

## „Neues Tagebuch: Heute über gestern für morgen schreiben“



„Journal writing“, so heißt der amerikanische Begriff für eine moderne Form des Tagebuch-Schreibens, die Dr. Birgit Schreiber aus Bremen an diesem Abend in einem kleinen Vortrag vorstellt. Das Journal- oder auch das neue Diary-Schreiben geht auf Pionierinnen wie Tristine Rainer und Kay Adams zurück und ist heute so aktuell wie nie zuvor. Es geht dabei darum, sich in einer schneller und bunter werdenden Welt selbst ein guter Freund, eine Begleiterin und Ratgeberin zu sein. Ganz nebenbei entstehen Lebenserfahrungen in Prosatexten, Bildern,

Zeichnungen, Gedichten, die noch Jahre später Freude und Erinnerungen wecken können oder zur Basis für die eigene Autobiografie (Memoir) werden können. Das **Journal Writing** macht sich Erkenntnisse über das heilsame Potenzial expressiven Schreibens zunutze ebenso wie über die magische Wirkung „poetischer Kompetenz“, der Fähigkeit, dem Alltag eine spannende neue Dimension hinzuzufügen. „Wer täglich schreibt, kommt sich selbst auf die Spur, bleibt auf der Spur und legt neue Spuren“, sagt Birgit Schreiber. Das Journal Schreiben solle nicht dem Diktat der ständigen Selbstverbesserung dienen, sondern eine Spielwiese bieten, einen Möglichkeitsraum, in dem Schreibende ihre ganz eigene Lebenskunst und –zufriedenheit im ganz eigenen Tempo und Stil entdecken können.

**Dr. Birgit Schreiber** aus Bremen, Autorin von „Schreiben zur Selbsthilfe“ (Springer 2017), promovierte in Biografieforschung (Versteckt, Campus 2005). Als gelernte Redakteurin schreibt für „Psychologie Heute“, sie ist zertifiziert als Poesie- und Bibliothérapeutin (FPI, Hückeswagen), als systemischer Coach (ibaf, Hamburg) und „Journal to the Self“ (JTTS)-Instructor (ICT, Denver). Seit zehn Jahren gibt sie Kurse zum biografischen und beruflichen Schreiben an Universitäten, Behörden und im Bremer Schreibstudio. Auch im writers' studio Wien hält sie das Seminar „Journal the Self: 18 Methoden für mehr Abwechslung, Tiefe und Perspektive im täglichen Schreiben nach Kathleen Adams, Center for Journal Therapy, Denver, USA“.



Kontakt: [www.schreibercoaching.de](http://www.schreibercoaching.de) und [www.schreiben-zur-selbsthilfe.de](http://www.schreiben-zur-selbsthilfe.de)

Wenn Sie ein Seminar mit Birgit Schreiber im writers'studio besuchen möchten:

### **„Journal to the Self - 18 Methoden für mehr Abwechslung, Tiefe und Perspektive im täglichen Schreiben nach Kathleen Adams, Center for Journal Therapy, Denver, USA“**

Das Seminar Journal to the Self (JTTS) ist ein Workshop für alle, die ihre Morgenseiten oder ihr Tagebuch lieben, sich aber manchmal mehr Abwechslung, mehr Stärkung und Inspiration beim täglichen Schreiben wünschen. Damit Langeweile keine Chance hat und Ihr Journal zur zuverlässigen Freund\_in, Berater\_in werden kann, lernen Sie in diesem Workshop 18 kreative Techniken kennen.

