

## 5 Fragen an...

### Elisabeth Mardorf

#### **Wie sind Sie zum Schreiben gekommen?**

Wie so viele junge Menschen: Ich las mit 12 Jahren das „Tagebuch der Anne Frank“ und war sehr beeindruckt davon. So wollte ich auch schreiben, auch wenn mein Leben friedlicher verlief als das von Anne Frank. Ich wünschte mir dann zum 13. Geburtstag ein Tagebuch. Auf der ersten Seite findet sich darin der Eintrag: „In dieses Tagebuch möchte ich alles schreiben, was mich bedrückt und beschäftigt“.

Das Tagebuchschreiben begleitete mein ganzes Leben seither.

#### **Welchen Sinn und Nutzen hat das Tagebuchschreiben?**

##### **Entlastung :**

Indem ich etwas aufschreibe, gebe ich es nach außen ab und mache es greifbar.

##### **Sortieren:**

Verwirrende Gefühle und Gedanken lassen sich im Schreiben klarer benennen

##### **Lösungen suchen:**

Wenn ich etwas aufgeschrieben habe, habe ich wortwörtlich einen besseren Überblick und kann – eventuell auch mit zeitlichem Abstand – die wichtigen Punkte identifizieren. Spontanes Aufschreiben macht oft deutlich, dass man schon einen Lösungsansatz in sich trägt. Und der wäre verloren, wenn er ein flüchtiger Gedanke bliebe.

##### **Selbsterkenntnis:**

Wer Tagebuch schreibt, kann sich nur schlecht vormachen, er sei einfach nur großartig. Im Abstand findet man manches peinlich. Oder man erkennt, wie verboht man an manches Thema herangegangen ist. Tagebuchschreiben relativiert die eigene Bedeutsamkeit ganz heilsam.

##### **Gelassenheit:**

Sehr hilfreich finde ich auch die Erkenntnis, dass manches furchtbar wichtige Thema einige Zeit später keine Bedeutung mehr hat. Tagebuchschreiben relativiert auch hier.

##### **Erinnerung:**

Tagebuchschreiben (und gelegentliches Lesen des eigenen Tagebuchs) hilft nach meiner Beobachtung der Erinnerung auf die Sprünge. Mir wurde beispielsweise vor Jahren bei einem Auto-Aufbruch ein vollgeschriebenes Tagebuch gestohlen. Mir fiel später auf, dass ich von diesem Jahr viel weniger Erinnerungen habe als von meinen anderen Lebensjahren.

Tagebücher sind wichtige Alltagsdokumente. Dass das Tagebucharchiv in Emmendingen innerhalb weniger Jahre so erfolgreich wurde, betont den historischen Stellenwert dieser ursprünglich privaten Aufzeichnungen.

#### **Heutzutage schreiben die meisten eher Blogs statt Tagebücher. Worin liegt der Unterschied?**

Ob wirklich die meisten eher Blogs schreiben, bezweifle ich. Tagebuchschreiber bleiben ja eher anonym.

Wenn ich ein Blog schreibe, denke ich mir Leser dazu, ich schreibe also für Publikum. Das verändert die Art des Schreibens. Ich muss die Folgen meines Schreibens berücksichtigen. Ich muss beispielsweise erwägen, ob ich Namen im Klartext nenne, ich muss auch die Themen meines Blogs sorgfältig auswählen.

Ein Tagebuch schreibe ich primär für mich, habe mehr Freiheit, ins unreine zu schreiben, spontane Assoziationsketten zu verfolgen, die für niemanden außer mir Sinn machen, muss keine Rücksicht nehmen, kann auch Namen frei benennen. Ich bin an keine Themen gebunden, kann tiefe Gefühle, wichtige politische Ereignisse, persönliche Einsichten ebenso formulieren wie banale Gedankensplitter, Ideen, Projekte aller Art.

Plakativ formuliert:

*In einem Blog schreibe ich Brief an andere, in einem Tagebuch schreibe ich Briefe an mich selbst.*

Außerdem ist ein Blog, an Technik gebunden und ist vergänglich. Tagebuchschreiben kann ich überall, und haltbar ist es auch noch! Ich sehe die Frage „Blog oder Tagebuch“ aber nicht als ein „Entweder- oder“. Ich schreibe selbst beides und finde, beides hat einen eigenen Stellenwert.

( Blog: <http://www.elisabeth-mardorf.de/blog.html>)

### **Wie kann Tagebuchschreiben in der Psychotherapie eingesetzt werden?**

In vielfältiger Weise. In meiner eigenen Analyse schrieb ich jeden Morgen ein Traumtagebuch, und das habe ich als Psychotherapeutin auch oft meinen Klienten empfohlen. Das ist gerade in der tiefenpsychologisch orientierten Therapie hilfreich.

