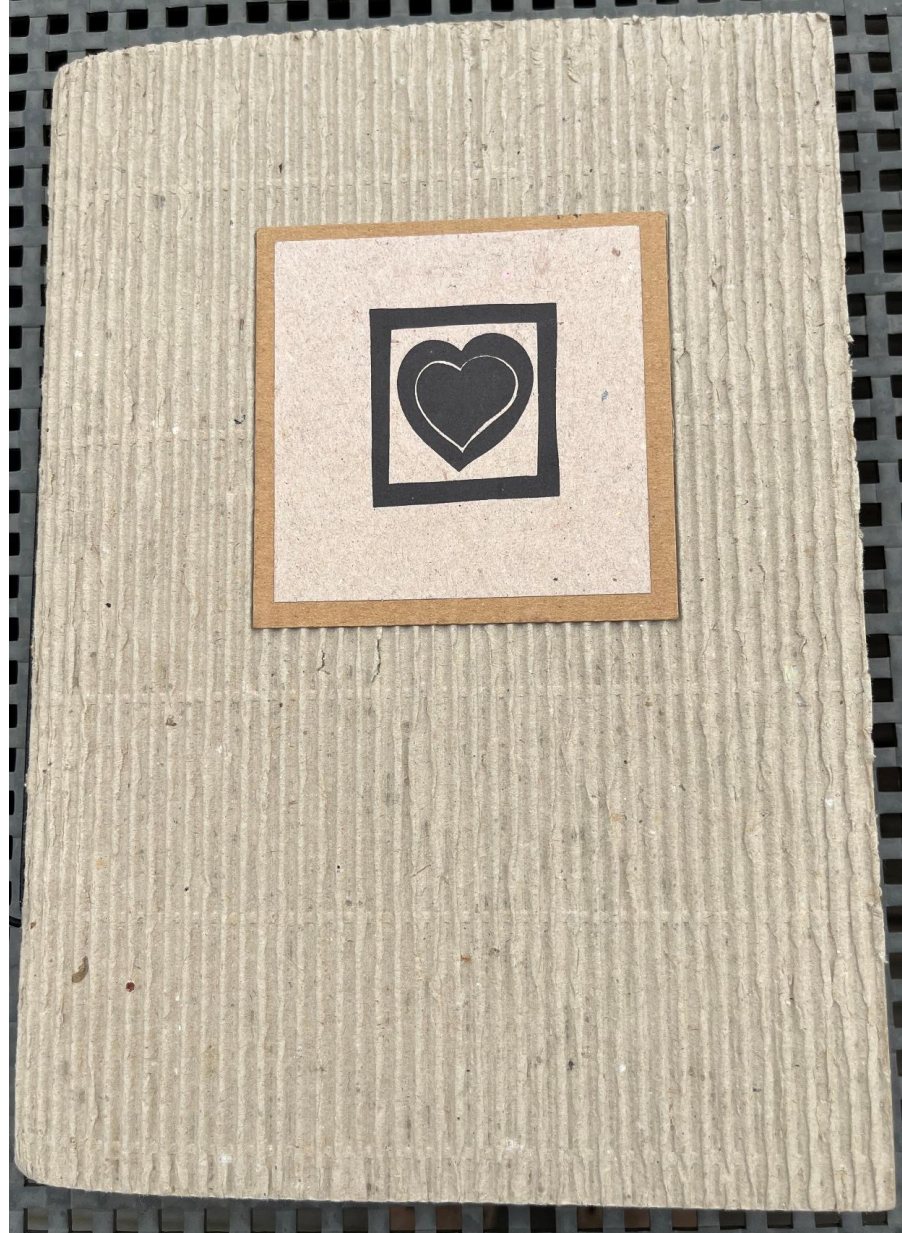


# Tagebuch schreiben Ein Interview

Dr. Katrin Basold

Bad Zwischenahn 03.-05.05.2024

Weiterbildung: Journal-Writing kompakt 23-24



# *Inhalt*

- Ein Gespräch über Tagebuch schreiben
  - „Die Fakten“ Wann, wie, wie oft, weshalb?
- „Die Hypothesen“
  - Krise und Vulnerabilität, Sinnfindung, Lösung
- „Das Interview“
  - Fragen und Antworten“
- „Die Ergebnisse“
  - Phasen der Entwicklung
  - Reflexion der Tagebuchschreiberin
- Heute

