

## Das Tagebuch als Quelle der Imagination Hansruedi Gehring, Bern

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Als ich im August 1967 erstmals nach Prag reiste, fuhr der Nachtexpress aus Wien noch von einer Glut speienden Dampflokomotive gezogen in die imposante Bahnhofshalle ein. Wir waren schon damals angetan von dieser schönen Stadt und ihren lebensfrohen Bewohnern, die so anders waren, als man sich in der Schweiz die Menschen hinter dem eisernen Vorhang vorstellte. Vielleicht spürten wir schon etwas vom Aufbruch des bevorstehenden Prager Frühlings.

Ein Motor, der uns hierher gebracht hatte, hiess Franz Kafka. Kurz zuvor war nämlich am Zürcher Schauspielhaus sein Stück *Amerika* aufgeführt worden und sein Freund Max Brod, der Kafkas Werke gerettet und auch seine Tagebücher herausgegeben hatte, hielt an der Premiere eine eindrucksvolle Rede, in welcher er uns den deutschprager Dichterkreis schmackhaft machte. So waren wir natürlich neugierig, etwas von den historischen Plätzen zu sehen und entsprechend enttäuscht, dass niemand uns nur Kafkas Haus oder sein Grab zeigen konnte oder wollte. Ohne ein Wort Tschechisch war das für uns auch etwas schwierig. Erst als mein Reisegefährte wagte, seine Russischkenntnisse einzusetzen, kamen wir mit den Leuten ins Gespräch. Wir lernten, dass es in Prag zwei jüdische Friedhöfe gab und wurden schliesslich doch noch an Kafkas Grab geführt.

**Franz Kafka** zog mich nicht nur nach Prag, sondern gehört auch zu den Vorbildern, die mich zum Tagebuchschreiben inspirierten. Er wies darauf hin, dass man sich dabei in einzigartiger Weise seiner *Wandlungen* bewusst wird. „Ich werde das Tagebuch nicht mehr verlassen. Hier werde ich mich festhalten...“ notierte er am 16. Dezember 1910.

- I -

Als erste **Übung** bitte ich Sie nun, während 15 Minuten aufzuschreiben, was Sie bewegt, an diesem Workshop teilzunehmen. Tagebuchartig heisst spontan, in Stichworten, in kürzern oder längeren Sätzen, wie es gerade kommt. Einen bewährten Einstieg bildet die Frage: „Wie geht es mir?“ Und anschliessend: „Was interessiert mich am Tagebuch?“ Scheuen Sie sich nicht, ganz offen über Ihre Gefühle und Ansichten zu schreiben!

- II -

Auch der Genfer Literat und Philosoph **Henri-Frédéric Amiel** (1821-1881) wurde berühmt durch sein Tagebuch, das erstmals nach seinem Tod in Auszügen erschien. Es folgten weitere Ausgaben und Übersetzungen in zahlreiche Sprachen. Leo Tolstoi soll über dieses *Journal intime* so begeistert gewesen sein, dass er angeblich bis zu

seinem Tod kein anderes Buch mehr las. Amiels eigene Einstellung zu seinem Tagebuchschreiben war äusserst widersprüchlich. Bald wertet der Chronist seine Aufzeichnungen als „Kindisches Geplapper“ oder „Pirouettendrehen des Ichs“ ab, bald nennt er sie „Die Apotheke der Seele“. Oder dann urteilt er enthusiastisch: „Aber diese pathologische Untersuchung, mit der Feder in der Hand vorgenommen, ruft die gewohnte Wirkung hervor, die Beklemmung ist verflogen, die subjektive Einfärbung und die schmerzlichen Affektationen des Denkens sind verschwunden.“

Mit dieser Wertung nahm Amiel zwingende Schlussfolgerungen wissenschaftlicher Studien vorweg, mit denen hundert Jahre später begonnen wurde. Darin erweist sich das rückhaltlos offene Niederschreiben emotionsgeladener Erfahrungen nicht nur als „Apotheke der Seele“ mit der erwünschten Wirkung auf Stimmung und Denken, sondern auch als Schutz des menschlichen Körpers vor schädlichem innerem Stress und als effektvolle Hilfe bei Patienten mit Asthma und rheumatischer Arthritis.

