

# Schreiben Sie *um Ihr Leben!*



Zugegeben: Hätte Scheherazade in „1001 Nacht“ nicht laut Geschichten erzählt, sondern leise Tagebuch geschrieben, man hätte der Tochter des Wesirs schon am ersten Morgen den schönen Schädel abgeschlagen. Aber das war *„einst, vor schier undenkbar langen Zeit“*. Und sollten Sie nicht ebenfalls gezwungen sein, sich in einem alten, persischen Märchen um Kopf und Kragen zu reden, so rettet vielleicht gerade das Tagebuchschreiben Ihr Leben. Selbst dann, wenn Sie glauben, letzteres sei überhaupt nicht bedroht, weil das Herz doch tapfer klopft, weil Ihnen keiner mit der Sense, der Feuerwaffe, dem Henkersbeil im Nacken sitzt. Aber: Man kann auch durchgängig atmend ein Leben verlieren, kann mit einem verlorenen Leben zweifelsohne weiterexistieren, so als ob es nie mehr gegeben hätte, als das, was man war, ist und sein wird. Tagebuchschreiben kann Ihr Leben retten, ein Leben, das möglicherweise Ihres ist, wenn Sie es denn haben wollen.

## **Wollen Sie?**

Dann lassen Sie mich das mal erklären...

Lassen Sie es mich auch dann erklären, wenn Sie nicht wollen. Das wäre ein feiner Zug von Ihnen. Ausserdem verspreche ich Ihnen auf den folgenden Seiten Einblicke in das Leben und Denken grosser Persönlichkeiten, Einsichten, was die Heilkraft des Schreibens anbelangt, Eindrücke aus privaten Tagebüchern. Und Sie haben nichts zu verlieren! Abgesehen von den ca. acht Leseminuten natürlich, die Sie bis zum Ende des Textes investiert haben werden. In dieser Zeit könnten Sie auch zwanzig Honigbrote streichen, eineinhalb mal Jacksons „Heal the World“ auf YouTube anhören oder 0,7 Kilometer spazieren. Das wäre auch schön. Aber würde es Ihr Leben retten?

**Dann lassen Sie uns anfangen.**

Beginnen wir bei der Frage, was das überhaupt ist, ein „*Tagebuch*“, für was es steht. Und starten wir gleich mit einer Auswahl von Synonymen, auf die ich bei meiner Recherche gestossen bin. Da ist die Rede vom Tagebuch als...

A wie „*Abbild des Lebens*“ oder „*Abort der Literatur*“,

B wie „*Brutkasten von Handlungsabläufen*“ bis hin zu

P wie „*Papierenes Labor*“ oder

S wie „*Spucknapf meiner Stimmungen und Verstimmungen*“,

T wie „*Tempel der Innerlichkeit*“,

W wie „*Werkstattbericht des Lebens*“,

Z wie „*Zuchtrute*“.

All diese Metaphern haben ihre Berechtigung. Ich möchte mich fortan jedoch auf die Idee des Tagebuchs als S wie „*Seelendoktor-Stübchen des Selbst*“ beziehen. Oder R wie „*Reich der Regeneration*“, damit der therapeutische Aspekt des Schreibens mitschwingen kann. Das Ganze hat natürlich mit der Dokumentation der eigenen Person, des eigenen Lebens zu tun, aber auch mit Selbsterkenntnis. Womit wir bei der Aufklärung wären und bei deren Leitspruch: „*Sapere Aude!*“, erkenne dich selbst. Das Individuum erfuhr sich gegen Ende des 18. Jahrhunderts erstmals als eigene, unverwechselbare Persönlichkeit, die ihre Identität unabhängig von äusseren Autoritäten und Instanzen zu bestimmen hatte. Davon wusste auch Goethe die eine oder andere Geschichte zu erzählen. Der Grossmeister führte selber ein Tagebuch, wie auch seine Figur des leidenden, jungen Werthers. Letzterer leiht sich am Ende des Literaturklassikers zwar zwei Pistolen aus, erschiessst sich selber – aber es wäre auch vermessen, zu behaupten, dass sich ein jedes Leben mit Schreiben retten lässt. Manchmal trifft die Kugel trotzdem. In den Kopf. Ins Herz. Ende. Aus ist es aber erst dann, wenn alles fertig ist. Und in der Zwischenzeit sind wir mit Shakespeare gut beraten. Der nämlich hat schon vor Goethe appelliert: „*Give Sorrow Words.*“