Schreibimpuls

*Wann hast du begonnen Tagebuch zu schreiben?*

- So richtig intensiv **4 Wochen nach der Geburt meines ersten Kindes**, im März 2004.
- In meiner Kindheit habe ich gern Geschichten geschrieben und mochte Aufsatzformate wie Erlebniserzählung, Reizwörterzählung und Fantasieerzählung besonders. Ich habe viele Brieffreundschaften gepflegt.
- Zur Erstkommunion habe ich ein „echtes Tagebuch mit Schloss“ bekommen, dort aber nur ein paar Tagesberichte eingetragen, dann fand ich das langweilig.

## *Woher kam der Impuls, die Idee Tagebuch zu schreiben?*

- Geburt meines Sohnes
- Geburt, Stillen, Hormone und ein Schreikind
- neue Rolle
- Allein bei Erziehungsfragen
- Das Tagebuch muss mir irgendjemand geschenkt haben. Als ich meinen Sohn wieder einmal nach einer langen Schreiattacke im Tragetuch eingeschlafen war, war das Tagebuchschreiben eine willkommene Beschäftigung, um ihn lange schlafen zu lassen, mich selbst dabei zu beruhigen und die vielen Eindrücke zu verarbeiten.

29. 03. 04

Lieber [redacted],

dieses Tagebuch schreibe ich eigentlich für mich, damit ich die wesentlichen Erlebnisse aus der Zeit mit dir auch genau in Erinnerung behalte, aber vielleicht möchtest du ja auch eines Tages wissen, wie das alles war.

Heute bist du genau 4 Wochen und 1 Tag alt und liegst gerade im Tragetuch vor meinem Bauch. Was bis heute passiert ist, werde ich zuerst einmal grob zusammenfassen, vielleicht habe ich ja dann später nochmal Zeit, einige Dinge zu ergänzen.

*Wie häufig hast du geschrieben?*

- April und Mai 2004 (also in den ersten 2 Monaten): **Ø alle 3 Tage**
- August – Mai 2006: **Ø alle 2 Wochen**
- November 2006 – August 2007  
und Mai 2008 – Juli 2010: **ca. alle 3 Monate**
- September 2010 – August 2015 (Grundschule und Schulwechsel zur weiterführenden Schule des 1. Kindes): **unregelmäßig**
- 2015 – 2018 **wöchentliche** Protokolle zur Selbstreflexion der eigenen Lehrerinnenrolle
- 2018 – 2024 **unregelmäßige** Heftseiten, meist Bezug zu psychologischen Büchern

## *Wie lange dauerte eine Schreibphase?*

- Meistens waren es intensive Phasen von 1-2 Stunden (insbesondere bei emotionalen Neustarts).
- Wenn es um „Pflicht“-Berichte für die Kinder ging, auch kürzer (ca. 30 Minuten).



# „Die Hypothesen“

- Krise
- Vulnerabilität
- Sinnfindung
- Lösung

# Tagebücher über ihre Ausdrucksdimension hinaus für „Sinnfindung und Selbst-Transformation in Zeiten der Verletzlichkeit“ (Marcos, Zittoun, Gillespie 2023)

- Sinnfindung
- persönliche Entwicklung
- der Wunsch, den eigenen Lebensweg zu verändern
- Gedanken
- Gefühle

# „Das Interview“ Teil 1

- *Worüber hast du geschrieben?*
- *Welche Themen waren dir wichtig?*
- *Was war für dich schwierig beim Schreiben?*
- *Welche Auswirkungen hatte das Schreiben für dich?*
- *Wobei hat es dir geholfen?*

*Worüber hast du geschrieben?*

- Einschneidende Erlebnisse (Geburten, Krankheiten der Kinder),
- Konflikte und Krisen.
- Anfangs berichtend über Geschehnisse und beschreibend bezüglich der Emotionen.
- Später zunehmend reflektierend.

meistens kübel. Aber du hattest noch eine  
weitere Bewährungsprobe auf Lager: Deine  
Schriplesen. Es begann am 13.3., dem  
Tag als wir abends das 1. Mal mit dir  
mit dem Auto los wollten, nämlich zu  
[redacted] feiertage Nachmittags waren  
[redacted] gekommen und schon beim  
gemeinsamen Pappee werst du fest mit  
am Weinen. Das ließ sich mit Stillen

