

12.06.2018 um 18:14 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von  
Charlotte von Winterfeld,  
Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

## Tagebuch schreiben macht glücklich – Zum Tag des Tagebuchs

Der Geburtstagstisch ist reichlich gedeckt: ein Strauß Rosen, eine Topfpflanze, ein Gesellschaftsspiel, eine blaue Bluse, Pfingstrosen und auch eine Flasche Traubensaft. Aber ein kleines Buch ist es, das Anne Frank an ihrem dreizehnten Geburtstag mehr als alles andere gefällt. Eigentlich eine Art Poesiealbum, eingebunden in rotweiß kariertes Leinen, mit einem kleinen Schloss versehen. Anne Frank nennt das Buch Kitty und macht es zu ihrem Tagebuch. Anne Frank muss sich mit ihrer Familie in Amsterdam vor den Nazis versteckt halten. Später stirbt sie in einem Konzentrationslager. Der Tag, an dem sie das Tagebuch bekommt, ist der 12. Juni 1942. Der 12. Juni gilt deshalb als Tag des Tagebuchs. Keiner weiß genau, wer den Gedenktag erfunden hat und seit wann es ihn gibt. Aber seit einigen Jahren wird er in der ganzen Welt gefeiert. Tagebücher, wie wir sie heute kennen, sind eine Entdeckung der frühen Neuzeit. Zu dem Zeitpunkt, als Individualität und Subjektivität entdeckt werden. Seitdem schreiben Menschen ihre Erinnerungen und ihre persönliche Sicht auf Dinge auf. Die Pubertät, wenn sich Körper und Blick auf die Welt heftig ändern – das ist oft das erste Mal, wo man das Bedürfnis hat, eigene Gedanken und Geheimnisse aufzuschreiben. So wie bei Anne Frank. Tagebücher können vieles sein: Beichtstuhl, Trostspender, Therapeutenersatz. Mehrere Studien haben gezeigt: Das Schreiben von Tagebüchern hilft, zu verarbeiten, was ich erlebt habe und wo es Konflikte gibt. Ich kann

unterdrückte Gefühle thematisieren und ohne Filter aussprechen. Ich gewinne Abstand vom stressigen Tag mit all seinen Problemen. Durch das Aufschreiben lasse ich vieles hinter mir. Trotzdem schreibe ich nur alle halbe Jahre mal Tagebuch. Weil es natürlich auch Mühe macht.

Jetzt habe ich von einer neuen Methode gehört, Tagebuch zu schreiben: das 6-Minuten-Tagebuch. Es ist eine Art Dankbarkeits-Tagebuch. Morgens gibt es drei Fragen zu beantworten: Wofür bin ich dankbar? Was macht diesen Tag heute besonders? Was kann ich gut? Das soll nicht länger als 3 Minuten dauern. Die Fragen abends heißen: Was habe ich heute Gutes getan? Was hätte ich heute besser machen können? Welche tollen Dinge habe ich heute erlebt? Auch 3 Minuten. Klingt machbar, finde ich. Ein Fan der Methode sagt: „Das hat mich aus meinem negativen Gedanken - Karussell befreit.“

Das kann ich mir gut vorstellen. Ich schaffe es oft, den Tag negativ zu sehen, allein weil es gerade beim Bäcker meine Lieblingsbrötchen nicht gibt oder ich wieder nur 2 meiner 5 To-Dos geschafft habe.

Ich habe es jetzt schon ein paar Mal probiert. Es klappt prima. In den Tag starten nicht mit „Das muss ich heute alles schaffen!“ Sondern mit „Dafür bin ich dankbar“. Das schärft meinen Sinn für die schönen Kleinigkeiten im Alltag. Weg vom Leistungsdenken. Hin zum Positiven. Hin zu den Geschenken Gottes, die er mir jeden Tag macht.