### **Geben Sie dem Leiden Worte.**

Warum sollte das denn nützen, den eigenen, persönlichen Schmerz in einem Tagebuch festzuhalten, wo er in Worten manifestiert ewiglich weiter existiert, wenn Vergessen doch viel schöner wäre? Vielleicht, weil Vergessen nicht immer möglich ist. Weil Vergessen keinesfalls mit Verdrängung verwechselt werden darf. Wer sich mit den Wunden konfrontiert, die einem das Leben zufügt (und das Leben verwundet von Grund auf), hat eine Chance, diese auch zu heilen. Nicht

ganz von selbst und wie von Zauberhand, sondern gerade weil man die eitrigen Weh-Wehs aufschneidet, dieses stinkende Exsudat ausfliessen lässt, diese absonderlichen Absonderungen. So jedenfalls beschreibt die amerikanische Schriftstellerin Louise DeSalvo den Effekt, den sie jeweils bei sich erreicht, in ihrem „*Writing as a Way of Healing*“ (Schreiben als einen Weg der Heilung). Sie bezieht sich dabei nicht ausschliesslich auf das private Schreiben von Tagebüchern, sondern behandelt auch Beispiele der Literatur. Denn wenn Sie mit Disziplin und grossem Talent gesegnet sind, können Sie Ihren Schmerz natürlich auch in bejubelten Bestsellern verarbeiten, wie dies beispielsweise Virginia Woolf getan hat. Die britische Autorin und Verlegerin nannte die schriftliche Erkundung schwieriger Gefühle ihren „*looking-glass shame*“ (Scham-Spiegel). Woolfs Essay „*A Sketch of the Past*“ handelt beispielsweise von einem sexuellen Übergriff ihres Halbbruders, den sie als sechs- oder siebenjährige erlebt hatte. Dabei war sie Opfer und Beobachterin zugleich, kam nämlich nicht umhin, sich bei der Belästigung selbst in einem Spiegel zu betrachten. Erst durch die Arbeit an „*A Sketch of the Past*“ schaffte es Virginia, das traumatische Erlebnis zu verarbeiten, das ihr jahrelang aus einem jedem Spiegelbild als Erinnerung entgegen schimmerte. Mit dem Roman „*Jacob's Room*“ (Jacobs Zimmer) nahm sie ausserdem Abschied von ihrem viel zu früh verstorbenen Bruder Thoby Stephen, behandelte die Leere und Unfassbarkeit der Existenz. Virginia Woolf schrieb instinktiv um ihr Leben, indem sie über ihr Leben schrieb, mit all den Höhen und Tiefen. Schliesslich wählte aber auch Woolf den Freitod. Nachdem sie die Arbeit an ihrem letzten Buch abgeschlossen hatte, fiel sie in eine tiefe Depression. Das war nicht das erste Mal. Das erste Mal aber war: Sie packte einen grossen Stein in ihren Mantel und sprang in den Fluss Ouse. Ihre Leiche wurde erst nach drei Wochen gefunden.

Nicht ihr Schreiben hat Virginia Woolf in den Tod getrieben, aber ihr Schreiben hat den Tod auch nicht verhindert. Der Tod lässt sich nicht verhindern. Er hat in jedem Leben das letzte Wort. Aber womöglich und wahrscheinlich hätte Virginia viel früher aufgegeben, hätte sie vor diesem letzten Wort nicht auch selber derart viele Worte gehabt, hätte sie nicht so viel Schmerz aus sich rausgeschrieben. Irgendwann war trotzdem Schluss. Ende. Aus ist es aber eben wirklich erst dann, wenn alles fertig ist. Und in der Zwischenzeit sind wir mit James W. Pennebaker gut beraten, einem amerikanischen Professor der Psychologie, der mittels Studien nachweisen konnte, das Schreiben tatsächlich heilen kann – und zwar den Geist und den Körper. Pennebaker ist überzeugt: „*Schreiben kann Ihnen helfen, die zugrunde liegenden Konflikte, Stresssituationen oder schmerzlichen Erlebnisse zu verarbeiten und dadurch letztlich zu überwinden.*“ So steht es im Vorwort zu