Amiel ortete die Problematik seines intimen Journals einerseits im Ausweichen vor dem eigentlichen Leben und der Heirat, wie er sagte und worin man dem melancholischen Junggesellen bis zu einem gewissen Grad beipflichten kann. Zudem halte ihn das Tagebuch vor grösseren literarischen Projekten wie dem Romanschreiben ab. Das gibt immerhin einen Fingerzeig, dass Schreibtherapie, wie alle Methoden, nicht für jedermann in jeder Situation hilfreich sein kann und es auch hier auf die Dosierung ankommt. Die vollständige Ausgabe von Amiels Journal umfasst immerhin neun Dünndruckbände mit insgesamt 18'000 Seiten!

### - III -

**James W. Pennebaker**, Psychologieprofessor an der Universität Texas, begann 1983 mit seinen experimentellen Untersuchungen zur *Wirkung des Schreibens über Probleme* auf die Gesundheit. Er liess Studenten während vier Tagen je 15 Minuten lang über ihr gravierendstes Erlebnis aus ihrem Leben berichten, während eine Kontrollgruppe angewiesen wurde, lediglich über eine banale Situation, wie die Einrichtung ihres Schlafzimmers oder über ihre bevorzugten Schuhe, zu schreiben. Die Konfrontation mit traumatischen Erlebnissen zeigte eine nachweisbar positive Wirkung auf die physische Gesundheit der Probanden, gemessen an der Zahl von Arztkonsultationen, im Vergleich zu jenen, die weniger berührende Themen behandelten. Die Forscher stellten erschüttert fest, über welch massive Traumen Studierende der oberen Mittelklasse mit ausgezeichneten Schulleistungen aus ihrer Kindheit berichteten: sexueller Missbrauch im engsten Familienkreis, unvorbereitete Konfrontation mit Tod oder Scheidung der Eltern, unverstandene homosexuelle Neigungen und sie fragten sich, wie die Situation erst bei weniger privilegierten jungen Erwachsenen aussähe.

In den folgenden zehn Jahren entstanden zwei Dutzend analoge Studien mit differenzierten Fragestellungen, wie Kurz- oder Langzeiteffekten, durch zahlreiche Forschergruppen rund um die Welt. Trotz einzelner widersprüchlicher Befunde, ergab eine grosse Meta-Analyse, dass sich emotionales Schreiben auf das Wohlbefinden gesamthaft positiv auswirkt. In Bezug auf die berufliche Tätigkeit wiesen Angestellte, die an einer Schreibgruppe teilnahmen, signifikant weniger Absenzen auf, Arbeitslose fanden rascher wieder einen Job als Kollegen einer nach gleichen Kriterien

ausgewählten (randomisierten) Kontrollgruppe, was interessanterweise nicht von der Zahl der Bewerbungen abhing, die sie in der Folge einreichten. Aber indem sie den Groll über frühere Enttäuschungen abbauen konnten, traten sie überzeugender auf.

In weiteren Studien wurden die Auswirkungen der schriftlichen Enthüllungen auf das **Immunsystem** untersucht. Pennebakers Darstellung dieser interdisziplinären Forschungsrichtung in seinem bekanntesten Buch: *Opening Up. The healing power of expressing emotions*, liest sich wie ein spannender Krimi. Man findet dort auch ein ausführliches Literaturverzeichnis. Das Misstrauen der beteiligten Immunologen gegenüber der Psychologie erhöht die Glaubwürdigkeit ihrer Resultate.

So fanden *Esterling* und Mitautoren, dass Studenten, welche über emotional bewegende Themen geschrieben hatten, eine signifikant bessere zelluläre Immunkontrolle über ein latentes Herpesvirus (Epstein-Barr) verfügten als jene, die sich nur über banale Themen ausliessen. *Petrie et al.* stellten bei einer solchen Gruppe nach Impfung gegen Hepatitis B höhere Antikörpertiter fest als bei den Kontrollpersonen.

Das Schreiben über Emotionen bewirkte *kurzfristig* zwar mehr Stresseffekte (Erhöhung von Blutdruck und Hautleitungs geschwindigkeit), sowie Tendenz zu negativen Stimmungen. Dieser Unterschied im Vergleich zur Kontrollgruppe kippte aber nach einigen Wochen ins Gegenteil.

In den geschilderten Versuchsanordnungen erhielten die Probanden, im Gegensatz zu Gesprächen mit Psychotherapeuten, kein Feedback. Sie gaben ihre Berichte anonym ab.