In der verhaltenstherapeutisch orientierten Psychotherapie werden strukturierte Tagebücher für diverse Themenbereiche ja schon lange angewandt, z.B. bei Depressionen oder Essstörungen. Tagebuchschreiben im eigentlichen Sinne halte ich für die Introspektion für sehr hilfreich. Die wichtigen Entwicklungen bei einer Psychotherapie geschehen ZWISCHEN den Sitzungen, und so kann das Tagebuchschreiben für den Klienten seine Therapie vertiefen. Oft nehmen sich Klienten auch nach einer Sitzung eine Stunde Zeit, um im Café Tagebuch zu schreiben. Das hilft gegen die Flüchtigkeit der Erinnerung – womöglich hat die Therapeutin einen Satz geäußert, der einen elektrisierte und ein Aha- Erlebnis verschaffte - und eine Woche später kann man sich nicht daran erinnern (wenn man ihn nicht aufgeschrieben hat).

Schreibend durchschaut man selbstkritisch auch eigene destruktive Muster besser als wenn man nur darüber nachdenkt.

Tagebuchschreiben ist wie eine regelmäßige Meditation, in der man Zeit für seine eigene Seele reserviert.

Und als Therapeut kann ich das Tagebuch auch für meine Arbeit nutzen. Ich kann durchaus auch Gedanken, die mir zu einer Therapie kommen, darin aufschreiben! Auch Probleme der Gegenübertragung lassen sich wunderbar im Tagebuch verarbeiten, und in „unreiner Form“ darf ich als Therapeut in meinem Tagebuch auch einfach mal „Dampf ablassen“. Es ist ja nicht so, dass wir Psychologen vollkommene Menschen sind. Und nach dem Dampf- Ablassen kann ich rational sortieren, welche Aspekte ich beim nächsten Treffen mit meiner Supervisionsgruppe zur Sprache bringen will.

### **Sie arbeiten als Biografischer und Schreib-Coach. Was genau versteht man darunter?**

Im **biografischen Coaching** geht es um das Entwickeln des eigenen Potentials, um das Finden einer beruflichen Perspektive oder eines Richtungswechsels im Leben, der zu der eigenen Biografie und der eigenen Situation passt. Es ist also nicht Karriere- Coaching, das primär Richtung

Erfolg orientiert ist - manchmal kann Erfolg beim biografischen Coaching auch bedeuten, kleine Brötchen zu backen, die eigenen Begrenzungen zu respektieren, die eigenen Träume an den Realitäten der familiären Situation oder eigener Behinderungen zu messen. Gerade das wird oft angesichts der „Du-kannst-alles-erreichen“- Mentalität als ungeheure Befreiung empfunden. Andererseits kann das Erforschen der eigenen Familiengeschichte beispielsweise auch Zusammenhänge bei Misserfolgen, immer wieder den gleichen Stolperfallen oder unglücklicher Berufswahl deutlich machen.

In den letzten Jahren finden viele meiner Coachings als Telefon-Coaching oder als Email- Coaching oder in einer Kombination von beiden statt. Das bedeutet keinen Abstrich an Intensität oder Effektivität, sondern ist manches Mal noch konzentrierter als ein direktes Gespräch.

Im Vorfeld jedes Coaching sende ich dem Klienten einen ausführlichen biografischen Fragebogen, so dass wir gleich sehr effektiv einsteigen können. Eventuell fehlende Informationen kann ich dann auch gleich gezielt abfragen.

Im **Schreib- Coaching** begleite ich Menschen meist beim Schreiben von wissenschaftlichen Arbeiten wie Dissertation oder Habilitation. Dabei geht es weniger um die Inhalte als solche, denn diese Arbeiten sind ja eigenständige wissenschaftliche Leistungen.

Wie jeder weiß der einmal eine Diplomarbeit oder sonstige wissenschaftliche Arbeit schrieb, gibt es quälende Schreib- Blockaden, Probleme bei der Zeitstrukturierung, Vermeidungsstrategien, Differenzen mit dem Doktorvater, Angst vor der Präsentation im Doktoranden- Kolloquium oder bei einer Tagung. Auch eine anstehende Stellenbewerbung und Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch oder die Probevorlesung können Themen eines Schreib-Coachings sein.

Im Schreib-Coaching arbeiten wir auch viel mit Email und Telefon.

*(Die Rechte an den Texten der Antworten bleiben bei Elisabeth Mardorf)*