

# Kirche im hr

---

16.01.2020 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Verena Maria Kitz,

Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

## Im Schreiben Leben wiederfinden

Tagebuch habe ich immer nur geschrieben, wenn ich auf Reisen war. Meistens kam ein leeres Schulheft mit, das war nicht so schwer im Rucksack. Im normalen Leben mache ich das nicht – schade eigentlich. Im Kalender stehen zwar die Termine, aber es ist ganz anders, wenn ich mein Schulheft raushole von der Interrail-Tour 1979. Und nachlesen kann, wie das war: mit Durchfall auf dem Campingplatz in Split – oder das Zufallstreffen mit den Freundinnen in Budapest. Da wünsche ich mir, ich hätte auch vom ganz normalen Leben solche Hefte.

Vor kurzem bin ich auf ein Buch gestoßen von der Regisseurin und Autorin Doris Dörrie. „Leben – Schreiben – Atmen“, heißt es. Darin erzählt sie von ihrem Leben und verbindet das mit Tipps zum selber Schreiben, um an eigene Erinnerungen zu kommen. Etwa so:

*„Geh durch die Wohnung deiner Kindheit, schau auf deine Kinderfüße, als würdest du durch eine Kamera blicken. Folge deinen Füßen. Tapptapptapp. Sind sie nackt? Haben sie Schuhe an? Hausschuhe? Gummistiefel? Beschreib den Boden unter deinen Füßen...“*

Zehn Minuten schreiben, schlägt Doris Dörrie vor, ohne Nachdenken, Kontrollieren, Kritisieren. Ich habe es ausprobiert und es funktioniert: Mir sind

meine gelb-grün-blauen Wildledersandalen eingefallen, die mit 5 oder 6 hatte.  
Und wie stolz ich auf sie war.

Ich habe gemerkt: In diesem Schreiben finde ich mein Leben wieder, eben nicht nur die Highlights, an die ich mich auch so erinnere, sondern auch das ganz Normale. Das ist gar nicht weg, es ist alles da, nur etwas verborgen. Wenn ich auf diese Art schreibe, ziehe ich ein Netz mit Erinnerungen aus dem Verborgenen ans Licht. Und komme mir auf die Spur. Das fasziniert mich und erinnert mich an etwas, was in der Bibel in einem Psalm steht:

*„Unsere Tage zu zählen, lehre uns Gott. Dann gewinnen wir ein weises Herz.“  
(Psalm 90, 12).*

Wenn ich so meine Tage zähle, sie mir wiedererzähle im Schreiben, kann ich ein weises Herz gewinnen. Im Schreiben kann ich mein Leben wiederfinden und entdecke: So bin ich die geworden, die ich heute bin.