Beschreibungen

und herumtragen aber noch immer wieder  
eindämmen. Bis wir dann aber los  
mussten, hast du bestimmt 1 Std. lang  
nur noch geschrien und dabei eine  
Laubkiste erreicht, die wir bis dahin  
nicht brauchten. Ich war total gestört  
und verzweifelt und wollte am liebsten  
zu Hause bleiben, aber dann beschlossen  
wir, noch wenigstens mit dir los zu  
fahren und dann aber schnell wieder  
hinzufahren, wenn es sich nicht  
beseitigt. Aber sieh es, kaum wart

Emotionen

*Welche Themen waren dir wichtig?*

- Entwicklungsschritte, Eigenarten und besondere Erlebnisse und Anekdoten der Kinder
- Ausdruck meiner Enttäuschungen, Verletzungen, Ängste, Sorgen insbesondere im Miteinander mit meinem Mann und meiner Schwiegermutter
- Reflexion meiner Emotionen; Versuch der Selbstklärung und Entwicklung von Lösungen für meine Probleme (bzw. Versuch, mein Handeln zu rechtfertigen, um meine Würde/Selbstachtung wiederherzustellen)

Eine Sache, die mir seit kleiner Geburt  
noch Sorgen macht, ist das Verhältnis zu  
meiner Oma in der [redacted]. Ich möchte  
wirklich einen guten Umgang haben, aber  
jemandem ist das schwer. Begonnen  
hat es eigentlich damit, dass [redacted] meine  
Absicht zu stillen immer etwas **hinterhältig**  
kommentiert hatte. Mit Äußerungen wie,  
nein, wenn's dann klappt (bei mir war  
das wohl nicht der Fall) oder Erzählungen  
von Babys, die durch die Muttermilch  
nicht satt geworden seien, **verunsicherte** sie  
mich. Wahrscheinlich sagte sie solche Dinge  
auch nur, weil sie **Schuldgefühle** hatte,  
dass sie sie gestillt hatte (zumindest ich  
ich erlebte, dass es wahrscheinlich wirklich  
die damaligen schlechten Methoden waren,  
die sie keine Chance gegeben haben), aber  
ich hatte das Gefühl, als würde sie mir  
deswegen eine gute Stillbeziehung **nicht**  
**richtig gönnen**. Ich träumte sogar einmal,  
dass sie mir <sup>mir</sup> heimlich etwas füttern würde,  
um das Stillen zu erschweren und dann  
am Ende **Recht zu behalten**, dass  
Stillen eben nicht immer klappt.  
Dadurch sollte

Reflexion/Interpretation

Konflikt

Emotionen  
(Angst,  
Verletzung)



*Was war für dich schwierig beim Schreiben?*

- Spontan habe ich das Gefühl, es war nichts schwierig beim Schreiben, es floss meist einfach so.
- Manchmal wollte ich für die Kinder eine gewisse Kontinuität in den Berichten sichern, dann bekam das Schreiben ein bisschen „Pflichtcharakter“.

*Welche Auswirkungen hatte das Schreiben für dich?*

- Auszeit für mich
- Mitteilungsbedürfnis stillen
- Von der Seele schreiben
- Probleme artikulieren und aus dem Diffusen Klarheit gewinnen (Selbstklärung)
- Raum für Selbstehrlichkeit (bedingt) und zum Zulassen von Gefühlen
- „Beichte“

*Wobei hat es dir geholfen?*

- Mich zu beruhigen (Ventil) und klarer zu sehen.
- Mein Mitteilungsbedürfnis zu stillen, ohne andere zu nerven, und im Monolog nicht mit Ratschlägen bedacht oder unterbrochen zu werden.
- Sachverhalte und Gedanken zu strukturieren.
- Mich weniger einsam zu fühlen.

