



26.02.2014

Schreiben über das Leben - Tagebuch schärft Blick für den Alltag

Von Eva Dignös, dpa



In Krisenzeiten oder um den Jahren Struktur zu geben: Tagebücher können für Senioren verschiedene Funktionen erfüllen. Foto: Silvia Marks
Bild: dpa-infocom GmbH

Tagebuch schreiben - das klingt nach geheimen Aufzeichnungen verliebter Teenager. Doch regelmäßige Notizen über den Alltag können auch Älteren helfen, ihre Erinnerungen zu bewahren und ihren Alltag bewusst zu erleben.

«Mangelhaft geschlafen, früh auf, heiß gebadet, die Nacht war sehr kalt, und ich schlief in drei wollenen Decken»: In den berühmten Tagebüchern des Schriftstellers [Thomas Mann](http://www.nwzonline.de/person/mann,thomas) hatten banale Alltagserlebnisse gleichberechtigt ihren Platz neben literarischen Überlegungen oder politischen Reflexionen. Sein Leben lang führte er Tagebuch. «Wer immer schon Tagebuch geschrieben hat, wird damit wahrscheinlich auch im Alter nicht aufhören», sagt die Psychologin [Elisabeth Mardorf](http://www.nwzonline.de/person/mardorf,elisabeth) aus Bad Essen. Neueinsteiger dagegen finde man unter den Senioren eher selten: «Viele haben das Gefühl, dass sie nichts mehr erleben, was sich aufzuschreiben lohnt.»

Dabei könne gerade das Aufschreiben den Blick für den Wert der Alltagsbegebenheiten schärfen, sagt die Psychologin, die zwei Bücher über das Thema geschrieben hat und selbst seit 50 Jahren Tagebuch führt. «Es hilft uns, im Hier und Jetzt zu leben und bewusster durch den Tag zu gehen.» Oft stelle sich dabei heraus, dass das Leben doch noch ganz schön viel zu bieten hat.

Einen besonderen Wert bekommt das Tagebuch oft in Krisenzeiten, bei einer Krankheit oder nach dem Tod des Partners. Denn es hört auch dann noch zu, wenn Familie und Freunde dazu nicht mehr bereit sind. «Trauergefühle aufzuschreiben, kann sehr hilfreich sein», sagt Elisabeth Mardorf. Wer allerdings nur die traurigen Gedanken notiert, verliert möglicherweise die schönen Seiten des Lebens aus dem Blick. Denn bei der Rückschau im Tagebuch entsteht dann der Eindruck, als reihe sich ein schlechter Tag an den anderen. «Das kann die negativen Gefühle noch verstärken», warnt die Psychologin. Ihr Rat: «Jeden Eintrag mit drei bis fünf Punkten beenden, für die man dankbar ist.»

Die meisten Tagebücher, gerade wenn sie viel von persönlichen Gefühlen handeln, sind nicht für die Augen anderer bestimmt. Ganz anders sieht es mit im Internet geführten Tagebüchern, den Blogs, aus: Sie sind in der Regel für alle Welt sichtbar. Der Effekt kann trotzdem ganz ähnlich sein: «Ich gehe mit einem anderen Blick durch die Welt, wenn ich die Dinge, die ich sehe oder die mich bewegen, anschließend aufschreibe», formuliert es Elisabeth Mardorf. Sie sieht gerade für Senioren einen ganz praktischen Nutzen: «Ein Blog ist eine gute Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.»

[Detlef Untermann](http://www.nwzonline.de/person/untermann,detlef) aus Berlin kann das nur bestätigen. Der 61-Jährige frühere Journalist ist seit Februar 2013 mit «[Opas Blog - Gedanken eines Großvaters](http://opas-blog.de/)» im Netz unterwegs. «Mein Leben hat sich dadurch entschleunigt, weil ich mir bewusst die Zeit nehme, intensiv über ein Thema nachzudenken.» Schon seit 2005 schreibt [Brigitte Kube](http://www.nwzonline.de/person/kube,brigitte), ebenfalls aus Berlin, ihren Blog «[Die Blog-Oma - Om](http://www.blogoma.de/)». Im Mittelpunkt steht ihr Alltag: Chor-Auftritte, Besuche bei der Schwiegermutter, Erlebnisse mit Hund Tamy. «Ich schreibe so, wie ich es auch erzählen würde», sagt sie.

Während ein Blog ohnehin für die Augen anderer gedacht ist, stellt sich beim Tagebuch die Frage: Sollte das Tagebuch lässt sich natürlich auch dazu nutzen, Erinnerungen an die Nachkommen weiterzugeben», sagt

Elisabeth Mardorf.

Einem weitaus größeren Leserkreis kommen die Dokumente zugute, die das [Deutsche Tagebucharchiv](http://www.tagebucharchiv.de/) <<http://www.tagebucharchiv.de/>> im badischen Emmendingen sammelt. «Tagebücher bilden, neben Tagebüchern und Briefen das Kern- und Herzstück unseres Bestandes», sagt [Jutta Jäger-Schenk](http://www.nwzonline.de/person/jäger-schenk,jutta) <<http://www.nwzonline.de/person/jäger-schenk,jutta>>, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Archivs, in dem rund 9500 Tagebuchbände von mehr als 2000 Autoren lagern.

Literatur:

Elisabeth Mardorf: «Kreativ leben mit dem Tagebuch», CreateSpace Independent Publishing Platform, 150 Seiten, 7,96 Euro, ISBN-13: 978-1484024362

Elisabeth Mardorf: «Spaziergang durch das Leben: Schreiben Sie Ihre Biografie», CreateSpace Independent Publishing Platform', 110 Seiten, 6,99 Euro, ISBN-13: 978-1490531380

[Opas Blog](http://opas-blog.de/) <<http://opas-blog.de/>>

[Blogoma](http://www.blogoma.de/) <http://www.blogoma.de>

[Tagebucharchiv](http://www.tagebucharchiv.de/) <http://www.tagebucharchiv.de>

Leserkommentare (0)

© NWZonline [2014]

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Nordwest-Zeitung Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG