

Journal 2015_31 - Tagebuch und Entwicklung

Mein Journal - 12. September 2015_31 - Das Tagebuch und die Entwicklungsreise

Sie haben es mit Sicherheit längst erkannt: Die hier abgebildeten handschriftlichen Seiten mit dem Füllhalter sind Fotos aus meinem eigenen [Tagebuch](#). Sie haben vielleicht auch erkannt, dass die Bilder wechseln.

Tagebuchschreiben: Das ist eine langgepflegte Gewohnheit, die so ihre eigene Geschichte mit schönen und weniger schönen Kapiteln hat.

Viele Menschen schreiben

Einige von Ihnen schreiben Tagebuch. Diese Form der Besinnung, Auseinandersetzung, Selbstbetrachtung spielt in der Literatur eine große Rolle. Männer wie Frauen schreiben. Immer wieder bin ich überrascht, wie viel mehr Kunst von Männer bekannt ist. Beim Schreiben sind sie wohl auch in der Überzahl, wenn es um die Popularität geht. Dennoch wird das Tagebuch meiner Wahrnehmung nach eher den Frauen zugerechnet.

Pubertär und mädchenhaft?

Die großen Schriftsteller der Welt schrieben und schreiben, wo immer es ihnen gerade einfiel und möglich oder auch unmöglich war. [Viele große Tagebücher](#) wurden veröffentlicht und dienten wieder anderen, privateren Schreibern als Anregung, Impuls oder Muster.

Goethe, Schiller, Anne Frank, Franz Kafka, Albert Camus, Gottfried Benn, Walter Kempowski oder Max Frisch: Tagebücher helfen klären, verarbeiten, sammeln, fokussieren, dokumentieren und archivieren und manchmal auch nur einfach erinnern. Die Literatur liefert uns sowohl viele herausragende, zeitübergreifende Beispiele als auch Anleitungen zur Herangehensweise.

Wir lassen uns allerdings auch dazu verleiten, das, was wir dort finden, für bare Münze zu nehmen und für reine Dokumentation zu halten. In "Schreiben Tag für Tag" hinterlegt Christian Schärf sehr unterschiedliche Schreibmethoden mit schönen Beispielen und betrachtet auch die Geschichte des Tagebuchs.

Mit der Hand geschrieben ist anders als mit der Tastatur

[Angelika von Aufseß](#) beschreibt in ihrem Büchlein "Neuerdings schreibe ich an mich selbst" 26 unterschiedliche Ansätze. "Morgens & Co." habe ich zu meiner Gewohnheit erhoben: Jeden Morgen als erstes vor dem eigentlichen Aufstehen dicht beschriebene 1-3 Seiten.

Was steht drin? Ach, wissen Sie... Wichtiges von gestern, einiges von heute und manchmal etwas von morgen. Gefühle, Gedanken, Wünsche, Ärger, Nachgetragenes und Vorgetragenes, Freude, Hoffnungen

und Pläne.

Mein Tagebuch reist überall mit hin. Sehr praktisch: Es besteht völlig unspektakulär aus x17 Einlagen, deren 60 Seiten je nach Monatsverlauf etwa 30 bis 45 Tage ausreichen. Damit habe maximal zwei Hefte dabei, die wenig Platz beanspruchen, physisch leicht sind und keine Mitleser anlocken.

Das A5 Format hat sich für mich bewährt, denn es passt überall hinein. Sehr glattes Papier und [exquisites Schreibwerkzeug](#) sind essentiell für mich. Habe ich es am Anfang noch mit Finelinern versucht, weil sie eine kleinere Schrift erlauben und bei guter Qualität fast anstrengungslos über das Blatt laufen, bin ich schließlich endgültig zum wertvollen Füllhalter zurückgegangen. Die ordentliche Optik, der Bewegungsfluss und die haptische Erfahrung gehören für mich einfach zusammen. Die Neurobiologie belegt, Bewegung, Sinneswahrnehmung und mentale Prozesse haben Wechselwirkungen.

Nicht elementar wichtig aber am Wochenende zusätzlich schön kommt der heiße Earl Grey oder ein kräftiger Ostfriesen-Tee mit Honig und Milch dazu.

Tagebuchpraxis

Die Frage bei von Aufseß "Schreibst du noch Tagebuch oder bloggst du schon?" darf ich beantworten mit "sowohl als auch", denn beides erlaubt unterschiedliche Widmungen und eindeutig anders gelagerte Erlebnisse.

Jeder findet seinen eigenen Stil und sein eigenes Mittel dazu.

[Arne Krüger](#) pflegt seine Morgenmeditation als Tagebuch, die er mit uns teilt. Ähnlich wie ihm folge ich noch weiteren regelmäßigen Bloggern, die jedoch weniger akribisch das tägliche Selbstreflexionsbuch führen.

Unterschiedliche Lebensphasen und -erfahrungen

Die Tagebücher meiner Jugend sind einer Liebe zum Opfer gefallen: Mit 20+ hieß es in der ersten gemeinsamen Wohnung "Entweder ich darf sie lesen oder du brauchst sie nicht mehr!" Erst habe ich mich für "ich brauche sie nicht mehr" und kurz darauf für "Ich brauche dich nicht mehr!" entschieden.

Das nächste wirklich wichtige Tagebuch schenkte mir meine Mutter zum 30. Geburtstag. Ein kleines Büchlein, das "Tagebuch für 1.000 Tage", das bis zur nächsten Trennung verpackt blieb, um in der ersten Nacht in der neuen Wohnung eingeweiht zu werden: "Heute bin ich ausgezogen. Es geht mir so gut. Und ich habe gar kein schlechtes Gewissen!" Die 1.000 Tage bedeuteten, ich kam im Jahresrhythmus an den Vorjahren vorbei und konnte auf einen Blick feststellen, wie es mir vor einem oder zwei Jahren zum gleichen Datum ergangen war.

Einige Jahre hat eine besondere Brieffreundschaft meine Tagebucheinträge ersetzt. Diese "Untugend" führte im direkten Umfeld zur gleichen Neugier und Irritation wie das geheimgehaltene Tagebuch. Ein "Was habt ihr euch da eigentlich immer zu schreiben?" wurde bald mit Recherche und einem triumphierend entdeckten aktuelleren Tagebuch quittiert. Heute lebe ich mein Tagebuch so offen, wie es mir beliebt, und freue mich, in meiner direkten Umgebung ein Äquivalent dafür zu erkennen, weil meinem Partner meine Rückzugsorte nicht nur heilig sind, sondern er selbst für sich ähnliche Terrains angelegt

hat.

Die Tagebuchentwicklungsreise

Das [Veränderungs-Journal](#) baut auf dem regelmäßigen Tagebuchritual und Reflexionsprozess auf. Was immer ich von diesem Buch halte: Die Idee der Entwicklungsreise durch die kontinuierliche Schreibarbeit will ich hier deutlich bestätigen. Der Chronikcharakter und die Sammlung einiger wichtiger Eingebungen und Ideen sind nur ein kleiner Teil des leicht nachvollziehbaren Nutzens der regelmäßigen schriftlichen Arbeit mit und an sich selbst. Viel intensiver und wichtiger erlebe ich den Schreibprozess und das Innehalten. In meinem Tagebuch lege ich Spuren in den neuen Tag, in die nächsten Monate und Jahre. Es attestiert Entscheidungen, kündigt Veränderungen und Lösungen an. Viele Schreiber haben kleine Tagesziele und arbeiten in Etappen. So kommt ihr großes Werk zustande.

Mein eigenes "großes Werk" ist für mich das Erschreiben meiner inneren Ruhe.