wieder krank sein und sich elend fühlen, und dass sie am Ende alle ausnahmslos sterben werden, wird wohl kein vernünftiger Mensch zweifeln. In einem zweiten Topos der Tagebücher, der von der Liebe und ihren Irrwegen handelt, sind Fortschritte der wissenschaftlichen Erkenntnis, ehrlich gesagt, kaum zu bemerken. Noch immer, wie in alten Zeiten, verlieben sich die Menschen, werden unglücklich, fügen sich Leid zu und trennen sich im günstigsten Falle, was ja auch meist mit Schmerzen verbunden ist.

Die Tagebücher von Franz Kafka oder Julien Green oder Katherine Mansfield aus der Hand legend und sich nachdenklich über die Stirne streichend, sagt das inzwischen erwachsen gewordene Kind nun zu sich selbst: siehst du, auch George Sand und Simone de Beauvoir haben ihre Kinderfragen nicht beantwortet bekommen, auch sie wurden in schwerste Zweifel und schwermütige Gedanken über sich selbst und ihre Lebensläufe gestürzt. Sie mussten oft schwere Drogen zur Bekämpfung ihrer körperlichen und seelischen Schmerzen zu sich nehmen, und genau betrachtet, kann man von keiner einzigen sagen, dass sie auch nur in halbwegs versöhntem Zustand diese Erde wieder verlassen hat.

Aber was ich auch sehe, sagt das nun älter gewordene Kind gegen seine eigenen Einwände, ist, dass das Tagebuch für alle diese Künstlerinnen oft ein Zufluchtsort und ein Ort des geheimen Trostes war, ein Buch, das ihnen geholfen hat, sich in den schwersten Momenten ihres Lebens neu auszurichten und Mut zu fassen und Entscheidungen zu treffen, die ein Weiterleben ermöglichten, und so etwas ist ja nun nicht gerade Nichts.

Und so greift das alt gewordene Kind eines Tages zu Stift und Papier und schreibt bedächtig den ersten Satz seines eigenen Tagebuchs: „Heute sind drei Jahre vergangen, dass ich ... und noch immer ...“.

Wie die Forscherinnen in den Laboren auf der Erde und im Weltraum wird sich das Tagebuch schreibende große Kind über weiße Flecken in seiner Biographie beugen und versuchen, sich zu erinnern, welchen Anteil diese oder jene Person, und natürlich auch das Kind selbst, am jetzigen Glück oder Unglück wohl gehabt haben könnte. Indem es all seine Gedanken aufschreibt, umkreist es in immer neuen Anläufen seine Kindheit oder seine Jugend oder auch nur die drei letzten Jahre. Wie ein Detektiv versucht es, Indizien zu finden, die eine plausible Erklärung bilden könnten für all das Unglück, von dem es immer schon betroffen war. Und so - indem es immer tiefer und umgreifender nachdenkt darüber, was einmal war, wodurch es verletzt und glücklich gemacht wurde - entsteht auf den ursprünglich weißen Seiten des Tagebuchs allmählich ein neues, bisher nicht vorhandenes Universum, das all die Träume und die enttäuschten Erwartungen und Glücksmomente eines kurzen oder langen Lebens umfasst. Ein Universum, in dessen Mittelpunkt natürlich die Tagebuchschreiberin selbst steht, und die in ihrem Mittelpunkt umschwirrt wird von all den anderen Lebensstationen zwischen Geburt und Tod, von Menschen, deren Lebenswege sich im Laufe ihres Lebens mit ihren Wegen kreuzten, während ringsum die Welt und die Gesellschaft sich in rasender Geschwindigkeit verändern, alte Kriege vorerst beendet werden, während, für die Schreiberin noch kaum erkennbar, die neuen Kriege in der Welt und im eigenen Leben schon begonnen haben.





## II Einleitung: Wie hat das Thema mich gefunden?

Schreiben kennen wir alle und tun es mehr oder weniger intensiv seit unserem sechsten Lebensjahr: einige von uns haben schon früh begonnen, Tagebücher zu schreiben, egal, ob sie mit der Hand oder mit dem PC, für sich allein oder im Internet schreiben. Andere haben statt Tagebuch lieber Briefe an die beste Freundin geschrieben - ich habe beides getan.



Tagebuch, das Anne Frank zu ihrem dreizehnten Geburtstag bekam<sup>3</sup>

In der Schule habe ich, selbst im Alter von Anne Frank, das „Tagebuch der Anne Frank“ gelesen, später mit großer Leidenschaft Tagebücher und Biographien anderer Menschen, weil sie uns viel über deren Leben offenbaren - und das ist bis heute so geblieben. Egal, an welcher Stelle wir ein Tagebuch aufschlagen, wir tauchen immer gleich und unmittelbar in das Leben der Anderen ein.

In meine erste eigene Wohnung in Berlin bin ich 1973 gezogen. Es war eine große Wohnung mit Kachelöfen und mit einer für die damalige Zeit ungewöhnlichen Untermietgenehmigung für eine Wohngemeinschaft. Die Wohnung war in schlechtem Zustand, vor mir hatte eine alte Frau 40 Jahre darin gewohnt, die sicher die letzten 20 Jahre nicht mehr renoviert hat. Beim Ausräumen der verbliebenen Sachen fand ich auf einem Hängeboden alte Kisten mit Habseligkeiten dieser Frau, und beim Durchsehen entdeckte ich ein altes, schwarzes Tagebuch, eine Kladde, zur Hälfte vollgeschrieben. Es begann am 1. Januar 1925 ganz schlicht: „Heute beginne ich mit meinem Tagebuch ...“ Ich habe mich damals mit dem kleinen Büchlein herzklopfend in mein Zimmer zurückgezogen und heimlich gelesen, was nicht für mich gedacht war. Seite für Seite wurde mir die junge Frau vertrauter. Ich stellte sie mir vor, wie sie vor dem Spiegel stand und sich schminkte, wie sie ihr hellgrünes Sonntagskleid zur Geburtstagsfeier ihrer Freundin anzog, ich sah sie durch den Aprilregen morgens zur Arbeit gehen und wie sie am 30. April abends in blau-weiß-gepunktetem Kleid zum Tanz in den ersten Mai auf-

---

<sup>3</sup> [http://www.annefrank.org/upload/Thematische%20verhalen/dagboek\\_voorkant.jpg](http://www.annefrank.org/upload/Thematische%20verhalen/dagboek_voorkant.jpg)

brach. Ich kannte ihre Freundin Lisa und ihren geheimen Wunsch, zusammen mit ihr im Sommer nach Amsterdam zu fahren. Durch die vielen Einzelheiten aus ihrem Leben schien sie mir ganz nah. Gern hätte ich die Schreiberin kennen gelernt und mehr von ihr gewusst. Wie mag ihr Leben wohl weiter verlaufen sein? Ob sie ihre große Liebe geheiratet hat oder eine Vernunft Ehe eingegangen ist? Ob sie Kinder hatte? Warum hat sie damals mit dem Schreiben aufgehört? Leider konnte ich das alles die alte Frau nicht mehr fragen, sie war wenige Wochen nach ihrem Umzug ins Altersheim gestorben.

Ich habe im Laufe der Zeit verschiedene Tagebücher geschrieben, manchmal waren es nur sachliche Daten, kurze Stichworte, manchmal seitenlange Anklagen, ich habe gegrübelt, alles hinterfragt und versucht, aus eigener Kraft schreibend aus dem jeweiligen Jammertal wieder heraus zu kommen. Oft - es ging mir wieder gut - habe ich das Schreiben unterbrochen, habe es aber Monate oder Jahre später wieder aufgenommen. Meist gab es einen Anlass, wie den Aufbruch zu einer längeren Reise nach Madagaskar oder Algerien, die Hochzeit, die Ehekrise, die Krankheiten und Schulprobleme des Sohnes, den Tod der Eltern. Ich habe viele Beratungsgespräche protokolliert, Portraits von Kolleginnen geschrieben, und nicht zuletzt eigene Kochrezepte festgehalten von schönen Abendessen mit Freundinnen. Für Bücher und Filmkritiken gab es eine eigene Rubrik. Wie früher behandle ich meine Tagebücher auch heute noch wie eine lebenslange Begleiterin: manchmal nehme ich es mit, manchmal gehe ich allein, manchmal ist es mir zu anhänglich und distanzlos, manchmal kann es mir nicht nahe genug sein, dann brauche ich es so dringend wie einen Rettungsring auf hoher See.

„Schreibst du eigentlich Tagebuch?“ Spontan gefragt, antworteten mehrere von mir befragte Frauen dem Sinne nach etwa Folgendes: ich doch nicht, das habe ich nur als junges Mädchen getan. In der Pubertät bekam ich ein Buch mit einem kleinen Schloss daran von der Patentante als Tagebuch für das Aufschreiben der geheimen Wünsche, Träume und Gedanken geschenkt. Ihm konnte ich alles anvertrauen, was in dieser Zeit des inneren Durcheinanders doch sonst kein anderer verstanden hätte, was ich niemandem sagen konnte, aber worüber ich unbedingt sprechen musste. Also habe ich es aufgeschrieben und als gut gehütetes Geheimnis vor den Augen der Erwachsenen versteckt. „Als Kind habe ich diese gefährlichen Selbstentblößungen auf abenteuerlichste Weise versteckt. Ich entzog sie auf die phantasievollste Weise den arglistigen Blicken meiner vermeintlichen Spitzel-

familie und schleppte mein Privatissimum vom Kopfkissenversteck hin zum Ofenrohr, wo ich es geschwärzt hervorzog. (...) Das Buch war umwickelt von Zeitungspapier und wohl verschlossen, der Schlüssel gut versteckt - Geheimschriften, beschwörerische Litaneien und Schriftsignale, die wiederkauerhaften Fehlerhaftigkeiten meines Ichs bezeichnend, zierten das Werk, um nie in die Seele jener einzugehen, die es doch nie verstehen würden.“<sup>4</sup>

Die Befragten antworteten weiter: als diese Entwicklungsphase vorüber war, habe ich das Schreiben wieder aufgegeben. Ich brauchte es nicht mehr, ich hatte jetzt meine beste Freundin. Oder, die zweite Variante: ich brauchte es nicht mehr, ich habe mich verlobt und werde bald heiraten. Oder die dritte Variante: Eines Tages fand die Mutter das Tagebuch und dann war Schluss mit dem Schreiben.

Manche von ihnen haben später wieder mit dem Tagebuchschreiben begonnen, häufig war der Auslöser eine schwierige Lebenssituation. War ihnen das Schreiben immer eine Entlastung? Oder kamen sie manchmal auch durch die Thematisierung des immer gleichen Problems von der Gedanken - Treitmühle in die Schreib - Treitmühle und haben sich dadurch in der vertrauten Situation des gemütlichen Elends eingerichtet?

Interesse am Tagebuchschreiben äußern viele Menschen, doch meist beginnen sie nicht damit. Ihnen fehlt die Zeit, höre ich. Dieses Dilemma kannte schon Julien Green: „Es bedürfte langer Stunden, um jeden Tag all das aufzuzeichnen, was ein Mensch fühlt, was ihm durch den Kopf geht. Unter viel Überflüssigem gibt es Dinge, deren Bedeutung erst später, nach Jahren vielleicht, zu Tage tritt. Daher mißfällt mir dieses Tagebuch bisweilen auch wegen der unvermeidlichen Lücken, die ich beim Wiederlesen entdecke. Aber was denn! Man muß auch leben, und ich kann diesen Seiten nicht mehr als eine halbe Stunde am Tag zugestehen.“<sup>5</sup>

Stimmt das - braucht man für das Tagebuchschreiben nicht viel Zeit? “Wer täglich ein Anagramm in seinen Kalender schreiben wollte, besäße am Jahresende einen genauen poetischen Wetterbericht seines Ichs.“<sup>6</sup> Zeitfragen sind Prioritätsfragen, und das trifft auch auf die Entscheidung zu, ob man Tagebuch führen will oder nicht.

---

<sup>4</sup> B. Bronnen: Die Stadt der Tagebücher. Vom Festhalten des Lebens durch Schreiben, Wilhelm Krüger-Verlag, Frankfurt, 1996, S. 63

<sup>5</sup> J. Green: Tagebücher 1926-1942, a. a. O., S. 88/89

<sup>6</sup> U. Zürn: Das Wissen mit dem roten Punkt, Frankfurt, 1988, S. 223

Oder ich höre: der Mann wird glauben, ich habe Heimlichkeiten - und überhaupt, was soll ich schon schreiben, es passiert ja nichts Spannendes.

Woher kommen diese Widerstände? Warum gibt es so viele Hemmschwellen, ein Tagebuch zu beginnen? Was steckt hinter den vordergründigen Argumenten? Vielleicht steckt dahinter die Scheu, schonungslos seine wirklichen, ehrlichen, offenen Gedanken aufzuschreiben? Ist es peinlich, wenn es jemand liest? Oder ist es vielmehr die Angst davor, sich selbst zu entdecken? Der Blick ins Tagebuch wird dann ein Blick in den Spiegel, der „über die Oberfläche eines anderen Gewissen zu gleiten (scheint), das ich bisher nicht kannte, eines trüben Spiegels, und es wurde mir angst, ich könnte auf einmal ein Gesicht in ihm aufsteigen sehen, - war es mein eigenes? (...) Es war ein wieder gefundenes, ein längst vergessenes Gesicht.“<sup>7</sup> Wir hüten unser Inneres wie einen Schatz oder wie ein Geheimnis. Wie es in uns aussieht, zeigen wir nur hin und wieder in vertrauten Beziehungen und öffnen uns dann einen Spalt breit, um Einblick in unsere Verwirrung, und oft auch in unsere Leere, zu zeigen. Aber was kann eigentlich passieren, wenn andere Einblicke in unsere inneren Gedanken und Gefühle bekommen? Würden wir uns lächerlich machen? Würden die anderen uns verachten? Würden sie über uns reden?

Na und - könnten wir sagen - was soll's? Aber würden sie uns dann noch lieben können? Das Versteckspielen vor den anderen und vor uns selbst haben wir gut gelernt, und irgendwann glauben wir auch selbst, dass wir nur diese eine Seite haben. Wir halten die flüchtigen Gedanken und Gefühle für unwichtig und nicht erwähnenswert. Nach außen hin geben wir uns hilfsbereit, belesen, beruflich engagiert und erfolgreich, wir sind eine gute Mutter, verlässliche Freundin und freundliche Kollegin. Wir bemühen uns um Fehlerfreiheit, wollen interessante Gesprächspartnerinnen sein. So sehen wir uns und so wollen wir von anderen gesehen werden. Das sind wir ja auch - einerseits. Aber - da gibt es noch die viel zitierten Schattenseiten, die wir selbst am allerwenigsten und erst zu allerletzt erfahren wollen.

Hindert uns das am Schreiben? Wollen wir uns wirklich kennen? Wenn wir es wollen, dann lernen wir uns am besten kennen, wenn wir schreiben, wenn wir spontan, intuitiv, automatisch, assoziativ und ohne Absicht schreiben und offen sind für das, was aus der Feder wie von selbst aufs Papier fließt. So wird unser eintöniges Alltagsleben intensiv und so schaffen wir ein ganz eigenes, neues

---

<sup>7</sup> G. Bernanos: Tagebuch eines Landpfarrers, Jakob Hegner-Verlag, Köln und Olten, 1952, S. 16

Universum und hinterlassen es unseren Kindern, Enkelkindern und Freundinnen als Vermächtnis, wenn uns der Sinn danach steht - oder wir vernichten es rechtzeitig, wenn wir niemanden schockieren wollen.

Es gibt ganze Bibliotheken voller Tagebücher, seien es nun fiktive Tagebücher, Selbsthilfe-Tagebücher oder ganz private Tagebücher. Wissenschaftliche Versuche werden dokumentiert und persönliche Erlebnisse nieder geschrieben. Jedes Tagebuch ist ein eigenes Geschichtsbuch, keines gleicht dem anderen, so unterschiedlich wie die Leben sind auch die Tagebücher. „Menschen, schön und traurig, treten vor mich hin und erzählen: von ihren Vätern und Müttern, ihren Freunden, Geliebten, Kindern. Ihrer täglichen Arbeit, ihren Häusern und Reisen. Ihren Kümernissen und ihrem Leid. Sie weinen, klagen, freuen sich. Tagebücher, so vielfältig in der Form wie Charaktere. Die Tagebücher bringen mich dazu, mir ihr Leben vorzustellen.“<sup>8</sup>

Tagebücher zu lesen, ist spannend, und man hat den Eindruck, dass man dabei alles von anderen erfährt, dass man ganz direkt an ihren Leben teilhaben kann - aber sollte man bei den Tagebüchern, die veröffentlicht wurden, nicht annehmen, dass sie überarbeitet sind? Auch wenn eine Exhibitionistin behauptet, die Leserinnen bekämen einen direkten Einblick in ihr Leben, kann sicher davon ausgegangen werden, dass auch diese Tagebuchschreiberin ausgewählt und zensiert hat. Sie hat vielleicht nicht gerade gelogen, aber auf jeden Fall erfahren die Leserinnen immer nur das, was ihnen die Schreiberin zeigen will. „Im Grunde ist alles Lüge, was man so im Tagebuch bekennt - oder doch nur die halbe Wahrheit, und halbe Wahrheit ist eben auch Lüge.“<sup>9</sup> Mit anderen Worten: das Tagebuch als täglich aufgeschriebenes Leben ist voller Lücken. So findet man z. B. bei Julien Green, der mehr als sechzig Jahre mit seiner Schwester zusammen gelebt und in einer Wohnung gewohnt hat, erst vier Monate nach dem Tod der Schwester in seinem Tagebuch Eintragungen, in dem er über seine Gefühle in dieser Zeit spricht.<sup>10</sup> Insofern sind Tagebücher auf der einen Seite „Journal intime“, auf der anderen Seite entscheidet die Schreiberin aber immer, wie weit und wann sie sich ‚outet‘. Manchmal findet man mehr zwischen den Zeilen, zieht Schlüsse aus Andeutungen, auch Weggelassenes sagt viel aus. Manchmal ist einem die Schreiberin ganz und gar nicht sympathisch, manchmal widersprechen viele ihrer Gedanken total

---

<sup>8</sup> B. Bronnen, a. a. O., S. 32

<sup>9</sup> B. Reimann: Die geliebte, die verfluchte Hoffnung, zitiert in: L. von Werder: Von Tag zu Tag. Wie das Tagebuch zum kreativen Begleiter wird. Ein Handbuch für die Praxis, Patmos-Verlag, Düsseldorf, 2008

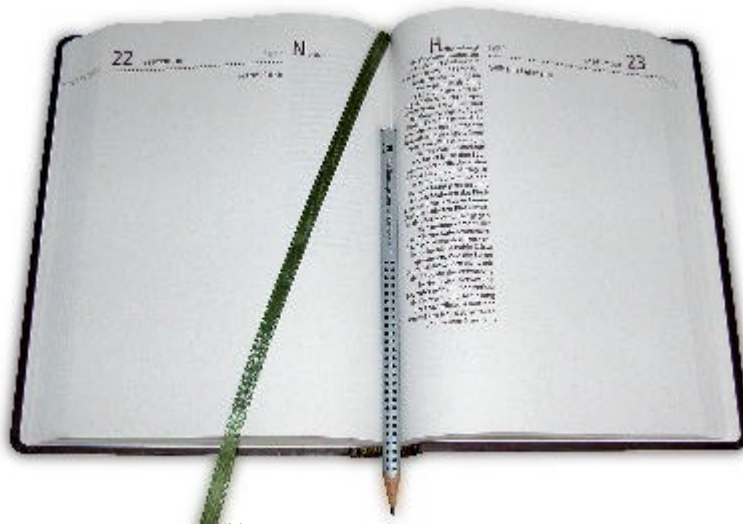
<sup>10</sup> J. Green: Tagebücher 1972-1981, List Verlag, München-Leipzig, 1994, S. 836

den eigenen Auffassungen, und manchmal will man es so genau eigentlich auch gar nicht wissen. Manchmal ist man beim Lesen hin und her gerissen zwischen Verständnis und Ärger, zwischen Mitgefühl und Ablehnung.

Gerade diese Ambivalenzen aber machen es aus, dass ich so fasziniert bin von Tagebüchern. Warum ist das so? Sind andere Leben etwa spannender als mein eigenes? Oder ist es eher so, dass ich gern mehr über die Geheimnisse, Ängste und Befürchtungen erfahren, hinter die Kulissen anderer Menschen schauen will? Ist es, wie wenn man bei der Nachbarin die Blumen gießt und heimlich in den Kleiderschrank guckt? Oder wie wenn man hinter der angelehnten Tür den Gesprächen im Nebenzimmer lauscht? Natürlich tut so etwas kein Mensch. Oder vielleicht doch? Manchmal? Die Antwort auf diese Frage weiß vielleicht das eigene Tagebuch.

Zu Beginn dieser Arbeit soll beschrieben werden, was ein Tagebuch ist und seit wann Menschen Tagebuch schreiben. Ihre Beweggründe haben sich im Laufe von Jahrhunderten geändert und erweitert. Tagebücher reichen vom Logbuch der Seeleute über Traumtagebücher bis zu den Weblogs heute. Sie sind vielfältiger und bunter geworden, und bilden oft die Grundlage für Autobiographien und Memoiren, von denen sie sich aber wesentlich unterscheiden. Die verschiedenen Gründe, Formen und Methoden, Tagebuch zu schreiben, sollen anschaulich mit Beispielen aus privaten und veröffentlichten Tagebüchern belegt werden. Im Anschluss stelle ich mir die Frage, wie kann man mit Tagebüchern als Therapeutin und Master of Biographic and Creative Writing arbeiten? Bisher arbeite ich mit ihnen in der Einzelberatung, in Zukunft möchte ich es auch mit einem Gruppenangebot versuchen - aber wie ist dann der Widerspruch zwischen beiden Polen - intim und öffentlich - zu lösen?