Ein verblüffendes Resultat ergab eine Studie mit Teilnehmern, die bei einer Vorselektion mit psychologischen Tests als überdurchschnittlich misstrauisch oder feindselig eingestuft wurden. Sie profitierten von den Schreibübungen paradoxerweise mehr als ihre weniger misstrauischen Kommilitonen.

Die Geschlechtsunterschiede waren in diesen Untersuchungen minimal. Tendenziell schienen Männer aus dem Schreiben einen etwas grössern Nutzen zu ziehen als Frauen, was insofern erstaunt, als Tagebuchschreiben, wenigstens in neuerer Zeit, eher mit dem weiblichen Geschlecht in Verbindung gebracht wird, während es Gottfried Keller noch als Männersache auffasste. Darauf komme ich noch zurück. Andererseits gelten Frauen von Natur aus als schmerz- und stressresistenter.

Soziale Unterschiede im Ergebnis dieser Untersuchungen konnte keine ausgemacht werden. Gefangene eines Hochsicherheitstraktes mit mangelhafter Schulbildung profitierten vom Schreiben nicht weniger als Universitätsdozenten. US-Amerikaner unterschieden sich nicht von frankophonen Belgiern, Spanisch sprechenden Mexikanern, Holländern oder Medizinstudenten aus Neuseeland.

Aber, an dieser Stelle rät Pennebaker zur Vorsicht: Die zitierten Studien betrafen Personen, die physisch und psychisch als **gesund** eingeschätzt wurden.

Uns als Therapeuten interessiert natürlich vor allem der klinische Aspekt, bei welchen **Patientengruppen** die geschilderte Untersuchungssituation etwas brachte und welche das Schreiben über Emotionen eher verwirrte.

*Meyer, T.* und *Mark, M.* verglichen bei erwachsenen *Krebspatienten* die Wirkung von psychosozialen Interventionen mit dem Schreiben, welches eine etwas bessere Wirkung zeigte als erstere.

Nach den zitierten Arbeiten profitierten Patienten mit einem ausgeprägten *Posttraumatisches Stresssyndrom (PTSD)* wenig vom Schreiben über ihre Traumata. Darüber ist allerdings das letzte Wort noch nicht gesprochen. Es käme darauf an, in welcher Phase und im Rahmen welcher Psychotherapie, zum Beispiel dem Kathymen Bild-erleben, das Schreiben eingesetzt wird. Sicher besteht in solchen Fällen die Gefahr einer Retraumatisierung, weshalb ich hier, zumindest am Anfang der Therapie, vom Tagebuchschreiben abrate.

Aufhorchen lassen die Studien bei Menschen, die, wie zu Beginn erwähnt, an einer chronischen Krankheit wie *rheumatischer Arthritis* oder an einer milden Form von *Asthma bronchiale* litten. Die eine randomisierte Gruppe wurde angewiesen, an drei aufeinander folgenden Tagen je 20 Minuten über ihre dornenvollsten Erlebnisse zu schreiben, während den andern neutrale Themen vorgegeben wurden. Alle Teilnehmenden wurden jeweils vor dem Schreiben und dann jeweils nach zwei, acht und 16 Wochen untersucht. Die Arthritiker, welche sich mit ihrer Lebensgeschichte auseinandergesetzt hatten, zeigten eine signifikante Verbesserung ihrer Befindlichkeit und Beweglichkeit gegenüber der Kontrollgruppe. Bei den mittels Spirometrie untersuchten Asthmatikern konnte die positive Veränderung durch die verbesserte Lungenfunktion belegt werden.

Der Einwand, diese Ergebnisse wären durch ein geschärftes Gesundheitsbewusstsein der Beteiligten zustande gekommen, erweist sich als wenig relevant. Die Patienten der Schreibgruppen änderten nämlich anschliessend ihr Verhalten in Bezug auf Bewegung, Diät, Rauchen, Schmerzmittelkonsum usw. ebenso wenig wie jene der Kontrollgruppe.

Als Psychotherapeuten, die wir wissen, wie lange es oft braucht, bis eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung entstanden ist, nehmen wir mit Skepsis zur Kenntnis, dass die meisten Versuchspersonen in den geschilderten Studien so prompt über traumatische Lebensereignisse schreiben konnten. Darüber waren die beteiligten Forscher ebenso erstaunt. Sie erklärten dieses Phänomen in der gewählten Laborsituation mit dem Fehlen einer eigentlichen Übertragung, wie wir sie kennen. Die Teilnehmenden vertrauten offenbar in die schriftlich zugesicherte Diskretion der Universitätsinstitute, konnten ihre Berichte ausserdem anonym abgeben und mussten keine negativen Reaktionen von Seiten der Untersucher befürchten. Für Pennebaker ein ähnlicher Fall, wie wenn uns ein völlig unbekannter Sitznachbar im Flugzeug seine Lebensgeschichte voller Details erzählt, die er vielleicht noch nie jemandem anvertraut hatte: er muss eben nicht befürchten, uns je wieder zu begegnen.