# Weitere Möglichkeiten zur Analyse

(Marcos, Zittoun, Gillespie 2023)

- Selbstreflexion
- Emotionale Offenheit
- Einsicht
- Hohe oder niedrige Anzahl von Wörtern zu Kausalität / Zusammenhängen? → warum? weshalb? denn, weil, da, zumal, ansonsten, dennoch, trotzdem, folglich, wegen, auf Grund, infolge ...
- Vorstellung von der Zukunft und Vorbereitung auf Schwierigkeiten
- Distanzierung von der eigenen Erfahrung, von schlechten Erfahrungen (z.B. wo wäre ich heute, wenn ...?)
- Schaffung persönlicher Verpflichtungen

## „Das Interview“ Teil 2

- *Wenn du heute dein Tagebuch liest, welche Wörter hast du verwendet?*
- *Welche Erkenntnisse gab es?  
Woran kannst du dich noch erinnern?*
- *Was hat sich verändert, verbessert in deinem Leben?*
- *Wie gehst du heute mit dem Schreiben um?*
- *Wie ging es dir bei der Reflexion deines Tagebuch-Schreibens im Zuge des Interviews?*

*Wenn du heute dein Tagebuch liest, welche Wörter hast du verwendet?*

- verzweifelt, allein, traurig, nicht gönnen
- gestresst sein
- leid tun, Kummer, Schuldgefühle
- besser sein
- hoffen
- guter Umgang, Beziehung, Verhältnis
- Kritik, Recht behalten

Meine liebe [REDACTED]

24.6.2015

zum 4. Mal bist du gerade im OP,  
weil dein Trommelfell immer noch zu  
selbst nach innen gezogen war. Ich kann  
dir gar nicht sagen, wie leid es mir  
tut, dass du das so oft aushalten  
musst und ich hoffe so sehr, dass  
wir danach endlich mal langfristig  
Ruhe leben werden und vor allem,  
dass du die OP gut überstehst.

„Mutterselbstmord“ fühle ich mich hier  
gerade, aber ich will gar nicht genau  
wissen, was du ~~so~~ eben durchmachst  
und wie du dich fühlst. Zumal mit  
im Gehen oben aufspiel, das wir dein  
„Bummelchen“ gar nicht mit hochge-  
nommen hatten. Ich hoffe mir, dass  
diese Erkenntnis bei dir nicht noch  
Kummer ausgelöst hat denn Schwester  
Silke fragte dann gleich: „Wo ist <sup>tot</sup> das  
Bummelchen?“ nachdem ich gesagt  
habe, dass ich ihn zum Aufwachen mit-  
bringen würde.

Emotionale  
Offenheit

Vorbereitung auf  
Schwierigkeiten

*Geholfen hat mir besonders, die Tagebücher in Briefform an mein Kind zu richten, weil...*

- die „leichte“ Sprache den Problemen die Dramatik nahm
- ich von Kind zu Kind geschrieben habe (Inneres Kind/Gefühle → Verbündeter)
- ich so einen Adressaten und Zuhörer hatte und das Schreiben mehr Sinn machte
- ich, um vor dem Kind gut dazustehen, die Wirklichkeit in einem für mich positiven Licht dargestellt habe, und so einen liebevollen/schützenden Umgang mit mir selbst ermöglicht habe
- ich, um die Beziehung des Kindes zu Vater und Oma nicht zu gefährden, mich bemüht habe, ihnen gegenüber fair zu bleiben und so auch meine Anteile und mich selbst kritisch betrachten konnte
- die Verquickung der Psychohygiene mit Berichten für die Kinder die Motivation erhöhte, dranzubleiben (extrinsische Motivation)



*Welche Erkenntnisse gab es?*

*Woran kannst du dich noch erinnern?*

- Dass ich die Bücher weniger für meine Kinder und mehr für mich geschrieben habe
- Z. B., dass ich meine Rolle als Mutter erst finden musste und selbst Anteil an den Konflikten mit anderen hatte; und dass ich mir meine Wahrheit im Tagebuch konstruierte, um meine Seele zu schützen.
- Projektion eigener „ungeliebter“ Charakterzüge auf die Schwiegermutter

Nachdem ich die Geboten meine Kinder in diversen Tagebüchern u. meine Mid-life-Crisis über Koffein-Sitzungen u. Hausarbeitsprotokolle bewilcht habe, nutze ich nun die Gelegenheit die Erkenntnisse, die mir über myself in Ferien u. red. Schuljahr gekommen sind, zu fixieren.