Auf das Tagebuchschreiben im Internet und auf die Weblog (Blogs), werde ich am Ende kurz eingehen, um folgende Frage zu klären: Kann man im Internet eine Gruppe anbieten, die sowohl privates Schreiben als auch öffentliches Schreiben mit einander verbindet?



Ausstellungsobjekt<sup>11</sup>

### III Hauptteil

„Das Tagebuch ist das Dokument einer alltäglichen Schreibpraxis, die weder literarische noch philosophische Ansprüche erhebt, sondern schlicht als ein Teil des eigenen Lebensvollzugs verstanden werden will - eines Lebens, das im Text nicht abgebildet, sondern durch das Schreiben mitgestaltet werden soll.“<sup>12</sup>

Bei den persönlichen Notizen, ob täglich aufgeschrieben, oder eher sporadisch, zeigen sich Menschen verletzlich, einfach, widersprüchlich. Das Aktuelle wird festgehalten - seien es Erlebnisse oder Gedanken - und jede Notiz gibt die Wahrheit eines Augenblicks wieder, die keine ausgewogene, durchdachte Äußerung für die Dauer sein will und sein kann. Liest die Tagebuchschreiberin später ihre eigenen Notizen wieder, dienen sie als Erinnerung und werden so zu einem Dokument einer Entwicklung in dieser Zeit.

---

<sup>11</sup> [http://images.google.de/imgres?imgurl=http://tagwerke.twoday.net/static/tagwerke/images/kal-1-buch-innen\\_klein.jpg&imgrefurl=http://tagwerke.twoday.net/stories/15997/&h=274&w=400&sz=27&hl=de&start=110&tbnid=SWNnDYbJ5YhMLM:&tbnh=85&tbnw=124&prev=/images%3Fq%3Dtagbuch%26start%3D100%26gbv%3D2%26ndsp%3D20%26hl%3Dde%26sa%3DN](http://images.google.de/imgres?imgurl=http://tagwerke.twoday.net/static/tagwerke/images/kal-1-buch-innen_klein.jpg&imgrefurl=http://tagwerke.twoday.net/stories/15997/&h=274&w=400&sz=27&hl=de&start=110&tbnid=SWNnDYbJ5YhMLM:&tbnh=85&tbnw=124&prev=/images%3Fq%3Dtagbuch%26start%3D100%26gbv%3D2%26ndsp%3D20%26hl%3Dde%26sa%3DN)

<sup>12</sup> @bsolut? Privat!?! Vom Tagebuch zum Weblog, Herausgegeben von H. Gold, C. Holm, E. Bös und T. Nowak, Museumsstiftung Post und Telekommunikation, Katalog 26, 2008, S. 94

## Tagebuch

### Übliche Definition

Bericht und Tagebuch sind pragmatische Texte, weil sie Ereignisse, Gespräche, Daten wiedergeben, Erinnerungen und Gedanken festhalten.

### Früheres Definition

Bericht und Tagebuch sind fiktionale Texte, denn der Ich-Erzähler kann nie objektiv sein, befindet sich in einer Rolle, legt sich eine Geschichte zurecht, von der er behauptet, sie sei wahr („fiktionale Authentizität“).

Was ist ein Tagebuch?<sup>13</sup>

### 1.1. Was ist ein Tagebuch?

Die einfachste Definition geht davon aus, dass das Tagebuch ein Buch ist, das durch tägliches Schreiben entsteht und das festhält, was gerade ist, ein Buch, das die gewöhnlichen und ungewöhnlichen Vorfälle jedes Tages verzeichnet.

Aber es kann noch mehr sein: phänomenologisch betrachtet ist es nicht nur ein Buch mit Eintragungen von Tag zu Tag oder von Stunde zu Stunde, sondern es ist auch ein Buch mit Wochenschauen, ein Jahrbuch, eine Biographie der Lebenszeit, eine Enzyklopädie der Weltzeit. Und bei allen geht es im Grunde immer um eins: um die verrinnende Zeit. „Das Führen eines Tagebuchs ist eine der wenigen Tätigkeiten, die in der Gegenwart stattfindet, uns über die Vergangenheit nachdenken lässt, um schließlich unsere Aufmerksamkeit auf unser zukünftiges Selbst zu richten.“<sup>14</sup>

Wenn man den Begriff *Tage-Buch* nicht ganz so eng auslegt, kann man vieles darunter fassen: Chroniken, Logbücher, Kalenderbücher, Reisetagebücher, historische, dokumentarische, spirituelle Tagebücher, Kriegstagebücher, Traumtagebücher und philosophische Tagebücher.

Und wenn man die Betonung *Tage-Buch* anders setzt, dann kann man darunter neben gebundenen Büchern auch Zettel, kleine Hefte, Blöcke, Kladden und den PC verstehen. In ihnen allen beschreibt jemand das eigene Leben, um nachzu-

---

<sup>13</sup> [http://rmh-design.de/brd50/faber/grafiken/Def\\_Tagebuch\\_sw.gif](http://rmh-design.de/brd50/faber/grafiken/Def_Tagebuch_sw.gif)

<sup>14</sup> A. Johnson: *Wie aus dem Leben Geschichten entstehen. Vom Tagebuch zum kreativen Schreiben*, Pendo-Verlag, Zürich, 2003, S. 35



denken, um sich selbst zu beobachten und zu ermutigen, und um das Geschriebene selbst später wieder zu lesen: Wer bin ich? Warum bin ich auf der Welt? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist der Sinn in meinem Leben? Wie gestalte ich mein Leben? Wo ist mein Platz in der Welt? Welche Werte ziehen mich an? Wofür bin ich da, spüre ich einen Auftrag? Wie gehe ich mit Problemen, Belastungen, Enttäuschungen, Verlusten, Krisen und Krankheiten um? Mit anderen Worten: das Tagebuch dient der Selbsterkenntnis und der Selbstbildung, der Selbstermahnung, Selbstermutigung, Selbsttröstung und Selbstvergewisserung.

Die Grundbewegung beim Tagebuchschreiben ist Anfang - Unterbrechung - Wiederaufnahme. Es hat dadurch etwas Serielles an sich und ist sprunghaft und regelmäßig zugleich. Gewöhnliches und Ungewöhnliches wird festgehalten. Das Tagebuch lebt von Faktum und Fiktion, vom Wechsel zwischen Leben und Schreiben. Die Intensität eines Tagebuchs ist mit nichts vergleichbar. Denn wer sein Eigenstes aufschreibt, hat die Perspektive bereits verdoppelt. Die Schreiberin ist nicht mehr allein, sie führt einen Dialog mit anderen, die sie selbst sein kann, aber nicht sein muss. Die Dialogpartnerinnen sind sehr individuell und können wechseln, für manche ist das Tagebuch ein Zwiegespräch mit Gott, für andere ein Gespräch mit einer fiktiven Freundin, ein Gespräch mit der toten, geliebten Großmutter, für wieder andere sind es Freundinnen - und nicht zuletzt ist man es selbst. „Unterhalten wir uns ein wenig mit uns selbst Herr Musil. Sie haben also Tage, wo sie die Künstler nicht lieben? Ja. Und auch solche, wo sie die Philosophen meiden? In der Tat. (...) Doch ich bin müde, wir kommen heute nicht zu Ende. Gute Nacht Herr Musil. Gute Nacht Herr Musil.“<sup>15</sup>

Dialog, innerer Dialog, Monolog, Selbstgespräch, alles kann ein Tagebuch sein. Wenn ich einen Dialog führe, dann spreche ich mit einer anderen Person, unterhalte mich, tausche mich aus, will über den Meinungs- und Gedankenaustausch zu neuen Erkenntnissen gelangen, zu denen ich allein nicht gekommen wäre. Martin Buber und David Bohm entwickelten eine Dialogmethode, die geprägt war von einer Vertiefung und Intensivierung der Gespräche, in der Gefühle, Wertungen, Vorannahmen, die das Denken und Handeln lenken, sowie deren Erfahrungs- und Lebensgeschichte, bewusst werden können. Dieser Austausch führt zu einem tieferen Verstehen der Dialogpartnerinnen und schafft die Möglichkeit, eigene

---

<sup>15</sup> R. Musil, Tagebücher, Hrsg. von A. Frisé, Rowohlt-Verlag, Reinbek, 1983, 13. Mai, S.254

Standpunkte und Haltungen eher zu verstehen. Martin Buber beschreibt diesen Dialog als eine Begegnung, in der sich Augen und Ohren und das wohlverschlossene Herz der anderen öffnen. Wenn Martin Buber schreibt, dass das Ich erst am Du werde, so gilt dies auch in dem Sinne, dass der Mensch sein eigenes Du anzusprechen vermag. Das Prinzip des Dialogs trifft insofern auch auf den inneren Dialog zu, denn nicht nur, wenn ein (äußeres) Du fehlt, sondern auch, wenn das innere Du fehlt, kann das Ich nicht werden.

Wird dieser innere Dialog geführt, ist er unmittelbarer als das Nachdenken über sich selbst, er ist nicht vom Intellekt gesteuert und regt daher mehr Sinne an als die Reflexion. Er versetzt in Schwingung, der Mensch kann sich selbst dadurch näher an sich heranholen, um zu erfahren, wer er wesentlich ist.

Wird das Gespräch mit sich selbst zu einem inneren Monolog, trifft man nicht das eigene Du. Man beisst sich in seinen Problemen fest, dreht sich im Kreis und wird so zum „Festredner“. Karl Valentin drückt es humorvoll aus: „Heut’ hab’ ich mich besucht und es war nichts los!“

Nutzt man Tagebücher als Möglichkeit, mit sich oder anderen einen offenen Dialog zu führen, sind sie eine Goldgrube für die eigene Weiterentwicklung. Und insofern sind sie natürlich vielfältig und sehr verschieden. Das drückt sich auch in den Bezeichnungen aus, die Menschen ihren Tagebüchern gegeben haben. Man kann daran ermessen, was das Tagebuch für die Schreiberinnen im einzelnen bedeutet:

Abbild des Leben, Ameisenhaufen, Aula memoriae, Begebenheitsfilter, Chronologische Sammlung, Collage, Datenbank, datiertes Register, eingebundene Retorte, Ereignis-Album, Extrakt des Alltags, intimes Beichtbuch, Kaleidoskop von Beobachtungen, Klagebuch, Kontrollbuch, Lagerhaus des privaten Selbst, Logbuch, Mosaik, Notenbuch des Herzens, Ort des Bekennens, papierenes Labor, pointillistisches Gemälde, Sammelschrank für Anekdoten, Schnupftuch, Speicher von Einfällen und Spiegel, Spucknapf meiner Stimmungen und Verstimmungen, Tagesrapport, Tagesstenogramm, Tempel der Innerlichkeit, Ventil, Werkstattbericht des Lebens, Zettelkasten, Zuchtrute<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> vgl. A. Dursini: Tagebuch. Möglichkeiten einer Gattung, Wilhelm Fink-Verlag, München 2005, S.67/68

## 1.2. Tagebücher für sich oder für andere? Ehrlich oder nicht ehrlich?

Während Autobiographien ein ganzes Leben beschreiben, sind Tagebücher Schnappschüsse. Die einen werden meist für einen bekannten oder allgemeinen Leserkreis geschrieben, und die anderen für sich ganz persönlich - und das ist gut so! Tagebücher, die von vornherein mit dem Ziel einer Veröffentlichung geschrieben werden, literarische oder politische Tagebücher z. B., haben einen ganz anderen Charakter als ein intimes Journal im Sinne persönlicher Offenbarung und Selbstreflexion. Sie sind zensiert und sparen aus, was nicht für die Öffentlichkeit bestimmt ist. So antwortete Julien Green einem Journalisten auf den Hinweis, dass man in seiner Gegenwart ja gar nicht offen reden könne, aus Angst davor, dass alles im Tagebuch aufgezeichnet würde, sinngemäß: Sie können sagen, was Sie wollen, denn ich schreibe zwei Tagebücher, eines für mich und eines zur Veröffentlichung.

Ich vermute, dass die meisten Tagebuchschreiberinnen für sich den Anspruch haben, vollkommen ehrlich zu sein, aber so schonungslos, wie man andere Menschen beobachtet, kann oder mag man sich selbst nicht sehen. "Man müsste mit unerbittlicher Härte von sich selbst reden. Und wie kommt es, dass - so weit man sich nur Mühe gibt, sich selbst zu erfassen - dies Mitleid da ist, diese zärtliche Rücksicht; dies Nachgeben aller Fasern der Seele und diese Lust, in Tränen auszubrechen?"<sup>17</sup>

Manchmal hat die Tagebuchschreiberin gar nicht daran gedacht, ihre Tagebücher zu veröffentlichen, aber die Erbinnen bzw. Nachlassverwalterinnen haben es dennoch getan, wie es z. B. mit den Tagbüchern von Franz Kafka, Katherine Mansfield und Maxie Wander geschehen ist. Davor hatte Julien Green die größte Angst: „- Heute morgen habe ich mich gefragt, was nach meinem Tod aus diesem Tagebuch werden wird. Es wäre nicht etwa einem Freund (der Himmel bewahre mich davor! Freunde verbrennen alles!), sondern einem Feind anzuvertrauen, einem Mann, der fest entschlossen sein müsste, meinem Andenken zu schaden (wie gleichgültig mir das wäre!). Er ließe keine einzige Zeile weg!"<sup>18</sup>

Ein besonders krasses Beispiel für Tagebücher, die für die Leserinnen geschrieben wurden, sind die Tagebücher von Jean Jaques Rousseau, seine „Bekenntnisse“, in denen er sich selbst anklagt und dennoch nur genauso viel beichtet, wie für ihn

---

<sup>17</sup> G. Bernanos, a. a. O., S. 16

<sup>18</sup> J. Green, 1926-1942, a. a. O., S. 139/140

vorteilhaft ist. Seine Selbstbekenntnisse waren durchdrungen von Lügen, falscher Demut und Selbstverherrlichung. „Mag die Posaune des Jüngsten Gerichts wann immer erschallen, ich werde mit diesem Buch in der Hand mich vor den obersten Richter stellen. Ich werde laut sagen: „Sieh, so handelte ich, so dachte ich, so war ich! Ich habe das Gute und das Böse mit dem gleichen Freimut erzählt. Ich habe nichts Schlimmes verschwiegen, nichts Gutes hinzugefügt, und wenn es mir manchmal begegnete, dass ich einen bedeutungslosen Zierrat verwandte, so geschah es nur, um eine Lücke zu füllen, die mir mangelnde Erinnerung verursachte. Ich habe als wahr das voraussetzen können, was, wie ich wusste, wahr sein konnte, nie das, was meines Wissens falsch war. Ich habe mich so gezeigt, wie ich war. Verächtlich und niedrig, wenn ich es war, gut, edelmütig, groß, wenn ich es war. Ich habe mein Inneres entblößt, so wie du selbst es gesehen hast. Ewiges Wesen, versammle um mich die unzählbare Schar meiner Mitmenschen; sie sollen meine Bekenntnisse hören, über meine Nichtswürdigkeit seufzen und über meine Nöte erröten. Jeder von ihnen enthülle seinerseits sein Herz mit der gleichen Aufrichtigkeit zu den Füßen deines Throns, und dann möge auch nur einer dir sagen, wenn er es wagt: ‚Ich war besser als dieser Mensch da!‘“<sup>19</sup>

Egon Friedell sagt dazu nur lakonisch: „Seine widerwärtigste Eigenschaft aber war seine pharisäische Verlogenheit.“<sup>20</sup>

Aber auch wenn die Tagebücher zunächst für sich selbst geschrieben werden, als eine Form der Selbsthilfe, kommt vielleicht nach Überwindung der Krise der Wunsch, mit den eigenen Erfahrungen, anderen Menschen helfen zu wollen. Diese Flut an „Betroffenenliteratur“, an Tagebüchern über das Leben mit einem behinderten Kind, über die Begleitung der sterbenden Eltern oder Kinder, über den Umgang mit der Diagnose Krebs, MS oder Parkinson, es gibt sie in Fülle, als Kurzgeschichten und Autobiographien, die zu lesen manchem Menschen ebenso helfen kann, wie der Autorin das Schreiben geholfen hat. Nachgewiesenermaßen lesen gerade Menschen in Krisensituationen gern Selbsthilfebücher und Autobiographien, weil sie hoffen, für sich einen Weg zu finden, um selbst wieder gesund zu werden. Diese Bücher sind schnell gelesen, sind manchmal wertvolle Begleiterinnen, treffen sie denn das richtige Wort zur richtigen Zeit. Aber oft versprechen sie mehr als sie halten und hinterlassen danach Enttäuschung und Leere.

---

<sup>19</sup> J. J. Rousseau, *Les Confessions*, zitiert in: F. Hebbel: *Tagebücher*. Vollständige Ausgabe. Hrsg. und mit Anmerkungen versehen von K. Pömbacher, Bd. 1, dtv, München 1984, S. 9

<sup>20</sup> E. Friedell: *Kulturgeschichte der Neuzeit*, C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, München, 1927, S. 729

Wie viele Tagebücher habe ich schon gelesen, weil Titel und Klappentext vielversprechend klangen und mich neugierig gemacht haben, und habe sie doch mittendrin beiseite gelegt. Mir schienen sie uninteressant, sprachlich holprig, inhaltlich bemüht und gut gemeint. Das Schreiben war sicher für die Autorinnen eine Befreiung - aber - fragt sich die Leserin konsterniert - muss denn gleich alles veröffentlicht werden?

Nachdem seit Jahren in der Presse geklagt wird, dass die Menschen weniger Bücher lesen und weniger schreiben, kann man auf den Buchmessen doch feststellen, dass es noch nie so viele Neuerscheinungen gegeben hat, wie heute. Und mir scheint, das Tagebuchschreiben kommt gerade wieder sehr in Mode, und zwar in der klassischen Form, auch wenn mehr und mehr Menschen ihr Tagebuch mit dem PC schreiben. Vor allem junge Leute schreiben inzwischen Tagebuch im Internet und stellen es damit der ganzen Welt zum Lesen zur Verfügung.

### **1.3. Tagebuch - Memoiren - Autobiografie**

Jüngere Menschen nutzen das Tagebuch eher zur Selbstfindung, ältere Menschen schreiben häufig Tagebuch, um ihren Kindern und Enkelkindern, die oftmals kaum etwas von der Zeit vor ihrer Geburt wissen, aus ihrem Leben zu erzählen. Sie wollen ihnen das Tagebuch als Vermächtnis hinterlassen, meinen damit also eher eine Autobiographie, die auf der Grundlage von Tagebüchern für einen oder mehrere, bekannte oder unbekannte Leserinnen geschrieben wird.

Friedrich Wilhelm B.:

„Lebenserinnerungen unseres Vaters. Für meine Kinder und Enkel, damit sie vielleicht manches verstehen, was ihnen im Leben ihrer Eltern und Großeltern unklar erscheint. Aber auch, um ihnen zu zeigen, wieviel Schönes wir erleben durften, wie wir uns von Herzen zugetan waren und keiner ohne den anderen sein wollte.“<sup>21</sup>

Autobiographien und Memoiren haben eine lange Geschichte, Fragmente davon kann man bereits in der Antike finden. Die wohl bekannteste deutschsprachige Autobiographie ist Goethes „Dichtung und Wahrheit“, die eine ganz Welle von Autobiographien ausgelöst hat. Und wohl so manche Schreiberin wird sich durch diesen Titel berechtigt gesehen haben, sich wie Goethe das eigene Leben zurecht zu dichten.

---

<sup>21</sup> Friedrich Wilhelm B. (1209 / I), DTA

Während das Tagebuch den Blick auf den Tag richtet, auf das, was einem jetzt passiert, was man jetzt erlebt, denkt und fühlt, werden bei Autobiographie und Memoiren Lebensabschnitte, oder das Leben insgesamt, retrospektiv beschrieben. Zwischen Memoiren und Autobiographie sind die Grenzen fließend, man kann Memoiren als Sonderform der Autobiographie sehen. Beide unterscheiden sich darin, dass Memoiren Denkwürdigkeiten, selbst erlebte Begebenheiten und unge löste Probleme beschreiben und die Schreiberin im Mittelpunkt steht, in ihrer sozialen Rolle, z. B. als Politikerin, Wissenschaftlerin, Künstlerin, Paralympics-Teilnehmerin oder Befreiungskämpferin. Sie sieht sich in ihrer Zeit und beschreibt ihr Leben in dieser Zeit. Bei der Autobiographie geht es dagegen in erster Linie um die Entwicklung der Schreiberin.

Früher schrieben nur bekannte Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens (Auto-) Biographien und Memoiren (oder hatten Ghostwriter). Inzwischen schreiben auch ‚ganz normale‘ Menschen ihre Lebens- und Familiengeschichte auf, um sie für die Kinder- und Enkelkinder zu erhalten, um dem eigenen Leben einen Sinn zu geben oder um einen Schlusstrich unter ein Kapitel ihres Leben zu ziehen. Ein ganzer Markt ist entstanden mit einem unübersichtlichen, teilweise kostspieligen Angebot, um schreibunerfahrene Menschen bei der Erstellung ihrer eignen Autobiographie professionell zu unterstützen.