**Termine: 16.-19. November 2017 oder 14.-17. Juni 2018**

**Ort: writers'studio, 1090 Wien.**

**Details und Anmeldung: <http://www.writersstudio.at/journaltotheself.php>**

### **Intensiv Lehrgang "Passion Writing - New Diary Writing" Eintauchen in Kunst & Handwerk des kreativen Schreibens**

Im Lehrgang Passion Writing-New Diary Writing geht es um **freies Schreiben nur für die eigenen Augen und eigenen Prozesse, als magische Ideenmaschine und einfache und kostengünstige psychohygienische Arbeit am Selbst**. New Diary Writing ist eine vielfältige kreative Methode für innovatives und wahrhaftiges Denken, Leben & künstlerisches Schaffen. Wir **schöpfen aus dem Schreibfluss, aus visuellen Elementen, aus Tag- & Nachträumen und Lebensgeschichten und reflektieren neue Diary-Methoden**. Start: 5. Oktober 2017

#### **Zielpersonen:**

- **Schreibinteressierte**, die eine profunde Einführung ins literarische bzw. expressive Schreiben genießen möchten.
- **AbsolventInnen** von einem oder mehreren Seminaren im writersstudio, die ihre Schreibkompetenz strategisch & intensiv fördern möchten. Anstelle bereits besuchter Seminare können Alternativ-Module gewählt werden.
- **SchreibtrainerInnen, GruppenleiterInnen, Coaches, TherapeutInnen** u.ä., die sich eine Weiterbildung in kreativen Methoden und Prozessen gönnen möchten. Für TherapeutInnen und Coaches empfehlen wir besonders den Seminarweg „New Diary“. Der Lehrgang „Passion Writing“ ist auch ein idealer Aufbaulehrgang für unsere SchreibtrainerInnen-Ausbildung.

Details zum Lehrgang und Anmeldung gibt's hier:

<http://www.writersstudio.at/documents/InfoblattLGPassionWriting20171813.7.pdf>

**[www.writersstudio.at](http://www.writersstudio.at)**

# Vortrag: Was ist „new“ am „Diary“?

---

Vielen Dank für diese spannende Frage, Judith.

Lass mich mit einer Gegenfrage beginnen:

Was haben Goethe, Virginia Woolf und meine Mutter gemeinsam?

Die Antwort: Sie alle haben Tagebuch geschrieben.

Virginia Woolf schrieb beispielsweise eine Mischung aus Arbeitsjournal, Skizzenbuch und Selbstanalyse. Während sie an "Mrs. Dalloway" arbeitete, notierte sie in ihrem Tagebuch:

*„(Doch) wenn dieses Buch etwas beweist, dann dass ich nur auf diese Art schreiben kann & und immer dabei bleiben werde, jedoch immer weiter erkunde & mich Gottlob keinen Augenblick langweilen werde.*

*Aber diese leichte Depression – woher kommt sie?“*

Ganz anders die Einträge von J. W. von Goethe. Seine Tagebücher bestanden am Anfang zwar auch aus Selbstgesprächen, Bekenntnissen und Gemütsergüssen. Doch später – bis kurz vor seinem Tod - wurden seine Einträge schlicht und nüchtern – eher wie eine Tagesbilanz.

Am 16. März 1796 heißt es: "Abends mit V. im Garten".

Am 16. August 1796 schreibt er unter der Überschrift "Isaac":

"Schluß des Romans revidirt./Bey Voigt/Abends Ball".

Am 12.9.1796 vermerkt er:

"Früh Idylle/Mittag Schiller/Abends v. Münchhausen."

Und hier kommt meine Mutter ins Spiel:

Nach ihrem Tod fand ich auf dem Dachboden Kartons mit ihren Notizbüchern, kleine Spiralbücher, Pfennigbeträge wert, in die sie täglich kryptisch wie Goethe notiert hatte, was am Tag passiert war:

„Regnerisch, nur 12 Grad. Erste Stunde frei. Noch kein Geburtstagsgeschenk für Väti. Gleich läuft: Der Seewolf, zweiter Teil.“

Und lasst mich noch ein Beispiel des wohl berühmtesten Tagebuchs der Welt hinzufügen. Es hat wiederum einen eigenen Charakter und stammt von Anne Frank. Für sie bekam es eine existenzielle Funktion: Es wurde zu „Kitty“, einer Freundin, einer Vertraute, einer Begleiterin bis in den Tod. Und für uns ist ihr Tagebuch ein Vermächtnis – es ist ein einzigartiges Zeugnis über die Vergangenheit und

Verfolgung aus Sicht einer Heranwachsenden.