„*Opening Up*“ (Heilung durch Schreiben), seinem Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. James W. Pennebaker macht klar, dass es dabei aber auf das „*Wie*“ ankommt, es nämlich wichtig ist, dass man nicht nur die negativen Erlebnisse an sich in Worte fasst, sondern diese auch gleich mit den dabei erlebten Gefühlen koppelt und den Gefühlen, die man heute damit verbindet. Der Professor hat herausgefunden, welcher kleiner Aufwand schon eine grosse Wirkung zeigt: Schreiben Sie an vier aufeinanderfolgenden Tagen jeweils fünfzehn Minuten über schmerzhafteste Erfahrungen, die damit verbundenen, erlebten Gefühle und Ihre heutige Sichtweise. Bereits diese Stunde wirkt sich positiv auf ihr Immunsystem aus. Pennebakers Probanden jedenfalls wiesen eine Verbesserung der Herzaktivität auf, des Gefässsystems und sogar des biochemischen Arbeitens des Hirns und Nervensystems. Die Studenten, die an dem Experiment teilnahmen und dieses weiterführten, schrieben alsbald bessere Noten, hatten mehr Erfolg, auch ausserhalb der Schule. Das Schreiben hat ihr Dasein verbessert und damit ein Leben gerettet, das als Möglichkeit der jeweiligen Existenz an und in sich angelegt war.

### **Schreiben Sie. Hinterher ist man schlauer.**

Schreiben ist auch als Arbeit am eigenen Denken zu verstehen, als Weiterbildung, quasi als sorgsamer Schliff am Selbst. Und ähnlich wie Yoga und Meditation schert sich das Schreiben wenig um den Bildungsstand desjenigen, der es ausübt. Auch das hat Pennebaker nachgewiesen. Dass Schreiben heilen kann, gilt schlicht für jedermann und nicht nur für Menschen, die sowieso schon Meister im Ausdruck sind und somit verhinderte oder gar verwirklichte Literaten. Womit wir auch wieder beim Tagebuch wären, das von Haus aus keinen Anspruch an die „Qualität“ des Geschriebenen stellt, weil Absender und Adressat grundsätzlich ein und derselbe sind. Die Entsagung vom Wunsch, dass einem auch sonst noch jemand zu einer fantastischen Formulierung und der Grossartigkeit der eigenen Person gratuliert, ermöglicht eine Aufrichtigkeit mit sich selbst, also ein „*Hosen runter lassen*“ und zwar nicht nur im schmeichelnden Kerzenlicht. Da strahlt und straft auch mal die Neonröhre. Man schreibt sich die zwiebligen Schichten vom Leib, mit denen man sich verkleidet, hinter denen man sich versteckt. Und drunter, da ist man fühlbar und fragil. Gerade in dieser Nacktheit und Zerbrechlichkeit liegen Schönheit und Hässlichkeit, liegen Schwäche und Kraft. In Tagebüchern findet man, was Nietzsche den ganz normalen Wahnsinn nannte: „*Eine Geschichte der Liebe, der Habsucht, des Neides, des Gewissens, der Pietät, der Grausamkeit.*“ Den ganz normalen Wahnsinn zu schreiben, kann wie gesagt heilsam sein, wenn

man es richtig macht, ihn zu lesen, auch von anderen, eine Art Katharsis. Fremde Tagebücher jedoch sind Tabu. Natürlich dürfen Sie die Tagebücher von Franz Kafka, Anne Frank und Max Frisch lesen, zumal die, die unter Einwilligung der Autoren publiziert worden sind. Diese Tagebücher sind als Lektüre sogar herzlich empfohlen. Aber das von Ihrem Partner oder der Tochter, das vom Nachbar oder der Mitschülerin geht Sie nichts an, selbst wenn Sie darin wiederholt das Thema sein mögen. Das wäre Hausfriedensbruch in deren Seele.

