

TAGEBUCH FÜHREN

Schreiben Sie sich glücklich

Sie brauchen keinen Roman zu verfassen, um die Wirkung des geschriebenen Wortes zu spüren. Die Gedanken dem Papier anzuvertrauen kann schon einen großen Unterschied machen. Für Sie selbst



Ein Tagebuch führen: nur etwas für pubertierende Teenager mit Liebeskummer? Oder für die naive, unsichere Filmfigur Bridget Jones? Vielleicht. Tatsache ist, dass die Filme mit einer leicht neurotischen Renée Zellweger in der Hauptrolle ein Happy End haben. Vielleicht gerade weil die grübelnde Bridget Jones ihre tiefsten seelischen Regungen aufschreibt.

Ehrlich zu sich selbst sein

„Ich glaube, dass die meisten Menschen wissen, was sie brauchen, um sich besser zu fühlen. Die Voraussetzung, um das herauszufinden, ist Ehrlichkeit zu sich selbst. Schreiben kann dabei enorm helfen“, sagt die belgische Trauma- und Trauertherapeutin Joba Maréchal, die mitten in der Corona-Krise Schrijfmoed (Schreibmut) gründete: Online-Schreibkurse, damit man sich besser versteht.

„Ich bezeichne mich nicht als Schreibcoach. Der bringt Ihnen bei, wie man richtig oder kreativ schreibt. Ich bin Therapeutin, und die Methode, die ich anwende, besteht darin, Sie zum Schreiben zu bringen. Manchmal fällt es uns schwer, unsere Geschichte ehrlich jemand anderem zu erzählen, weil sie kompliziert ist und wir den anderen damit nicht belasten wollen. Aber es beschäftigt Sie natürlich ständig. Man grübelt, es frisst Ihre Energie, man kann nicht schlafen. Alles aufzuschreiben kann helfen. Papier urteilt nicht, sondern hört zu und kommentiert nicht. Jeder Gedanke, jedes Gefühl ist erlaubt und soll zugelassen werden“, erklärt Maréchal ihre Arbeit.

Schreiben ist gut für die Seele

Therapeuten und Psychologen fordern Patienten häufiger auf, ein Tagebuch zu führen. Die Wirkung des Aufschreibens

von Gedanken wurde in den 1980er- und 1990er-Jahren von dem amerikanischen Psychologen James Pennebaker eingehend untersucht. Er kam zu dem Schluss, dass Menschen, die etwas Traumatisches erlebt haben, ihr emotionales Wohlbefinden verbessern können, wenn sie an vier Tagen pro Woche 20 Minuten darüber schreiben. Das Schreiben soll außerdem Stress minimieren und die Konzentration verbessern.

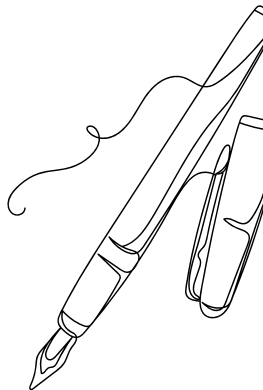
„Diese 20 Minuten, die Pennebaker beschrieben hat, sind wichtig“, findet auch Joba Maréchal. „Wenn man die Zeit für das Schreiben nicht richtig einteilt und es

Weitere Vorteile, die dem therapeutischen Schreiben, dem intuitiven Schreiben, dem Tagebuchschreiben attestiert werden, sind weniger Stress, besserer Schlaf, erhöhte Konzentration und mehr Selbstvertrauen

emotional heftig wird, gibt man es auf, es schreckt ab. Die 20 Minuten sind gerade genug, um Sie herauszufordern, tiefer in Ihre Gedanken und Gefühle einzutauchen. Aber danach muss man es beenden, wieder zum Alltag zurückkehren und erst am folgenden Tag bei einer weiteren Schreibsitzung wieder darauf zurückkommen.“

Es geht um Aufmerksamkeit

Es geht nicht darum, sich in seinen Gefühlen zu verlieren, sondern jeden Tag 20 Minuten damit zu verbringen, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. „In meinen Schreibkursen ist mir aufgefallen, wie viele Menschen in den letzten anderthalb Jahren jemanden oder etwas verloren haben, ohne sich verabschieden zu können. Das kann man nicht so eins-zwei-drei verarbeiten. Man kann versuchen, die Gefühle zu unterdrücken, indem man spazieren geht, Sport ▶



treibt oder Alkohol trinkt. Aber eigentlich braucht dieser Kummer Aufmerksamkeit. Man muss dafür nicht zwei Stunden lang gemeinsam weinen während einer Gruppentherapie. Aber sich täglich 20 Minuten damit beschäftigen, und dann wieder den normalen Tagesablauf fortführen“, so die Therapeutin.

