

OLAF GEORG KLEIN

TAGEBUCH SCHREIBEN

INHALT

VORWORT:

Tagebuchschreibens trotz Blog & Co

I. DAS TAGEBUCH SCHREIBEN

Anlässe des Tagebuchschreibens

Wann schreiben Menschen Tagebuch?
Kann man ohne Tagebuch leben?
Verschiedene Ebenen von Tagebüchern
Notizbücher und andere Vorformen

Die Spontaneität des Tagebuchschreibens

Die richtigen Worte suchen und finden
Spontane und geplante Tagebücher
Literarische Tagebücher
Tagebücher als fiktive literarische Gattung

Inhalte von Tagebüchern

Reisetagebücher
Ereignistagebücher
Arbeitsjournale
Traumtagebücher
Selbsterfahrungstagebücher

Schreibformen von Tagebüchern

Wer, wenn nicht - Ich?
Das Tagebuch als Gesprächspartner
Unwillkürliches Schreiben
Denktagebücher

Materialität von Tagebüchern

Mit der Hand schreiben
Mit dem Computer verschriftlichen
Tagebücher als Collagen

II. AUSWIRKUNGEN DES TAGEBUCHSCHREIBENS

Sich selbst besser kennenlernen

Effekte im Moment des Schreibens
Klarheit über sich selbst
Kopf und Herz
Das Eigene und das Fremde

Schreiben und genauer Denken

Dem eigenen Denken nachspüren
Denken und Manipulation
Das eigene Denken verändert sich

Emotionen besser verstehen

Emotionen und Gefühle wahrnehmen
Entwirren und sortieren
Die eigenen Emotionen beeinflussen
Tagebuch und Erotik

Körper, Wahrnehmung und Individualität

Der Körper im Tagebuch
Veränderung der eigenen Wahrnehmung
Wirkliche Individualität
Das Ausmaß der sozialen Kontrolle

III. SELBSTBEWUSSTSEIN, SELBSTERKENNTNIS & SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstbewusstsein statt Zerstreuung und Ablenkung

Wie das Selbst zu einer Realität wurde
Das Selbst im Sog von Zerstreuung und Ablenkung
Tagebuchschreiben, Selbstbewusstsein und Selbstwert
Trotz Lebensgefahr dem Tagebuch treu bleiben

Selbsterkenntnis durch das Wiederlesen

Die eigenen Tagebücher lebendig halten
Alltag und die Essenz des Seins
Wiederkehrende Themen
Erkenntnisfunktionen des Tagebuches

Selbstwirksamkeit und aktive Lebensgestaltung

Das eigene Leben nicht abschreiben, sondern hervorbringen
Beobachtung und Verhaltensänderung
Selbstverwirklichung statt Selbstoptimierung
Fotos, Datenspeicher und Tagebuchtexte

IV. TAGEBUCHSCHREIBEN UND ZEITWAHRNEHMUNG

Tagebuch und Zeit

Keine Zeit zum Schreiben
Zeit und Raum für ein Tagebuch
Der Innenraum – Die Innenwelt des Menschen
Dehnung, Verdichtung und Vervielfachung der Zeit
Die Zeit läuft vorwärts und rückwärts

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Was ist wirklich vergangen und wie?
Die Gegenwart nicht vergessen – Der innere Beobachter
Phantasie und Wirklichkeit im Tagebuch
Was in der Zukunft liegt

Im Lauf der Zeit

Der Text hinter dem Text
Tagebücher werden zu Zeitzeugen
Generationen, die später kommen

V. TAGEBUCH UND ERINNERUNG

Was man nicht erinnern kann, ist wie nie gewesen

Erinnern ist doch selbstverständlich - oder?
Unwillkürlich, bewusst und systematisch
Erinnern und Vergessen sind keine Gegensätze
Sich nicht mehr erinnern können
Einfach nicht vergessen können

Das eigene Leben als sinnvoller Gesamtzusammenhang

Gesellschaftliches und individuelles Erinnern
Erinnerungsschmerz oder Erinnerungsfreude
Erinnerung und Veränderung
Das eigene Leben als Gesamtkunstwerk

Die unsichere Zukunft von Tagebüchern

Fremde Tagebücher heimlich lesen

Professionelles Verstehen und Missverstehen

Der Umgang mit den eigenen Tagebüchern

Tagebücher und ihr ungewisses Schicksal

Anmerkungen

VORWORT

Tagebuchschreiben trotz Blog & Co.