#### **1.4. Seit wann gibt es Tagebücher?**

Unser heutiges Tagebuch hatte Vorläufer: es gab die Ein- und Ausgabebücher, die Schiffs- und Logbücher, es gab Beichtbüchlein, Gesundheitsjournale und die ‚journaux intimes‘, in denen auch über Tabuthemen geschrieben wurde, manchmal in Geheimschriften.

Es gab das Jugendtagebuch, das pietistische Bekehrungs- oder Bekenntnistagebuch, das analytische Journal, Chroniken, Kalenderbücher, Tagebücher als Bilanzierbücher in Geldangelegenheiten, Reisetagebücher z. B. von Kreuzfahrten und Expeditionen, Kriegstagebücher u. a. Sie wurden vor allem von Männern geschrieben, von Herrschern und Staatsoberhäuptern, z. B. vom Kaiser und Philosophen Marc Aurel, von Seneca, Aelius Aristides von Smyrna, denen es wichtig war, staatsmännische Ereignisse fest zu halten. Eines der ersten Tagebücher, das auf den ersten Blick gar nicht wie ein Tagebuch aussieht, ist das Tagebuch von Marc Aurel (121 bis 180 n. Chr.). Es ist in griechischer Sprache geschrieben, hat

keine Überschrift, sondern nennt sich einfach „Aufzeichnungen“. Spätere Ausgaben erhielten neue Titel wie „Schrift für sich selbst“ oder „Über sich selbst und sein Leben“ und „Über sich selbst und an sich selbst“. Der letzte Titel ist vielleicht der passendste, denn er deutet darauf hin, dass es sich hier um Reflexionen und um ein Selbstgespräch handelt. Marc Aurel ging es damit nicht um Selbstbespiegelung, sondern um „Seelenführung“, um die Selbstbeeinflussung durch Schreiben und Lesen. Er war überzeugt davon, dass Tagebuchschreiben Sorge für die eigene Seele sei, und dass jemand, der die Sorge um sich selbst vernachlässigt, zwangsläufig unglücklich werden würde.

Ein Jahrhundert früher schon schrieb Seneca ein Tagebuch, das ebenfalls der moralischen Übung und der Heilung der Seele dienen sollte.

Über die Heilkraft des Schreibens schrieb z. B. Aelius Aristides von Smyrna (117-181 n. Chr.), der in seinen Heiligen Reden über seine Krankheit und seine Träume schrieb, in denen ihm Asklepios den sicheren Weg zur Genesung gezeigt habe. Im 10. Jahrhundert wurden in Japan die ersten Tagebücher von den Hofdamen des Kaisers geschrieben, in denen die historischen Ereignisse in einer Ära des Friedens und der kulturellen Blüte festgehalten wurden.

Die ersten Tagebücher im europäischen Mittelalter wurden von den „Hexen“ geschrieben, die heimlich ihr „heidnisches“ Wissen aufschrieben und die bei Entdeckung mit ihren Tagebüchern gemeinsam verbrannt wurden.



Eines der wohl bekanntesten frühen Tagebücher stammt von Samuel Pepys (England 17. Jahrhundert). Er wurde 1633 in London als Sohn eines Schneiders geboren, als Beamter ausgebildet und beschäftigt. Als er 1703 starb, hinterließ er mehr als 3000 Tagebuchseiten (nur zum Vergleich: Thomas Manns Tagebücher umfassten im Original 36 Hefte mit 6000 Seiten, allerdings hat er viele Einträge vor 1933 verbrannt). Pepys begann seine Aufzeichnungen im Jahre 1660 und schrieb 10 Jahre lang fast täglich.<sup>22</sup> Er schrieb, obwohl seine Tage übervoll waren mit Ereignissen, Beobachtungen und Anregungen, und obwohl er ein Mann war, der vom Leben nicht genug bekommen konnte. Er schrieb für keine Öffentlichkeit, oder weil er verstanden werden oder gefallen wollte, er schrieb vielleicht, weil er die Intensität seines Lebens steigern wollte. Pepys verdichtete alles zur Lebensfreude, auch den Ärger, den er z. B. mit seinen Hausangestellten hatte. In Amerika nutzten die Puritaner das Tagebuch zur Selbstdisziplin und Selbstkritik. Die Quäker schrieben philosophisch-religiöse Tagebücher. Frauentagebücher spielten erst im 17. bis 19. Jahrhundert eine größere Rolle.

Amiel (19. Jahrhundert) bezeichnete sein Tagebuch als „Journal intime“ und als „Apotheke der Seele“, 1864 nannte er es sein „schmerzstillendes Mittel“, seinen „psychologischen Wegweiser“, seinen „Schutz gegen das Rosten der Gedanken“ und einen „Vorwand, zu leben“.

Die historischen Tagebücher zu Beginn des 18. Jahrhunderts hielten vor allem Gelesenes, Gehörtes, Wissen aus Zeitungen, Briefen und mündlichen Mitteilungen fest, dazu Einträge über persönliche Erlebnisse wie spirituelle Erfahrungen oder Alltagsbegebenheiten, Bibelsprüche, Lieder, Predigten, Briefe, Berichte und Reden.

Die Tagebücher des 19. und 20. Jahrhunderts wurden immer vielfältiger. So schrieb etwa C. G. Jung seine Traumtagebücher. Virginia Woolf schrieb Tagebuch, „um mit Fünfzig noch Lesestoff zu haben“ (sie ist gerade einmal 59 Jahre alt geworden). Ihre wiederkehrenden Abstürze in schwerste Depressionen mit Suizidgedanken, Halluzinationen und katastrophalen körperlichen Ausfallerscheinungen hat sie damit immerhin schreibend drei Jahre überwunden. André Gide ging es ähnlich, und ihm fiel auf, dass er seine Tagebücher nur in depres-

---

<sup>22</sup> vgl. A. Dursini: a. a.O., S. 135; R. Willemsen, Booklet zur CD, Samuel Pepys, Der erste Privatmann, S. 41 – 53



siven Phasen geschrieben hat: „Sobald die Sonne wieder scheint, verliere ich mich aus den Augen“.

Dieses ist nur eine sehr kurze Zusammenfassung der Geschichte der Tagebücher, ausführlich dargestellt wird sie in den Büchern von G. R. Hocke und Verena von der Heyden-Rynsch<sup>23</sup>



verschwiegen liegt. Vladimir Warbertrich  
ist nur Jbles "Geliebter" aber nicht der Ver-  
derber einer Familie, nicht Lanker, spicker,  
Wüstling, Nachtsterner Parasit, Mit der Be-  
zeichnung "Jbles Geliebter" ist zwar viel  
verraten, mit Rücksicht auf sein Benehmen  
aber ist das wenigste, was man sagen  
kann. Nun ist überdies der Ort der  
Händlung Russland die Raum gesammelt.  
ten Personen sind über ein ungeheures  
Gebiet verstreut oder auf einem kleinen  
nicht veratemen Punkt dieses Gebietes ge-  
sammelt. Kurz das (tra?) ist unmöglich  
geworden der Zuschauer wird nicht zu  
reine bekommen. Trotzdem beginnt das  
tra?, die offenbar groben Kräfte des  
Verfägers arbeiten, es kommen Dinge mitage  
die den Personen des "eater-re-tels" nicht  
vertragen sind, die ihnen aber mit der  
größten Leichtigkeit zu kommen und wenn  
man nur den Leuten wegschneidet, schlagen  
schneidende Hinken sanft in mystischen Hülpe.  
Tiefen Tausen mit gehobenen Frauenröcken  
wären auf dem Bohrer glücken wollte

Tagebuchseite von Franz Kafka<sup>24</sup>

<sup>23</sup> Vgl. V. von der Heyden-Rynsch: *Belauschtes Leben. Frauentagebücher aus drei Jahrhunderten*, Artemis & Einkler, Düsseldorf und Zürich, 1997

G. R. Hocke; *Europäische Tagebücher aus vier Jahrhunderten*, Limes-Verlag, Wiesbaden, 1978

<sup>24</sup> [www.franzkafka.de/...Heft%203%20Seite%204.jpg](http://www.franzkafka.de/...Heft%203%20Seite%204.jpg)

## 2. Tagebuchschriften

### 2.1. Gründe

Für das Tagebuch schreiben gibt es oft keine klaren Beweggründe. Aber es gibt das Bedürfnis, das eigene Leben aufzubewahren - ohne schon zu Beginn des Schreibens zu wissen, was aus dem Geschriebenen eines Tages werden wird.

„1928. 17. September. - Dieses neue Tagebuch, das so regelmäßig wie möglich zu führen ich mir vornehme, wird mir, denke ich, helfen, mehr Klarheit über mich zu gewinnen.

Mein ganzes Leben will ich mit unbedingter Aufrichtigkeit und Genauigkeit auf diesen Seiten niederlegen ... Was aus diesem Buch werden wird? Ich habe keine Ahnung, aber es wird mich befriedigen zu wissen, daß es existiert.“<sup>25</sup>

Die meisten Tagebücher beginnen einfach so, ohne Umschweife, ohne eine Absichtserklärung. Dazu reicht ein erstes Blatt, die erste Seite eines Heftes oder eines Buches. Jeder Tag bietet die Möglichkeit, mit dem Tagebuchschriften zu beginnen, in dem auch banale Alltäglichkeiten aufgezeichnet werden: So schrieb Thomas Mann am 15. März 1933: „Diese Nacht habe ich mit Hilfe des harmlosen Calcium-Mittels, das wir durch Nikischs kennen lernten, überraschend gut und ausgiebig geschlafen. Ich habe, wie all diese Tage, im Bett gefrühstückt und dann einige Zeilen, eilig, an Suhrkamp geschrieben ...“<sup>26</sup>

E.T.A. Hoffmann begann am 1. Oktober 1803: „Vorgestern fasste ich den Entschluß endlich einmahl wie ich's mir schon so lange vorgenommen hatte wirklich ein reguläres Tagebuch zu halten und setzte den Termin zum Anfangen auf heute an.“<sup>27</sup>

Insgeheim haben die meisten Schreiberinnen doch die Absicht, etwas in ihrem Leben durch das Schreiben zu ändern. „Fast alle Tagebücher beginnen mit programmatischen Überlegungen und konkreten Vorsätzen zum Verfahren des täglichen Schreibens - was selten genug eingehalten wird. Diese besondere Faszination des ersten Tages als eines generellen Neuanfangs ist auch als ‚Sivesterphänomen‘ bekannt.“<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> J. Green: Tagebücher 1926-1942, a. a. O., S. 23

<sup>26</sup> T. Mann: Tagebücher 1933-1934. Hrsg. von I. Jens und P. de Mendelssohn, Fischer-Verlag, Frankfurt am Main 1977, S. 3

<sup>27</sup> E. T. A. Hoffmann: Tagebücher. Nach der Ausgabe H. von Müllers mit Erläuterungen. Hrsg. von F. Schnapp, Winkler-Verlag, Darmstadt 1971, S. 50

<sup>28</sup> @bsolut privat!? a. a. O., S. 27

Auf die Frage nach den Gründen, warum jemand Tagebuch schreibt, gibt es viele Antworten. Ich habe im Folgenden drei Selbstzeugnisse aus der Literatur ausgewählt, weil sie die am häufigsten genannten Gründe für das Tagebuchschreiben veranschaulichen, nämlich:

?? Hilfe in Krisensituationen

?? Selbsterkenntnis und Selbstfindung

?? das Festhalten von Erinnerungen für die Nachfahren.

Die in den Tagebuchbeispielen genannten Hoffnungen, die die Schreiberinnen mit ihren Tagebüchern verbinden, ermutigen mich, in Zukunft mit dem Tagebuch in Gruppen zu diesen Themenschwerpunkten zu arbeiten (s. Kapitel 3).

So schrieb z. B. Maxie Wander, um Hilfe in ihrer tödlich endenden Krise zu finden. Ihr Tagebuch umfasst eine Zeitspanne von nur knapp einem Jahr. Es besteht zum einen aus Tagebuchnotizen und zum anderen aus Briefen und war ursprünglich war es nicht für die Veröffentlichung vorgesehen. Nach ihrem Tod hat ihr Mann die Tagebuchnotizen neu zusammengestellt und ergänzt um einen Rückblick auf unbeschwerte Zeiten und auf den Tod der Tochter Kitty. Das Tagebuch beginnt, nachdem bei ihr ein Verdacht auf Brustkrebs bestand: „9. September 1976. Einzug in die Frauenklinik der Charité. (...) Ich werde auf die Abteilung Gyn. 2, Zimmer 5, eingewiesen. Wir sind fünf Frauen, sofort machen sich alle bekannt, ich erfahre Namen und Krankheit.“<sup>29</sup>

Voller Verzweiflung schreibt sie: „An Krebs zu denken ist, als wäre man in einem dunklen Zimmer mit einem Mörder eingesperrt. Man weiß nicht, wo und wie und ob er angreifen wird!“<sup>30</sup>

Das Schreiben ist für sie Trost. Kaum kann sie den Stift zwei Tage nach der Operation wieder halten, schreibt sie: „Will versuchen, wieder was in mein Heft zu kritzeln. Rechter Arm steif, tut weh, Brustkorb verbrennt bis zum Hals. Der Schmerz in der Achselhöhle macht sich erst heut bemerkbar. Aber ich sehe, ich habe noch die Stunden vor der Operation nachzutragen.“<sup>31</sup>

Immer wieder schwankt sie zwischen Hoffnung und Verzweiflung, erlebt ein ständiges Wechselbad der Gefühle: „Ich bin glücklich, ich bin am Ende.“ „Ich bin

---

<sup>29</sup> M. Wander: Tagebücher und Briefe, herausgegeben von F. Wander, Aufbau-Verlag, Berlin und Weimar, 1982, S. 7

<sup>30</sup> M. Wander: a. a. O., S. 15

<sup>31</sup> M. Wander: a. a. O., S. 18

*zwei Menschen*: nachts verzweifelt, tags, wenn die Sonne scheint, glücklich, glücklich!“<sup>32</sup>

Trotz aller Verzweiflung durchzieht das Buch ein roter Faden der Dankbarkeit: „...ich erlebe es, dass man eigentlich in jeder Lage glücklich sein kann, und es ist nicht einmal ein reduziertes Glück!“<sup>33</sup>

Maxie Wanders letzter Eintrag ist vom 11. November 1977. „ (...) Manchmal glaube ich nicht mehr daran, dass ich wieder gesund werde. Die Ärzte werden seit vielen Wochen mit dem Fieber nicht fertig. Große Schwäche, Schmerzen, Übelkeit - nichts wird besser. Trotzdem darf ich morgen für einige Tage nach Hause. Jossl hat ihnen klar gemacht, dass *er* mich besser pflegen kann, und das ist wahr! Lisette, Hermann, was soll ich mit dieser Krankheit machen? Mach Du es besser, Hermann, und schreib mir wieder einmal! Viele Küsse. Eure Mäxl.“<sup>34</sup>

Eine ganz andere Form von Tagebuch, nämlich ein Tagebuch als Roman, der die Entwicklung einer Frau beschreibt, schrieb Doris Lessing mit dem fiktiven „Tagebuch der Jane Somers“. Es beginnt mit einem Rückblick: „Zuerst einmal muß ich etwa vier Jahre zurückgehen. Damals habe ich kein Tagebuch geführt. Hätte ich doch nur. Jetzt weiß ich nur, dass mir heute alles ganz anders vorkommt als damals, als ich es erlebte.“<sup>35</sup>

In den ersten Seiten geht die Protagonistin sehr kritisch mit sich ins Gericht, sie blickt ganz nüchtern auf ihr vergangenes Leben zurück, auf den Tod ihres Mannes, den Tod der Mutter, und ihr leeres Leben als Redakteurin einer Frauenmodezeitschrift. Die Begegnung mit einer alten Frau verändert ihr Leben. „Ich sah eine alte Hexe. Ich starrte die alte Frau an und dachte, eine Hexe. (...) Eine kleine, gebeugte Frau mit einer Hakennase, die beinahe das Kinn berührte, in schweren, schwarzen, angestaubten Kleidern und mit einer Art Häubchen auf dem Kopf. Sie sah, dass ich sie anstarrte, hielt mir ein Rezept unter die Nase und verlangte: „Was ist das? Lesen Sie es mir vor.“ Zornige blaue Augen unter vorstehenden grauen Brauen, aber in ihnen lag etwas wunderbar Sanftes. Aus irgendeinem Grund mochte ich sie sofort leiden.“<sup>36</sup>

---

<sup>32</sup> M. Wander a. a. O., S. 29

<sup>33</sup> M. Wander: a. a. O., S. 47

<sup>34</sup> M. Wander: a. a. O., S. 223/224

<sup>35</sup> D. Lessing: *Das Tagebuch der Jane Somers*, Heyne-Verlag, München, 1983, S. 5

<sup>36</sup> D. Lessing: a. a. O., S. 14

Und damit beginnt ihr Tagebuch mit regelmäßigen Eintragungen über ihr neues Leben mit Selbstreflexion, detaillierter Beobachtungen voller psychologischem Feingefühl, das mit dem Tod und der Beerdigung der alten Frau endet.

Ein Tagebuch als Lebenshilfe, zunächst für sich selbst, schrieb Kristine Malecki-Gilys, in dem sie sich mit dem Tod und Sterben ihrer Mutter auseinandersetzte. Sie veröffentlichte es in der Hoffnung, dass es Hilfe für andere Menschen in einer ähnlichen Situation sein könnte.

Ihr Tagebuch beginnt mit ihrer Ankunft bei der Mutter im Krankenhaus und endet mit der Beerdigung der Mutter. „Der erste Tag bei meiner Mutter im Krankenhaus. Das Krankenhaus ist ein hoher grauer Betonklotz am Rande der Stadt. Meine Mutter liegt auf der Station für Inneres, sechste Etage, Zimmer Nummer sechs. „Auf der F6“, sagt der Pförtner. Sie lächelt mir matt entgegen, ohne den Kopf zu heben. Wie bei jedem Wiedersehen küsse ich sie auf die Wange. Sie lebt. Unendlich erleichtert halte ich ihre Hand. In ihrem linken Arm steckt eine Infusionsnadel. Kochsalz tropft in sie hinein. Im Beutel des Blasenkatheters schwimmen schwarze Fetzen in dunkelrotem Urin. (...) Gern würde ich meiner Mutter jetzt sagen, wie erlöst ich bin, sie lebend anzutreffen, doch ich traue mich nicht, die Grenze zu überschreiten, die sie zwischen sich und dem Sterben gezogen hat. Vom Sterben ist kaum jemals die Rede gewesen, vom Tod schon, das ließ sich nicht vermeiden, wenn jemand gestorben war. Aber es war immer ein Tod ohne Sterben.“<sup>37</sup>

Die Mutter lässt sich von den Ärzten zu immer neuen Untersuchungen und Operationen überreden, die ihr Hoffnung geben. Die Tochter möchte ihr diese Torturen ersparen, aber sie fühlt sich den Ärzten ausgeliefert, fühlt sich ihnen gegenüber unsicher - das Schreiben in den Pausen allein in der Cafeteria hilft ihr, ein wenig Klarheit zu schaffen. „Etwas später gehe ich in die Cafeteria und mache mir bei Tee und Käsebrötchen Notizen. Alles, was die Ärzte sagen, werde ich aufschreiben. (...) Mit meinen Notizen werde ich mich sicherer fühlen.“<sup>38</sup>

Die Tochter will nichts von den letzten Lebenstagen ihrer Mutter, von dem, was sie sagt und tut, vergessen. Sie notiert alles, was sie sieht und hört. „Im Bett schreibe ich die Worte meiner Mutter auf. Jedes Wort kann das letzte sein. Auch

---

<sup>37</sup> K. Malecki-Gilys: Diese eine Reise noch. Eine Mutter stirbt, Fischer-Verlag, Frankfurt am Main, 1992, S. 9

<sup>38</sup> K. Malecki-Gilys: a. a.O., S. 14

wenn noch viele folgen sollten, ich werde sie alle hüten.“<sup>39</sup> Und während sie schreibt, erinnert sie sich an ihre früheste Kindheit, an eine Zeit, von der sie glaubte, alles vergessen zu haben. „Unsere Mutter war uns eine ausgeglichene Mutter, nie laut oder unbeherrscht. Auf dem Bohnerbesen nahm sie uns abwechselnd mit, fuhr mit uns über die braunen Dielenbretter nach Amerika, in das Land, aus dem das Milchpulver und die Butter einmal gekommen waren. Amerika war für uns Reichtum, später Freiheit, noch später Napalm. Den Küchentisch stellte Mutter auf den Kopf, band an seinen Beinen eine Decke fest, und wir krochen in unser Häuschen. Schule spielten wir in der Küche, wo die Wände mit einer blaugrünen Ölfarbe gestrichen waren, auf denen es sich mit geklauter Kreide aus der Schule gut schreiben ließ...“<sup>40</sup>

In der Literatur wird als wesentlicher Grund fürs Tagebuchschreiben ganz allgemein die Lebenshilfe genannt, sie war es für Maxie Wander ebenso wie für Kristine Malecki-Gilys und auch für Anais Nin - aber für die Letztere nicht nur. Für sie war Schreiben auch ein Zwang und eine Droge „Dieses Tagebuch ist mein Kif, mein Haschisch, meine Opiumpfeife. Es ist für mich Droge und Laster.“<sup>41</sup> Ähnliche Gründe Tagebuch zu schreiben nennen auch Menschen, die nur für sich ganz privat Tagebuch schreiben. Das zeigte eine Recherche im Deutschen Tagebucharchiv. Auch hier kann man die am häufigsten genannten Gründe für das Schreiben auch in die drei o. g. Gruppen zusammenfassen:

- ?? sich selbst kennenlernen
- ?? in Krisenzeiten einen Freund haben
- ?? Erinnerungen aufbewahren für die Nachfahren.

