

12.06.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Eva Reuter,

Katholische Pastoralreferentin, Betriebsseelsorge im Bistum Mainz / Regionalstelle Rheinhessen

Tagebuch oder Journaling

Mein Tagebuch liegt auf meinem Schreibtisch. Ich habe es schon länger nicht mehr benutzt. Aber in letzter Zeit denke ich am Ende eines Tages immer mal wieder: Da müsste ich mal wieder reinschreiben. Heute ist ein guter Tag, es auch wirklich zu tun, denn heute ist der Tag des Tagebuchschreibens.

"Journaling" statt Tagebuchschreiben

In den letzten Jahren ist es wieder in Mode gekommen: das Tagebuchschreiben. Es heißt jetzt „Journaling“ und in den Geschäften kann man viele unterschiedliche Bücher dazu finden: Es gibt vorgedruckte Exemplare mit Rubriken oder Kalendarien, verspielt gestaltet mit einem schön bedruckten Cover oder puristisch und glatt. Genauso wie die äußere Form kann ich mir auch die Gestaltung innen ganz nach meinen Vorlieben aussuchen.

Fünf Dinge am Tag aufschreiben

Egal, für was ich mich entscheide, der Effekt ist immer ähnlich: Wenn ich Tagebuch schreibe, sortiere ich meine Gedanken. Das funktioniert besonders gut, wenn ich Stift und Papier benutze und mit der Hand schreibe. Das haben Wissenschaftler herausgefunden. Überhaupt ist das Tagebuchschreiben gut erforscht. Es gibt viele Studien, die sich mit dem Tagebuchschreiben beschäftigen.

Es hat in jedem Fall einen positiven Effekt auf die psychische Gesundheit. Es ist nachgewiesen: Menschen, die jeden Tag fünf Dinge aufschreiben, für die sie dankbar sind, fühlen sich schon nach

acht Wochen wohler und sind sogar medizinisch gesünder. Ich finde das faszinierend!

Schreiben sortiert meine Gedanken und Gefühle

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Mir hilft schreiben, meine Gedanken zu sortieren und meine Gefühle besser wahrnehmen zu können. Wenn ich mich beim Tagebuchschieben nicht nur auf die puren Fakten konzentriere, sondern die eigenen Gefühle beschreibe, kann ich besser mit ihnen umgehen. Das gilt für positive und negative Gefühle. Ich schreibe also zum Beispiel nicht nur „Klassentreffen besucht“, sondern „Ich habe mich über das Wiedersehen mit Anna sehr gefreut“ oder „Nele hat mich herablassend behandelt. Das hat mich geärgert.“

Forscher haben herausgefunden: Positive Gefühle werden auf diese Weise besser abgespeichert und negative Gefühle so verarbeitet, dass sie weniger Stress verursachen.

Beim Zurückblättern im Tagebuch erinnere ich mich dann gerne an schöne Erlebnisse. Und stelle fest: Dinge, über die ich mich mal sehr aufgeregt habe, habe ich oft vergessen oder sehe sie heute ganz anders.

Schreiben hilft mir wertzuschätzen

In der Bibel heißt es an einer Stelle: „*Versag dir nicht das Glück des heutigen Tages!*“ ([Sir 14.14](#)) Das bestätigt in meinen Augen die Forschungen. Durch das Tagebuchschieben achte ich mehr darauf, was an einem Tag alles passiert ist. Auf diese Weise kann ich dankbar sein für alles Gute und jeden Tag als einzigartig wertschätzen.

Vielleicht fange ich heute Abend mal wieder an: Fünf gute Dinge oder 3 Zeilen oder 3 Minuten ins Tagebuch schreiben – in jedem Fall bin ich dankbar für einen Tag geschenkte Lebenszeit.