1. Ich kann mich schlecht für andere freuen.

→ Ich bin dann sofort neidisch auf deren Glück, egal ob das meine Mutter, [redacted] sind

→ Auf diese aber besonders, weil sie mit irgendeiner „nein“ sind und besonders tolle „schwierigkeiten“

→ Das macht mich dann sofort aggressiv und ich finde Wege, sie ungeliebt herabzuwürdigen, um mich selbst zu erhöhen

→ gleichzeitig bin ich traurig, dass ich ausgerechnet mit denen die mir eigentlich nahe sind sofort in einen Konkurrenzkampf fiele und mich dadurch von ihnen entferne und

Erkenntnisse

Wörter zur Kausalität

*Was hat sich verändert, verbessert in deinem Leben?*

- Die Fähigkeit, selbstehrlich mit mir umzugehen
- Die Einsicht, dass ich mich selbst beruhigen/trösten kann und selbst Lösungen entwickeln kann.
- Die Bereitschaft, mich weiterzuentwickeln und an mir bzw. an meinem Erkenntnisgewinn zu arbeiten.
- Die Einsicht, dass Erkenntnis heilen kann (vgl. Hegel).
- Ich habe es geschafft, mir selbst für all das, was ich im Tagebuch „gebeichtet“ habe, zu verzeihen.

15.10.22

Meine lieben Kinder, [REDACTED]  
mein liebes Kind in dir, [REDACTED]

- lange ist es her, dass ich Tagebuch geschrieben habe für euch, erst heute wird mir klar, dass ich es damals zwar beim Stet an dich, [REDACTED] adressiert hatte, aber auch eigentlich da oben hätte an mein inneres Kind schreiben sollen. Sei was mir gleich klar, dass ich das Ganze auch für mich tun würde, um mir etwas von der Seele zu schreiben, aber dass ich es für das Kind in mir tat, was mir da nicht klar.

Erkenntnis

Heute liege ich selbst gerade vom Kronleibens  
mit Covid u. Herzproblemen und habe gerade  
diese späte Erkenntnis, dass dieses unglaublich  
verlethende Moment, als ich mit der [redacted]  
in die [redacted] kam, und [redacted] sagte:

Vulnerabilität

„Wir beide müssen uns erst einmal richtig  
kennenlernen“ nicht nur so weltet, weil  
ich mich ausgelassen fühlte, in Konkretem  
gesehen habe u. das Gefühl hatte, dass mir mit  
etwas wegnehmen wollte, sondern auch, weil  
sie mir in dem Moment den Spiegel vorhielten  
hat, der auftrat: Dein Kind-Status ist be-  
endet, du bist jetzt kein Kind mehr, sondern  
Mutter, und hast somit nur noch das Beste  
für dein Kind zu wollen. Darauf war ich  
nicht vorbereitet. Ich hatte gerade noch das abro-

Selbstüberprüfung

*Wie gehst du heute mit dem Schreiben um?*

- Ich schreibe viel, wenn ich mich über andere ärgere, um meinen eigenen Anteil zu erforschen.
- Ich verbinde meine Erkenntnisse über mich selbst mit denen, die ich aus Büchern gewonnen habe.
- Ich versuche, die Dinge und mich so zu nehmen, wie sie (für mich) sind.
- Ich gehe freundlicher mit mir selbst um.

*Wem würdest du das Tagebuch schreiben empfehlen und warum?*

Menschen in Veränderungsprozessen oder Lebenskrisen,  
um darüber mit sich selbst in Kontakt zu kommen und darüber Trost,  
Selbsterkenntnis und Selbstwirksamkeit zu erlangen.

# Literatur

- Susanne Ackermann: Ich bin kein Opfer. In: Psychologie Heute. Das Dossier: Schreiben, 03/2024, S. 72f.
- Katrin Brenner: Reich der Freiheit. Interview mit Olaf Georg Klein. In: Psychologie Heute. Das Dossier: Schreiben, 03/2024, S. 48f.
- Olaf Georg Klein: Tagebuchschreiben. Wagenbach 2018
- Tania Konnerth: Von der Seele schreiben. Herder 2015, S. 75 ff.
- Marcos José Bernal Marcos, Tania Zittoun, Alex Gillespie: Diaries as Technologies for Sense-making and Self-transformation in Times of Vulnerability. Integrative Psychological and Behavioral Science, 2023. DOI: 10.1007/s12124-023-09765-0 bzw. <file:///D:/Downloads/s12124-023-09765-0-3.pdf>
- Tristine Rainer: Tagebuch schreiben. Autorenhaus Verlag 2020, 2. Auflage