Schreiben zu können ist ein Wunder. Der niedergeschriebene Satz kann einen Moment des Lebens einfangen und festhalten. Für einen selbst und vielleicht auch für andere. So, wie das Foto einen bestimmten Augenblick fixieren kann. Aber es gibt da einen wesentlichen Unterschied. Das Foto bildet die sichtbare Oberfläche ab. Besser als nichts. Der geschriebene Satz aber kann das eigene Denken und Fühlen, ja das eigene Sein festhalten. Ein geschriebener Satz ist nicht Oberfläche, sondern Tiefendimension, wie ein Foto der eigenen Seele, des eigenen Seins.

Das ist die Faszination, die seit Jahrhunderten von Tagebüchern ausgeht. Was aber unterscheidet ein Tagebuch von einem Brief, einer E-Mail, einer beliebigen Mitteilung an andere? Diese Mitteilungen haben üblicherweise ein spezielles Thema, ein bestimmtes Ziel und vor allem ein persönliches Gegenüber. Dieses Gegenüber beeinflusst auf eine subtile Weise das, was geschrieben wird. Man versucht sich einem anderen verständlich zu machen. Auch bei diesem Schreiben kommt direkt oder indirekt etwas vom eigenen Selbst ins Spiel. Aber gewöhnlich ist es gerade nicht das eigene reflektierende Selbst, das zum Thema gemacht wird.

Das Tagebuch dagegen hat ursprünglich vor allem dieses Selbst zum Gegenstand. Wie es die Dinge erlebt und verarbeitet, wie es fühlt und denkt, was es träumt und was es sich wünscht. Das Tagebuchschreiben hat kein äußeres Ziel, das über das Schreiben hinausgeht, will niemanden überzeugen oder beeinflussen. Höchstens sich selbst. Es ist auf eine radikale Art intim. Wie eine bestimmte Art der Meditation. Nicht auf ein Tun oder Erreichen gerichtet. Beim Tagebuchschreiben bleibt die Zeit für einen Moment stehen. Man geht nicht weiter, verändert nichts, will nichts erreichen, bezwecken – *Tagebuchschreiben ist reines Sein.*

Gerade in dieser Zeit der Reizüberflutung, des Getriebenseins, der Zerstreung und der beinahe unendlichen Optionen kann diese Rückbesinnung auf das Zentrum der eigenen Existenz eine Quelle der Kraft, der Ruhe und der Klarheit sein. Man hält die Zeit an und betrachtet, wie bei einer schönen Bergwanderung, die Aussicht. Nur eben die Aussicht auf das eigene Leben und was da an Schönheiten und Perspektiven, an Widersprüchen und Abgründen sichtbar wird.

Obendrein ist das Tagebuch verschwiegen. Man muss darin nicht „gut aussehen“, kann sich irren, sich wiederholen oder widersprechen, kann übertreiben oder weglassen, kann Zusammenhänge herstellen oder Dinge verschweigen. Ganz nach Belieben. Es gibt keine Pflicht, jeden Tag zu schreiben, obwohl der Name des „Tage“-Buchs das vermuten lässt. Wer möchte, schreibt, wer an einem Tag nichts notieren möchte, lässt es sein. Niemand ist beleidigt oder frustriert, wenn nichts geschrieben wurde.

Das Tagebuch erlaubt es einem obendrein, so oft man möchte, zurückzuschauen. Die Zeit kann quasi rückwärtslaufen, wie in einem Film, der nach dem Ende wieder von vorn angeschaut wird. Ein Projekt, das schon fertig ist, kann noch mal vom Anfang her betrachtet werden. Von einer Liebe, die vielleicht in voller Blüte oder schon vergangen ist, können noch einmal die zarten oder verrückten Anfänge nachempfunden werden.

Das ist eine ganz andere Art des Surfens. Es ist ein Surfen durch das eigene, schon gelebte und vor allem – bewusst – erlebte Leben. Dieses Leben kann einem niemand mehr wegnehmen, es kann höchstens verschleudert oder vertan werden, indem man nach und nach die Fähigkeit verliert, sich tief und differenziert an vieles zu erinnern, was bereits längere Zeit zurückliegt.