Hier einige Beispiele:

Nicole B.<sup>42</sup> schrieb, um sich selbst kennen zu lernen und um im Tagebuch einen Freund zu finden, der ihr kritisch beim Schreiben zusah:

„1.12.73, Samstag

Hallo! Du kennst mich noch nicht. Aber das macht nichts. Du wirst mich kennen lernen, im Laufe dieses Buches. Ich will mich nämlich auch kennen lernen. Wenn ich immer nur mir selbst Rechenschaft ablege, bin ich nicht kritisch genug. Hilf Du mir dabei. Ich will endlich den Durchbruch zu Gott finden.“

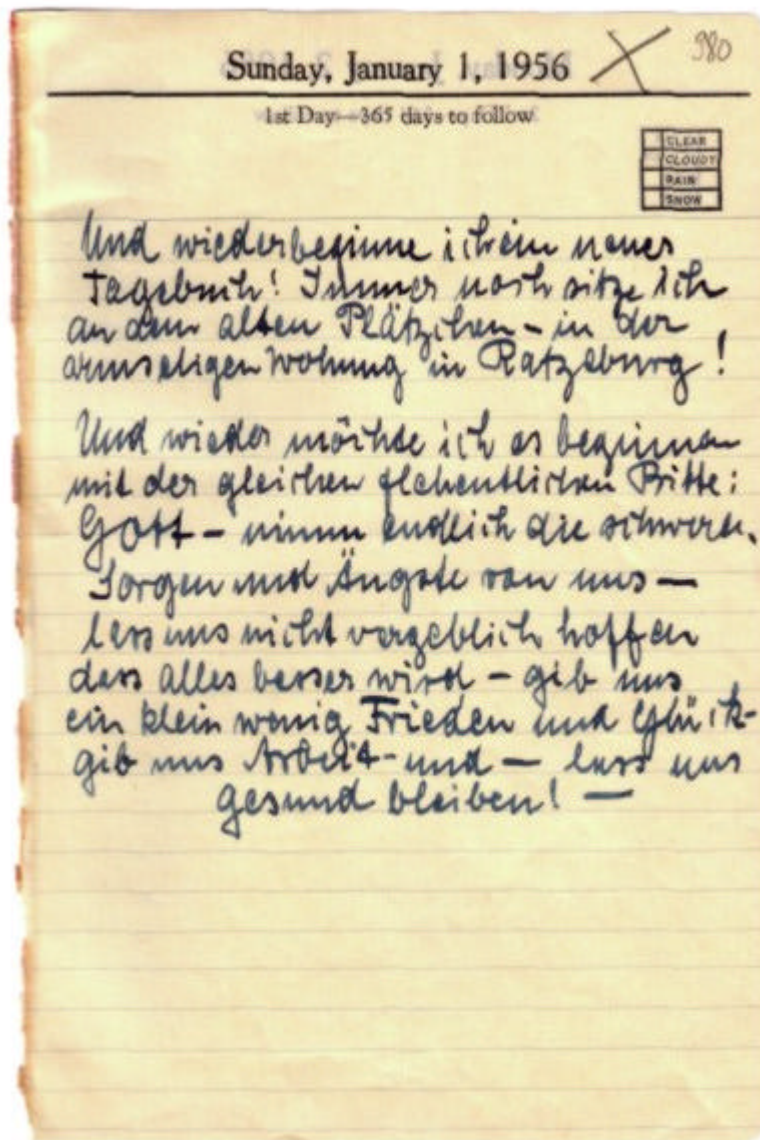
---

<sup>39</sup> K. Malecki-Gilys: a. a. O., S. 24

<sup>40</sup> K. Malecki-Gilys: a. a. O., S. 47

<sup>41</sup> B. Bronnen, a. a. O., S. 182

<sup>42</sup> Nicole B. (563,8) DTA



Filmmuseum Potsdam<sup>43</sup>

Dieter H.<sup>44</sup> verliert mit dem Tagebuch einen guten Freund und gleichzeitig alle seine Gedanken, die er in der Vergangenheit aufgezeichnet hat:

„25.09.60

Ich habe mein Tagebuch auf der Fahrt verloren....Das war der schmerzlichste Verlust, der mich treffen konnte. Meine geheimsten Gedanken, ein Schatz, der auf Papier festgehalten war, ist verloren. Ich wurde von diesem Verlust so gelähmt, dass ich nicht genug Kraft aufbrachte, um ein neues anzufangen. Lange habe ich mit mir gerungen, ob es sinnvoll ist, noch einmal von vorn anzufangen. Ich muß es tun. Es ist mir so viel verloren gegangen. Ich muß meine Gedanken zu Papier

<sup>43</sup> <sup>43</sup> [http://www.filmmuseum-potsdam.de/images/2418\\_2849\\_Tagebuch01-01-56-24.jpg](http://www.filmmuseum-potsdam.de/images/2418_2849_Tagebuch01-01-56-24.jpg)

<sup>44</sup> Dieter H. (32,1) DTA

bringen. Ich brauche dieses Ventil einfach. Ich muß mich aussprechen, auch wenn es nur Papier ist. Ich könnte immer noch weinen, doch vom Weinen bekomme ich meinen Freund nicht wieder. Das mag überspitzt klingen, doch für mich ist das Tagebuch reale Wirklichkeit. Ich brauche es.“

Hugo J.<sup>45</sup> kämpft darum, eine eigene Meinung zu behalten:

„Im Sommer 2004. Nicht viele leisten sich den größten Luxus, den es auf Erden gibt: Eine eigene Meinung! Diese Aussage stammt von Alec Guinness, britischer Schauspieler. Mit jedem weiteren Lebensjahr unterschreibe ich diese Darstellung umso mehr und umso trauriger, weil die Menschen sich mit dieser Haltung keinerlei Gefallen tun und die politischen und wirtschaftlichen Verhältnisse dadurch so sind, wie wir sie heute vorfinden. Ein Spiegelbild unseres eigenen Fehlverhaltens ohne jegliche Zivilcourage!“

Oft geht es den Tagebuchschreibern darum, Kindern und Enkelkindern ein Vermächtnis zu hinterlassen:

Günter W.<sup>46</sup> schrieb: „Der Entertainer Udo Jürgens sang in einem Lied: „Mit sechsundsechzig Jahren ist noch lange nicht Schluss.“ Im Oktober 2002 wurde ich sechsundsechzig Jahre alt. Wann immer in Gesprächen über die Vergangenheit lang zurückliegende Ereignisse gestreift werden, fällt die Bemerkung, eine solche Vielfalt interessanter und gelebter Erfahrungen sollte man zu Papier bringen. Jetzt, nachdem ich mich weitgehendst aus dem aktiven Geschäftsleben zurückzog, habe ich begonnen, das zu tun. Wenn ich über mein Leben nachdenke, erinnere ich mich an unendlich viele Ereignisse und lerne aus Fehlern. Beim Schreiben besinne ich mich gerne an liebe Menschen, die mich auf Teilen meines Weges begleitet haben. Vielen von ihnen gilt mein Dank und mein Respekt.“

Christa H.<sup>47</sup> schrieb: „Ich wollte unbedingt meinen Kindern, weil meine Heimat Schlesien, polnisch ist, eine kleine Hinterlassenschaft meiner Kindheit näher bringen. Ich hätte nicht mehr ruhig schlafen können, wenn ich dies nicht getan hätte.“

Dorothea R.<sup>48</sup> schrieb: „Eigentlich wollte ich keine Memoiren schreiben, weil ich meine alten Tage ohne Stress und ohne Verpflichtungen erleben wollte, ohne

---

<sup>45</sup> Hugo J. (1183) DTA

<sup>46</sup> Günter W. (1242) DTA

<sup>47</sup> Christa H. (1266) DTA



Wecken in der Frühe, ohne etwas pünktlich und akkurat machen zu müssen. Bleiben eh die Geburtstagsbriefe und Päckchen, immer pünktlich, immer besonders liebevoll ausgedacht, bleiben Termine beim Arztbesuch (früh morgens nüchtern zur Blutbild-Kontrolle, schon wieder geht's nur mit Wecker), oder pünktlich zur Vorlesung, zu einer Einladung usw. Aber als ich Axel R.'s Lebensbeschreibung las, bekam ich große Lust, auch über mein Leben zu berichten. Für manchen wäre manches wohl interessant, Z.B. war ich überrascht, dass mein Enkel Stefan in Berlin nicht wusste, dass ich eine Ärztin bin. Ich fand, das sollte er doch wissen. Und dann dachte ich an Goldap, z.B. an für mich schwere Tage in unserer Keller'schen Familie, an unsere Radfahrt zu Riemenschneider, an meine Zeit in Jena, Innsbruck und München, Weilheim, Coburg, auch das Erlebnis mit unserem behinderten Johannes, schließlich: Es ließ mich nicht mehr los, es verfolgte mich geradezu, und niemand war bei mir, dem ich etwa hätte erzählen können, was mich umtrieb, das hätte vielleicht geholfen: *Also - es geht los.*“

Heinz W.<sup>49</sup> schrieb: „Ende 1947 aus der Kriegsgefangenschaft zurückgekehrt, begann ich meine auf schlechtem Kriegspapier in Bleistift vermerkten Erlebnisse zu überarbeiten - lesbar für meine Familie. Immerhin waren über sieben Jahre vergangen, und viele Ereignisse, Aktivitäten und Gedanken schienen mir wert, wahrheitsgetreu zur Erinnerung festgehalten zu werden.“

Eugen H.<sup>50</sup> schrieb 1993 in seinen Lebenserinnerungen: „Seit jenen Erlebnissen sind nun bald 50 Jahre verflossen. Ich bin jetzt 82 Jahre alt, möchte aber diese Welt nicht verlassen, ohne meine damaligen Erfahrungen niedergeschrieben zu haben. Ich weiß, dass man immer wieder sagt: Kriegserlebnisse wollen wir nicht hören! Unseren Kindern und Enkeln würde jedoch viel verloren gehen, wenn wir ihnen nicht Schriftlich hinterlassen würden, was wir in jener dunklen Zeit mit Gott erlebt haben.“

Ulrich Sch.<sup>51</sup> schrieb: „So hoffe ich meinen Nachfahren etwas mitzugeben, einen Einblick in meine Persönlichkeit Erlebnisse, was ich bei meinen Vorfahren immer vermisst habe.“

---

<sup>48</sup> Dorothea R. (604) DTA

<sup>49</sup> Heinz W. (592) DTA

<sup>50</sup> Eugen H. (26,2) DTA

<sup>51</sup> Ulrich Sch. (657) DTA



Tagebuch in Goldschnitt, DTA<sup>52</sup>

Siegfried Sch.<sup>53</sup> wendet sich an seine Freunde, um ihnen alles das zu schreiben, was er ihnen nicht sagen konnte:

„Liebe Freunde!

Dieses Buch musste ich schreiben. 50 Jahre grüble ich über die Engel meiner Jugend. Seit einem Jahr lassen mir die Gedanken keine Ruhe mehr, auffrischen, einordnen, sortieren, schwarze Löcher entdecken, nachforschen, hinterfragen, fragen, fragen. In vier Wochen habe ich das Ergebnis zu Papier gebracht. Für mich ist es eine Zwangstherapie, irgendwann muß ich meine Erlebnisse verarbeiten, irgendwann müssen meine Alpträume zu Träumen werden. Dieses Buch wollte ich schreiben. Meine Freunde sind es wert, mehr von mir zu wissen, als sie ahnen können. Und wenn meine Freunde am Ende der Lektüre ahnen, was ich sagen, was ich mitteilen will, dann habe ich mein Ziel erreicht.“

Tagebücher für andere Menschen geschrieben können bereits vor der Geburt oder kurz danach beginnen:

Theodor W.<sup>54</sup> schrieb: „Mein lieber Sohn! Du bist heute zwei Tage alt, deine Anwesenheit macht sich mehr und mehr bemerkbar und ich fühle das Bedürfnis, mich mit dir zu unterhalten. Denke nicht, dass ich dir gute Lehren erteilen und dir von deinen Pflichten und ähnlichen Dingen sprechen will - du würdest dieses Buch vermutlich nicht weiterlesen.“

---

<sup>52</sup>[http://www.tagebucharchiv.de/grafik,bilder/hintergrund/Goldschnitt\\_800x600.jp](http://www.tagebucharchiv.de/grafik,bilder/hintergrund/Goldschnitt_800x600.jp)

<sup>53</sup> Siegfried Sch. (1183) DTA

<sup>54</sup> Theodor W.(1351./I) DTA

Die ersten Zeilen des „Tagebuch von einem neuen Menschen“ werden am 27. Januar 1936 in Leipzig von Hanna Elisabeth B.<sup>55</sup> geschrieben: „Kinder, viele Kinder und immer wieder Kinder - das große Wunder dieser Welt ...! Diese wenigen Worte sollen Dir erster Gruß von Deinem Vater sein. Aus ihnen wirst du einst erkennen, wie sehr er dich liebte, lange bevor wir an dich denken durften. Schon jetzt da du noch winzig klein in mir schlummerst, muss dein Tagebuch beginnen. Unverfälscht sollst du einst wissen, was du uns schon jetzt bedeutest. Du sollst wissen, wie dein Leben begann. Was wir für Menschen sind, wirst du erleben, doch das eine sei dir gewiss: Du bist entstanden aus dem großen reinen Willen eines gesunden Nachwuchses. Du bist ein Wunschkind herausgeboren aus der Liebe zweier Menschen, die jung und stark sind und den festen Willen haben, deine Freunde zu werden.“

Wenn Emma G.<sup>56</sup> kein Tagebuch geschenkt bekommen hätte, hätte sie vielleicht nie Tagebuch geschrieben: „Den 8. September 1892. Gestern war mein Geburtstag. Ich habe sehr viel bekommen. Unter anderen Geschenken bekam ich auch dieses Tagebuch. Ich habe mich sehr darüber gefreut, und will auch fleißig einschreiben.

Den 10. September 1892. Ich weiß eigentlich gar nicht, was ich einschreiben soll. Es ist hier ja immer dasselbe. Ich mache Schularbeiten nach dem Essen. Ich weiß immer nicht was ich machen soll. - Gretchen H. hat es besser; die hat ihre Freundinnen die immer zusammen spielen....Ich muß schließen, denn ich will Kaffee trinken und Pflaumenkuchen essen.“

Paul Sch.<sup>57</sup> ist dankbar für das Glück, das ihm wiederfuhr und das ihm sein eigenes Leben zu einem Märchen werden ließ: „.... So empfinde ich es fast als eine Pflicht der Dankbarkeit, für dieses bisher so treu gebliebene Lebensglück, gegen eine gütige Vorsehung oder wie man es nennen mag, auf den folgenden Seiten einen Rückblick zu tun auf dieses reiche, glückliche Leben; auch wenn es keine großen Ereignisse und nur recht bescheidene Verdienste aufweist, meinen Kindern als Erinnerung an ihr glückliches Elternhaus und an ihre ungetrübte Jugend; vielleicht auch als Tröstung in kommenden schlimmen Zeiten .... Heute schon, in dieser harten, kargen Zeit, im sechsten Jahre des unseligen Krieges, erscheint mir

---

<sup>55</sup> Hanna Elisabeth B. (449) DTA

<sup>56</sup> Emma G. (1124) DTA

<sup>57</sup> Paul Sch. (2) DTA

selbst vieles aus den „Vorkriegszeiten“ wie verklungene Sage. Die Furchtbarkeiten des Krieges, die Verarmung, Not und Bedrückung, die unausweichlich folgen werden, machen ein Leben wie das meine zu einer Art M ä r c h e n. Von diesem „Es war einmal“ will ich nun erzählen.“

Die Gedanken wollen sortiert werden: Ein junges Mädchen<sup>58</sup> schrieb am 2. Juli 1870 in ihr Tagebuch „Ich will versuchen so genau wie ich kann alles das aufzuschreiben, was ich bisher erlebt, gedacht und empfunden habe. Vielleicht hat dieses kleine Tagebuch noch den Zweck, dass ich mir über alles so recht klar werde.“

Dietmar R.<sup>59</sup> denkt über das Tagebuchschreiben nach: „29.5.1987. Ein Tagebuch, was ist das eigentlich? Ganz sicher muß es nicht unbedingt Bedeutendes enthalten. Sein Inhalt darf durchaus ein Sammelsurium von Gedanken und Erlebtem sein. Damit ist es auch ein geistiger Abfallhaufen seines Schreibers. Vor allem aber sollte das Schreiben eines Tagebuches sehr persönlich und ehrlich betrieben werden. Wenn wir einen Brief formulieren, korrespondieren wir mit Verwandten, Freunden, Bekannten oder Geschäftspartnern. Wenn wir dagegen ein Tagebuch führen, korrespondieren wir mit uns selbst. Es gleicht einer großen Pappschachtel, in die man seine persönlichste Habe zur Aufbewahrung legt. 22.3.1986. So ein Tagebuch ist eine eigenartige Sache. Einerseits ist das Festhalten dessen, was ist, ein Akt der Befreiung, der Schreiber verschafft sich Luft und klärt seine Gedanken. Andererseits hat man sich als Chronist unter Umständen eine drückende Bürde auf die Schulter geladen, nämlich dann, wenn man sein Vorhaben allzu ernst nimmt.“

Herbert K.<sup>60</sup> will seine persönliche Geschichte mit der Gesellschaft, deren Teil er war, verknüpfen. Er schreibt 1992 auf der ersten Seite seiner Lebenserinnerungen: „Mit dem Eintritt der politischen Wende im Herbst 1989 hatte ich mein 50. Lebensjahr überschritten. Als die DDR gegründet wurde, war ich 10 Jahre alt. In diesem Lande war ich aufgewachsen und glaubte, zu den „Siegern der Geschichte“ zu gehören. Mit diesem Beitrag möchte ich ehrlich und gewissenhaft meinen Werdegang in der DDR darstellen, nach Recht und Unrecht fragen und einen kleinen Beitrag zur Aufarbeitung unserer eigenen Geschichte im Osten Deutschlands lei-

---

<sup>58</sup> Ein junges Mädchen (993) DTA

<sup>59</sup> Dietmar R. (999) DTA

<sup>60</sup> Herbert K. (445) DTA

sten. Dies scheint mir deshalb für wichtig, um mit einem aufrechten Gang in die Zukunft gehen zu können.“

Katrin G.<sup>61</sup> schrieb sich die Sorgen von der Seele und wollte nichts vergessen  
Auf dem Gefängnisboden in Lauenburg beginnt Katrin G. am 26. März 1945 zu schreiben: „Heute habe ich beschlossen Tagebuch zu führen, obwohl ich es niemals vorher in meinem Leben getan habe. Aber dies ganze Unglück, das jetzt über uns gekommen ist, will ich doch versuchen in kurzen Worten festzuhalten. Noch habe ich die Hoffnung nicht aufgegeben, dass ich noch einmal gerettet werden und meine Lieben wiedersehe. Und Einzelheiten vergisst man so schnell. Darum will ich alles aufschreiben.“

Das waren nur einige wenige Beispiele für die vielen Gründe, aus denen Tagebücher geschrieben werden: man schreibt, was man glaubt, hofft, sich erträumt; um das eigene Schreiben zu verbessern und Themen für Geschichten zu finden, um zu erkennen, was einem gefällt und was man nicht mag, um den Kopf frei zu bekommen, um Ziele zu finden und wichtige Entscheidungen vorzubereiten, um der Phantasie freien Lauf zu lassen, um verwirrende Gefühle zu analysieren und zu verstehen, um Träume aufzuschreiben und zu verstehen, um sich an Reisetageerfahrungen und Erlebnisse zu erinnern, um therapiebegleitend das Leben aus Distanz zu betrachten, um sich mit der Vergangenheit auszusöhnen.

