

# Liebes Tagebuch . . .

Sonntag Aktuell, 16. Oktober 2011

**Zwei Drittel aller jungen Frauen schreiben Tagebuch – und auch in höherem Alter greifen noch viele regelmäßig zum Stift.  
Das Aufschreiben persönlicher Erlebnisse kann auch eine Art Selbsttherapie sein, sagen Psychologen.**

VON ALMUT SIEFFERT UND JÖRG ZITTLAU

Liebt er mich, liebt er mich nicht? Diese Frage ist das Kernelement in nahezu jedem rosafarbenen Teenie-Tagebuch mit goldenem Vorhängeschloss. Von verheißenden Blicken ist hier die Rede, vom ersten Kuss genauso wie von der ersten Trennung. Zwei Drittel aller jungen Frauen zwischen 15 und 24 Jahren schreiben Tagebuch, meldete 2009 die Zeitschrift „Psychologie heute“, bei den traditionell eher verschlossenen Männern ist es immerhin ein Fünftel. Erst mit den Jahren lässt diese Angewohnheit aus der Jugendzeit nach, Beruf und Alltag lassen häufig keine Zeit mehr dazu. Trotzdem gibt es Erwachsene, die Buch und Stift weiterhin treu bleiben.

Kathrin ist eine von ihnen. Sie ist 32 Jahre alt und schreibt Tagebuch seit dem 14. Lebensjahr. „Und von da an eigentlich durchgehend – mal mehr, mal weniger“, erzählt sie. Eine ganze Kiste vollgeschriebener Bücher habe sie bereits. „15 sind es bestimmt“. Das Problem mit der fehlenden Zeit zum Schreiben ist auch ihr nicht fremd: Früher hat sie täglich zum Füller gegriffen und eine Seite nach der anderen mit ihren Gedanken und Erlebnissen gefüllt. Heute lassen das der Job als Controllerin oder die Beziehung nicht immer zu. Aber auch das Bedürfnis zu schreiben sei jetzt im Erwachsenenalter ein anderes geworden, so die Frankfurterin.

„In schwierigen Zeiten oder wenn ich mich unsicher fühle oder ver-

wirrt, fange ich meistens an, wieder regelmäßiger zu schreiben“, so Kathrin. Nach einer Trennung zum Beispiel. „Früher, in der Pubertät, habe ich natürlich mehr geschrieben, denn in dieser Zeit ist man ja quasi immer verunsichert. Oder vielleicht hatte ich da auch einfach mehr Zeit, um verwirrt zu sein.“

Die Bad Essener Psychologin Elisabeth Mardorf hält das Tagebuchschreiben sogar für eine Art Eigentherapie: „Kein Therapeut kann einem Menschen die Selbsterkenntnis ersetzen, die man durch ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst gewinnt.“ Mardorf verwendet daher das Tagebuchschreiben in ihrer therapeutischen Arbeit, unabhängig vom Lebensalter ihrer Patienten. Und damit steht sie nicht allein. In den USA beispielsweise wird die „Intensiv-Tagebuch-Therapie“ schon seit den Siebziger als Weg gefeiert, um sich damit „dem Strom des Unbewussten“ zu nähern.

## **Oscar Wilde hatte Spaß daran, seine alten Tagebücher zu lesen**

„Ja, das stimmt. Bei mir ist das Tagebuchschreiben im Grunde auch wie eine Privattherapie“, beschreibt Kathrin ihre Motivation. Wobei ihr durchaus klar ist, dass sie bei der Einzeltherapie auf die Meinung eines unbeteiligten Dritten verzichtet. „Aber das ist ja gerade der Sinn des Tagebuchschreibens“, findet sie. „Man muss sich die Freiheit selber geben und auch selber nehmen und einfach hemmungslos alle Gedanken, die einem im Kopf herum-schwirren, aufschreiben.“ Für sie ist das der wichtigste Aspekt am Tagebuchschreiben.

„Und diese Freiheit darf man sich auch nicht dadurch kaputt machen, dass man die Einträge später noch mal liest“, findet die 32-Jährige.

Wenn sie in einem ihrer früheren Tagebücher lese, dann nur durch Zufall, falls sie bei einem Umzug oder beim Aufräumen darauf stoße. „Dann fange ich schon an zu blättern, und ein Tagebuch von vor zehn Jahren lese ich auch gern“, so Kathrin. „Was ich damals geschrieben habe, finde ich meistens lustig und schmunzle beim Lesen über mich selbst. Teilweise ist es aber auch interessant, was ich mal für Ansichten hatte. Aber auch die Themen, die mich früher einmal beschäftigt haben – das sind teilweise ganz andere Welten.“

Aber vorsätzlich würde sie nie eines ihrer Tagebücher zur Hand nehmen und darin lesen. Ganz anders als der Poet und Schriftsteller Oscar Wilde. Der Dorian-Gray-Schöpfer riet einst: „Jedermann sollte ein Tagebuch führen.“ Denn es gäbe kaum etwas Spannenderes zum Lesen.

Vor allem in ihrem aktuellen Tagebuch blättert Kathrin nicht zurück. „Ich schreibe nicht Tagebuch, um es noch einmal zu lesen, ich schreibe es für den Moment. Für mich hört es sich auch unglaublich blöd an, wenn ich das noch mal lese. Selbst wenn der Eintrag noch nicht so lang her ist – ich habe dann schnell keine Lust mehr weiterzuschreiben und denke nur noch daran, wie peinlich mir das Geschriebene in zehn Jahren sein wird.“

Der richtige Umgang mit dem eigenen Tagebuch ist ein wichtiger Aspekt des Tagebuchschreibens. Denn möglicherweise macht es sogar krank. Ein Forschersteam unter Elaine

Caledonian University verglich die Gesundheitswerte von 91 Diaristen, wie die Tagebuchschreiber wissenschaftlich korrekt heißen, mit denen von 41 Schreibmuffeln. Es zeigte sich, dass vor allem das Niederschreiben traumatischer Erlebnisse keineswegs erlösend wirkt und stattdessen Kopfschmerzen, Schlafstörungen und andere psychosomatische Probleme provoziert. „Wir haben erwartet, dass Tagebuchschreiber wenigstens einige Vorteile haben“, so Duncan. „Doch sie sind in vielerlei Hinsicht schlimmer dran.“

## **Tagebuchschreiber beschäftigen sich länger mit ihren wunden Punkten**

Eine mögliche Erklärung: Tagebuchschreiber beschäftigen sich länger mit ihren wunden Punkten als andere und kommen so nicht davon los. Es gibt aber, wie Duncan betont, auch einen ganz anderen Erklärungsansatz. Dass nämlich Menschen mit angegriffener Gesundheit mehr zum Tagebuchschreiben neigen als andere. „Wir konnten nicht zeigen, was zuerst da war – das Schreiben oder die Gesundheitsprobleme.“

Kathrin zumindest hilft das Tagebuchschreiben seit vielen Jahren und sie ist überzeugt, dass sie ein gesundes Verhältnis zu ihrem Tagebuch und dadurch auch zu sich selbst hat. „Ich schreibe nicht alles auf, eigentlich nur Gefühlsdinge“, ergänzt sie. Erlebnisse aus dem Alltag erzähle ich lieber meinen Freunden, dann ist das für mich gegessen. Oder ich schreibe Dinge auf, von denen nur ich den genauen Hintergrund kenne, die sonst niemand so verstehen würde, wie ich sie sehe.“

Duncan von der Glasgow