### **Privat! Das ist privat!**

Doch wie heisst es so schön: Keine Regel ohne Ausnahme. Im Städtchen Emmendingen in Deutschland ist diese Art von Hausfriedensbruch erlaubt. Beziehungsweise: Die Türen des „*Deutschen Tagebuch-Archivs*“ im malerischen Rathaus, die Türen zu tausenden von privaten Tagebüchern „*normaler*“ (also nicht-berühmter) Menschen stehen weit offen, grundsätzlich für jedermann. Und auch da findet man neben Tagebüchern die „*Spucknäpfe von Stimmungen und Verstimmungen*“ oder „*Werkstattberichte des Lebens*“ solche, die in ihrer Funktion der therapeutisch konnotierten Metapher „*Seelendoktor-Stübchen des Selbst*“ Rechnung tragen. So ist beispielsweise von G.A. (geb. 1951), einem Heimkind der Nachkriegszeit, zu lesen, wie ihn sein Zimmergenosse mit grosser Erregung nächtlich attackiert: *„Als ich einmal zu ihm gesagt hatte, dass ich keine Schmerzen mehr verspüre, kam er zu mir und zog mich kräftig an meinen Haaren und sprach böse zu mir: 'Spürst du dich jetzt endlich, du grosses Arschloch!' Als ich dem Psychologen dies erzähle, wird mein ganzer Körper plötzlich steif und mein Mund verzieht sich zu einer grotesken Gesichtsmaske. Im selben Moment empfinde ich, als wollte mein Seele meinen Leib verlassen und mich überfällt panische Todesangst.“* S.E. (geb. 1886) verarbeitet in seinem Tagebuch hingegen seine Erlebnisse als Soldat an der Front, beispielsweise auch, wie er seinen eigenen Bruder zu Grabe tragen musste (*„Trauerstille während die Glocken den Festtag Pfingsten einläuten. Leben, was bist du? Nur ein Spiel von sich erschöpfenden Kräften, gelebt aus Sehnen? Erich, du hattest das Leben lieb! Es sollte dir noch viel geben. (...) Ich hasse die Franzosen! Ich hasse die Front!“*). Die Lehrerin M.T. (geb. 1964) schreibt in ihren Aufzeichnungen über ihre Arbeitslosigkeit, die Abhängigkeit vom Partner, die boshafte Mutter (*„Meine Mutter wieder. Hat andauernde verletzende Bemerkungen wegen meiner Figur und meinem Gewicht gemacht. (...) Ich kenne meine Mutter. Das ist eine bösartige Frau ihren Kindern gegenüber. Kein Wunder habe ich Minderwertigkeitskomplexe.“*).

**Und auf den Blättern tobt ein Sturm,  
entblättert Sie.**

Fast tut es mir leid, dass ich Sie den fremden Schmerz lesen lasse, zumal ich Ihnen in der Zeit auch etwas Schönes hätte erzählen können, etwas vom grossen Glück vielleicht, von ewiger Liebe. Ich hätte Sie gedanklich auf einen Spaziergang ans Meer mitnehmen können. Sie wissen schon: der leichte Salzgeruch in der Luft, der Wind im Haar und die Wellen, die einem durch die Ohrmuscheln hindurch Weite in den Körper rauschen. Oder ich hätte Ihnen Gedichte vorlegen können, Werke von Novalis, von Antoine de Saint-Exupéry, vielleicht „*An eine Rose*“ von Friedrich Hölderlin? Warum auch nicht...

Ewig trägt im Mutterschosse,  
Süsse Königin der Flur!  
Dich und mich die stille, grosse,  
Allbelebende Natur;  
Röschen! Unser Schmuck veraltet,  
Stürme entblättern dich und mich,  
Doch der ewge Keim entfaltet  
Bald zu neuer Blüte sich.

Es ist ein einfaches, aber schönes Gedicht, eines, das Mut gibt. Und das, obwohl darin ein Sturm tobt, der Hölderlin und die Rose entblättert, ihnen die schöne Hülle raubt, sie auf ihren Kern bzw. Keim zurückwirft, in dem aber bereits eine erneute Entfaltung angedacht ist. So ähnlich kann das eben auch mit Tagebuchschreiben funktionieren (Hölderlin hat übrigens auch eines geführt). Wenn Sie den Mut haben, in persönlichen Aufzeichnungen Stürme zu durchkämpfen, werden Sie gestärkt daraus hervor gehen. Und auf die Selbsterkenntnis folgt schliesslich ihre ganz persönliche, selbstbestimmtere Renaissance: eine Art Wiedergeburt. Also schreiben Sie um Ihr Leben – denn Schreiben kann Ihr Leben retten, ein Leben, wie es sein könnte. Also schreiben Sie...

***Mein liebes Tagebuch,***

---

---

---

---