Auch wenn es hilfreich ist, es kommen immer wieder Zweifel auf: „Was tue ich hier? Was soll das ganze Schreiben? Muß das sein? Nein, es muß nicht unbedingt sein. Warum tust Du es dann? Ja, warum will ich es eigentlich tun? Ich könnte es auch sein lassen. Man kann alles sein lassen. Man kann fast alles sein lassen.“<sup>62</sup>

Zusammenfassend sollen als Sinn des Tagebuchschreibens noch einmal folgende Aspekte genannt werden, die mir als Grundlage für die inhaltliche Planung entsprechender Gruppenangebote dienen (vgl. Kapitel 3): es geht um die Verarbeitung von Problemen, um das Hören auf die innere Stimme, um die Emotionalisierung und Distanzierung, es geht um das Erinnern und die Integration, um die spirituelle Entwicklung, um Möglichkeiten des Gebets, der Katharsis, es geht um Strukturierung, um Konzentration und Loslassens, um Stille und sich besinnen können, es geht um die Verdauung der Gedanken, und letztlich auch immer um

---

<sup>61</sup> Katrin G. (784,1) DTA

<sup>62</sup> E. Pedretti: Heute. Ein Tagebuch, Suhrkamp-Verlag, Frankfurt am Main, 2001, zitiert in: @bsolut privat!? Kalender, a. a. O., 29. Januar

Kommunikation - und es kommt dabei nicht darauf an, dass andere einen verstehen, sondern dass man selbst sich versteht, und dazu bedarf es nicht unbedingt einer perfekten Formulierung. „Wenn ich für mich schreibe, bediene ich mich meiner Sprache, d. h. ich setze jene Ausdrucks- und Gestaltungsformen ein, die mir im Moment des Formulierens am praktischsten erscheinen, um meine Gedanken auf das Papier zu bringen. Da privates Schreiben geschützt vor öffentlichen Blicken abläuft, kann es im Inhalt seiner Botschaft aufgehen, anstatt - wie beim öffentlichen Schreiben oft der Fall - durch äußeren Anforderungsdruck Befangenheit zu entwickeln. Privates Schreiben läuft demzufolge nicht auf perfekte Kommunikation im Sinne effektiven Fremdverstehens hinaus, sondern orientiert sich am Ziel des Artikulierens und Entwickelns eines Gedankens.“<sup>63</sup>

## 2.2. Formen

Wie unterschiedlich Tagebücher, je nach Sinn und Ziel des Schreibens aussehen können, konnte ich im Deutschen Tagebucharchiv sehen. Manche Tagebücher sind strukturiert, gegliedert und sauber geschrieben, andere sind bunt zusammengewürfelte Pappschachteln mit geschriebenen Zetteln, gemalten Bildern und Fotos. Sie werden als Briefe geschrieben, als kleine Bücher in handlicher Form oder als große Bücher, als elegante Alben oder billige Hefte, als Haushalts- oder Gästebücher, Taschenkalender oder Schreibkalender, als Miniaturbücher oder Kolumnen, als Einkaufszettel, Postkarten, auf Klopapier, Pappresten und Zigarettenpapier. Es werden Haushalts- und Kalenderbücher, Notizhefte, Poesiealben, Schulhefte, Fotoalben und Tonbänder dazu genommen, es gibt Text- und Bild-Tagebücher - sie unterscheiden sich in vielem und je nach dem, gibt es viel oder wenig Platz pro Tag. „Die äußere Beschaffenheit von Briefen und Tagebüchern - Papierqualität, Format, Schriftbild, Schreibmaterial, Schreibtechnik u. ä. - ist kaum weniger bedeutsam als das, was sie an Text enthalten.“<sup>64</sup>

Es gibt Garten-, Gäste-, Sex- oder politische Tagebücher, man kann sie nach sozialem Status unterscheiden, z. B. Frauen-, Häftlings-, Künstlertagebücher, oder nach Tagebüchern, die lebenslang oder temporär geschrieben werden. Sie unterscheiden sich aber nicht nur durch die Dauer des Schreibens, sondern vor allem

---

<sup>63</sup> G. Bräuer: Schreiben als reflexive Praxis: Tagebuch, Journal, Portfolio, Freiburg im Breisgau, Fillibach-Verlag, 2000, S. 25

<sup>64</sup> K. Hurlbusch: Divergenzen des Schreibens vom Lesen. Besonderheiten der Tagebuch- und Briefedition. In: edition. Internationales Jahrbuch für Editionswissenschaften Bd. 9 (1995), S. 22

durch die Haltung der Schreiberin: einmal ist es Schreiben als alltäglicher Bestandteil des konkreten Lebensvollzugs, als Lebenswerk, und zum anderen ist es Schreiben als Konsequenz einer besonderen Lebenssituation.

Als Lebenswerk werden Tagebücher täglich und kontinuierlich geführt. Temporäre Tagebücher werden durch einen Anlass, entweder politischer, sozialer, existentieller oder spiritueller Art, oder durch einschneidende Ereignisse ausgelöst. Sie sind deutlich thematisch ausgerichtet und werden oft in einer als krisenhaft empfundenen Lebenssituation begonnen, z. B. in der Pubertät, in der Lebensmitte, in Krankheits-, Umbruchs- und Verlustsituationen. Tagebücher am Lebensende, werden vor allem von einer Sicht nach innen bestimmt, Forschungs-, Reise-, politische Tagebücher eher von der Außenwahrnehmung.

Für jedes Tagebuchschreiben gilt, dass es frei ist von Vorschriften, die Hauptsache ist, man schreibt. D. h. man darf Fehler machen und kritzeln, durchstreichen und unterstreichen, alles klein oder alles groß schreiben, man kann mit rechts oder mit links schreiben, bunt oder einfarbig, die Seiten proppevoll schreiben oder Seiten leer lassen, man kann Methoden ausprobieren oder auch nicht. „Tagebuch schreiben ist frei von Regeln. Alles ist möglich. Sie können nichts falsch machen. Hier gibt es keine Fehler: Sie können jederzeit Ihr Thema und Ihren Stil, Ihre Meinung ändern, einen andersfarbigen Schreibstift nehmen, die Zeit wechseln, eine andere Sprache benutzen oder den Ansprechpartner wechseln. Sie können Rechtschreibfehler machen, Grammatik außer Acht lassen, falsche Daten einfügen, übertreiben, fluchen, beten, prahlen, poetisch, sprachgewaltig, wütend oder liebevoll schreiben. Sie können Fotos, Zeitungsausschnitte, geplatzte Schecks, Briefe, Zitate, Skizzen, gepresste Blüten, Visitenkarten oder Etiketten einkleben. Sie können auf liniertem Papier schreiben oder auf kariertem, auf handgeschöpftem oder recyceltem. Sie können auf Band sprechen und später abschreiben (obwohl das für die meisten Leute zu zeitintensiv ist). Sie können Ihr neues Tagebuch auf der Schreibmaschine tippen oder über ein Textverarbeitungssystem eingeben. Es ist Ihr Tagebuch, es gehört Ihnen allein. Sie können es übersichtlich oder chaotisch gestalten, täglich oder sporadisch schreiben.“<sup>65</sup>

Natürlich kann man auch am PC schreiben, mit Passwort gesichert, oder in Weblogs alles veröffentlichen - alles ist möglich. Papierene Tagebücher haben eben den Vorteil, dass man vieles hinein kleben und legen kann. Man kann ein kleines

---

<sup>65</sup> T. Rainer, a. a. O., S. 17

Büchlein in der Hosentasche mit sich tragen und hat immer etwas zum Schreiben dabei - bis Laptops ebenso handlich sind, wird es wohl noch eine Weile dauern.

### 2.3. Regeln und Methoden

Trotz aller möglichen Regellosigkeit schlägt die erfahrene Schreiberin Nathalie Goldberg den Neulingen unter den Tagebuchschreibern einige Regeln vor:

- ? ? schnell schreiben, viel schreiben, aus dem Gefühl heraus, alles akzeptieren
- ? ? spontan schreiben, der Intuition folgen, schreiben, ohne zu wissen, was kommt, ohne Zensur, es soll keine Nacherzählung von vorher Gedachtem oder Gesprochenem sein, lieber schauen, wohin der Stift die Gedanken führt, bzw. wohin die Gedanken den Stift führen
- ? ? schreiben, wenn man Erleichterung braucht, wenn man sich über etwas klar werden will
- ? ? nicht schreiben, wenn man keine Lust hat, auch Lücken im Tagebuch sind eine Aussage
- ? ? nicht zwanghaft täglich schreiben und die Schreibzeit begrenzen
- ? ? aufrichtig schreiben, keine Hemmungen, keine Scheu, keine Scham haben beim Schreiben, das Persönliche bleibt ein Geheimnis
- ? ? in die Tiefe gehen beim Schreiben, die Gefühle erforschen, sich besser kennen und verstehen lernen
- ? ? Rechtschreibung und Stil sind egal, das kommt von allein mit der Zeit
- ? ? Manchmal ist es leichter, sich ein Gegenüber zu suchen
- ? ? Alles Widersprüchliche aufschreiben, es muss nichts geglättet werden
- ? ? Einfach beginnen, auf keinen besonderen Anlass warten, heute geht es los
- ? ? Zu Beginn helfen vielleicht auch Cluster u. a. Schreibmethoden, um Ereignisse und Empfindungen zu beschreiben
- ? ? Wahrheit und Phantasie können sich mischen, weil auch Wünsche, Träume, Gedanken usw. sich mit den Ereignissen vermischen
- ? ? Verschiedene Tagebücher für verschiedene Anlässe, z. B. eines für die Morgenseiten, ein Reisetagebuch und ein Büchlein für jeden Anlass in der Tasche
- ? ? Sich nicht schreibend im Kreise drehen
- ? ? Überall schreiben, an Lieblingsorten und Cafes, im Zug und im Garten, im Urlaub und morgens im Bett



Mit Gabriele Rico schlage ich vor: wenn einem nichts einfällt, trotzdem zu schreiben und die Hand in Bewegung zu halten! „Der Stift in der Hand wird von einem Teil des Gehirns in Bewegung gesetzt, der im zeitlosen Jetzt arbeitet. (...) Die erste Bewegung Ihrer Hand enthält bereits das vollständige Gefühl des jeweiligen Augenblicks. Lassen Sie den Stift über das Blatt gleiten...“<sup>66</sup>

Und manchmal hilft es, sich kleine Themen vornehmen, wie z. B. Ich erinnere mich ...Wenn ich aus dem Fenster sehe ...Ich hasse ...Ich liebe ... Ich sehe beim Spaziergang ...Mein Tag beginnt immer ...<sup>67</sup>

Diese Anregungen zeigen schon, dass es beim Tagebuchschreiben zwar darum geht, intuitiv, regelmäßig und ohne inneren Zensor zu schreiben, aber sie zeigen auch, dass das Tagebuchschreiben auf Dauer bunter und interessanter mit den verschiedenen Methoden des kreativen Schreibens gestaltet werden kann. Es gibt dafür eine Vielzahl von Methoden, wie man sein Tagebuch kreativ schreiben kann. Kreativ, damit ist gemeint, dass man etwas für sich Einmaliges und Neues schafft: „Kreativ ist jeder Akt, der für ein Individuum etwas Neues darstellt oder im weiteren Sinne etwas Neues für einen Kulturkreis oder die Menschheit bedeutet.“<sup>68</sup>

Und mit kreativ schreiben ist die Tatsache gemeint, dass Worte schreibend neue Gedanken, Ideen, Bilder hervor- und aufs Papier bringen. „Kreatives Schreiben soll also das genannt werden, das einmal für den einzelnen eine Entfaltung neuer Ausdrucksmöglichkeiten, Kommunikationsformen und neue Formen der Selbsterkenntnis mit sich bringt. Damit das kreative Schreiben aber nicht nur einen individuellen, sondern auch einen gesellschaftlichen Fortschritt beinhaltet, muß das kreative Schreiben die produktive Auseinandersetzung mit den literarischen Schreibtraditionen und Schreibtechniken umfassen.“<sup>69</sup>

Ich habe die Erfahrung gemacht die, dass es am kreativsten ist, wenn man sich an den Vorschlag von Julia Cameron<sup>70</sup> hält und täglich drei Morgenseiten schreibt. Aber nicht jede Schreiberin hat morgens früh, noch bevor der Tag beginnt, die Zeit und Muße, drei Seiten zu schreiben, vielleicht findet sie erst nach getaner Ar-

---

<sup>66</sup> G. Rico: Von der Seele schreiben. Im Prozeß des Schreibens den Zugang zu tiefverborgenen Gefühlen finden, Junfermann-Verlag, Paderborn, 1999, S. 28/29

<sup>67</sup> N. Goldberg: Der Weg des Schreibens. Durch Schreiben zu sich selber finden, Droemersch Verlaganstalt Th. Knaur Nachf., München, 1991, S. 9-42

<sup>68</sup> U. Beer, W. Ehrl: Entfaltungen der Kreativität, Tübingen, 1974, S. 9

<sup>69</sup> L. von Werder: Lehrbuch, a. a. O., S. 23

<sup>70</sup> J. Cameron: Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität, Droemer/Knaur, München, 2000

beit am Tagesende eine Verschnaufpause zum Schreiben. Oft gelingt es nur noch, ein paar Sätze, Gedanken oder Bilder festzuhalten oder es wird nur ein kurzer Tagesrückblick, eine Bilanz dessen, was passiert ist. Alles darf sein, aber um Freude am Tagebuchschreiben zu bekommen oder zu erhalten, ist es nicht nur wichtig, spontan zu schreiben, sondern auch bunt und abwechslungsreich, vielleicht auch Verblüffendes zu schreiben - und dazu sind Methoden nützlich. Aus dem riesigen Fundus von kreativen Methoden und Schreib Anregungen möchte ich ein paar wenige herausgreifen, die sich besonders fürs Tagebuchschreiben empfehlen.

### 1. Listen

Listen helfen, das Problem zu erkennen, sie helfen zu klären und zu sortieren, wenn das Problem zu groß ist, wenn eine Entscheidung getroffen werden muss. „Eines der berühmtesten klassisch japanischen Tagebücher, das Kopfkissenbuch der Hofdame Sei Shoagon aus dem 12. Jahrhundert, enthält Gedichte, Naturbeschreibungen, Charakterskizzen, Anekdoten und - Listen: von unangenehmen und peinlichen und von schönen Erlebnissen und Dingen. Die Puritaner benutzten ihre Tagebücher oft, um am Ende einer Woche, eines Monats oder Jahres ihre moralischen Verfehlungen zu verzeichnen. Benjamin Franklin schrieb dreizehn Tugenden auf, die er sich zu eigen machen wollte und dokumentierte anhand eines Diagramms seine armseligen Fortschritte dabei. Allerdings Listen über Misserfolge und Versäumnisse schwächen nur ein ohnehin angeschlagenes Selbstbewusstsein. Marion Mildner dagegen hatte gute Ergebnisse mit zwei ständig aktualisierten Listen: Die eine enthielt, was sie sich wünschte, oder sich zu wünschen glaubte, die zweite, was sie wirklich glücklich machte.“<sup>71</sup>

Man kann sich natürlich noch ganz andere Listen vorstellen: Listen über Dinge, die ärgerlich sind, die irritieren, die ängstigen, Listen von Überzeugungen und Fehlern, von Schuldgefühlen und Vorwürfen, von Freundinnen und Werten, von Zielen und Erwartungen. Listen wirken von der Form her sachlich und nüchtern, man kann sie aber auch als einen verdichteten Lebenslauf sehen. Wenn man sich die Listen zu einem späteren Zeitpunkt ansieht, erkennt man oft Wiederholungen oder Schwerpunkte und Muster.

In schwierigen Situationen, in Beziehungskonflikten, kann es sehr hilfreich sein, eine solche Wendepunkte-Liste auch für den Partner zu erstellen, dadurch kann

---

<sup>71</sup> T. Rainer: a. a. O., S. 17 (Literaturhinweis auf Marion Mildner gibt sie nicht)

man ihn besser verstehen, bezieht nicht alles auf sich und kann sich mit ihm besser auseinandersetzen.

## 2. Porträts

Personen, die mir wichtig sind, die mir begegnet sind, kann ich in verschiedenen Situationen beschreiben, ich kann mich über sie beklagen, kann über sie schimpfen, kann sie aber auch einfach nur genau, in allen Einzelheiten beschreiben, kann versuchen dabei, den anderen ebenso wie mich selbst zu verstehen. Die Porträts müssen nicht abgeschlossen und widerspruchsfrei sein, sie können sich verändern, genauso wie sich unser Verhältnis zu den Menschen im Laufe der Zeit auch verändert. Liest man die Porträtbeschreibungen von Zeit zu Zeit, dann kann man manchmal in den anderen eigene Seiten erkennen, oder auch Schattenseiten, die einem nicht bewusst waren. Umgekehrt kann es auch sein, dass wir erkennen, dass wir die beschriebenen Qualitäten der Person ebenso in uns haben. In Porträts können wir also Gemeinsamkeiten suchen, aber auch Unterschiede betonen.

## 3. Maps of Consciousness (Landkarten des Bewusstseins)

Intuitives Malen oder Clustern hilft das Unbewusste hervorzulocken. In einer entspannten Situation, ohne Vorgabe und Absicht, überlässt man es der Hand, zu malen, was gemalt werden will. Für dieses Malen braucht man kein Talent, es geht nicht um schön oder nicht schön, um künstlerisch oder ästhetisch. Beim intuitiven Malen geht es um den Selbstausdruck, um den Ausdruck der augenblicklichen Befindlichkeit. Man kann sogar statt selbst gemalter Bilder oder Fotos auch Bilder ausschneiden und einkleben und dazu die Gefühle beschreiben, oder man kann auch Mandalas malen und danach eine Reflexion darüber schreiben. „Ob die Zeichnungen für andere wie ein Baum oder ausgefranster Besen aussieht, spielt keine Rolle. Was zählt ist, was der Tagebuchautor, der Zeichner, darin sieht.“<sup>72</sup>

## 4. Geführte Imaginationen

Um sich von alltäglichen Sorgen zu lösen, um sich zu entspannen, werden Situationen und Szenen vorgegeben, die die Schreiberin sich vor Augen führen soll. Diese Imaginationen führen zu einem Ort der Ruhe und der Kraft, zu einem sicheren Ort, den man mit allen Sinnen wahrnimmt. An diesem Ort treffen sich alle Menschen und Tiere, noch lebende oder verstorbene, Phantasie- oder Symbolfigu-

---

<sup>72</sup> T. Rainer: a. a. O., S. 75

ren, die helfen sollen, das Problem zu lösen und die Krankheit zu heilen. Beispiele für die heilsame Arbeit mit Imaginationen, z. T. mit ganz konkreten Anleitungen, findet man in den Büchern von Simonton, Erickson, Leuner, Reddemann u. a.<sup>73</sup>

## 5. Perspektivenwechsel

Über sich selbst in der Ich - Form zu schreiben, das kann manchmal schwer sein. Man kann nicht unterscheiden: ist man das Problem oder hat man es? Selbstdistanz ist daher in solchen Situationen eine wichtige Fähigkeit, um sich vom Problem zu lösen, einen Schritt zurückzutreten, wie wenn man mit der Kamera ein Stück zurück geht, um aus der Weitwinkelposition die Gesamtsituation klarer zu sehen. Dieses gelingt vor allem, wenn man sich in die Position eines anderen hineinversetzt, in einen anderen Menschen, oder auch in seine Hauskatze oder seinen Küchentisch. Gelingt dieser Schritt der Selbstdistanz nicht, kann es manchmal auch dazu kommen, dass man sich zwar sein Leid von der Seele schreibt, aber sich dabei im Kreise dreht und das Elend eher fest klopft. Eine andere Gefahr beim Perspektivenwechsel (von „ich“ zu „sie“ oder „du“) besteht darin, dass man sich von sich und den eigenen Gefühlen entfernt.

## 6. Briefe

Wenn man an die beste Freundin, an eine imaginäre Person, an verstorbene oder lebende Menschen, an die Hauskatze oder den Hund, an sein krankes Knie, oder an sich selbst Briefe in sein Tagebuch schreibt, dann fällt es vielleicht leichter, das Schreiben wie ein Gespräch zu beginnen. Es ist eher wie ein Erzählen, man möchte sich den anderen mitteilen. Die Briefe werden geschrieben, aber so nicht abgeschickt. Wenn sie abgeschickt werden sollen, wird man sie sicher noch verändern. Oft schreibt man unbewusst an ein Du, obwohl man keine Anrede benutzt. Bei der Brieftechnik fällt auf, dass Männer eher ein Gespräch mit sich selbst führen, Frauen schreiben dagegen eher an Männer. „Frauen neigen eher dazu, gedanklich mit Männern, die ihnen nahe stehen, zu sprechen. In der Geschichte der Tagebücher

---

<sup>73</sup> vgl. O. C. Simonton, S. M. Simonton, J. Creighton: Wieder gesund werden, Rowohlt Taschenbuch, 2007

Erickson, M.H.; Rossi, E.L.: Hypnotherapie: Aufbau-Beispiele-Forschungen. Pfeiffer, München, 1999

H. Leuner: Katathymes Bilderleben. Grundstufe: Einführung in die Psychotherapie mit der Tagtraumtechnik, ein Seminar, Thieme, 1981

L. Reddemann, V. Engl: Imagination als heilsame Kraft, Pfeiffer bei Klett-Cotta, 2002; B. H. Hoffmann: Handbuch des autogenen Trainings. Grundlagen, Technik, Anwendung, Deutscher Taschenbuch Verlag, 1977

finden sich eine Menge Tagebücher, die hauptsächlich aus Briefen an Liebhaber, den Ehemann, den Bruder bestehen. Eugénie de Guérin beispielsweise richtete ihr Tagebuch an ihren Bruder, Maurice de Guérin. Dieser dagegen adressierte sein Tagebuch ausschließlich an sich selbst<sup>74</sup>

Frauen beginnen ihr Tagebuch häufig nach der Geburt ihres ersten Kindes in der Briefform. Sie sprechen mit ihrem Kind, erzählen ihm von sich und von ihrem Glück, sie beschreiben die Entwicklung des Kindes und wollen, dass ihr Kind später viel von dem wissen und verstehen soll, woran es sich später ohne diese Tagebuchseiten sicher nicht mehr erinnern kann.

