

Tagebuch schreiben

Liebe Kinder, liebe Jugendliche,

wir leben gerade in einer ganz besonderen Zeit. Durch das Coronavirus passieren viele Dinge in kurzer Zeit und Vieles beschäftigt uns. Fast alles ist anders als sonst. Und gerade von euch wird viel abverlangt: Ihr sollt Masken tragen, ihr müsst in der Schule Abstand halten und eine Zeitlang musstet ihr zuhause bleiben und durftet eure Freunde nicht treffen.

In außergewöhnlichen Zeiten schreiben Menschen oft ein Tagebuch.

Sie schreiben auf, was um sie herum und in ihrer Familie passiert, aber auch, was sie dazu denken und wie es ihnen damit geht: Was habe ich heute erlebt? Worüber habe ich mich gefreut? Was war lustig und was war schön? Hatte ich eine gute Idee? Worüber bin ich traurig oder ärgere ich mich? Habe ich Angst? Worüber denke ich nach?

Willst du nicht auch in dieser Zeit ein Tagebuch schreiben? Du musst in ein „Tagebuch“ nicht jeden Tag schreiben – wann du eben Lust und Zeit hast. Wenn du willst, kannst du auch mal etwas dazu zeichnen oder malen.




Mir selbst hat das Tagebuch-Schreiben immer geholfen, schwierige Zeiten in meinem Leben besser durchzustehen und mich selbst dabei besser zu verstehen. Und wenn du dich später mal an diese außergewöhnlichen Monate erinnern willst oder deinen Kindern oder Enkeln davon erzählen willst, dann kannst du alles nachlesen. Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Schreiben!

Deine Svenja Herget

Mutter, Oma, Dozentin für Sprachen, Nürnberg

Schreibt ihr (noch) Tagebuch?

Nach dem israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entsteht „Salutogenese“, also Erhaltung der Gesundheit, aus der Kohärenz von Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit. Es ist nicht unbedeutend, dass er sein Konzept anhand von Holocaust-Überlebenden entwickelt hat. Er zeigt damit, wie ein Mensch in einer Extremsituation an Körper, Geist und Seele gesund bleiben kann.

Wenn man die Sinnhaftigkeit dem Gefühl zuordnet, dann geht es um eine Integration von Denken, Fühlen und einem aus innerer Freiheit geleiteten Handeln. Was haben wir wahrgenommen und erlebt? Wie geht es uns damit (Gefühl)? Was sind unsere Gedanken? Beim Tagebuch-Schreiben werden Denken und Herz auf besondere Weise miteinander verbunden und finden im Schreiben ihren tätigen Ausdruck.   

Die Energieströme von Herz und Kopf fließen im Schulterbereich zusammen und direkt über den Arm in die Hand. Dort finden sie ihren Ausdruck. Das können wir uns richtig bildlich vorstellen. Tätig sind wir mit unseren Gliedmaßen und unseren Worten – beim Schreiben haben wir die Bewegung mit der Hand und den Ausdruck durch Sprache! Wir handeln also auch schon beim Aufschreiben.



Das Tagebuch-Schreiben integriert auch auf einzigartige Weise unsere persönliche Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Zumeist schreiben wir Vergangenes auf, was in dieser Zeit auch zeitgeschichtlich von unschätzbarem Wert ist; insbesondere wenn wir nicht nur aufschreiben, was in der Außenwelt geschieht – dies halten schon viele andere fest -, sondern was WIR dazu denken und wie es UNS damit geht.

Damit kommen wir in die Gegenwart, denn wir „reflektieren“ das Erlebte mit unserem Denken und unserem Herzen. Wir verweilen, indem wir versuchen, unsere Gedanken zu ordnen und unsere

Gefühle in Sprache zu übersetzen. Jetzt, da wir das Erlebte mit etwas zeitlichem Abstand niederschreiben, welche Gedanken und Gefühle kommen uns dazu? Ich bin dabei oft erstaunt, dass meine Hand oft „mehr weiß als ich selbst“ und wundere mich selbst oft beim Aufschreiben über die Gedanken, Erkenntnisse und Ideen, die mir dabei kommen und die mir vorher nicht bewusst waren. Die oben genannten Energieströme fließen also von der Hand wieder zum Herzen und zum Denken zurück.

Und wie oft habe ich nach dem Tagebuch-Schreiben etwas Neues getan oder sogar in einem Bereich einen kleinen Richtungswechsel vorgenommen!

Damit wenden wir uns der Zukunft zu, ohne dies vorher geplant zu haben.

Beim Tagebuch-Schreiben verbinden wir uns oft unbemerkt mit unserem höheren Ich und werden von diesem inspiriert. Es schwebt darin ein Hauch von Ewigkeit. Wir treten aus unserem Alltags-Ich heraus und betrachten uns, unser Leben und unsere Situation von einer höheren Perspektive aus – und sind doch ganz präsent. Das kann dazu beitragen, dass wir den Sinn unseres Lebens in dieser Zeit erkennen und (neu) finden.

Ein schönes und gutes Heft mit festem Papier ist wichtig. Ich persönlich liebe es, auf Kästchenpapier zu schreiben und bevorzuge DinA-4-Format. Jeder hat hier seine Vorlieben und es lohnt sich, für die Auswahl des geeigneten Heftes Sorgfalt zu verwenden. Glücklicherweise sind die Schreibwarenläden und Buchhandlungen ja geöffnet.

Auch der Stift ist wichtig – er sollte gut fließen, denn wir wollen ja unseren Gedankenfluss aufschreiben. Mit einem kratzenden Füller schreibt niemand gern. Auch sollte er zum gleichmäßigen Schreiben und einem schönen Schriftbild einladen.

Ich persönlich schreibe am liebsten mit einem butterweichen, aber nicht zu breiten Füller.

Füller darf und sollte man im Geschäft immer probeschreiben.