#### - IV -

Dass sich Schreiben und Sprechen über emotionale Erfahrungen positiv auf die Gesundheit auswirkt, stellt für uns Psychotherapeuten keine Sensation dar. Aber wir sind inzwischen dankbar für jede wissenschaftliche Bestätigung dessen, das wir schon wussten. Basierend auf Selbsterfahrung gibt es sehr frühe Berichte: Aelius Aristides von Smyrna, berichtete 170-179 n. Chr. in seinen *Heiligen Reden* über seine Krankheiten und Träume. Darin habe ihm Asklepios jeweils sicher den Weg zur Genesung gezeigt.

Von Amiel haben wir gehört, dass er sein *Journal intime* als „Apotheke der Seele“ bezeichnete. Am 20. September 1864 nennt er es ein „schmerzstillendes Mittel“, seinen „psychologischen Wegweiser“, „Schutz gegen das Rosten der Gedanken“ und gar einen „Vorwand, zu leben“.

Meine eigene Beziehung zum Tagebuchschieben ist ebenfalls eine innige und geht auf Jahre zurück. Man sagt, der Schreiber und sein Tagebuch verhielten sich wie ein altes Ehepaar. Ein wichtiges Stichwort: Welchen Platz nimmt das Tagebuch in einer Paarbeziehung oder in einem therapeutischen Setting ein? Entsprechende Ängste, Vorbehalte und Eifersuchtsgefühle sind bekannt. Wichtig scheint mir, dass das Journal der Öffnung der schreibenden Person und nicht primär ihrem Rückzug und der Abkapselung dient. Negative Verläufe, die mit Suizid endeten, sind auch bei erfolgreichen Autorinnen bekannt. Louise De Salvo analysiert in ihrem ausgezeichneten Buch *Writing as a way of healing* einige dieser Schicksale. Im Gegensatz dazu kommen bei Patienten, die in einer Psychotherapie Tagebuch führen, Suizidgedanken oder Wahnideen meiner Erfahrung nach eher früher zur Sprache.

Als junger Erwachsener begann ich in einem Taschenkalender Stichworte zum jeweiligen Datum festzuhalten, also eine Art Chronik zu führen, wie dies Sigmund Freud bis ins hohe Alter tat. Leider vernichtete ich meine Agenden wieder, weil ich sie einerseits zu banal und andererseits zuwenig männlich fand. Unter einem Tagebuch stellte ich mir eine Art Poesiealbum für junge Mädchen vor, mit einem Einband aus Leder oder Leinen und einem kleinen Schloss davor. Wie gesagt, bereue ich es heute, diese Agenden dem Feuer übergeben zu haben und zog daraus die Lehre, meine Tagebücher aufzubewahren.

Ein ganzer Mann war der Internist *Wilhelm Löffler*, der in Zürich noch als Achtzigjähriger Vorlesungen über Altersmedizin hielt, eine Sammlung von Geschichten und Anekdoten eines erfahrenen Arztes, der unter anderem auch Thomas Mann behandelt hatte. Einige seiner treffenden Glossen kommen mir in der Praxis heute noch zu Hilfe, etwa das italienische Sprichwort: *Passato il pericolo, gabbato lo santo*- Wenn die Gefahr vorüber ist, wird der Heilige verspottet, zuweilen eben auch der Therapeut. Und Meister Wilhelm, wie wir ihn nannten, war ein überzeugter Tagebuchschreiber. Er bezeichnete das *journal intime* als Trost des Alters. Virginia Woolf sagte es etwas weniger melancholisch: Ich schreibe Tagebuch, um mit 50 noch Lesestoff zu haben. Interessanterweise erklärten mir kürzlich Berner Berufsmaturanden, mit denen ich eine Schreibwerkstatt durchführen konnte, es sei für sie ganz wichtig gewesen, dass ich als Mann sie zum Tagebuchschieben animiert habe. Dieser Meinung waren auch die jungen Frauen in der Gruppe und die beteiligte Lehrerin. Gendervorurteile halten sich offenbar hartnäckig.

