

# Liebes Tagebuch... Wie Schreiben helfen kann, den Alltag zu sortieren

**Erinnerung** Für manche gehört es zum Tag wie das Zähneputzen: ihrem Tagebuch anzuvertrauen, was sie erlebt haben. Das hilft dabei, das Leben schreibend zu ordnen – und zu bewältigen.

Sie riechen nach Zigarettenrauch, sind zum Teil vergilbt: die 42 kleinen Bücher, die meisten so klein wie die Gesässtasche einer Jeans, aber so bunt wie das Leben: blau, rot, braun, grün, schwarz, orange. Die Tagebücher meiner Mutter. Während fast 40 Jahren, also während zwei Dritteln ihres Daseins, hat sie über ihr Leben Buch geführt.

Es ist tatsächlich eine Art Buchführung: In kleiner Schrift, meist mit blauem Kugelschreiber, notierte sie Tag für Tag, wann sie aufstand, wie sich das Wetter präsentierte, was sie erledigte, wie es ihr ging, wen sie traf, was sie unternahm, wie es bei der Arbeit lief. Wühlte sie ein Ereignis besonders auf, ergänzte sie einen Eintrag mit einem Zettel und heftete ihn dazu.

## Das Jetzt und das Gestern

Auch Wiebke Zollmann, Absolventin des Schweizerischen Literaturinstituts in Biel, notiert. Sie führt aber nicht Tagebuch im Stil meiner Mutter, sondern schreibt ständig etwas in ihr Büchlein: wenn sie unterwegs ist, wartet, Lesungen oder Ausstellungen besucht, an Besprechungen teilnimmt. Denn alles kann als Stoff für ihr eigenes Schreiben dienen.

«Früher», erzählt sie, «habe ich es oft genug bereut, nichts notiert zu haben. Inzwischen ist das weniger häufig der Fall, aber doch siegt von Zeit zu Zeit die Faulheit und frisst einen Gedanken, den schon ein Satz hätte retten können.»

Beim Notieren formuliert sie auf Probe – um später, mit Abstand, wieder darauf zu schauen. «Die Arbeit mit Notizen ist zugleich Arbeit mit der Gegenwart des Lebens und mit der Vergangenheit. Sie ist wie ein aufgeschnittener Schädel, in den man einige Jahre später wieder hineinschauen und ihn bestaunen kann.»

## Keine andere Wahl

Ein anderer Typ Tagbuchschreiber wiederum ist Gerhard Seitz, Geschäftsführer des Deutschen Tagebuch-Archivs (siehe Zweittext): Er schreibt alle paar Wochen. «Tagebuch schreiben hilft mir, den Alltag zu sortieren, vor allem nach einschneidenden Er-



Warum sich nur aufs Schreiben beschränken? Auch Zeichnungen können viel erzählen.

Deutsches Tagebuch-Archiv (DTA)/zvg

eignissen.» Die Motive für ein Tagebuch seien sehr verschieden, sagt er mit Blick aufs Tagebuch-Archiv: «Bei den einen ist es der dringende Wunsch, Gedanken zu Papier zu bringen, sich schreibend etwas vor Augen zu führen. Bei anderen ist es ein Ritual, mit dem sie den Tag Revue passieren

lassen. Wiederum andere haben keine andere Wahl als zu schreiben, um Schicksalsschläge zu verdrängen.» (siehe Interview).

## Die Hiobsbotschaft

Die 42 kleinen Bücher meiner Mutter widerspiegeln vor allem ein Ritual, drücken aber auch das

Bedürfnis aus, Besonderes im Leben festzuhalten.

Hervor sticht jener Eintrag, dessen Datum mehrmals eingekreist ist: Karfreitag 2012. Am Vortag hatte sie erfahren, dass sie Krebs hat und schrieb: «Und nun beginnt die Leidenszeit und das Warten auf den Tod. Eigentlich

habe ich das nicht verdient. Wie auch immer. Seit gestern ist die Welt nicht mehr in Ordnung.»

Ihr allerletzter Eintrag ist ein Schlusspunkt im wahren Sinn des Wortes: «Muss ich nun wirklich nur noch zuhause herumsitzen? Keine andere Möglichkeit.»

