

Das Tagebuch
unterstützt unser
Gedächtnis. Erlebtes
lässt sich besser
einordnen, wenn wir
unsere Gedanken dazu
niederschreiben.

Logbuch DES LEBENS

Beziehung, Kinder und Beruf stellen immer neue Anforderungen. Wer nicht mehr weiss, wo ihm der Kopf steht, sollte seine Gedanken und Gefühle in einem **Tagebuch** festhalten. Um Lösungen zu erkennen – und sich selber.

Text **Nicole Tabanyi** Illustrationen **Xenia Fink**

Es gibt Dinge, die sind fürs Tagebuch ideal. Sowohl die schönen Seiten des Lebens als auch die schwierigen Zeiten sind es wert, schreibend festgehalten zu werden – eben in jenem Buch, das nur uns gehört. Nichts verrät mehr über uns als dieses Schriftstück, in welchem wir unsere Gedanken niederschreiben, unsere Sorgen festhalten und unseren Sehnsüchten nachspüren.

«Wer in unserem Tagebuch liest, dem präsentiert sich auch unsere Seele», sagt der Schweizer Psychologe Theodor Itten. Darum wollen wir auch nicht, dass Menschen in unseren Tagebüchern stöbern und Dinge über uns in Erfahrung bringen, die wir nicht preisgeben möchten. Weil sie nur uns etwas angehen.

Dieser Gefahr war sich auch die US-Schauspielerin Marilyn Monroe (1926 bis 1962) bewusst. Darum schrieb sie lieber Tagebuch, als sich in Interviews zu offenbaren. In diesen Notizen konnte sie festhalten, wie es ihr wirklich ging in all dem Jubel und Trubel um ihre Person.

«Allein!!! Ich bin allein – ich bin immer allein, egal was», lautete ein Eintrag im Jahre 1950, auf dem Höhepunkt ihres Ruhms. Und niemand ahnte, dass ihr Inneres ganz anders aussah als das, was sie auf der Lein-

wand zeigte – jenes süsse Lächeln mit dem hoffnungsvollen Blick. Doch ihre Seele quälten schlimme Verlassenheitsängste.

Dass es in uns anders aussieht, als wir nach aussen zeigen – diese Erfahrung kennen nicht nur Stars, sondern wir alle. Denn jeder Mensch hat mindestens zwei Gesichter. Eine Schokoladenseite, die er gern präsentiert, und eine nicht so kamerataugliche Schattenseite. Also verbirgt er diese – am besten zwischen den Buchdeckeln seines Tagebuchs. Allenfalls mit einem Schlösschen gesichert, damit seine «Gefühlsdämonen», die es sich in dieser Rumpelkammer gemütlich gemacht haben, ihm ja keine Blösse geben. Doch so einfach geht das nicht.

«Ständig zu lächeln, während es in der Bauchgegend brodelt oder der Liebeskummer einem das Herz zuschnürt, das kann enorm kräftezehrend sein», sagt Theodor Itten zu dieser Art von Doppelleben. Zur Diskrepanz von innen und aussen, die wir alle kennen.

Umso wichtiger ist es, wenigstens im Tagebuch ehrlich zu sein. Seine Maske abzulegen, um dem verborgenen Wesenskern in uns eine Stimme zu geben. Eben jenen Gefühlen, die in uns rumoren und uns manchmal dazu antreiben, Dinge zu

tun, die wir nicht verstehen. Aber gerne nachvollziehen möchten. Nur, wie kommen wir unserer inneren Logik und Gefühlswelt auf die Spur?

Ein Tagebuch bietet eine gute Möglichkeit, sich besser kennenzulernen. «In Erfahrung zu bringen, was wirklich wichtig ist. Welche Lebensthemen ergründet sein wollen und welchen oberflächlichen Ballast man über Bord werfen kann», sagt Itten. Sodass wir uns sicherer werden. Und der Spagat zwischen Sein und Schein weniger anstrengend wird, weil Aussen- und Innenwelt näher zueinanderrücken.

Eine Bühne für Gefühle

Das Tagebuch kann Aufschluss über unsere Persönlichkeit geben und zeigen, wohin die selbstbestimmte Zukunft gehen könnte. Ob das Verlustängste sind wie bei Marilyn Monroe, Bedürfnisse nach Nähe und Liebe oder Impulse von Hass und Eifersucht – im Tagebuch erhalten diese Gefühle eine Bühne. Aber auch tägliche Fragestellungen des modernen Lebens wie ein Jobwechsel werden durch solche Notizen konkreter.

Denn indem der Schreibende Zweifel und Fragen benennt, bekommen sie eine Gestalt und bleiben nicht länger diffus ►►



«Probleme von der Seele schreiben»



Dr. med.
Herbert Mück, 61,
Psychotherapeut
in Köln, setzt das
Tagebuch in der
Therapie ein.

SCHWEIZER FAMILIE: Wann kann es hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen?