Anne Franks Eintrag vom 14. Juni 1942 lautete:

*„Am Freitag wurde ich schon um 6 Uhr wach. Das war begreiflich, denn ich hatte Geburtstag. Aber so früh durfte ich nicht aufstehen und mußte meine Neugier noch bezähmen bis dreiviertel sieben. Dann hielt ich es aber nicht mehr länger aus. Ich lief ins Eßzimmer, wo Mohrchen, unser kleiner Kater, mich mit heftigen Liebkosungen begrüßte. Nach sieben Uhr ging ich zu den Eltern und dann mit ihnen ins Wohnzimmer, um meine Geschenke anzusehen und auszupacken. Dich, mein Tagebuch, sah ich zuerst, und das war das schönste Geschenk.“*

All diese Schreiber und Schreiberinnen haben eine uralte Kulturtradition gepflegt und eine Spur gelegt, der viele von uns folgen. Und so ganz los gekommen vom täglichen Schreiben seid auch ihr, die hier ins Writers' Studio gekommen seid, wahrscheinlich alle nicht.

### **Frühe weibliche Wurzeln**

Eine Pionierin des modernen Tagebuchs, Tristine Rainer, USA, glaubt, dass die ersten Tagebücher schon im 10. Jahrhundert in Japan geschrieben wurden - von Damen des kaiserlichen Hofes. „Sie entwickelten das Tagebuch zu einer Form des persönlichen Ausdrucks, in der nicht nur äußere Lebensbedingungen beschrieben wurden, sondern auch intime Fantasien und Erzählungen und Gedichte“ (Rainer, S. 13).

In Europa liegen die Wurzeln des Tagebuchs dagegen in den Aufzeichnungen von sogenannten Hexen, das heißt weisen, naturheilkundlichen Frauen, die ihr Wissen schreibend bewahren wollten – was eine mögliche Erklärung dafür ist, dass Tagebücher heute noch ein Geheimnis umgibt, glaubt Rainer.

Tatsächlich sei Tagebuch-Schreiben bis heute eine speziell weibliche Ausdrucksform. Was man im vergangenen Jahrhundert und bis heute noch daran erkenne, dass viele Tagebücher für junge Mädchen angeboten werden und zwar in rosa Umschlag oder mit Schlüssel und Schloss – damit die intimen Geheimnisse der Heranwachsenden gut geschützt sind.

Über die Jahrhunderte hat das Tagebuch Bestand gehabt und immer wieder Blütezeiten erlebt, ebenso wie stetigen Wandel.

## **Vom Tagebuch zum Journal**

In den vergangenen Jahrzehnten hat das Tagebuch dank einflussreicher Schreib-Pionierinnen, aber vor allem auch aufgrund der technischen Entwicklung ein ganz neues Gesicht bekommen.

Da sind beispielsweise die Blogs, öffentliche Tagebücher, die auch viele von uns führen. Außerdem gibt es Quasi-Tagebücher bei Twitter oder auf Facebook. Und die zeitigen positive wie negative Effekte.

Heiß diskutiert wird beispielsweise, inwieweit Menschen daran Schaden nehmen, wenn sie auf Facebook, aber auch in Blogs zunehmend an einem Idealselbst zimmern. So belegt eine psychologische Studie, dass der Zwang zur Selbstopтимierung jene Menschen deprimiert, denen es nicht gelingt, eine perfekte Selbstdarstellung zu erreichen und entsprechend viele Likes zu generieren.

