



## Tagebücher

# Heilende Wirkung auf die Psyche

Tagebuch zu schreiben kann die Aktivität des Immunsystems fördern, wohltuend wirken und depressive Symptome lindern. Intuitiv kennen Menschen die Heilkraft der Worte seit jeher. Das «tägliche Seelenputzen in Schriftform» ist eine hilfreiche Strategie, um schwierige Lebensphasen besser zu bewältigen.

Von *Silke Weinig*

Zudem hat es einen weiteren Vorzug: Diaristen schaffen sich eine Reliquie des eigenen Lebens. Schon Oscar Wilde riet: «Jeder sollte ein Tagebuch führen», denn kaum etwas sei spannender zu lesen. Goethe und Kafka gingen nicht ganz so weit, aber auch sie schrieben sich täglich ihre Gefühle und Gedanken von der Seele.

Es gibt unzählig viele Tagebücher – bekannte, unbekannte, vergessene. Wie viele dieser Bücher wurden in Stunden der Verzweiflung geschrieben? Weltberühmt sind «Das Tagebuch der Anne Frank» oder Franz Kafkas «Brief an den Vater». Tagebücher müssen jedoch weder hochgeistig à la Goethe oder Kafka noch von der ersten bis zur letzten Seite mit Schmerz und Leid gefüllt sein. Oftmals bringen sie uns zum Lächeln und lassen uns im Nachhinein uns selbst und die Welt besser verstehen, wie zum Beispiel Hape Kerkelings Reisetagebuch «Ich bin dann mal weg».

## Betrachtung des Alltäglichen

Die Psychoanalytikerin Prof. Dr. Inge Seiffge-Krenke bescheinigt Jugendlichen, die Tagebuch führen, höhere Kreativitätswerte und bessere Rollenübernahmefähigkeiten. Sie seien besonders einfallsreich und reif in ihrer Selbstpräsentation.

Unabhängig vom Lebensalter setzt Coach und Psychologin Elisabeth Mardorf das Tagebuchschreiben in ihrer therapeutischen Arbeit ein. Für sie ist das tägliche Schreiben eine ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst und führt zu einem hohen Gewinn an Selbsterkenntnis. Zum einen zeigt es uns die eigenen Schattenseiten und Schwächen, und zum anderen unterstützt es uns dabei, diese schwarzen

Flecken ins eigene Selbstbild zu integrieren. Tagebuchschreiben ist damit eine mögliche Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung.

## Nutzen des Tagebuchschreibens

Für Rolf Haubl, den geschäftsführenden Direktor des Sigmund-Freud-Instituts, gehört das Tagebuchschreiben zu den

psychischen Strategien, um kritische Lebensereignisse zu bewältigen. Inge Seiffge-Krenke nennt fünf Hauptnutzen, die das Tagebuchschreiben erfülle: Erinnerung, emotionale Entlastung, Selbstintegration, Selbstkritik sowie die Funktion des Tagebuchs als Vertrauter. Weil das Schreiben die innere Dynamik verlangsamt, erhalten wir Entlastung, was gerade bei schwierigen Lebensereignissen hilft.

## Kurzanleitung – Wie funktioniert Expressives Schreiben?

Aufbauend auf seinen Studien hat Pennebaker das expressive Schreiben als Therapieform entwickelt.

- **Beginn:** Über sehr belastende Ereignisse sollte man erst mit zeitlichem Abstand schreiben. Pennebaker empfiehlt, nach einem solchen Erlebnis mindestens ein bis zwei Monate zu warten.
- **Ort:** Achten Sie auf einen ruhigen und ungestörten Ort.
- **Uhrzeit:** Schreiben können Sie zu jeder Tageszeit, ausser vor dem Zubettgehen. Planen Sie nach dem Schreiben eine Ruhephase ein.
- **Schreibgerät:** Es ist vollkommen egal, ob man mit der Hand schreibt oder am Computer. Vergessen Sie zudem Rechtschreibung, Interpunktion und Grammatik. Wer nicht schreiben mag, kann auch Tonbandaufzeichnungen nutzen.
- **Thema:** Hat man sich für ein Thema entschieden – meistens das, was einem im Moment am meisten am Herzen liegt – dann ist es gut sich ganz darauf einzulassen und immer wieder darüber zu schreiben. Später kann man ein neues oder weiteres Thema hinzunehmen.
- **Dauer und Kontinuität:** Über drei bis vier Tage sollte man sich 15 Minuten Zeit nehmen (Wecker stellen) und sich seinem Thema widmen.
- **Vorgehen:** Schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt. Erzählen Sie das Geschehen gerne auch als eine zusammenhängende Geschichte. Es macht nichts, wenn Sie sich wiederholen – meistens glaubt man das nur und stellt dann fest, dass etwas Neues hinzugekommen ist. Hilfreich kann es sein, dass man wie ein Skeptiker das Thema in Für und Wider oder wie ein Wissenschaftler in Hypothese und Antithese seziert. Verändern Sie auch mal die Perspektive. Computeranalysen der Texte zeigen, dass man mehr davon profitiert, wenn man öfter einmal «wir» schreibt oder von sich selbst in der dritten Person Singular. Indem man Erzähler wird, ändert sich die Blickrichtung, was auch die Sichtweisen anderer Menschen einbezieht.
- **Ehrlichkeit:** Je ehrlicher man zu sich selbst ist, desto gewinnbringender die Erkenntnisse. Das, was Sie schreiben, ist nur für Sie bestimmt. Manche können leichter schreiben, wenn Sie schon zu Beginn entscheiden, was mit den Texten geschieht: verbrennen, zerreißen, von der Festplatte löschen oder aufheben und mit etwas Abstand nochmals lesen.
- **Stimmung und Gefühle:** Die intensive Beschäftigung mit einem Thema kann zu einer ernsten Stimmung führen, was vollkommen normal ist. Die negativen Emotionen vergehen und weichen oftmals einer Erleichterung. Sollte das Thema aber sehr aufwühlend, gar traumatisierend sein, sollten Sie das Thema wechseln, das Schreiben abbrechen und möglicherweise professionelle, therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.