Es vergingen noch ein paar Jahre, bis ich als Dreissigjähriger den Rat von Professor Löffler befolgte und die Gewohnheit des Tagebuchschiebens wieder aufnahm, angeregt durch die Begegnung mit einer Tessiner Dichterin, die mir den Kopf verdreht hatte. Instinktiv steuerte ich darauf in Lugano auf eine Papeterie zu und kaufte mir das erste einer langen Reihe von schwarzen Wachstuchheften, um Ordnung in meine Gefühle und Gedanken zu bringen. Ich hatte beschlossen, das Leben nicht mehr einfach so an mir vorbeiziehen zu lassen. Ein Kollege, dem ich davon erzählte, deutete diesen Akt als Widerstand gegen meinen Analytiker, der mein Geschwafel schon noch abstellen werde. Der Analytiker war zum Glück anderer

Meinung: Medard Boss fand es eine gute Idee, wenn ich meine Träume aufschreiben würde. Daran halte ich mich bis heute, lasse es aber nicht bei einem Traumbuch bewenden. Untersuchungen haben inzwischen gezeigt, dass Tagebuchschreiber dann am meisten für ihre Gesundheit und ihre persönliche Entwicklung profitieren, wenn sie neben dem gefühlsmässigen Erleben auch Fakten festhalten und nicht nur in Krisen-zeiten schreiben, sondern auch glückliche Momente ihres Lebens aufzeichnen.

Ob mein Tagebuch, das nach bald vierzig Jahren über hundert Hefte umfasst, therapeutisch wirksam war, kann ich nur subjektiv beurteilen. Bestimmt half es mir einmal, gemeinsam mit Freunden, über meine tiefste Lebenskrise hinweg und schützt mich heute, als eine der wichtigsten Stützen, vor dem Burnout in unserem schwierigen Beruf. Und um ein Bild Dürrenmatts zu brauchen, dienen meine Tagebücher auch als Steinbruch für das kreative Schreiben. Wenn ich von Kollegen oder Kursteilnehmerinnen gefragt werde, ob sich der ganze Aufwand denn lohnte, fällt mir als erstes der Vorteil ein, den der eingangs zitierte Franz Kafka für das Tagebuchführen nennt: „Dass man sich mit beruhigender Klarheit der *Wandlungen* bewusst wird, denen man unaufhörlich unterliegt.“ Das Tagebuch als erweitertes Gedächtnis. Nach allem, was man heute über die Bedeutung des Erinnerungsvermögens weiss, stellt auch dieser Aspekt einen nicht zu unterschätzenden Nutzen einer nach Kassentarif nicht berechenbaren Leistung dar.

- V -

Sie werden mich fragen, was ein therapeutisch wirksames Tagebuch ausmacht. Ein intimes Journal im Sinne persönlicher Offenbarung und der Selbstreflexion unterscheidet sich gewiss von einem Tagebuch, das zum vorneherein zur Publikation und für die Öffentlichkeit bestimmt ist, ein so genanntes literarisches oder allenfalls politisches Tagebuch. Eine klare Trennlinie lässt sich aber nicht immer ziehen, denken Sie nur an das bekannteste Tagebuch überhaupt: jenes, das *Anne Frank* in ihrem politischen Versteck schrieb. Einerseits dürfte es der Zwölf- bis Vierzehnjährigen geholfen haben, das Martyrium ihrer Situation mit Todesbefürchtungen und ständiger Angst vor Verrat zu ertragen, nebst den Qualen und Leiden einer Pubertierenden, auf engem Raum und unter Menschen, die sie sich nicht ausgesucht hatte. Es grenzt ja an ein Wunder, wie sie unter dieser existenziellen Bedrohung über sich hinauswuchs. Kitty, wie sie ihr Tagebuch nannte, wurde ihre Freundin, der sie alles anvertrauen konnte. Je mehr sich die Lage der Versteckten zuspitzte, desto deutlicher wurde ihr aber auch bewusst, dass ihr Tagebuch einmal veröffentlicht werden könnte. Als sie am Oranjesender hörte, solche Dokumente aus der Kriegszeit sollten später publiziert werden, begann sie eine überarbeitete Fassung zu schreiben. Sie hatte ohnehin den Wunsch und dazu fraglos auch das Talent, Schriftstellerin zu werden. Dass ihr das nicht vergönnt war und sie als Jüdin im März 1945 im Konzentrationslager Bergen-Belsen zu Tode kam, berührt uns immer wieder aufs Neue.