Durch das Tagebuchs Schreiben nimmt auch die Tiefe des Empfindens zu, die Intensität des Nachspürens und die Fähigkeit, sich nuanciert zu erinnern. Dies geschieht sowohl durch das Tagebuch, das man bereits geschrieben hat, als auch durch das fortlaufende Weiterschreiben. Es ist ein heilsames Gegenüber zu den vorbeirauschenden Erlebnissen des Tages, bei denen man schon nach ein paar Stunden nicht mehr sagen kann, was man eigentlich dabei gedacht oder empfunden hat. Ein Gegenüber zu dem von Paul Virilio im gleichnamigen Essay so treffend bezeichneten „rasenden Stillstand“, in dem einerseits alles sehr schnell vorbeirauscht und sich andererseits nichts mehr zu verändern scheint.

Durch das Tagebuch lässt sich erkennen, dass und vor allem *wie* man sich im Laufe der Zeit verändert – in seinen Vorlieben und Abneigungen, in seinen Meinungen und Haltungen, in der Art, die Welt zu sehen und sich darin zu verhalten.

Der Tagebuchschreiber muss auswählen. Es ist unmöglich, einen ganzen Tag mit all seinen Facetten, äußeren Begebenheiten und inneren Reaktionen zu beschreiben. Das allein wäre ein Roman, so wie James Joyce in seinem Buch *Ulysses* einen einzigen Tag seines Haupthelden beschreibt. Da niemand jeden Tag einen Roman schreiben kann, sind Tagebuchschreibende gezwungen, eine Auswahl zu treffen. Welches Gefühl, welcher Gedanke ist an diesem Tag des Lebens wichtig gewesen? Einzigartig und unvergleichlich? Welche Anregung sollte aufgenommen und weiterverfolgt werden? Welches Ereignis notiert?

Das kann eine Liedzeile sein, ein Satz aus einer E-Mail, die Rückmeldung eines Freundes, ein interessanter Gedanke aus einer Vorlesung oder einem Buch. Dieses Auswählen, das man beim Schreiben nach und nach lernt und verfeinert, führt beinahe wie von selbst zu einer inneren Zentrierung. Aufschreiben oder nicht aufschreiben? Und wenn, wie genau? Wie ausführlich? Aus welcher Perspektive? Ein wunderbares Reich der Freiheit. Eine Möglichkeit, das, was einem selbst am eigenen Leben wichtig erscheint, herauszuheben aus dem Strom des Vergessens und der vergehenden Zeit.

Der Prozess des Schreibens führt daher auch zu einer vollkommen anderen Art von Selbstbewusstsein. Zu einem Selbstbewusstsein, das nicht so sehr auf Wettkampf und äußeren Erfolgen, auf oberflächlicher und leicht vergänglicher äußerer Anerkennung basiert, sondern auf dem Bewusstsein der Einzigartigkeit der eigenen Existenz.

All dies vermittelt möglicherweise eine Ahnung von dem, was so ganz nebenbei an „Nutzen“ und „Gewinn“ aus einem Tagebuch gezogen werden kann. Und es wird vielleicht deutlich, warum diese jahrhundertealte Kulturtechnik nichts von ihrer Faszination verloren hat und heute als eine qualifizierte Gegenbewegung zu Facebook & Co. eine Art Renaissance erlebt.

Muss noch eigens betont werden, worin der Unterschied zwischen einem Tagebuch und einem Blog besteht? Das Tagebuch ist eine weitgehend zweckfreie Angelegenheit, die höchstens auf Selbsterkenntnis zielt und nicht an andere Personen gerichtet ist. Das gilt auch für Tagebücher, die vielleicht doch Jahrzehnte oder Jahrhunderte später veröffentlicht werden.

Der Blog ist dagegen eine spezielle Veröffentlichungsmethode im Internet. Er hat meist ein klar umrissenes Thema und vor allem von Beginn an den Leser, den Follower im Blick. Auch wenn er privat ist, ist er doch zugleich öffentlich. Das verändert die Art zu schreiben, den Grad der Ungeschützttheit und der Selbstinfragestellung. Was da geschrieben wird, ist und bleibt – selbst in der Grenzüberschreitung – kalkuliert und zielgerichtet. Das kann interessant sein, gewisse Einblicke in eine fremde Lebenssituation geben und durchaus ergreifen, wie in dem später zum Buch gewordenen Blog von Wolfgang Herrndorf, *Arbeit und Struktur*, in dem er über seinen Kampf gegen den Gehirntumor schreibt.¹

Authentische Tagebücher jedoch, die später veröffentlicht wurden, haben eine ganz andere Tiefendimension, weil sie ungeschützt und nicht kalkulierend geschrieben sind, ohne den ständigen Seitenblick auf einen möglichen Leser, sodass es fast möglich scheint, in einen anderen Menschen hineinzuschauen.