Neben den elektronischen Tagebüchern sind interessanter Weise auch analoge Journalformen im Kommen. Viele Menschen scheinen das Schreiben mit der Hand wieder zu entdecken und schätzen die Entschleunigung, die es bewirkt. Manche ergänzen das Schreiben auch gern gestalterisch.

Bei uns in Bremen ist zur Zeit beispielsweise das Sketchnoting sehr beliebt: Mit schnellen, originellen Zeichnungen in Cartoon-Manier werden die Sätze im Tagebuch ergänzt oder sogar ersetzt.

Auch hier im Writers' Studio ist der Trend und die Energie spürbar, die mit der neuen Lust aufs Tagebuch entstanden ist. Hier wird Euch der New Diary – Lehrgang angeboten, in dem Ihr kreative Arten des Journaling kennen lernt und Euer Tagebuch spannend, kreativer und facettenreicher machen könnt.

Dass tägliches Schreiben die Kreativität wecken kann, wissen vor allem jene von Euch, die Julia Camerons Bücher gelesen haben, darunter „Mit offenen Augen durch die Welt“. Darin schreibt Cameron: „Ich wache am Morgen auf, greife zu Stift und Morgenseiten-Journal und stippe meine Seele in mein gegenwärtiges Leben, notiere, was mich beunruhigt, was mich ärgert, was mich begeistert, was sich nach Plackerei anfühlt. ... Ich mache es, weil es ‚funktioniert‘. Sie (die Morgenseiten) halten mein Bewusstsein sauber geschrubbt. (Cameron, S. 15).

Mein Eindruck ist - und den teilen viele Kolleginnen – das private Tagebuch ist heute wieder so beliebt wie früher – vielleicht beliebter und vielleicht sogar nötiger.

Dazu drei Thesen –

1. Das moderne Tagebuchschreiben ist eine Art des Denkens. Es ist heute wichtiger als vielleicht je zuvor – um uns im Dschungel der Anforderungen – schneller, flexibler, effizienter – zurecht zu finden. Seit den Veröffentlichungen des Soziologen Ulrich Beck sind wir sensibilisiert für die Forderung und Überforderung des Individuums, das zunehmend selbstreflexiv, selbstverantwortlich sein muss. Tagebücher – als Mittel des Denkens und des Selbstmanagements – können helfen, diese neue Herausforderung zu meistern.
2. Tagebuchschreiben in seiner intimen, das heißt persönlichen Form – als „date mit sich selbst“ – schafft ein Gegengewicht zum Druck der öffentlichen Selbstdarstellung – siehe Facebook und Co. Tagebuch schreiben wirkt wie ein ehrlicher Blick in den Spiegel. Sich dabei selbst zu begegnen, kann Menschen ins Lot bringen und stärken.
3. Tagebuch schreiben entschleunigt. Es ist ein widerständiger Akt, sich im Alltag dem Strom der Anforderungen zu entziehen und innezuhalten, die Umwelt mit allen Sinnen wahr zunehmen und ganzheitlich zu denken. Manche Schreibmethoden sind außerdem wie Meditationen, viele wie Achtsamkeitsübungen.
4. Tagebuch schreiben fördert Kreativität und schulen die poetische Kompetenz. Das ist die Fähigkeit, die Welt in ihren vielen Facetten und Dimensionen auf neue Weise wahrzunehmen, sie mit zu gestalten. Das gelingt, weil im Tagebuch Raum ist, eine angemessene, etwa metaphorische Sprache für die eigenen Bedürfnisse zu finden – und auch für neue, ungewöhnliche Lebenslösungen (vgl. Schreiber 2017).
5. Tagebuch schreiben ist heute nicht mehr nur eine Methode, Dinge festzuhalten, die waren und sind, sondern es dient dazu, Dinge zu formulieren, die wir erstreben, sein wollen, entwickeln möchten. Es ist ein Instrument der selbstgesteuerten Entwicklung, des „self-directed change“.