„Je mehr ein Tagebuch ein Kunstwerk sein möchte, umso weniger bleibt es ein Tagebuch.“, vermutete *Erich Kästner*. „Kunstgriffe wären verbotene Eingriffe.“ „Tagebücher präsentieren gewesenes Präsens“, fährt er weiter fort, „Nicht als Bestandaufnahme, sondern als Momentaufnahmen. Nicht im Überblick, sondern

durch Einblicke. Tagebücher enthalten Anschauungsmaterial, Szenen, die der Zufall arrangierte, Schnappschüsse aus der Vergangenheit, als sie noch Gegenwart hiess.“

Der Franzose *André Gide* bedauerte, seine Tagebücher ausschliesslich in depressiven Phasen geschrieben und in längeren glücklichen Zeiten nicht mehr geführt zu haben. Damit steht er nicht allein da, wie ich auch von Patienten häufig vernehme. Er macht aber keinen Hehl daraus, dass er das Tagebuch nötig hatte, um sich aufzufangen. „Sobald die Sonne wieder scheint, verliere ich mich aus den Augen, ganz beschäftigt mich dann nur das Leben und die Arbeit.“

Ebenso kritisch stellt Gide fest, dass die Aussicht auf eine, wenn auch nur teilweise Veröffentlichung des Tagebuches, seinen Sinn entstellt. An diesem Autor, zu dem ich ein zwiespältiges Verhältnis habe und ihn doch immer wieder gerne lese, lassen sich die fließenden Übergänge von Tagebuch und Dichtung, Chronik und Selbsterkenntnis besonders gut studieren. In seinem Hauptwerk *Die Falschmünzer* bildet ein nicht mehr ganz junger Schriftsteller namens Edouard die zentrale Gestalt. Dieser sammelt Material für ein Buch, das er schreiben will und woran er scheitern wird. Gide ermöglicht dem Leser interessante Einblicke ins Tagebuch dieses Protagonisten, indem er ihm zum grossen Teil seine eigenen philosophischen Ansichten, Erfahrungen mit dem Schreiben und dem Leben, gleichsam in die Feder diktiert.

Parallel dazu hat er während der sechsjährigen Arbeit an den Falschmünzern die wichtigsten Etappen, sowie seine zahlreichen Schwierigkeiten beim Schreiben, in einem besondern Heft chronologisch festgehalten und nach dem Erscheinen des Romans als „Tagebuch der Falschmünzer“ veröffentlicht, ähnlich wie Umberto Eco sein „Nachwort zum Name der Rose“. Aus beiden Publikationen kann man übrigens viel über das literarische Handwerk lernen. Gide war ja mit den 1925 erschienenen Falschmünzern seiner Zeit um einiges voraus. Seinem Buch kam nicht nur die Ehre zu, vom Vatikan auf den Index Verbotener Bücher gesetzt zu werden, sondern er wurde auch von der französischen Kritik arg zerzaust.

Darum wundert es uns nicht, wenn der Autor sich ausserdem noch in seinem, wie wir wissen, nur in Krisenzeiten geschriebenen, allgemeinen Tagebuch Luft machen und Luft holen muss. Damit hätten wir bei ihm eine dritte Tagebuchebene ausgemacht. Interessanterweise, und das ist der Witz der Geschichte, erfahren wir aber über den Menschen André Gide mit seinen Zweifeln und Nöten, über seine Homosexualität und die Beziehung zu seiner Frau Madeleine weit mehr aus seinem Werk als auf den 2400 Seiten seiner veröffentlichten Tagebücher.

Die gegenseitige Beziehung zwischen Journal und gestalteter Erzählung kann also recht komplex sein. *Max Frisch* erklärte in einem Interview, er habe das Tagebuch als „literarische Form“ für sich entwickelt. Es gehe über das Logbuch der Zeitereignisse und über das „private Tagebuch junger Menschen“ hinaus, die sich selbst bespiegeln. – Nebenbei bemerkt: Sich im Spiegel zu betrachten, braucht ja manchmal ganz gehörigen Mut – Er, Frisch, suche vielmehr die „Wirklichkeit nicht nur in den Fakten, sondern gleichwertig in Fiktionen“. Und er fügt hinzu: „Schliesslich den Roman ‚Stiller‘ vorgelegt als Tagebuch eines Gefangenen, der sich selbst entfliehen will, auch der Roman ‚Homo Faber‘, vorgelegt als Tagebuch eines Moribunden...Man kann wohl sagen: die Tagebuchform ist eigentümlich für den Verfasser meines Namens.“ Soweit Max Frisch in einem Werkstattgespräch mit Horst Bienek.