## 7. Dialoge

Dialoge in Tagebüchern findet man schon seit hundert Jahren und länger, z. B. bei George Sand im Dialog mit Dr. Piffoel, ein Deckname, hinter dem sie sich selbst versteckte.<sup>75</sup>

Die gestalttherapeutische Methode hilft, die verschiedenen Eigenschaften der eigenen Persönlichkeit zu entdecken, auch die der Personen im persönlichen Umfeld. So kann man z. B. bei Beziehungsproblemen einen Dialog schreiben, um zu erkennen, welche Anteile man am Konflikt hat und welche Lösungen erkennbar sind. Sie sind auch eine gute Vorbereitung für anstehende Konfliktgespräche. Man kann auch mit seinem Teil Körpers einen Dialog führen, man kann jedes Körperteil fragen, was es einem sagen will, welche Botschaft in den Schmerzen steckt. Ein solcher Dialog ist eine Kommunikation zwischen Körper und Geist, eine Kommunikation mit dem eigenen Inneren, mit der inneren Weisheit. Diese Dialoge geben Auskunft über das, was einem der Körper oder das Ereignis sagen will. „Um herauszufinden, worin diese tiefere Bedeutung liegt, können Sie mit dem Ereignis in Kontakt treten - der plötzlichen Krankheit, einem Autounfall, einem überraschenden Jobwechsel, einer Scheidung oder einer Eheschließung, einer Naturkatastrophe oder dem politischen Ereignis, das Ihr Leben in irgendeiner Form beeinträchtigt hat.“<sup>76</sup>

---

<sup>74</sup> T. Rainer: a. a. O., S. 88

<sup>75</sup> vgl. George Sand in: V. von der Heyden-Rynsch, a. a. O., S. 40

<sup>76</sup> T. Rainer: a. a. O. S., 98; vgl. auch E. Mardorf: Ich schreibe täglich an mich selbst. Kreativ leben mit dem Tagebuch, Kösel-Verlag, München 1999, S. 148-151

## 8. Traumarbeit im Tagebuch

Einen besonderen Schwerpunkt beim Tagebuchschreiben nimmt die Traumarbeit ein, denn Tagebücher sind Brücken zwischen Träumen und dem Leben im Wachzustand. Es nützt nichts, wenn man sich vornimmt, die Träume der letzten Nacht im Laufe des Tages aufzuschreiben, sie sind schnell vergessen, wenn man sie nicht wenigstens stichwortartig mitten in der Nacht oder gleich morgens beim Erwachen im Tagebuch auf dem Nachttisch festhält. Auch wenn man immer wieder hört: ich träume gar nicht, ist es nicht so, denn jeder Mensch träumt und jeder Mensch kann lernen, sich an seine Träume zu erinnern. Sie aufzuschreiben ist der erste Schritt. Träume sind unsere besten Ratgeber, sie können uns Unbekanntes zeigen, Erkenntnisse und kreative Ideen über Vergangenheit und Zukunft bringen. Wenn wir Träume aufschreiben, sollten möglichst genau alle Details zu Personen, Umgebung, Gesprächen, Gefühlen und der Geschichte, ohne Weglassen und Interpretation, wiedergeben werden. Oft erschrecken Träume durch die Heftigkeit der Gefühle. Sie aufzuschreiben hilft, ihnen den Schrecken zu nehmen. So hat auch ohne tiefere Analyse der Träume allein schon das Aufschreiben kathartische Wirkung.

In Träumen können wir Ängste verarbeiten, die uns tagsüber belastet haben, und können erkennen, was uns fehlt. Sie können uns auch ganz konkret an Aufgaben erinnern, Lösungen für schwelende Konflikte bringen, zeigen, wer wir sind. Träume sind Bilder aus dem Unbewussten, die wir - je nach traumtherapeutischem Ansatz - interpretieren können.

Auf die Vielzahl unterschiedlicher Traumdeutungen will ich hier nicht näher eingehen, sie reichen von ‚Traumdeutung light‘, wie es die Ratgeber beispielsweise von Gräfe und Unzer sind, bis zu Klassikern von C. G. Jung u. a. Therapierichtungen.<sup>77</sup>

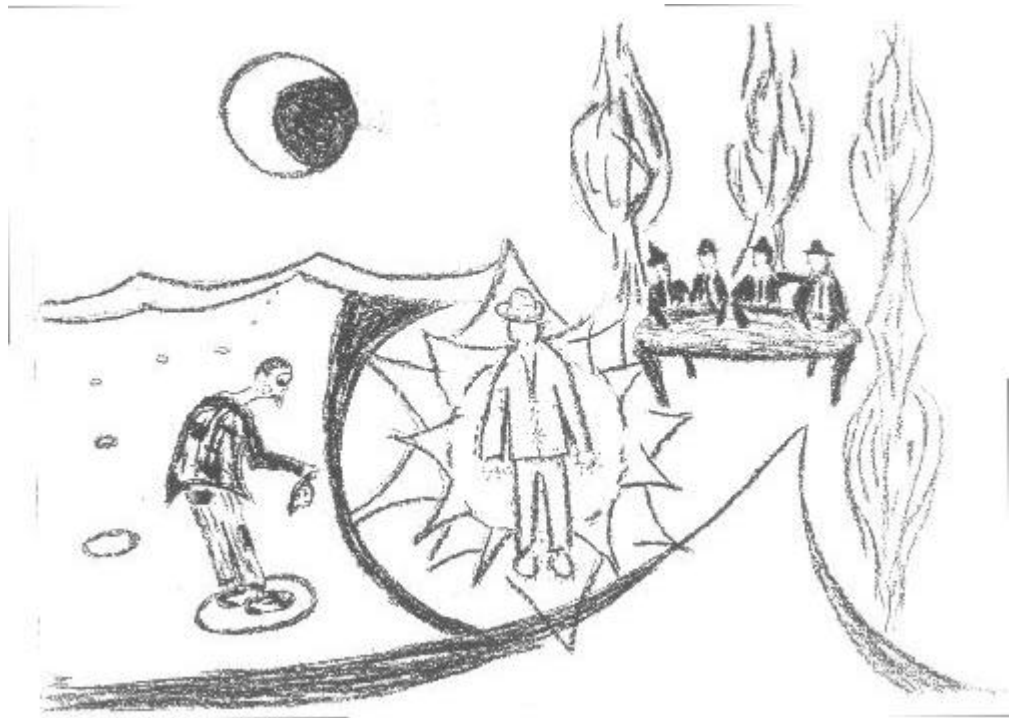
Auch wenn Träume auf den ersten Blick langweilig erscheinen, ist es doch wichtig, sie schnell aufzuschreiben, ohne lange darüber nachzudenken. Gut ist es, eine eigene Rubrik oder eine andere Farbe für die Träume im Tagebuch zu nehmen, um sie immer wieder finden und in Verbindung zum Alltag bringen zu können, denn erst dadurch gewinnen sie an Bedeutung. Man kann sie später öfter wieder lesen und versteht sie mit Abstand manchmal auch deutlicher. Manche Träume

---

<sup>77</sup> vgl. K. Lenz, K. Vollmar: „Traumdeutung“ und „Quickfinder Traumdeutung“, Gräfe und Unzer-Verlag, München

C. G. Jung: Der Mensch und seine Symbole, Walter-Verlag Olten/Freiburg im Breisgau 1968

C. G. Jung: Erinnerungen, Träume, Gedanken, aufgezeichnet und herausgegeben von A. Jaffé, Walter-Verlag, Zürich Stuttgart, 1962



Traumtagebuch<sup>78</sup>

sind nur Verarbeitungen von Tagesresten, jedoch spüren wir selbst, welche Träume uns besonders berühren, welche uns besonders gefangen nehmen, uns im Laufe der Jahre nicht aus dem Sinn gehen.

Es ist möglich mit dem Traum weiter zu arbeiten, in dem man ihn weiter ‚träumt‘. Man muss sich nur an den Traum erinnern, zu ihm zurückkehren und sich die Traumbilder wieder vergegenwärtigen. Man kann ihn weiterträumen, ihm eine andere Wendung geben, ihn durch eine geführte Imagination gestalten. Man kann Träume und ihre imaginierte Fortsetzung auch in Gedichtform fassen und sich inspirieren lassen von den Bildern, indem man einfach niederschreibt, was einem in kleinen Zeilen oder Stichworten zu den Traumäußerungen einfällt. Auch hier können Listen angelegt werden, z.B. von immer wiederkehrenden Themen, Personen, Figuren, Gefühlen. Schließlich kann man Traumbilder malen. Das ist ganz besonders hilfreich bei Albträumen, wo man die skurrilsten Bilder und Figuren manchmal nur schwer in Worte fassen kann. Es geht bei diesen Bildern nicht um schön und nicht schön, sondern darum, dass sie ausdrücken, was wir geträumt haben.<sup>79</sup>

<sup>78</sup>[http://images.google.de/imgres?imgurl=http://www.autorenliste.de/bild\\_gr/traeume.jpg&imgrefurl=http://www.autorenliste.de/traeume.html&h=357&w=500&sz=38&hl=de&start=16&tbnid=M MWXGH1Osn8rM:&tbnh=93&tbnw=130&prev=/images%3Fq%3Dtraumtagebuch%26gbv%3D2%26hl%3Dde%26sa%3DG](http://images.google.de/imgres?imgurl=http://www.autorenliste.de/bild_gr/traeume.jpg&imgrefurl=http://www.autorenliste.de/traeume.html&h=357&w=500&sz=38&hl=de&start=16&tbnid=M MWXGH1Osn8rM:&tbnh=93&tbnw=130&prev=/images%3Fq%3Dtraumtagebuch%26gbv%3D2%26hl%3Dde%26sa%3DG)

### 3. Widerspruch zwischen privatem und öffentlichem Schreiben und zwischen Dichtung und Wahrheit

Tagebuch schreibt man in der Regel für sich allein zu Hause oder an anderen Orten, man schreibt es für sich und versteckt es vor neugierigen Blicken. Ein besonders originelles Versteck hatte sich Julien Green ausgedacht: „Ich schrieb meine Vergehen an die Wand, an eine Stelle der Tapete, über der eine Photographie von Murillos Madonna hing. Wieviel Papier flog ins Feuer während dieser kleinen Gewissensdramen, die aus unserer Jugend etwas so Trauriges machen...“<sup>80</sup>

Die meisten Menschen schreiben geheim, aber man kann auch in der Beratung/Therapie mit dem Tagebuch arbeiten, man kann in der Gruppe Tagebücher zu Memoiren umarbeiten, in der Gruppe themen-bezogen schreibend sich selbst erfahren und eine Tagebuch-Lese-Schreibgruppe einrichten, in der es um die Verbindung von fremden und eigenen Tagebüchern geht.

Es scheint sich auf den ersten Blick gegenseitig auszuschließen: das zurückgezogene, verschwiegene, anonyme, möglichst unauffällige in die Tiefe gehende Schreiben, bei dem der Schreiber mit dem geheimen Selbst spricht und dann das Tagebuch im Bücherregal, einem Tresor, einer Schublade vielleicht eingehüllt in Geschenkpapier oder auf dem PC als verschlüsselte Datei neugierigen Blicken anderer entzieht, und das Tagebuchschreiben in einer Gruppe: „Wäre ich um einiges jünger, würde ich heute genauso wenig öffentlich ein intimes Tagebuch schreiben. Ich habe ja auch damals niemandem daraus vorgelesen. Ich schrieb für mich selbst, um mich besser zu erinnern und um über alles besser nachdenken zu können.“<sup>81</sup>

Wer so denkt, wird das Angebot einer Gruppe „Mein kreatives Tagebuch“ sicher nicht wahrnehmen. Das Tagebuch so geschrieben, mehr oder weniger als Selbstportrait, das sich mit jedem Eintrag weiterentwickelt und ein offenes Ende hat, das muss man nicht lernen, dazu braucht man keinen Kurs und keine Gruppe. Doch für andere Menschen hat das gemeinsame Schreiben und Vorlesen der Tagebuchtexte einen Reiz, der vor allem auf dem Wunsch nach Kommunikation und Austausch beruht.

---

<sup>79</sup> zu den verschiedenen Methoden auch: R. Meier-Dell'Olico: Schreiben wollte ich schon immer. Gekonnt Tagebuch führen: schärft die Sinne, befreit die Seele. Eine Anleitung, Oesch-Verlag, Zürich 2001, S. 65 - 86

<sup>80</sup> J. Green: Tagebücher 1926-1942, a. a. O., S. 49

<sup>81</sup> G. Nielsen, <http://gaga.two-day.net>, 17. November 2005



Das gemeinsame Tagebuchschreiben ist im übrigen nicht neu: es gibt Paare, die durch das gemeinsame Schreiben ihre Beziehung vertiefen. Denkbar sind dafür Themen wie ein gemeinsamer Rückblick, gemeinsame Wünsche und Sehnsüchte, Erwartungen aneinander, gemeinsame Werte und Zukunftsvorstellungen, oder auch die Geschichte der Hochzeitstage. Manchmal schreiben auch Eltern und Kinder zusammen, wie Clara Schumann, die beispielsweise ein Tagebuch, das ihr Vater Friedrich Wieck für sie stellvertretend begann, als sie acht Jahre war, später mit ihm gemeinsam fortführte. Der Vater schrieb zwar in der Ich-Form als Clara, aber er schrieb aus der Sicht eines Erwachsenen. Später wurde Clara zunächst sporadisch in das Schreiben einbezogen, und bis zu ihrem 19. Lebensjahr schrieben Vater und Tochter gemeinsam und abwechselnd. In den folgenden beiden Jahren bis zu ihrer Hochzeit schrieb Clara ihr Tagebuch allein weiter. Vom Tag ihrer Eheschließung an schrieb sie wieder ein gemeinsames Tagebuch, dieses Mal mit ihrem Mann. Als dieser die letzten beiden Lebensjahre in einer Nervenheilanstalt zubringen musste, schrieb sie ein Blumentagebuch, ein Buch, in das sie für ihn Blumen klebte und Notizen machte.<sup>82</sup>

Nicht nur Paare, auch Gruppen schreiben manchmal gemeinsam, z. B. wenn sie zusammen in Urlaub fahren und abends ihre Erlebnisse austauschen. Freundinnen schreiben am Ende einer Reise als Erinnerung ein gemeinsames Reisetagebuch, kleben Fotos, Bildern, Fahrkarten ein und halten die Gedanken und Eindrücke darin fest. Kann man sich eine kommunikativere Art, in einer Gruppe seine Freizeit zu gestalten, vorstellen? Also: warum Tagebuch nicht auch in der Gruppe schreiben, wo das Schreiben neben der individuellen Arbeit auch einen großen Teil kooperative Tätigkeit beinhaltet?

Der Austausch mit anderen Schreibenden bedeutet nicht nur das Kennenlernen verschiedener Stile, sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten und Lebenserfahrungen, sondern auch die Reflexion über die eigene Verarbeitung. Und die eigenen Lebensthemen findet man am leichtesten mit anderen gemeinsam durch Fragen heraus. Oder man findet sie dadurch, dass die innere Entwicklung, die in den Tagebüchern nachzulesen ist, gemeinsam in ‚Literatur‘, in eine Autobiographie oder in Memoiren verwandelt wird.

In einer Gruppe wird gelesen und geschrieben, dabei werden Themen, Aspekte und Geschichten hinzugefügt oder weggelassen und die ‚Wahrheit‘ wird bearbeitet. Sie verändert sich, weil sich der Blick ändert. Es ist nicht mehr die ‚erste‘

---

<sup>82</sup> Vgl. @bsolut privat!?, a. a. O., S. 72 - 73

Wahrheit aus dem Tagebuch, in denen ja auch nur ausgewählte Themen stehen. „Gestern sprach ich mit Karlweis über das Tagebuchführen. Er sagte, es ist gut, sich anzugewöhnen, mit sich zu rechten, aber ganz wahr ist man nie mit sich selbst, es ist immer eine gewisse Koketterie dabei, und ich musste ihm leider recht geben. Ich habe mich oft belogen in diesen Blättern und viele meiner Thaten beschönigt.“<sup>83</sup>

Wenn schon in den Tagebüchern nicht die ganze Wahrheit eines Lebens steht, wie ist es denn in den Geschichten und Gedanken ‚verwandelten‘ Autobiographien oder Memoiren? Sind sie mehr weniger wahr? Nicht unbedingt: selbst wenn später Details hinzugefügt werden, sind die Autobiographien oder Memoiren, die so entstehen, dennoch wahr. Nur ist ihre Wahrheit eine, die sich erst im nach hinein beim Überarbeiten ergab. Denn ich kann authentisch schreiben, auch wenn ich nicht wahrheitsgetreu schreibe, ich kann mich als Figur entwerfen bis zur Selbstverfälschung, kann aus Träumen Realität machen und das faktisch Gegebene weglassen - alles ist möglich, und ich bleibe dennoch authentisch. Was sich als bedeutungsvoll erweisen wird, wird sich erst noch erweisen. Auf den ersten Tagebuchseiten von Julien Green steht: „9. April 1926 - Dieser Tag, der mir heute belanglos erscheint, wird mir in ein zwei Jahren, wenn ich diese Seiten wieder lese, in einem ganz anderen Licht erscheinen? Das ist vielleicht der einzige Grund, warum ich versuchen will, Tagebuch zu führen.“<sup>84</sup>

Oder zwei Beispiele aus meiner Beratungspraxis:

K. B., der immer auf den verschiedenen Geburtstagsfesten und Klassentreffen, wenn die Sprache auf früher kam, erzählte, wie sein Tischnachbar eines Tages im Musikunterricht einem Mitschüler vor Wut seine Geige auf dessen Kopf zerschlagen hat. Eines Tages traf er den geigespielenden Mitschüler von damals und fragte ihn: erinnerst du dich noch...? Der Klassenkamerad erwiderte voller Erstaunen und etwas befremdet: „Aber ich habe doch nie Geige gespielt.“

Und C. W., die voller Wut und Trauer von ihrer frühen Kindheit berichtete. Die Familie hatte nur wenig Geld. Der Vater war arbeitslos, aber für Bier und Schnaps am Abend reichte es immer. Für die kleinen Kinder gab es Spielzeug und manch-

---

<sup>83</sup> A. Mahler Werfel: Tagebuch–Suiten 1898-1902. Hrsg. von A. Beaumont und S. Rode-Breyman, Fischer-Verlag, Frankfurt/M. 1997, 7. April 1899

<sup>84</sup> J. Green: Tagebücher 1926-1942, List-Verlag, München-Leipzig, 1990, S. 1

mal auch Bonbons, aber ihr, der Ältesten, hat die Mutter in ihrer unerbittlichen Härte zum Schulanfang keine Schultüte geschenkt. Sie war die einzige ohne Schultüte, denn die Mutter wollte so viel Geld nicht für etwas Unnützes ausgeben. Als wir später alte Kinderfotos betrachteten, stand sie auf dem Klassenfoto mit einer großen Schultüte im Arm in der ersten Reihe.

Realität und Dichtung, Dichtung und Wahrheit - ein spannendes Thema. Eine sprach- und körperlich behinderte Kollegin, die seit ihrem sechzehnten Lebensjahr zeitweise regelmäßig und dann auch wieder nur sporadisch Tagebuch schreibt, meinte zu dieser Frage: natürlich schreibe ich nicht immer alles wahrheitsgetreu auf. Ich lasse bewusst manches weg, und das nicht nur aus Rücksicht auf andere. Nein, ich lasse vor allem die Beschreibung meiner absolut negativen, böartigen, haarsträubend aggressiv und gemeinen Gefühle aus, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass sie sich so, nur in meinem Kopf vorhanden, schneller verflüchtigen. Schreibe ich sie auf, nehmen sie Gestalt an und sind in der Welt. Ich will sie gar nicht festhalten, ich vertraue auf baldiges und heilsames Vergessen. Ähnlich begründet Julien Greens Schwester, warum sie nicht Tagebuch schreiben will: „Anne sagte soeben zu mir: ‚Wie kannst du nur so leicht Tagebuch schreiben? Wenn ich sagen sollte, was ich jeden Tag empfinde, hätte ich das Gefühl, mein Herz verblutete!‘“<sup>85</sup>

### **3.1. Tagebücher werden zu Memoiren, Autobiographien und Literatur**

Hin und wieder lesen ältere Menschen auch gern Passagen und Texte aus ihren Tagebüchern vor. Häufiger ist es aber, dass sie vor der Veröffentlichung ihre Aufzeichnung überarbeiten wollen. Vieles hat im Rückblick einen anderen Stellenwert bekommen und nicht alles ist für die Ohren oder Augen der Kinder gedacht, manchmal hat auch schon allein die verflossene Zeit die Brisanz kritischer Aufzeichnungen verändert.

Ich habe mich gefragt: möchte ich wirklich, dass meine Tagebücher von meinem Sohn gelesen werden? Kann er überhaupt verstehen, was ich mir oft in schwierigen Situationen verzweifelt von der Seele geschrieben habe? Wie wird er aufnehmen, was ich über ihn geschrieben habe? Ist es nicht besser, ich vernichte es?

---

<sup>85</sup> J. Green: Tagebücher 1926-1942, a. a. O., S. 92

Ich denke, ich möchte nicht, dass er meine Tagebücher liest, nicht den ganzen „hochgespülten Müll der Seele“ (Undine Grünter), jedenfalls nicht in dieser ‚rohen‘ Form. Wohl aber möchte ich ihm eine ‚zensierte‘ Fassung, in Form einer Autobiographie hinterlassen.

Autobiographien können mehr oder weniger stark überarbeitete Tagebücher sein. Meist aber werden aus der Fülle des Materials Fakten, Ausschnitte, Personen, Aspekte, Handlungen herausgegriffen und als Rohmaterial für neue Geschichten verwendet. Neu erzählt, verwandeln sich bedrohliche Ereignisse in Abenteuer. Damals glaubte man, in ein tiefes Loch zu stürzen, heute beugt man sich darüber, betrachtet, analysiert, distanziert sich vielleicht, und im nachhinein werden schwerste Krisen eher zu Reisen durch ein Labyrinth.

So gesehen ist der erste Schritt zur Biographie eine Bearbeitung des Tagebuchs. Die Schreiberin muss sich von den Tagebuchaufzeichnungen lösen und sich fragen, was soll die Leserin wissen? Was soll sie fühlen? Geht es um einen ganz persönlichen Lebensbericht, oder sollen auch die Welt und die Politik, der Freundeskreis und die Umgebung, die Kultur und Zeitgeschichte hinzugefügt werden? Tagebuchaufzeichnungen beschreiben einen Teil unseres früheren Lebens, sie enthalten aber auch eine ganze Welt, ein eigenes Universum - wir müssen nur auswählen.