Kurz gesagt: Die neuen Tagebücher sind gegenwartsbetont und zukunftsgerichtet. Damit haben sie einen neuen Schwerpunkt und unterscheidet sie von früheren Formen, die vor allem dokumentarischen Nutzen hatten.

Auf die letzte meiner Thesen zum neuen Tagebuch, den – „self-directed change“ – möchte ich nun ein wenig genauer eingehen.

### **Wie funktioniert „self-directed change“?**

Kathleen Adams aus Denver, Colorado, ist seit dreißig Jahren klinische Therapeutin, Schreibtherapeutin, Poesietherapeutin und Pionierin der neuen Tagebuchbewegung. Sie entwickelte aus dem Intensivtagebuch des amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Ira Progoff in den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts ein alltagstaugliches Konzept für das tägliche Journalwriting.

Progoffs Intensivtagebuch ist unter anderem von Ideen Carl Gustav Jungs geprägt und geht weit über ein herkömmliches Tagebuch hinaus: Das Schreiben ist vielmehr ein dynamischer Prozess, der gelegentlich – nicht programmierbar – zu grundlegenden Erkenntnissen, zur Überwindung von Blockierungen und zu persönlichem und geistigem Wachstum führt.

Adams war von diesem tiefenpsychologischen Anspruch fasziniert, kritisierte aber, dass Progoffs Intensiv-Tagebuch für Menschen, die keine Therapie wünschen, zu langwierig und unpraktisch sei.

Ihr Lebensprojekt wurde es, das Journal schreiben in eine Form zu bringen, die es spannend und vielseitig macht, für viele Bereiche einsetzbar ist und dessen Methoden immer neu kombiniert werden können. Dieses Konzept nennt sie „Journal to the Self“. Sie vermittelt es Multiplikatorinnen aus aller Welt, die es als lizenzierte Journal to the Self - Trainerinnen weiter geben (eine dieser Trainerinnen, die erste in Deutschland und Österreich, bin ich).

Mittlerweise hat Adams dutzende Bücher über das entwicklungsfördernde Schreiben veröffentlicht und über die selbstgesteuerte Veränderung per Journal im vergangenen Jahr auch „Brain on Ink. A Workbook on Neuroplasticity and the Journal Ladder“ (Adams/Ross 2016) veröffentlicht.

Adams und die Psychologin Deborah Ross verbinden darin Techniken des Tagebuchschreibens mit Erkenntnissen der Hirnforschung. So gibt es – nach Erkenntnissen von Hirnforschern – Faktoren, die besonders dazu geeignet sind, alte Denk- und Handlungsmuster sowie ihre entsprechenden Bahnungen im Gehirn zu verändern.

Zu diesen Faktoren zählen unter anderem Freude und Begeisterung an einer Sache. Gerald Hüther, deutscher Neurobiologe, sagt: Beides sei wie Dünger fürs Gehirn. Daneben empfiehlt er Neugier und Offenheit, um zukunftsfähige neue Synapsen-Verknüpfungen zu schaffen. Kämen Gleichgesinnte in wohlthuender Atmosphäre

zusammen, könnten sich außerdem Potentialentfaltungsgemeinschaften entwickeln (Hüther 2015).

Besonders günstig wird die Gehirnchemie also beeinflusst, wenn wir von etwas besonders angetan sind, wenn wir uns freuen, begeistern können und uns wohlfühlen. Und eben diese Bedingungen kann das tägliche Schreiben beim Date mit uns selbst in wunderbarer Weise bieten – oder auch in Schreibgruppen (Pagendamm/Schreiber, Beitrag im Jubiläumsband für Ilse Orth, FPI, in Druck) und dem Journal to the Self-Workshop, der auch hier in Wien am Writers' Studio demnächst angeboten wird.