Sie empfiehlt, sowohl positive als auch negative Gedanken aufzuschreiben. „Es macht Spaß, über positive Dinge zu schreiben: wofür man dankbar ist, was gut gelaufen ist. Aber denken Sie in einer euphorischen Aufwallung auch an diejenigen, die es schwerer haben. Und umgekehrt: Wenn Sie durch

Trauer oder Verlust in einer schwierigen Phase sind, können Sie darüber schreiben, aber beenden Sie es immer mit einer positiven Note. Das Gleichgewicht ist wichtig.“ Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie das nicht allein verarbeiten können, suchen Sie sich professionelle Hilfe. Aber vielleicht stellen Sie das schon durch das Schreiben fest.“

Gedankenfluss aufschreiben

Während einer Schreibzeit füllen Sie ein weißes Blatt mit Gedanken, die in dem Moment auftauchen. Jeden Tag rasen bis zu 60 000 Gedanken durch unseren Kopf.

Regelmäßiges Schreiben hilft dabei, seine Gefühle besser zu verstehen



Also springen die Gedanken während der 20 Schreibminuten hin und her, und so sollten Sie sie auch aufschreiben. „Was Sie aufschreiben, wird danach von niemandem gelesen, auch nicht von Ihnen selbst. In der Schule werden wir alle darauf gedrillt, schön und fehlerfrei zu schreiben, mit einer Einleitung, einem Mittelteil und einem Schluss. Wenn Sie für Ihre emotionale Gesundheit schreiben, um tiefere Einsichten zu gewinnen, dürfen Sie diese Regeln gestrost ignorieren. Sie dürfen Fehler machen oder das Thema mitten im Satz ändern. So arbeiten schließlich auch Ihre Gedanken. Es ist konfrontierend und erhellend, zu sehen, wie das auf dem Papier passiert. Sie schütten den emotionalen Müll aufs Papier und schauen danach nie mehr darauf. Zerreißen Sie es, verbrennen Sie es oder vergraben Sie es ganz hinten im Schrank“, rät Maréchal.

Ohne viel Schnickschnack

Alles, was Sie brauchen, sind Stift und Papier, es sei denn, Sie quälen lieber eine Tastatur mit Ihren Gedankenknäueln. Ein einfacher Schreibblock oder ein Schreibheft geben das Signal, dass Sie Fehler machen und ehrlich sein dürfen. Joba Maréchal: „Manche kaufen teure Schreibutensilien und trauen sich dann nicht, etwas hineinzuschreiben, weil Sie das dann zu schade finden für ihre Kritzeleien. Es gibt mittlerweile auch Vorlagenbücher auf dem Markt mit inspirierenden Fragen zur Selbsteinsicht. Aber auch dort klecksen Sie lieber nicht hinein. Wichtig ist aber, dass man regelmäßig seine Gedanken aufschreibt. Es ist genau wie beim Sport. Es ist nicht schwer, aber man muss es kontinuierlich machen, um sich zu verbessern. Nach einiger Zeit werden Sie merken, dass Sie weicher und nachsichtiger gegenüber sich selbst werden.“

Inspiration nötig?

Haben Sie doch Angst vor einem weißen Blatt Papier? Oder schreiben Sie gerne über etwas, an das Sie nicht direkt denken, dann kann ein Schreibbeginn helfen: Ein Satz, den Sie oben aufs Papier schreiben und der Sie zum Schreiben einlädt:

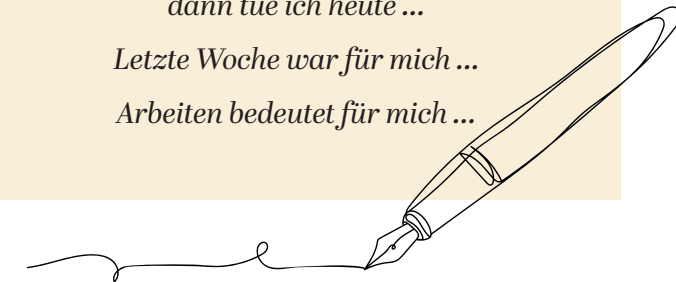
Was ich herrlich finde und immer schon machen wollte, ist ...

Mein größter Kummer ist ...

Wenn ich auf mein Herz hören soll, dann tue ich heute ...

Letzte Woche war für mich ...

Arbeiten bedeutet für mich ...



Größere Ambitionen?

Gehören Sie zu denjenigen, die schon immer ein Buch schreiben wollten, dann nützen Ihnen dafür tägliche Schreibsitzungen. Sie kommen voran, lernen den Schreibprozess zu genießen, besiegen die Angst vor der gefürchteten Schreibblockade, weil Sie sich trauen, aufzuschreiben, was Ihnen gerade einfällt. „Ein Buch braucht nicht unbedingt im Buchhandel zu liegen, es kann auch etwas ganz Persönliches sein. Vielleicht sogar mit Fotos, aber ein Buch, das Sie nur für sich selbst oder für Familie und Freunde drucken lassen. Es braucht nichts Großes zu sein. Das ist oft der Grund, dass wir etwas Großes daraus machen wollen und es dann überhaupt nichts wird“, ist Joba Maréchal überzeugt.

Angelika Lensen