Eine Schreibgruppe zur Erstellung einer Autobiographie ist vor allem für Menschen gedacht, die Tagebuch geschrieben und die Mitte des Lebens überschritten haben. Sie soll die Schreiberinnen beim Bilanzziehen unterstützen und Resonanzboden für Vorgelesenes sein.

„An meine Kinder!

Ich will meinen lieben Kindern und Enkeln von meiner Jugendzeit erzählen. Von meiner Vaterstadt Offenbach, von meinem Elternhaus und von den Häusern und Gärten, die den Großeltern gehörten, - vor allem aber von den geliebten Menschen, die darin aus- und eingingen.

Ach! Dass ich Euch Alles zeigen und schildern könnte, wie es in unvergänglicher Frische in meiner Erinnerung lebt, dass Ihr sie kennen und lieben lerntet die Teuren, die meine Jugend schön und früh gemacht haben. Ich möchte so gerne, dass ihr Andenken fortlebte unter ihren Nachkommen, auch wenn meine Augen längst geschlossen sind.“<sup>86</sup>

---

<sup>86</sup> Olga C. Sch. (618 / III) DTA

Bekannte Methoden, die Erinnerungen wieder wach zu rufen, sind das Clustern und das freie Assoziieren. In der Mitte eines Blattes steht etwa „Mein Leben“ und drum herum werden alle Einfälle dazu schnell und ohne zu überlegen aufgeschrieben. So wachsen Kapitel um Kapitel, die selbst wiederum mit der Cluster-Methode verfeinert werden.

Eine andere Möglichkeit, das Tagebuch zur Grundlage für neu gestaltete Geschichten zu nehmen, ist, Überschriften zu bilden zu Wendepunkten oder Scheidewegen im Leben, zu wichtigen Lebensmustern, Einsichten, Entdeckungen, Erkenntnissen, auch ein Personenregister könnte anlegt werden.

Da Tagebücher durch immerwährende Wiederholungen oftmals langatmig sind, muss zusammengefasst und gekürzt werden. Es entwickeln sich dadurch neue Verbindungen und Zusammenhänge, man sieht die damalige Welt mit anderen Augen. Und je nachdem, wie lange die Tagebücher zurück liegen, findet man vergessene Namen, Gesichter, Orte. Manches drängt sich wieder ins Bewusstsein, auch das, was man vielleicht gern vergessen hätte.

Sinnvoll ist es, bei der Arbeit an der Vergangenheit, sich ein zweites Tagebuch anzulegen, denn nicht alle Einfälle können gleich zu Geschichten geformt werden. Dieses Tagebuch wäre eine Kladde für den „Weg des Künstlers“. Lutz von Werder schlägt zehn Regeln zum Schreiben einer Autobiographie vor, er hält das Anlegen einer Lebensleiter, eines Lebensbriefes, einer Lebensliste, eines Lebensjournals für hilfreiche Übungen. Familienpapiere, Kinderbücher, Photoalben, Schulhefte, Zeugnisse sollten als zusätzliche Materialien aufgenommen werden. Julia Cameron, Gerd Bräuer u. a. geben weitere Ratschläge und Tipps für diesen Weg.<sup>87</sup>

Tagebücher als Vorbilder für eigenes Schreiben, nicht als Maßstab, sondern als Anregung, gibt es viele, z. B. die Tagebücher und Bücher von Katherine Mansfield und Virginia Woolf, sind beeindruckende Beispiele, wie aus Tagebüchern Romane und Erzählungen werden. „Ich denke viel über meine Zukunft nach, und was für Bücher ich schreiben soll - wie ich den Roman reformieren und Dinge einfangen werde, die sich jetzt noch entziehen - wie ich das Ganze fassen werde und völlig neue Formen gestalte...“<sup>88</sup> Virginia Woolf quälte sich und rang um jede Zeile: „Ich bin zu stumpf, um etwas zu schreiben. Mein Kopf ist ganz starr. Ich glaube, jetzt kommt die Armut des Lebens auf mich zu; und der schwärzliche

---

<sup>87</sup> vgl. L. von Werder, B. Schulte-Steinicke: Schreiben von Tag zu Tag, a. a. O., S. 74-75

<sup>88</sup> V. Woolf, 19. August 1908, zitiert in: V. von der Heyden-Rynsch, a. a. O., S. 120

Schleier über allem.“<sup>89</sup> Ähnlich zweifelte Katherine Mansfield immer wieder in ihrem Tagebuch an ihren Fähigkeiten als Schriftstellerin: „Heute habe ich genug gelesen. Jetzt möchte ich schreiben. Ich frage mich, ob ich dazu fähig bin. Wir werden sehen. Nein, ich kann nichts schreiben. Ideen habe ich schon, aber ich weiß nicht, wie ich mein Thema angehen soll. Ich möchte dichten, aber nichts kommt. Nichts geht über das Üben, ich werde erneut einen Versuch machen. Ich möchte so gern einen Text schreiben, der etwas geheimnisvoll ist, aber wirklich schön, originell.“<sup>90</sup> Trotz aller Erfolge blieb sie voller Selbstzweifel, die sie parallel zu ihren Romanen in ihren Tagebüchern aufschrieb.

Die gleichen Zweifel kann jede einzelne Teilnehmerin beim Schreiben ihrer Autobiographie bekommen. Sie können aber gemeinsam in einer Gruppe eher überwunden werden.<sup>91</sup>

An dieser Stelle eine kurze Anmerkung zu den Störungen, die beim Schreiben von Tagebüchern auftreten können. Negativen Folgen können bei jedem Schreiben auftreten, so auch beim Tagebuchschreiben. Und jede kennt sie, die Angst vor dem leeren Blatt, die Angst vor der strengen Zensur, die Schreibblockaden ganz allgemein. Diese Probleme treten beim Tagebuchschreiben eher seltener auf, es besteht eher die Gefahr, dass die auftauchenden Gefühle beim Beschreiben von Erinnerungen belasten, sie können als befreiend oder als bedrohlich empfunden werden, sie können die Schreiberin überfluten oder trösten. Das intuitive Schreiben lässt Bilder aus dem Unbewussten auftauchen und kann in einen Schreibrausch führen. Die ständige Selbstbeobachtung und -reflexion kann zur suchtartigen Selbstbespiegelung werden und die Introversion verstärken. Das schreibende Kreisen um die eigenen Probleme kann dazu führen, dass man sich in die Probleme hineinschreibt, statt dass sich eine Lösung zeigt. Es kann die Apathie und Hoffnungslosigkeit verstärken, statt zum Verändern der bedrückenden Lebensumstände anzuregen. Auf Schreibstörungen und Krisen soll hier nicht weiter eingegangen werden. Für die Vorbereitung und Durchführung von Gruppenangeboten ist ein Wissen darüber aber sehr wichtig.<sup>92</sup>

---

<sup>89</sup> V. Woolf, 2. September 1934, zitiert in: V. von der Heyden-Rynsch, a. a. O., S. 122

<sup>90</sup> K. Mansfield, Dezember 1906, zitiert in: V. von der Heyden-Rynsch, a. a. O., S. 122

<sup>91</sup> Auf Gruppendynamik, verschiedene Kommunikationsmodelle, Feedbackregeln, Störungen und Lösungsstrategien möchte ich nicht näher eingehen, dazu gibt es den hervorragenden Lehrbrief „Wissenschaftliche Grundlagen der Schreibgruppendynamik“ von K. Alers mit umfangreichen Literaturempfehlungen.

<sup>92</sup> vgl. dazu L. von Werder: Von Tag zu Tag, a. a. O., S. 231-285

### 3.2. Themenbezogene Selbsterfahrung mit dem Tagebuchschreiben

Eine Gruppe zum oben genannten Thema könnte mit einem Jahresrückblick im Januar beginnen - so wie es viele Tagebuchschreiberinnen praktizieren, z. B. Sibilla Aleramo.<sup>93</sup> Der Monat Januar, nach dem römischen Gott Janus genannt, versinnbildlicht Anfang und Ende. Er ist deshalb besonders für einen Jahresrückblick geeignet und für eine Vorausschau mit neuen Zielen. Die zurückliegenden Tagebuchaufzeichnungen lesen die Teilnehmerinnen für sich zunächst noch einmal. Sie können so das angehäuften Leben wieder bewusster spüren. Leider scheuen sich manche Menschen davor, weil sie fürchten, das Geschriebene könnte zu banal und peinlich sein. Diese Befürchtungen bestehen fast immer zu Unrecht. Fast alle Tagebücher enthalten meistens viele Informationen, Weisheiten, kluge Gedanken und Anschauungen, die die Schreiberin von sich selber gar nicht erwartet hätte. „Die Einträge liegen wie Puzzleteile vor Ihnen, vielleicht kreuz und quer durcheinander. Diese Puzzleteile ergeben nun ein Bild: das farbige Bild Ihrer aufgeschriebenen Lebenszeit. Stellen Sie sich nun dieses Bild vor und wie sich ein roter Faden quer durch dieses Bild hindurchzieht.“<sup>94</sup>

Themen der Selbsterfahrung könnten etwa sein: welches waren die drängendsten Themen in den einzelnen Monaten? Was hat mich beeindruckt, was hat mich kalt gelassen? Was möchte ich noch einmal erleben, was auf keinen Fall? Welche Menschen haben mir weh getan? Welchen Menschen bin ich dankbar? Was habe ich versäumt und was habe ich gelernt? Welche Entscheidungen habe ich in diesem Jahr getroffen und was habe ich umgesetzt? Welche Gedanken möchte ich nicht vergessen und welche möchte ich weiter verfolgen? Was war überraschend? Worauf kann ich stolz sein und was hat Spaß gemacht? Was hat mich gefreut, was hat mich glücklich gemacht? Was war mein Leitmotiv in diesem Jahr?

Es können Fragen zur eigenen Geschichte sein, zu den Grundbegriffen der eigenen Weltanschauung, zu Liebe und Partnerschaft, berufliche Identität oder Ökonomie, es können Fragen zu Tagträumen, Visionen und Phantasieprojekten sein, gemalt, schraffiert, gekritzelt oder geschrieben. Die Schreibmethoden wurden oben schon dargestellt: freie Assoziation, Clustern, Imagination, Phantasiereisen, Listen, Briefe, Dialoge u.v.m.

---

<sup>93</sup>S. Aleramo: *Diario di una donna*. Tagebuch einer Frau 1945-1960, Frauenbuchverlag, München, 1980

<sup>94</sup>R. Meier-Dell'Olivo: a. a. O., S. 152

Die Gruppe, die aus wohlwollenden und kritischen Schreiberinnen, Leserinnen und Zuhörerinnen besteht - möglichst jede Teilnehmerin alles drei in einer Person - gibt Rückmeldungen, Unterstützung und Selbstvertrauen. Ausführlich sind die idealen Eigenschaften für solche Schreibgruppen u. a. im „Lehrbuch des kreativen Schreibens“ beschrieben.<sup>95</sup> Klare Gruppenregeln, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte, sind die Grundlage, damit Vertrauen wachsen kann.<sup>96</sup> Die Teilnehmerinnen können (unter Berücksichtigung der Feedbackregeln<sup>97</sup>), die vorgestellten Texte diskutieren und würdigen. Frühere Verletzungen können in einer solchen Gruppe betrachtet werden und heilen, aber eine therapeutische Anleiterin mit Erfahrung in Selbsterfahrungsprozessen ist dabei unerlässlich.

### **3.3. Tagebücher lesen**

„Alle Bücher dieser Welt  
Bringen dir kein Glück.  
Doch sie weisen dich geheim  
In dich selbst zurück.  
Dort ist alles, was du brauchst,  
Sonne, Sterne, Mond,  
Denn das Licht, danach du frugst,  
In dir selber wohnt.  
Weisheit, die du lang gesucht  
In den Büchereien,  
Leuchtet jetzt aus jedem Blatt  
Denn es ist sie dein.“  
(Hermann Hesse)

Beim Lesen fremder Tagebücher kann man viel von sich selbst entdecken, denn jeder Satz, den man liest, jedes Wort, jede schriftliche Mitteilung löst etwas in einem aus, man denkt und empfindet aktiv mit, manche Gedanken sind einem vertraut, andere dagegen ganz und gar nicht. Manches, was gelesen wird, ist wie ein Spiegel, manches macht Mut oder zeigt Wege auf, und manches ist einfach nur

---

<sup>95</sup> L. von Werder Lehrbuch, Schibri-Verlag, Berlin-Milow, 2001, S. 33-38 und Fußnote 94

<sup>96</sup> R. C. Cohn: Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle, Klett-Cotta, Stuttgart 1975 und Fußnote 99

<sup>97</sup> vgl. Fussnote 99



schön und gibt einem vieles von dem, was sonst auch Freunde tun. Einzelne Sätze, Abschnitte, Kapitel können Anregung für eigenes Schreiben sein, Satz- oder Kapitelanfänge kann man weiter phantasieren. „Einzelne wichtige Sätze schreibe ich ab. Einen ganzen Abschnitt, der für mich neu ist oder der mir weiterhilft, kopiere ich. Ich markiere zentrale Stellen, schneide eine Seite aus und klebe sie links in mein Tagebuch. Rechts kommen meine eigenen Gedanken dazu. Ich überlege, was dieser Abschnitt, dieser Satz, jenes Wort auslöst, und spinne diese schreibend weiter. Ich nehme eine These auf, transformiere sie und mache so eine Reise zu mir selbst.“<sup>98</sup>

Der Verlauf einer Lesegruppe könnte so aussehen: pro Treffen schlägt eine Teilnehmerin das Tagebuch einer Schriftstellerin vor und alle Gruppenmitglieder lesen es. Die Teilnehmerin kann den Inhalt des Buches für die Gruppe zusammenfassen und Stellen, die ihr wichtig waren, vorlesen. Im Gruppengespräch kann es dann darum gehen, was jede Teilnehmerin besonders berührt hat. Womit konnten sie sich identifizieren oder auch nicht? Was hat das Gelesene mit ihnen zu tun? Welche eigenen Gedanken, Gefühle, Erinnerungen wurden wieder lebendig? Was wurde nicht verstanden? Ziel ist es, zunächst die Autorin zu verstehen, aber dann im Gespräch vor allem auch sich selbst.

Aus dem gemeinsam gelesenen Tagebuch und den anschließenden Gespräch ergeben sich Schreibimpulse für Texte, die spontan geschrieben werden und zum Vertiefen im eigenen Tagebuchschreiben führen.

Beispiele von Tagebüchern und Autobiographien und Hinweise zum Lesen und Durcharbeiten, z. B. nach der SQ3R-Methode können für die Gruppe nützliche Anregungen sein.<sup>99</sup> Im übrigen: Diese Gruppe ist als Lese- und Schreibgruppe auch gut zu verbinden mit kulinarischen Genüssen - frei nach den Gepflogenheiten der literarischen Salons im letzten Jahrhundert.

### **3.4. Tagebuchschreiben online**

Anfang der neunziger Jahre erschienen die ersten Tagbücher im Internet, bald kamen auch literarische Online Tagebücher hinzu. Sofort wurde Kritik laut am Online Tagebuch, sie betraf hauptsächlich die Geltungssucht, den Exhibitionismus und die Wichtigtuerei der Online-Schreiberinnen, aber auch die verloren gegangenen

---

<sup>98</sup> R. Meier-Dell'Olovio a. a. O., S. 43

<sup>99</sup> L. von Werder: *Erinnern - Wiederholen - Durcharbeiten. Die eigene Lebensgeschichte kreativ schreiben*, Schibri-Verlag, Berlin-Milow, 1996, S. 83-86

gene Intimität. „Als das Tagebuchschreiben ins Internet trat, beging es zwei Paradoxien: erstens vollzog es sein Tagwerk, Gewesenes als Gegenwart zu bewahren, im flüchtigsten aller Medien, zweitens, schlimmer noch, tat es dies im Licht der Öffentlichkeit. Damit änderte sich das Prinzip des Tagebuchschreibens, wie wir alle es aus unsrer Jugend kennen. Man schrieb nicht mehr für niemand bzw. nur für sich, sondern formulierte gleich frisch und unberufen für die ganze Welt. Statt stiller Verarbeitung lautstarke Verankerung - gewiss ein Signum unserer Zeit.“<sup>100</sup>

Die Entwicklung ging weiter vom Internet-Tagebuch zum Weblog. Damit konnten auch Texte, Bilder, Audio- und Videodateien auf der eigenen Homepage publiziert werden - beide Formen gehen inzwischen ineinander über. „Diary und Blog verschmolzen so 2002, die Übergänge verschwanden dann all-mählich (...) Ich glaube, so ab 2003 gab es keinen großen Unterschied mehr, ob man nun Blogsoftware benutzte oder vielmehr, ob das, was man damit schrieb, nun Diary oder Blog hieß (...). Tatsache ist, dass Tagebuchschreiberinnen nach und nach ganz viele Dinge von selbst taten, die dann bei den Blogs auch auftauchten: aktuellster Eintrag oben, ein Archiv, Permalinks, Blogroll ...dann probierten die ersten Blogsoftware aus und sie verbreitete sich sehr schnell, ohne dass noch viel über die Inhalte diskutiert wurde.“<sup>101</sup> Die leichte Handhabbarkeit der Software führte zu einer Schwemme des Privaten im Netz, wichtiger als die Frage des Inhalts wurde die Freude am Produzieren.

Tagebücher im Internet ohne Links, Kommentierung und Bilder gelten heute als Produkte aus der Steinzeit der elektronischen Welt. Blogger belächeln das Tagebuchschreiben als überholt und altmodisch und Tagebuchschreiberinnen halten umgekehrt die Bloggerinnen für grenzenlose Selbstdarstellerinnen. Beide sind nicht ohne Vorurteile, dabei haben beide Formen des Tagebuchschreibens Vor- und Nachteile.

Das Tagebuchschreiben ist ein intimer Prozess, das Bloggen ist ein öffentlicher Dialog. Ich denke, man kann trotzdem beide nicht als Gegensätze betrachten, hier Intimität und Selbstbezogenheit, dort exhibitionistische Geltungssucht. Beide Formen haben gemeinsam, dass sie Ausdruck augenblicklicher Gedanken und der Tagesform sind.

---

<sup>100</sup>Vgl. <http://web.archive.org/web/20010124061400/www.htwk-leipzig.de/~mlorenz/loop/looparc/loop01.htm>

<sup>101</sup>Vgl. <http://www.basicthinking.de/blog/2007/07/17/geschichte-der-deutschen-blogsphaere-ii>

Ich frage mich aber, warum ich lieber Tagebücher als Blogs lese. Bei Tagebüchern beginne ich zu lesen und bin sofort in das Leben der anderen hineingezogen, will wissen, wie es weiter geht. Wenn ich die aktuellen Einträge im Blog gelesen habe, dann interessieren mich die zurückliegenden Einträge kaum noch. Somit erkenne ich natürlich keine Entwicklung der schreibenden Personen, diese würde ich erst erkennen, wenn ich regelmäßig am Weblog beteiligt wäre, was mich jedoch zeitlich überfordern würde. Das mag altmodisch sein, aber die ‚verkehrte‘ Leserichtung stört mich.

Als Außenstehende frage ich mich: welcher Personenkreis hat so viel Zeit, um sich an den Weblogs zu beteiligen? Zwei Drittel sind eher junge Menschen mit ganz unterschiedlichen Motiven. Sie stellen sich im Internet dar, nehmen Kontakt auf mit anderen Menschen und/oder halten soziale Beziehungen aufrecht. Nur wenige benutzen den Blog, um große Aufmerksamkeit zu erwecken. „Diese neuen Öffentlichkeiten sollten nicht in erster Linie als globale Öffentlichkeiten verstanden werden, sondern entfalten ihre Wirkung vielmehr in bezug auf bereits bestehende lokale Öffentlichkeiten. Die meisten Weblogs im Sinne von persönlichen Journalen werden für den unmittelbaren Freundes- und Bekanntenkreis geschrieben.“<sup>102</sup>

Millionen Weblogs, ironisch auch Bloggorrhoe genannt, sind meist von trivialem Inhalt, sie werden belächelt und oft aggressiv abgewertet. Nach meiner Erfahrung erfordern eigene Blogs nicht nur eine Menge Zeit, sondern auch viele Ideen, denn - wenn man sie längere Zeit unterbricht - veröden sie. Mit viel Elan begonnen, versanden sie bald. „Bloggen bedeutet, seinem Alltag regelmäßig Interessantes abzuringen und in Text und oft auch Bild zu publizieren. Es bedeutet, aus den Phänomenen der Lebenswirklichkeit und der Medienwelt eine Themenauswahl zu treffen, die die Person des Bloggers glaubwürdig widerspiegelt.“<sup>103</sup>

So viel in Kürze zum Tagebuchschreiben im Internet allgemein. Anders wäre es bei einer Tagebuch-Schreib-Gruppe online. Sie könnte eine Möglichkeit bieten, das kreative Tagebuchschreiben einzuüben, wenn das bisher gewohnte Tagebuchschreiben zur Routine geworden ist, und sie könnte eine neue Möglichkeit für bestimmte Zielgruppen, z. B. für behinderte Menschen, bieten.