Emotionale Entlastung und Selbstkritik sind nur zwei von vielen Vorteilen des Tagebuchschreibens.

Worte, insbesondere niedergeschriebene Worte, können Angst lindern. Allein den aufwühlenden Emotionen einen Namen zu geben senkt oftmals schon die Intensität der Empfindung.

### Immunsystem stärken

James W. Pennebaker, Professor für Psychologie an der University of Texas in Austin, fand in einem Experiment heraus, dass Tagebuchschriften das Immunsystem stärken kann. In seiner Untersuchung wurden junge, gesunde Studierende gebeten, täglich 15 Minuten lang ihre tiefsten Gefühle und Gedanken niederzuschreiben. Manche Probanden nahmen das Schreiben sehr mit; einige ver-

liessen tränenüberströmten den Raum. Umso erstaunlicher war, dass sie am Folgetag wiederkamen und weiterschrieben.

Noch bemerkenswerter waren die Beobachtungen in den folgenden Wochen. Den Studierenden, die sich ihre Leiden von der Seele geschrieben hatten, schien es seelisch und körperlich deutlich besser zu gehen. Im Vergleich zur Kontrollgruppe, die Belanglosigkeiten niedergeschrieben hatte, gingen sie in den folgenden sechs Monaten seltener wegen Grippe oder Erkältung zum Arzt. Zahlreiche Studien, auch von anderen Wissenschaftlern und an grösseren Versuchsgruppen, haben diese Beobachtung seither bestätigt. Das Schreiben stärkt das Immunsystem,

wirkt wohltuend bei Erkrankungen und lindert depressive Symptome.

### Instrument zur Mobbing-Analyse

Die Meinungen gehen auseinander, ob man bei Mobbing die Ereignisse in einem Tagebuch dokumentieren sollte, da die Fokussierung auf das Problem, diese und den Konflikt weiter verschärfen kann. Insbesondere wenn das Mobbing-Tagebuch vor Gericht genutzt werden soll, muss dieses möglichst genau und objektiv gehalten sein. Bestandteile der Aufzeichnungen sollten der Ort, die Uhrzeit und die beteiligten bzw. anwesenden Personen sein, sowie eine möglichst sachliche und genaue Beschreibung der Vorfälle und deren Auswirkungen. In dem man zeitlich und inhaltlich die Geschehnisse rekonstruiert, verhilft man nicht nur Dritten, wie der Personalabteilung oder dem Gericht, zu mehr Klarheit und Übersicht, sondern vor allem sich selbst. Das Aufschreiben und Nachlesen der Ereignisse kann entlastend wirken und eine gewisse Distanz schaffen, die eine Reflexion und emotionale Verarbeitung der Situation erleichtern.

### 10 Ideen für Ihre mögliche Biographie

- Nutzen Sie Kreativitätstechniken wie Mind Mapping oder Clustering, um Gedanken niederzuschreiben.
- Legen Sie Listen an, und füllen Sie diese systematisch, zum Beispiel: «10 Dinge, die mir ein Lächeln ins Gesicht zaubern», «10 Lieblingsorte» und so weiter.
- Insbesondere Kalender oder Agendas laden ein, die drei wichtigsten Ereignisse des Tages in Stichwortform festzuhalten.
- Schreiben Sie in verschiedenen Farben – entweder nach Lust und Laune oder je nach Stimmung, Ort, Situation.
- Wieso nicht auf losen Blättern, Zetteln und Post-its Gedanken und Gefühle festhalten? Vielleicht mit einem Datum versehen und in einer schönen Kiste aufbewahrt?
- Malen oder zeichnen Sie Ihre Gedanken und Ideen. Nutzen Sie Symbole und Bildwelten.
- Sammeln Sie Erinnerungen, und kleben Sie sie auf eine Collage oder in Ihr Tagebuch, zum Beispiel Eintrittskarten, Fotos, Gedichte, Textpassagen und Ähnliches.
- Probieren Sie das sogenannte «automatische Schreiben» aus, das heisst, schreiben Sie ohne Punkt, Komma, Absatz oder sonstige Unterbrechungen.
- Nutzen Sie verschiedene Tagebücher, zum Beispiel eines für Reisen, eines für Ihr Kind, eines zusammen mit Ihrem Partner.
- Schreiben Sie sich oder einer imaginären Person Briefe – vielleicht sogar im Wechsel. Denken Sie an den Erkenntnis schaffenden Perspektivwechsel.



#### Autorin

**Silke Weinig** ist Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement, insbesondere nach den Methoden des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®). Sie führt zudem

Persönlichkeitsanalysen durch und gibt Seminare und Workshops für Unternehmen und Privatpersonen ([www.silkeweinig.com](http://www.silkeweinig.com)).