Marcel Friedli



Gerhard Seitz vom Deutschen Tagebuch-Archiv. zvg

## Geschichten mit Herz

Im Deutschen Tagbuch-Archiv werden rund 13 000 Tagebücher und Briefwechsel aufbewahrt: als Zeitdokumente.

«Wir lesen die Dokumente nicht mit den Augen von Voyeuren, die auf Sensationen aus sind, sondern mit historischem Blick», betont Geschäftsführer Gerhard Seitz. «Mag sein, dass wir dabei auf das eine oder andere persönliche Geheimnis stossen. Meist aber wird der Alltag beschrieben,

werden persönliche Gedanken festgehalten.» Man schaue nicht durchs Schlüsselloch. «Die Autorinnen und Autoren haben uns ihr Vertrauen ausgesprochen, indem sie uns vertraglich zusicherten, dass wir ihre Aufzeichnungen anonymisiert lesen und wissenschaftlich auswerten dürfen.»

Das Archiv leistet somit einen Beitrag zur Geschichtsschreibung. «Die Tagebücher sind ein Spiegel dessen, wie historisch

unbedeutende Personen Geschichte erlebt haben – in Form von kleinen und grossen Geschichten.»

Geschichte erhält ein Gesicht, wenn man liest, wie Eltern um ihre Kinder trauern, die im Krieg gestorben sind: Es geht ans Herz, wenn man das liest. So werden historische Ereignisse mit Emotionen verknüpft.»

Link: [www.tagebucharchiv.de](http://www.tagebucharchiv.de)

## Offene Türen und feine Drinks

**Biel** Am Donnerstag, 6. November, öffnet das Blaue Kreuz Bern am Bahnhofplatz 2 in Biel seine Türen. Unter dem Motto «Leben Sucht Kunst» werden die künstlerischen Aspekte der Suchtarbeit ins Zentrum gestellt. Zwischen 14 und 20 Uhr ist eine Bilderausstellung zu sehen und es gibt musikalische Darbietungen. Ein Maltesisch steht – nicht nur für die kleinen Gäste – zur Verfügung. Zudem gibt es eine Festwirtschaft und einen Wettbewerb. Der Anlass ist zweisprachig.

Bereits diesen Donnerstag organisiert das Blaue Kreuz – ebenfalls am Bahnhofplatz 2 – einen Barkeeperkurs. Zwischen 19 und 20.30 Uhr lernen die Teilnehmenden, phantasievolle alkoholfreie Drinks zu mixen. Worauf gilt es zu achten? Welche Zutaten eignen sich? Der Kurs findet in deutscher Sprache statt und kostet 15 Franken. Anmeldung unter [info@perronbleu.ch](mailto:info@perronbleu.ch) oder unter Telefon 032 322 15 25. mt/bt

## Ganz normal anders

**Biel** Im Rahmen der Berner Aktionstage Psychische Gesundheit zeigt das Selbsthilfe-Beratungszentrum Biel am Donnerstag im Filmpodium «Les émotifs anonymes». Angélique und Jean-René leiden beide an unterschiedlichen Zwangsstörungen. Aufweilfähige und humorvolle Weise erlebt der Zuschauer, wie sich die beiden trotz – oder vielleicht gerade wegen – ihrer emotionalen Störungen ineinander verlieben.

Auf den Film folgt eine Podiumsdiskussion zum Thema psychische Gesundheit, moderiert von den Fachleiterinnen des Selbsthilfe-Beratungszentrums Biel. Podiumsteilnehmer sind Krischvan von Hintzenstern, Psychiater mit Praxis in Biel und Interlaken, Hildegard Béguin-Jonasch, Ergotherapeutin mit Praxis in Biel und Lukas Hohl, ehemaliger Pfarrer von Biel. mt

Info: Donnerstag, 30. Oktober, Filmpodium, Seeverstadt 73, Biel, 17 Uhr: Film, 18.30 Uhr: Podiumsdiskussion, 19.15 Uhr: Apéro. Anmeldungen unter der Telefonnummer 032 323 05 55.