## - VI -

Wenn wir nun zum **psychotherapeutischen Alltag** zurückkehren, denken wir zunächst an die Gemeinsamkeiten von Therapie und Tagebuch: Mit beiden lässt sich also die psychische und physische Gesundheit verbessern. Beide dienen der Selbstreflexion und kritischen Einsicht ins eigene Verhalten. Sie helfen, unsere Gefühle anzunehmen und besser zu verstehen. Beiden Tätigkeiten liegt die Anschauung zu Grunde, dass der Mensch nicht auf einzelne Symptome reduziert werden kann, sondern sich als Subjekt zur Sprache bringt. *Give sorrow words...* forderte William Shakespeare. Die Nähe zu Literatur und künstlerischen Gestaltung ergibt sich daraus, dass Sprache Sinn stiftet, wie Hans-Georg Gadamer in seiner für unsere Tätigkeit grundlegenden hermeneutischen Sichtweise betont. Wir haben von unsern Patienten gelernt, dass Traumen ihre krankmachende Wirkung verlieren, wenn wir sie in die Lebensgeschichte integrieren können. Dazu gehören Erinnerung, Zulassen verdrängter Gefühle wie Trauer, Schmerz und Wut, sowie eine gewisse spielerische Kreativität.

Gelegentlich entsteht bei meinen Ratsuchenden aus dem Tagebuchschreiben heraus das Bedürfnis, Gedichte und kürzere oder längere Geschichten zu verfassen. Eine ehemalige Patientin schreibt an einem Roman, der in der Pionierzeit des Alpinismus in den Schweizer Bergen handelt. Als die Autorin befürchtete, dem schwierigen Stoff formal nicht gewachsen zu sein, schlug ich ihr vor, es doch im Stil ihres Tagebuchs zu versuchen, der ihr sehr entsprach. So erzählt sie fortan ihre Geschichte aus der Perspektive einer Frau, die wir in der KIP als Ich-Ideal-Figur bezeichnen würden. Dadurch kommt uns diese Protagonistin, eine emanzipierte Hôtelière aus der Mitte des 19. Jahrhunderts, sehr nahe und die Autorin kann beim Schreiben dieser Story ein Stück Familiengeschichte abarbeiten.

Die Vorstellung, dass ich nun vorwiegend Autorinnen und Autoren berate, trifft allerdings nicht zu. Schätzungsweise ein Drittel meiner „gewöhnlichen“ Patienten schreibt ergänzend zur Therapie noch Tagebuch. Diese nutzen also neben dem therapeutischen Raum mit dem Vorteil von Feedback und Intervention, gleichzeitig den geschützten Raum des Journals, wo sie niemand strafen oder demütigen kann. Eine wachsende Zahl von Studierenden suchte mich in den letzten Jahren wegen einer so genannten Schreibblockade auf, nachdem ich entsprechende Workshops an der Berner Volkshochschule und den Schweizer Seminaren für KIP anbot. Mit diesen Leuten arbeite ich in der Regel bifokal: einerseits unterstütze ich sie als Schreibberater und daneben suchen wir im analytischen Gespräch und mit Hilfe der Tagträume den Hintergrund ihrer Blockade.

Die Erfolgsquote ist in diesem Bereich erstaunlich hoch. Nachdem auch an den Schweizer Universitäten das Bolognamodell eingeführt wurde, kamen ältere Semester, die noch nach dem alten Reglement abschliessen wollten, unter Termindruck. Etwa ein halbes Dutzend solcher Kandidatinnen, meist Familienfrauen, holten bei mir Unterstützung und konnten alle mehr oder weniger zeitgerecht abschliessen. Dabei bewährte sich ein stark auf die Diplomarbeit oder Dissertation fokussiertes Vorgehen, sowie der Einsatz eines begleitenden Tagebuches und einer einstimmenden Imagination vor jeder Schreibsequenz. Heute berate ich mehr im Bereich des therapeutischen und kreativen Schreibens, aus dem einfachen Grund, weil es inzwischen für die Begleitung beim wissenschaftlichen Schreiben kompetentere Berater gibt. Eine

Zürcher Fachhochschule bietet eine hochkarätige Ausbildung zu diesem Beruf mit Masterabschluss an.