Tagebücher unterscheiden sich danach, ob sie als authentisches Tagebuch geführt (und später vielleicht in Auszügen oder als Ganzes veröffentlicht) wurden oder ob der Schreiber eine Veröffentlichung von vornherein geplant hat, wie dies zum Beispiel bei den Tagebüchern von Max Frisch der Fall ist.²

Solche im Hinblick auf eine Veröffentlichung verfassten Texte haben durchaus Ähnlichkeiten mit einem Blog (nur dass der heutige Blog obendrein noch interaktiv ist). In diesen stilisierten und literarisierten Tagebüchern geht es nicht in erster Linie um Selbstreflexion und Selbsterkenntnis, sondern ebenfalls um das fiktive oder reale Publikum, das diese Texte lesen soll.

Ein jüngeres Beispiel hierfür ist Helmut Krausser, der über zwölf Jahre jedes Jahr einen Monat lang Tagebuch schreibt, beginnend im Jahr 1992. Auch da ist jede Selbstoffenbarung, jede Grenzübertretung von vornherein kalkuliert und wird in ihrer Wirkung auf andere abgeschätzt, um am Ende ein teils theatralisches, teils fiktionales Selbstbild des Autors zu erzeugen.

In Tagebüchern, die von Anfang an zur Veröffentlichung vorgesehen und dafür geschrieben werden, spürt der Autor nicht den eigenen Gedanken nach oder entwickelt diese überhaupt erst. Er notiert fertige Gedanken oder reflektierte Emotionen und versucht, anderen ein bestimmtes Bild von sich zu vermitteln. Es geht darum, sich möglichst interessant zu machen, sich selbst zu inszenieren.

Die Linie zwischen diesen beiden Arten von Tagebüchern ist leicht zu erkennen. Einem authentischen Tagebuch fehlt das Ausgewogene und Geglättete, das Bedachte und Komponierte. Es ist wild oder widersprüchlich, unvorteilhaft oder suchend. Elias Canetti formulierte das so: „Alle die Gespräche, die man in der Wirklichkeit nie zu Ende führen kann, weil sie in Gewalttätigkeiten enden würden, alle die absoluten, schonungslosen vernichtenden Worte, die man anderen oft zu sagen hätte, schlagen sich hier nieder. Hier bleiben sie geheim, denn ein Tagebuch, das nicht geheim ist, ist keines...“³

Gibt es Mischformen und Übergangsformen? Bei einem berühmt gewordenen Autor stellt sich die Frage, inwieweit allein die Erwartung, dass die Tagebücher vielleicht dereinst veröffentlicht werden könnten, das Schreiben derselben beeinflusst. Nicht ohne Grund hat Thomas Mann seine frühen Tagebücher vernichtet und die späteren im Horizont seines wachsenden Ruhms geschrieben. Aber auch hier ist mit Canetti festzuhalten: „Im Tagebuch spricht man zu sich selbst. Wer das nicht kann, wer eine Zuhörerschaft vor sich sieht, sei es auch eine späte, sei es nach seinem Tod, der fälscht. Von solchen

gefälschten Tagebüchern soll jetzt nicht die Rede sein. Auch sie können ihren Wert haben. Es gibt welche unter ihnen, die ungemein fesselnd sind; was an ihnen interessiert, ist das Maß der Fälschung: ihr Reiz hängt ab von der Begabung des Fälschers.“⁴

Um dieses und viele andere, hier nur angerissene Themen soll es in diesem Buch gehen – um die heilsamen Wirkungen des Tagebuchschreibens, den Zusammenhang von Schreiben und Denken, von Schreiben und Selbstbewusstsein, das durch das Schreiben entstehen kann, um die Veränderungen in der Zeitwahrnehmung und der Erinnerung. Und wenn sich der eine oder die andere inspiriert fühlen sollte, angeregt durch diese Gedanken, Betrachtungen und Erfahrungen, selbst ein Tagebuch zu beginnen, wäre das ein nicht ganz ungewollter Nebeneffekt.

¹ Wolfgang Herrndorf: *Arbeit und Struktur*, Reinbek 2015.

² Max Frisch: *Tagebuch 1966–1971*, Frankfurt am Main 1972.

³ Elias Canetti: >Dialog mit einem grausamen Partner<, in: *Macht und Überleben – Drei Essays*, LCB-Editionen 29, Literarisches Colloquium Berlin, Berlin 1972, S. 48.

⁴ Ebd., S. 43.