## Brummen und Pfeifen

**Biel** Sie hören etwas, das andere nicht hören. Manchmal ist es ein Brummen oder ein Klingeln, manchmal ein Pfeifen oder ein Rauschen: Fast jeder zehnte Schweizer lebt ständig mit einem Ohrgeräusch. Sehr häufig entsteht der Tinnitus durch eine Schädigung des Innenohrs, die durch Lärm hervorgerufen wird. In seinem Vortrag am Montag, 3. November, informiert Thomas Schwenker, Facharzt FMH für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, über Formen und Ursachen von Tinnitus, Möglichkeiten der Prävention, Therapien sowie weitere Hörminderungen. mt

Info: Montag, 3. November, Restaurant der Privatklinik Linde AG, Blumenrain 105, Biel, 19 bis 20 Uhr. Anmeldung erforderlich unter Tel. 032 395 36 31 oder per E-Mail: [info@kpluz.ch](mailto:info@kpluz.ch).

## «Sich selber eine Stimme geben»

**Psychologie** Tagebuch schreiben sei keine Zeitverschwendung und alles andere als Narzissmus, betont Barbara Fiorucci-Huber.

## Barbara Fiorucci-Huber, schreibt man Tagebuch, geht man vom eigenen Ich aus. Sind Menschen, die Tagebuch führen, Narzissten?

Barbara Fiorucci-Huber: Mag sein, dass es Menschen gibt, die vor allem schreiben, um eine Öffentlichkeit zu erhalten. Den Menschen jedoch, die ich als psychologische Lebensberaterin begleite, geht es darum, sich beim Schreiben mit sich selber auseinanderzusetzen – und das geschieht im stillen Kämmerlein. Über sich und sein Leben schreiben, ist eine Chance, sich selber eine Stimme zu geben. Für mich ist das nicht Narzissmus, sondern

Zuwendung zu sich selber, Mitgefühl und Achtsamkeit mit sich selber. Das Schreiben wird so zu einer Würdigung gegenüber der eigenen Geschichte, letztendlich gegenüber sich selber – es kann dabei helfen, einschneidende Ereignisse zu verarbeiten.

Bringt man ein Erlebnis zu Papier, welches das Leben auf den Kopf gestellt hat, bekommt es einen Platz und einen Rahmen; es kann in der momentanen Lebenssituation neu geordnet, erprobt oder auch verändert werden. Gleichzeitig wechselt man die Perspektive, das Erlebnis wird in anderer Form – schriftlich, eingeordnet, mit mehr Distanz – gespeichert. Ich ermuntere Menschen jeweils dazu, diese Texte in einem Ritual zu verabschieden: sie zum Beispiel dem Wasser oder dem Feuer zu übergeben. Können



Barbara Fiorucci-Huber führt in Biel ein Schreibatelier. zvg

sie so das Vergangene loslassen, lernen sie, sich mehr zu akzeptieren und zu mögen und den Stürmen des Lebens besser zu trotzen. Ist der therapeutische Nutzen des Schreibens wissenschaftlich gesichert?

Eine vorläufigen Jahren durchgeführte Studie aus den USA belegt, wie Probanden, die Einschneidendes erlebt hatten, mittels spezifischer Schreibtechnik positive Wirkungen erzielten. Über einen gewissen Zeitraum schrieben sie täglich während etwa 20 Minuten ihre tiefsten Gedanken und Gefühle auf. Sie bezeichneten dieses Schreiben als bedeutsam und wertvoll.

Einige hingegen notieren jeden Tag, wann sie aufstehen, was sie essen, wie das Wetter ist. Es ist doch Zeitverschwendung, solche Banalitäten aufzuschreiben.

In meinen Augen ist das nicht Zeitverschwendung, sondern ein Ritual, um einen Tag abzuschliessen. Andere schauen vor dem Zubettgehen eine Sendung, lesen oder beten. Den Tag schreibend Revue passieren zu lassen, ist eine Art, mit sich selber in Kontakt zu kommen: wie es mir geht, wen ich getroffen habe, welche Gefühle und Gedanken ein Erlebnis ausgelöst hat. Das müssen keine tiefgründigen Analysen sein. Trotzdem können später, beim Lesen dieser Zeilen, Erinnerungen an Erlebnisse geweckt werden, die an die eigenen Stärken erinnern.

Interview: m

Info: Barbara Fiorucci-Huber arbeitet in Biel als psychologische Beraterin und führt ein Schreibatelier. In einer Schatzkiste bewahrt sie ein Buch auf, in dem sie Erkenntnisse und Entwicklungen festhält.