Wenn Sie sich nach wie vor fragen, was Tagebuchschreiben mit KIP zu tun hat, kommt Ihnen vielleicht in den Sinn, dass wir beim Schreiben immer auch in Bildern denken. Therapeutisch wirksam ist das Tagebuch aber nur, wenn es das Erleben präzise und emotional nachvollziehbar wiedergibt und sich nicht mit allgemeinen Floskeln begnügt. Verhält es sich nicht genau so in der Psychotherapie mit dem Tagtraum, wo eine unserer häufigsten Interventionen lautet: „Können Sie das noch etwas genauer beschreiben?“ Konkret, sinnlich erlebt, körperlich, im Hier und Jetzt. Und last but not least geht es beiden darum, eine zunächst verworrene Situation in eine verständliche Geschichte zu bringen. Jene Ebene, auf die Hanscarl Leuner schon grossen Wert legte und die Harald Ullmann in seinen Publikationen speziell herausgearbeitet hat und die wir mit ihm die narrative Dimension nennen.

Jedes echte, das heisst spontan und ohne künstlerische Ambitionen geschriebene Tagebuch reicht über das Persönliche, Chronikartige hinaus und ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen des individuellen Daseins. Der Gläubige erlebt dies vielleicht als Befreiung. „Hat man Gott im Herzen, so grübelt man nicht“, schrieb Novalis in sein Tagebuch. Aber Franz Kafka kam dem Erleben des modernen Menschen möglicherweise näher. Am 19. November 1913 schreibt er: „Mich ergreift das Lesen des Tagebuchs. Ist der Grund dessen, dass ich in der Gegenwart jetzt nicht die geringste Sicherheit mehr habe? Alles erscheint mir als Konstruktion. Jede Bemerkung eines andern, jeder Anblick wälzt alles in mir, selbst Vergessenes, ganz und gar Unbedeutendes, auf eine andere Seite. Ich bin unsicherer, als ich jemals war, nur die Gewalt des Lebens fühle ich. Ich bin wirklich wie ein verlorenes Schaf in der Nacht und im Gebirge oder wie ein Schaf, das diesem Schaf nachläuft. So verloren zu sein und nicht die Kraft haben, es zu beklagen.“

Wie Amiel fehlt es auch Kafka an der Kraft zu einer „Entscheidung“. Aber im Unterschied zum Genfer Tagebuchschreiber erfährt er sich nicht nur als Ich; er ergreift sich auch in seiner Existenz.

Albert Camus bringt es auf den Punkt, wenn er in *Der Mensch in der Revolte* sagt: „Die Verzweiflung beim Namen nennen, heisst sie überwinden.“

Auch das, liebe Kolleginnen und Kollegen, kann der Sinn eines Tagebuchs sein.

## Weiterführende Literatur

1. **Wie aus dem Leben Geschichten entstehen.** Alexandra Johnson, Pendo, ISBN 3-85842-438-2
  2. **Tagebuch schreiben,** Tristine Rainer, Autorenhaus Verlag, Berlin, 2005 ISBN 3-932909-47-X
  3. **Opening Up,** The healing power of expressing emotions. James W. Pennebaker, The Guilford Press, 1997, ISBN 1-57230-238-0
  4. **Writing as a way of Healing,** Louise De Salvo, Beacon Press, 2000
  5. **Schreiben von Tag zu Tag,** Lutz von Werder, Barbara Schulte-Steinicke, Walter, 1998. ISBN 3-530-30038-1
  6. **Der Weg de Künstlers,** Julia Cameron, Knaur, 1996, ISBN: 3-426-86102-X
  7. **Europäische Tagebücher aus vier Jahrhunderten.** Gustav René Hocke Fischer Tb. ISBN-3-596-10883-7
  8. **Tagebücher in Therapie und Forschung.** Gabriele Wilz, Elmar Brähler, Hogrefe, 1997 ISBN 3-8017-0812-8
  9. **André Gide,** Autobiographisches, 1.-4. Band, DVA, 1990, 3-421-06462-8
  10. **Franz Kafka,** Tagebücher 1909-1923, S. Fischer, ISBN 3-10-038160-2
- Last but not least: Anne Frank: Tagebuch,** Fischer, ISBN-10: 3-596-15277-1  
ISBN-13: 978-3-596-15277-3