---

<sup>102</sup> @bsolut privat!? a. a. O., S. 113

<sup>103</sup> @bsolut privat!? a. a. O., S. 118

„Eigentlich habe ich nicht die geringste Lust, aber ...“ Wer sein Tagebuch mit der Auffassung, täglich schreiben zu müssen, beginnt, scheitert oft, denn er wird es wie eine lästige Hausaufgabe empfinden. Es sei denn, er fasst sich an manchen Tagen so kurz wie Kafka: „18. September 1917. Alles zerreißen. (...) 22. September 1917. Nichts.“<sup>104</sup>

Es gibt sicher viele Gründe, warum das Tagebuchschreiben irgendwann nicht mehr so viel Freude macht und abgebrochen wird. Oft sind es Langeweile und Ratlosigkeit, worüber man schreiben soll, oder es sind Geringschätzung und Abwertung des Geschriebenen. Nicht selten geschieht dann das Tagebuchschreiben nur noch mit schlechtem Gewissen und guten Vorsätzen für die Zukunft: „Ab morgen wird nicht mehr geschwänzt: täglich eine Seite Tagebuch zum Warmwerden...“<sup>105</sup> Ein vielleicht gewohnheitsmäßig oder pflichtbewusst fortgeführtes Tagebuch, in dem man sich immer wieder über sein Leben beklagt, mag zwar kurzfristig entlastend sein, langfristig macht es aber keine Freude.

Ein aufbauendes und bereicherndes Tagebuch muss Entwicklungsmöglichkeiten bieten. Die Erfahrung zeigt: wenn man beim Schreiben den toten Punkt der wiederkehrenden inneren Nabelschau überwunden hat, wird das Schreiben oft zu einem lebenslangen Bedürfnis. Aufzeichnen, beschreiben, erzählen, jeden Tag ein Gedicht, die alltägliche Umwelt und die Alltäglichkeiten zu etwas Besonderem machen, das macht ein spannendes Tagebuch aus. Es sind nicht die großen Highlights, die Abenteuer und weiten Reisen, sondern es ist das Bekannte, Vertraute, was man mit anderen Augen sieht.

Welchen Gewinn könnte das Tagebuchschreiben in einer Online-Gruppe bringen? Eine Online-Gruppe bringt Abwechslung und öffnet das Tor zur weiten Welt, denn die Gruppe besteht aus Schreibpartnerinnen, die man nicht kennt, die aus einer anderen Stadt, aus einem anderen Kontinent kommen. In Mecklenburg-Vorpommern gibt es beispielsweise in einem kleinen Dorf eine junge Frau im Rollstuhl, die Tagebuch schreibt und sich austauschen möchte. In der ganzen Gegend gibt es keine Schreibgruppe. Für sie wäre eine Online-Tagebuch-Gruppe ein wunderbares Angebot. Ebenso wäre es ein ideales Angebot für eine behinderte Tagebuchschreiberin in Berlin, die sich aufgrund ihrer Sprachbehinderung in keine Gruppe zu gehen traut, aber Kontakt und Austausch ersehnt. Insofern ist dieses

---

<sup>104</sup> F. Kafka: Die Tagebücher, Verlag Zweitausendeins, Frankfurt, 2005, S. 432

<sup>105</sup> S. Plath: Die Tagebücher. Hrsg. von F. McCullough. Dt. von A. Walser, Frankfurt/M. FVA, 1997, 17. Juli 1957

Gruppenangebot auch als ein niederschwelliges Angebot für alle diejenigen zu sehen, die an Präsenzveranstaltungen nur schwer teilnehmen können.

Bei einer solchen Gruppe ginge es nicht darum, Intimitäten und Geheimnisse zu veröffentlichen, sondern es ginge um das Ausprobieren von kreativen Ansätzen, damit das Tagebuchschreiben vielfältiger, bunter, anregender wird und sich das eigene Schreiben verbessert. Es gibt hierfür eine Menge Ratgeber und Bücher<sup>106</sup>, aber erfahrungsgemäß treten auch beim einsamen Durcharbeiten dieser Bücher schnell Ermüdungserscheinungen auf.

Eine kleine Gruppe könnte für eine bestimmte Zeit nach einer gewissen vorgegebenen Struktur gemeinsam Tagebuch schreiben - von zu Hause online. Eine vorgegebene Struktur meint beispielsweise, dass Verabredungen darüber getroffen werden, welche Themen von Interesse sind und zu welchen geschrieben wird, z. B. Morgenthemen, Sonntagsthemen, eine Frage an jeden Tag, Träume, Stress am Tag, Alltagserlebnisse, Dankbarkeits-Ereignisse, Lichtblicke am Abend, Gedanken zur Tageszeitung, Wünsche, die noch offen sind, Menschen, die mir wichtig waren usw.<sup>107</sup> Die Teilnehmerinnen können gemeinsam verschiedene Methoden und Schreibspiele ausprobieren, so. B. ein Gespräch mit dem überstrengen Zensor führen oder zu Zitaten aus fremden Tagebüchern schreiben, sie könnten Situationen und Menschen erfinden und vieles mehr.<sup>108</sup>

In einer solchen Online-Gruppe wird in kleinem, überschaubarem Rahmen sowohl privat und intim als auch für eine kleine Anzahl von ausgewählten Leserinnen öffentlich geschrieben. Jede Teilnehmerin bekommt zu Beginn Zugang zur Kurshomepage. Ein gemeinsames Forum dient der Kommunikation über die entstandenen Texte, auch spontane Schreibexperimente können gemeinsam geschrieben werden. Es werden regelmäßig Schreibimpulse, Übungen, Aufgaben, Textexperimente auf die Plattform gestellt und jede Teilnehmerin kann entscheiden, ob und was sie schreiben möchte - und ob und was sie veröffentlichen möchte. Die Teilnehmerinnen sind eingeladen, die Texte auch gegenseitig zu kommentieren und im Forum darüber zu sprechen.

Auf der Kurs-Homepage, die nur für die Teilnehmerinnen einsehbar ist, werden alle Mitschreibenden mit Vornamen oder einem selbst gewählten ‚literarischen Pseudonym‘, Alter und Geschlecht aufgelistet. Die Teilnehmerinnen bleiben so

---

<sup>106</sup> z. B. E. Mardorf, a. a. O., S. 89-132; L. von Werder, Brigitte Schulte-Steinicke, a. a. O.; T. Rainer, a. a. O.

<sup>107</sup> R. Meier-Dell’Olivo, a. a. O., S. 89-132

<sup>108</sup> vgl. 2.2.3

füreinander anonym, es sei denn, sie machen sich selbst miteinander bekannt. Wer mag, kann ein Foto einstellen, aber auch ein Symbolbild ist möglich. Ein paar Angaben zum Beruf und zu den persönlichen Interessen können ganz nach Belieben mehr oder weniger konkret gemacht werden.

Während des Kurses können nur Kursteilnehmerinnen die entstandenen Texte im geschützten Raum lesen. Alle Texte werden nach Ende des Kurses gelöscht. Den Zeitaufwand bestimmt jede Teilnehmerin selbst. Man kann Übungen auslassen oder ansammeln und an einem Tag mehrere bearbeiten. Auf jeden Fall besteht die Möglichkeit, viel zu schreiben und eine intensive Erfahrung damit zu machen, und es besteht die Möglichkeit zu einer schreibenden Begegnung mit sich selbst und mit anderen.

Die kreative Tagebuch-Gruppe im Internet ist also eine Gruppe, die das Tagebuchschreiben unterstützt, die die Möglichkeit bietet, über die Texte miteinander ins Gespräch zu kommen - und die dennoch Anonymität gewährt. Es schreiben Menschen miteinander, die an ganz verschiedenen Orten leben, die zu unterschiedlichen Zeiten schreiben und unterschiedlich viel Zeit investieren und dennoch in Kontakt und Austausch mit einander sind - ganz vertraut und offen, ganz persönlich und dies vielleicht gerade umso mehr und umso besser deshalb, weil sie sich nicht kennen.

**Sternenkinder 2006/2007 TAGEBUCH**

SEP 2007

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				
						✓

Marlene     Anna-Sophia     Christoph  
 Maximilian     Elisabeth     Ralf-Rüdiger  
 Lars     Sophia     Simone  
 Uwe K.     Kai-Uwe     Anke  
 Anna-Marga...     Sebastian     Stanislaus

Tätigkeit des Erwachsenen     alle Kinder

Erste Tag von Maximilian im Kindergarten, Abschied von der Mutter kurz mit Tränen, ist ganzen Tag bei mir - ganz gleich, welchen Tätigkeiten ich nachgehe, still - beobachtet Kinder, spielt nicht, Essen: Übergang noch einmal kurzer Kummer, isst dann mit Appetit (Nudeln)

Spiel: Uwe ist Spielführer, seine Idee ist Flughafen, bezieht andere Kinder gut mit ein, Spiel sehr detailreich (Fahrkarten, Getränke u.s.w.)

SCHLIESSEN ✕  
NEUES TAGEBUCH +  
EINTRÄGE SUCHEN 🔍  
SCHLÜSSELWORTE >  
KINDER >

- Märchenzeit
- Eurythmie
- Wandertag
- Reigen
- Malen
- Backen
- Freispiel
- Mahlzeiten
- Motivation/Konzentration
- Fantasie/Kreativität
- Sozialkompetenz
- Körper und Bewegung
- Sinne und Wahrnehmung
- Sprache
- Ethik und Werte
- Kindermund
- Entwicklungsziel

Vorraussetzung, um eine solche Online-Gruppe anzubieten ist es, sich mit der entsprechenden Software auszukennen - die ist leicht zu handhaben.

Ein Konzept und die Struktur werden vorgegeben, ebenso die Gruppenregeln für den Umgang miteinander. Aber die Einhaltung dieser Regeln muss überwacht und die Diskussion muss moderiert werden. Das ist nicht immer ganz einfach, weil die Anonymität nicht nur die Möglichkeit bietet, sich im geschützten Raum in der Begegnung mit anderen Menschen zu öffnen. Die Anonymität verführt auch zu Aggressivität. Die Teilnehmerinnen erwarten insofern von der Moderatorin einen gewissen Schutz und darüber hinaus auch Kommentare und Rückmeldungen zu ihren Texten.<sup>109</sup>

---

<sup>109</sup> Ein gutes Beispiel für Online-Schreibgruppen ist das Angebot von Claudia Klinger: [www.claudia-klinger.de](http://www.claudia-klinger.de)

## IV Schluss

Die Eingangsfrage, wie mich das Thema gefunden hat, ist am Ende schnell beantwortet: Das Tagebuchschreiben ist ein Thema für Logotherapeutinnen! Jedes Tagebuchschreiben ist Sinnsuche. Nur bei sehr oberflächlicher Betrachtung hat man den Eindruck, dass die Tagebuchschreiberinnen lediglich das aufschreiben, was ihnen in ihrem alltäglichen Leben passiert. Aber dabei lassen sie es in der Regel nicht bewenden. Bei genauerer Betrachtung erkennt man, dass sie schreiben, um den Sinn hinter dem Vordergründigen zu entdecken. Sie sind im Gespräch mit sich selbst oder führen einen Dialog mit anderen, analysieren, reflektieren und stellen so lange Fragen, bis sie dem Alltäglichen den geheimen, dahinter verborgenen Sinn abringen. Denn der Mensch sucht Sinn, unter allen und jeden Umständen. Sinn gibt seinem Leben Inhalt. Sinn ist nicht statisch, er kann nicht ein für allemal gefunden werden, Sinn ist dynamisch, an den Augenblick gebunden, er ist etwas Seinsollendes, er entsteht im Vollzug und wird erst nachträglich als solcher reflektiert. „Mit Sinn erfüllen“ bedeutet, die Herausforderung anzunehmen, Werte zu verwirklichen, die Aufgaben, die gerade anstehen zu erfüllen. Was Menschen unter Sinn verstehen ist nicht für alle gleich. Sinn lässt sich nur individuell und intuitiv mit dem Gewissen erspüren, er lässt sich nicht erdenken, nicht verordnen oder geben, nicht erfinden oder machen. Ganz allgemein gesagt ist Sinn die beste Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit. Und Sinn zu verwirklichen, bedeutet insofern immer, in jedem Augenblick, Entscheidungen zu treffen und sich auf den Weg zu machen, dabei geht es weniger um das Erreichen des Zieles als um die Richtung und den Weg, und darum, ein Ziel zu haben.

Einen solchen Weg zu suchen und zu finden, ist das Ziel jedes Tagbuchschreibens. Menschen spüren in sich hinein, denken nach, aber die Gedanken sind flüchtig, kaum gedacht, schon wieder vergessen. Erst aufgeschrieben können sie mit Distanz in Ruhe betrachtet und bearbeitet werden. Wenn sie schwarz auf weiß im Tagebuch stehen, kann Wesentliches hervorgehoben und so lange gedreht und gewendet werden, bis der verborgene oder verloren gegangene Sinn sich offen zeigt. Der Mensch hört dabei auf sein Gewissen, auf sein Sinnorgan, seine intuitive Fähigkeit, um den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, zu erschauen. Das Gewissen als menschliches Urphänomen, ist das tiefste Wissen um das eigene Wesen und den Sinn im eigenen Leben. Das Gewis-



sen zeigt dem Menschen Werte und den Weg, den er gehen kann. Aber das Gewissen kann sich auch irren, und es nimmt dem Menschen die Entscheidung und Verantwortung nicht ab. Denn der Mensch ist dem Gewissen gegenüber frei, er kann sich auch gegen die gespürten Werte entscheiden. Das tut er auch oft, denn es sprechen viele Stimmen in ihm, es spricht die Angst ebenso wie der Mut, das Kind ebenso wie die Mutter. Sie zu unterscheiden ist oft schwer, und das Über-Ich ist meist am lautesten. Es sagt einem, was ‚man‘ tut, es ist mit Strafen, Ängsten und Verboten verbunden, es kommt von außen und treibt den Menschen um. Das Über-Ich achtet auf die Einhaltung der allgemeinen und das Gewissen auf die personalen Werte. Das Über-Ich droht, ängstigt, schüchtert ein, das Gewissen dagegen meint es gut mit dem Menschen und zeigt ihm die zu ergreifenden Werte, es gleicht einer Souffleurin, die einem eingibt, in welche Richtung man sich zu bewegen hat. Das Gewissen fordert, aber überfordert nicht. Dem Über-Ich gegenüber muss man sich rechtfertigen, dem Gewissen gegenüber muss man seine Handlung verantworten. Das Über-Ich ist der drohende Zeigefinger, das Gewissen ist die liebevolle, wohlmeinende Stimme.

Die meisten Tagebuchschreiberinnen kennen Viktor E. Frankl<sup>110</sup> vermutlich nicht, dennoch lassen ihre Tagebücher erkennen, wie sie nicht selten verzweifelt auf der Suche nach Sinn in ihrem Leben sind. Sie drehen sich dabei oft im Kreise und sehen keinen Ausweg. Was war in ihrem Leben bisher sinnvoll? Wie haben sie es gespürt? Welche eigenen Kriterien haben sie für Sinn? Wie fühlt sich für sie Sinnvolles an? Fällt ihnen dazu ein Symbol, ein Bild, ein Geruch ein? Der Mensch ahnt, dass Sinn immer vorliegt und dass man sich nur von ihm anziehen lassen, sich einlassen muss, dann kann er Vertrauen haben und abwarten, dass der Sinn für ihn aufleuchtet, egal, um welche Art von Sinn (ontologisch, existentiell, ganz konkret) es sich dabei handelt.

Begleitet das Tagebuch einen Menschen durch sein ganzes Leben und nimmt Anteil an allen Entwicklungen, Höhepunkten und Krisen, dann folgt es ihm auch auf den Weg der drei Wertstrassen, wie Frankl die Sinnsuche nennt. Sinn ist das, was werden soll, und Wert ist das, was ist, was den Menschen ganz persönlich

---

<sup>110</sup> vgl. V. E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge, Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, Verlag Geist und Psyche, Fischer 1998, S. 56-84  
E. M. Waibel, *Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen*, Auer-Verlag Donauwörth, 1998, S.87-133  
J. Riemeyer: *Die Logotherapie Viktor Frankls. Eine Einführung in die sinnorientierte Psychotherapie*, Quell-Verlag, Gütersloh, 2002, S. 178–194

anzieht wie ein Magnet und ihn in der Tiefe berührt, ihn anspricht, ihm nahe geht, ihm am Herzen liegt, was nicht nur Herzklopfen verursacht, sondern auch als Schrecken erlebt werden kann. Wert ist das, was den Menschen in Bewegung bringt, was ihn herausfordert, ihn anspornt, wofür er sich Zeit nehmen soll. Werte sind Marksteine, Orientierungshilfen, weil sie uns zeigen, in welche Richtung wir uns bewegen sollen. Wert ist ein persönliches Anliegen, wozu man stehen und was man verantworten kann. Wert ist das, was man zum Grund der Bevorzugung macht. Wert ist der Kostbarkeitscharakter der Dinge, sagt R. Guardini.

Es gibt allgemeine Werte wie z. B. Menschenrechte, Gesetze, Solidarität und Toleranz, das sind Werte, die sich im Laufe der Menschheitsgeschichte herausgebildet haben. Und es gibt individuelle Werte wie z. B. Lebensstil, Rituale und Vereinbarungen. Werte sind objektiv und subjektiv zugleich, d. h. sie existieren, unabhängig davon, ob ich sie erkenne, und ob sie von mir erspürt werden.

Nach Viktor E. Frankl gibt es drei „Wertstraßen“ zum Sinn: zuerst gibt es die schöpferischen Werte, die verwirklicht werden, wo der Mensch kreativ und aktiv die Welt bereichert, etwa im Beruf, in der Kindererziehung, in ehrenamtlichem Engagement, in Kunst oder Wissenschaft Leistungen erbringt. Die zweite Wertstraße sind die Erlebniswerte, die Freude an Literatur, Musik, Natur, Kunst und vor allem an Begegnungen mit anderen Menschen. Dabei geht es nicht um spektakuläre, große Werke, sondern um die Haltung, wie das Lebenswerk geschieht, um Hingabe, Verbindlichkeit, Ernsthaftigkeit und Genuss.

Auf diesen beiden Wegen geht der Mensch durchs Leben - und erst wenn dieses „Gehen“ nicht mehr möglich ist, geht es um die Verwirklichung von Einstellungswerten. Einstellungswerte zu verwirklichen heißt: nicht aufgeben, auch wenn die Lage hoffnungslos erscheint, sich in das Unabänderliche zu fügen, das Schicksal mit Tapferkeit zu ertragen und zu gestalten, auch wenn der Spielraum noch so klein geworden ist.

Auf allen drei Wegen ist das Tagebuch ein wertvoller Begleiter. Es nimmt die Alltäglichkeiten auf, entlastet in Krisensituationen, es bewahrt die Erinnerungen und hilft zum Lebensende hin, die Fülle des Lebens zu schätzen. Es sind die Erinnerungen an ein tätiges und genussvolles Leben, die im Tagebuch festgehalten und unverlierbar geborgen sind. Es hilft, nicht nur die vor uns liegenden, abgeernteten Stoppelfelder zu sehen, sondern auch die vollen Scheunen der Vergangenheit mit allen sinn- und wertvollen Erfahrungen wert zu schätzen.

Insofern ist für mich das Tagebuchschreiben eine Metapher für Sinnsuche.

## V Anstatt eines Nachwortes

Viele unbekannte Begriffe, viele offenen Fragen  
zur Erforschung des Universums  
ich und meine Welt, ich in meiner Welt  
Zufall oder Schicksal, Glück oder Unglück  
strahlenden Glücksmomente und seelischen Abgründe  
das Tagebuch weiß viel, was ich über mich weiß  
und manchmal noch mehr  
und es bleibt voller Geheimnisse  
das Universum, die Gesamtheit aller Dinge  
erschließt sich dem bloßen Auge nicht  
viele Fragen, viel Wissen  
Spekulationen und Zukunftsvisionen  
die Wissenschaft forscht weiter  
um die Weltformel zu finden  
das Tagebuch enthält alles  
ordnet Chaos und Themen  
Eindrücke und Gefühle  
verschlüsselt und voller Lücken  
geheimnisvoll und klar  
auf der Suche nach Sinnspuren  
und der verrinnenden Zeit  
das Universum ist unendlich  
und doch im Alter begrenzt  
das Leben kann beginnen  
Geburt und Arbeit, Reise und Krisen  
Freude und Krankheiten  
Liebe und Verluste  
Abschiede und Tod  
tapfer durchgestanden  
dem Tagebuch anvertraut  
dunkle Energien und strahlende Sonnen  
hell der Nachthimmel und trübe der Tag  
dunkle Materie und ungelöste Probleme

bedrückende Erinnerungen  
wechseln ab mit Lachen und Glück  
erkenne dich selbst - werde der du bist  
schreiben statt leben?  
Leben intensivieren  
schreiben bringt Entlastung  
zeigt den Weg des Künstlers  
Empfindungen werden Gedichte  
Erlebnisse Geschichten  
Das Leben ein Roman  
Eine Sammlung von Erzählungen  
manche Erfahrungen bleiben verdrängt  
neue Energien werden entdeckt  
und lassen die Kreativität sich entfalten  
Aufbruch zu neuen Ufern  
die Seele öffnet sich  
im Großen wie im Kleinen.  
die Welt ist Klang und Musik  
Malerei und Poesie  
das Universum, unerschöpfliche Kraftquelle  
für Eingebung und Trost, für Kunst und Kultur  
kann das alles Zufall sein?  
warum ist es so wie es ist?  
warum leben wir gerade hier?  
Zufall oder Plan?  
Gott würfelt nicht, oder doch?  
Das Auge, das ins Universum schaut,  
ist das Auge des Universums selbst.