### **Schreiben schafft Wachstumsraum**

Wobei wir bei meinem liebsten Grund fürs Schreiben wären:

Schreiben schafft Spielräume, in der mit Freude und Neugier experimentiert und neue Erfahrungen gemacht werden können. Es schafft wertschätzende Gemeinschaft – mit anderen und mit uns selbst – und damit den idealen Raum für die Veränderung unliebsamer oder obsolet gewordener Muster, für die Veränderung von Gedanken und Gefühlen. Es kann entlasten, es kann helfen, Vergangenes zu ordnen, Erlebnisse festzuhalten und Zukünftiges zu planen. Und speziell morgens kann es wie ein Priming wirken und uns positiv auf den vor uns liegenden Tag einstimmen.

In meinem Buch „Schreiben zur Selbsthilfe“ erläutere ich, warum und wann Schreiben so günstige Wirkungen entfalten kann:

„Es ist die Tatsache, dass es Spielräume schafft. Nicht einen oder zwei, sondern ganz verschiedene. Es entstehen, je nach Bedarf und Voraussetzung, Freiräume, Pausenräume, Denkräume, Schutzräume, Fluchräume, Gruppenräume, ja sogar Welträume. Und das sind nur wenige Beispiele, wie Menschen ihre Schreibräume für sich nutzen können.“

### **Neue Möglichkeiten erschreiben**

Das Konzept vom Möglichkeitsraum des Schreibens, das ich entwickelt habe, beruht auf vielen Theorien über die Wirksamkeit des autobiografischen Schreibens und seine heilsamen Effekte. Diese Effekte sind seit den ersten Studien von James Pennebaker, USA, in den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts in hunderten Studien belegt worden. Sie zeigen, dass *expressives* Schreiben psychisch entlasten und die Gesundheit fördern kann – das heißt, wenn wir beim Schreiben nicht nur berichten, sondern auch Gefühle ansprechen. Forscher haben nachgewiesen, dass nach dem expressiven Schreiben das Immunsystem gestärkt, der Blutdruck gesenkt, die Herzfrequenz normalisiert und Folgen von Rheuma, Arthritis, ja sogar HIV- und Krebs gelindert werden können. Ebenso günstig wirkt das Schreiben bei



Depressionen und nach Traumatisierung. Und natürlich wurden auch kognitive Einflüsse gemessen: Wer expressiv schrieb, fand schneller einen Job oder schnitt in Prüfungen besser ab, als Teilnehmer von Kontrollgruppen (Pennebaker/Evans 2014).

Das Konzept vom heilsamen Schreiben im Möglichkeitsraum basiert nicht nur auf diesen Forschungen, sondern auch auf eigenen Erfahrungen als Biografieforscherin und Leiterin von Schreibgruppen, für die ich ein zentrales Konzept des Psychoanalytikers Donald W. Winnicott angepasst habe.

Winnicott entdeckte, „... dass Kinder für eine gesunde Entwicklung einen psychischen Übergangsraum benötigen. Dieser potential space – zu deutsch Möglichkeitsraum – ist angesiedelt zwischen der inneren Realität von Menschen und der externen objektiven Realität. Im Möglichkeitsraum (oder auch Spielraum, B.S.) erleben Menschen gleichzeitig ihre inneren Fantasien und deren Beziehungen zur äußeren Realität“ (Schreiber, S. 26).

Für Erwachsene ist dieser Spielraum ebenso wichtig wie für Kinder. Sie können diesen Raum im Inneren nutzen, um Anforderungen der Umwelt zu bearbeiten, sich mit ihnen zu arrangieren und um aufzutanken, um zu spielen oder um neue Möglichkeiten für das eigene Leben zu entwerfen und zu erproben.

Wie nötig diese Spielräume sind, zeigen uns Künstler – darunter viele Schreibende – und alle Menschen, die sich die Spielräume erhalten haben und buchstäblich zum Überleben in der modernen Welt brauchen.