HERBERT MÜCK: In allen Lebenssituationen kann das hilfreich sein. Im Gegensatz zu unserem Gehirn, das bereitwillig Erinnerungen auch verändert, ist ein Tagebuch ein eher objektiver Unterstützer unseres Gedächtnisses. Gedanken und Erkenntnisse werden klarer, wenn wir sie schriftlich formulieren. Auch tut es gut, sich Problematisches von der Seele zu schreiben, den Sorgenballast abzulegen.

Das Tagebuch als Eigentherapie?

Ein Tagebuch kann als ein vertrauter Begleiter wirken, dem wir uns öffnen und anvertrauen. Studien belegen, dass Schreiben, also die schriftliche Verarbeitung wichtiger Erfahrungen, tatsächlich therapeutisch wirken kann.

Auf was sollte der Schreiber achten?

Unsere Gefühle, Gedanken und aussergewöhnliche Verhaltensweisen sind fürs Tagebuch interessant. Träume, Visionen und zwischenmenschliche Erfahrungen sollen Vorrang vor der blossen Aneinanderreihung von Ereignissen haben.

Wie detailliert sollen die Einträge sein?

Auch wenn es mitunter genügen mag, stichwortartige Eintragungen zu machen, ist es wichtig, diese so verständlich und ausführlich zu formulieren, dass der Tagebuchschreiber auch noch nach Jahren problemlos nachvollziehen kann, was er beschrieben und gemeint hat. In regelmässigen Abständen sollte er die Aufzeichnungen auch lesen und aus aktueller Sicht schriftlich kommentieren.

Warum ist das wichtig?

Dadurch motiviert man sich, aus den dokumentierten Erfahrungen auch Lehren zu ziehen. Die zeitliche Distanz erleichtert es, viele Ereignisse und Verhaltensweisen neu zu bewerten. So wird man auch für sich selbst zum Therapeuten.



Ein Tagebuch gibt Zweifeln und Fragen eine Gestalt.

«WER DAS TAGEBUCH RICHTIG NUTZT, DEM HILFT ES,

Klippen zu umschiffen und Stürme zu überstehen.»

Theodor Itten

und unfassbar. Wer seine Erlebnisse schreibend festhält, bringt Ordnung in dieses Chaos – und kann entscheiden, was ihm gefällt und was er fortan sein lässt.

Aber nicht nur das. Sobald er in den Momentaufnahmen seines Lebens blättert, wird er auch einen Rhythmus von Glück und Unglück entdecken und sich die Frage stellen: Warum war ich vor kurzem noch so unternehmungslustig, in letzter Zeit aber so deprimiert, dass ich kaum aus dem Bett komme? Was ist los?

«Und da wirds spannend», sagt Theodor Itten. «Denn wer das Tagebuch richtig nutzt, dem hilft es nicht nur, sich zu orientieren und seine Gedanken zu ordnen, sondern auch Klippen zu umschiffen und Stürme zu überstehen.» Weil der hohe Wellengang plötzlich voraussehbar wird.

Das Tagebuch als Logbuch des Lebens – das klingt vielversprechend. Nur, wie kommt man dahin? «Indem man regelmässig Tagebuch schreibt», rät der deutsche Psychotherapeut Herbert Mück (siehe auch Interview links). Und indem man sich die richtigen Fragen stellt:

- Was hat mich heute gefreut, irritiert oder verletzt? Welche angenehmen/unangenehmen Gefühle haben mich bewegt?
- Welche neuen Erfahrungen habe ich gemacht? Was habe ich gelernt?
- Welche Probleme habe ich gelöst?

- Welches waren heute meine wichtigsten Kontakte? An wen habe ich gedacht?
- Was habe ich Gutes getan?
- Was nehme ich mir für morgen beziehungsweise die nächste Zeit vor?
- Was will ich klären? Was fehlt mir noch zum Glück?

Wer diesen Fragen auf den Grund geht, lernt seine Stärken und Schwächen einzuschätzen und kann Gefahren besser meistern. Das heisst: Tagebücher dienen uns als Navigationshilfe, lotsen uns schadlos durch schwieriges Gewässer, durch schwierige Lebenssituationen.

Damit die Reise weitergehen kann. Jetzt etwas vorsichtiger und aufmerksamer, weil möglicherweise mit Gegenwind, Sturmböen und anderen Hindernissen zu rechnen ist. «Bin ich vorgewarnt und weiss, wo meine Schwächen sind, so kann ich Risiken – auch solche, die von mir ausgehen – einbeziehen und weiss, was ich als Kapitän tun muss, damit die Fahrt nicht zur Irrfahrt wird», erklärt Experte Mück den Sinn des Tagebuchs. ■

MEHR ZUM THEMA TAGEBUCH

Marilyn Monroe «Tapfer lieben»,

Ihre persönlichen Aufzeichnungen,

S. Fischer Verlag, 39.90 Franken.

Website von Dr. med. Herbert Mück

www.dr-mueck.de