### **Sei ein Künstler: Mach Dich selbst zum Projekt!**

Wir alle sind Künstler. Als Lebenskünstler können und sollten wir uns selbst zum Projekt zu machen. Obwohl alle Menschen eine angeborene Kreativität mitbringen, ist sie Erwachsenen wegen kränkender Erfahrungen in Kindheit und Jugend oft nicht verfügbar und muss erst wieder geweckt werden.

Diese Lektion lernte ich zunächst bei den Poesie- und BibliotherapeutInnen am Fritz-Perls-Institut in Hückeswagen. Sie lehren seit Jahrzehnten, wie das Schreiben zur Heilung eingesetzt werden kann, neben anderen kunsttherapeutischen Verfahren wie Musik, Tanz und Naturtherapien (FPI).

Dann, ein paar Jahre später, stieß ich auf die gleiche Idee, als ich bei einer Weiterbildung in Journal Writing Kathleen Adams kennen lernte: Auch Adams arbeitet seit nach der Prämisse: „Mach Dich selbst zum Projekt.“ Und auch bei ihr ist das bevorzugte – wenn auch nicht das einzige – Medium zur Selbstentwicklung das Schreiben.

„Journal to the Self“ auch im Writers' Studio

In Adams' Version vom „neuen“ Tagebuch – dem „Journal to the Self“ – geht es nicht nur darum, die Vergangenheit zu verstehen, zu verarbeiten, zu dokumentieren und aufzubewahren. Sondern es geht darum, in Gegenwart und Zukunft glücklicher, intensiver, freudvoller zu leben.

Ihre alltagstaugliche und praktische Methode umfasst 18 vielseitige Schreibanregungen, die sich für jede Lebenssituation eignen.

Der Klappentext ihres Buches gibt ein paar Beispiele:

Journal Writing helps to ....

- Work through problems
- Heal relationships
- Access your subconscious
- Interpret dreams
- Discover your subpersonalities
- Recover from grief
- Overcome childhood wounds.

Und im Inneren des Buches finden sich weitere Einsatzgebiete:

- Keep a record for the future of how your life unfolds
- Discover the writer within you
- Maximize time and business efficiency
- Explore your creativity
- Develop your intuition

(Adams, S. 14 – 26).

Amerikaner sind ja für ihr pragmatisches Vorgehen bekannt: Und so hat Kathleen Adams in ihrem Buch und passend zur knappen Zeit der meisten Menschen auch ganz kurze Methoden fürs Journaling beschrieben. Einige meiner Lieblingsmethoden sind:

1. Schreib täglich ein Wort über Deinen Tag in einen Wandkalender.
2. Schreib über das Beste oder schlechteste Erlebnis des Tages einen kurzen Text.
3. Wähle ein Wort oder Thema für eine Woche oder einen Monat und schreib darüber jeden Tag fünf Minuten. Du kannst zum Beispiel über Freude, Einsamkeit, Verwirrung, Klarheit, Ärger, Leidenschaft, Veränderung und ihre Erscheinungsformen in Deinem Leben schreiben.

Und eines meiner allerliebsten.

4. Beschreibe einen Wildfremden – jemanden, den Du im Bus gesehen hast, das kleine blonde Mädchen in dem roten Kleid, jemanden, den Du liebst, jemanden den Du noch nicht getroffen hast oder nie wiedersehen wirst.

5. Und weil es so schön ist, noch eine allerletzte Kostprobe:

Blättere alte Illustrierte durch und wähle ein Bild aus, das Dich anspricht. Reiß es heraus, kleb' es in Dein Journal und schreib darüber

(ich habe nun außer einem Stift und Papier immer einen Mini-Klebestift in meiner Handtasche!).

Dies sind nur paar der sehr effektiven kleinen Schreibanregungen, die Adams in ihrem Buch vorschlägt. In dem Kurs „Journal to the Self“, den ich hier am Writers' Studio in Wien im November das erste Mal gebe, stelle ich viele weitere bewährte Methoden vor, die das Journal jeden Tag attraktiv machen und ihm eine Reichweite bis in die Zukunft geben. Manche Anregungen nehmen nur fünf Minuten in Anspruch, andere verleiten auch schon mal dazu, eine Stunde lang zu schreiben. Außerdem sprechen die Methoden unterschiedliche Bewusstseinschichten an. Kathleen Adams spricht von der „Journal Ladder“, der Rangfolge oder Ordnung der Methoden. Die Anregungen auf der untersten Stufe ihrer Leiter sind sehr strukturiert, bieten viel Halt (containment und pacing) und Vorgaben (structure). Sie eignen sich besonders für den Einstieg ins Journalwriting. Die Methoden auf den oberen Sprossen der Leiter laden dagegen eher zum freien Schreiben ein und nutzen etwa gelenkte Imaginationen oder regen Dialoge mit unseren Subpersönlichkeiten an. So werden laut Adams auch tiefere Bewusstseinschichten mit einbezogen. Je nach Stimmung und Anliegen können Schreibende die Anregung wählen und Methoden kombinieren, die Ihnen das passende „Pacing“, „Containment“ und „Structure“ bietet.

Zum Schluss möchte ich Euch einladen, eine kleine Anregung von den unteren Sprossen der Journal Ladder auszuprobieren. Dabei könnt Ihr erfahren, dass auch kurze, strukturierte Übungen wirkungsvoll sein können.

### **List yourself**

Das Listmaking oder die Listography ist mittlerweile als ernstzunehmende und kreative Schreibmethode entdeckt worden (vgl. etwa Segalove und Velick: List yourself 2008). Kathleen Adams hat etwa die „List of 100“ erdacht. Während man zu einem Thema 100 Einfälle aufschreibt, ermüdet der innere Kritiker. Häufig

erscheint dann im letzten Drittel der Liste ein überraschender Eintrag, eine neue Idee, eine Spende des Unterbewusstseins.

Wenn man dann noch die Einträge nach Themen ordnet, erkennt man leicht, was einen wirklich bewegt und umtreibt.

Aber keine Angst, heute braucht ihr keine 100-Punkte-Liste schreiben.

Ich möchte Euch lediglich einladen, die Nummern eins bis zehn untereinander zu notieren. Nun schreibt in der nächsten Minute auf, **womit ihr im Alltag die meiste Zeit verbringt:**

*Welche Menschen, Tätigkeiten, Dinge?*

1. etwa Wäsche waschen
2. Dienstreisen
3. Telefonate
4. Facebook
5. den Kollegen ...

Und nun schreibt in der folgenden Minute eine **zweite Liste**, auf der steht, womit Ihr – wenn Ihr dürftet wie Ihr wolltet – gerne Zeit verbringen würdet:

1. Mit schwimmen
2. lesen
3. mit dem Liebsten
4. den Kindern
5. im Café
6. auf Barbados
7. spielend ...
- 8.

Nun dürft ihr die beiden Listen vergleichen.

*Gab es Übereinstimmungen beider Listen? Große Diskrepanzen?*

Zum Abschluss meines Vortrages und als Hausaufgabe möchte ich Euch nun noch eine kleine Journal-Übung mit auf den Weg geben. Wählt einen Punkt Eurer zweiten Liste aus, der Euch besonders am Herzen liegt, und schreibt fünf Minuten darüber, wie ihr ihn in den nächsten zwei Wochen auf die erste Liste bringen könnt.

Ich wünsche Euch viele gute Ideen und viel Freude beim Schreiben.

Herzlichen Dank für Eure Aufmerksamkeit.

## Literatur:

Adams, Kathleen: Journal to the Self. Twenty Two Paths to Personal Growth. Warner Books, New York/Boston 1990.

Adams, Kathleen; Ross, Deborah: Your Brain on Ink. A Workbook on Neuroplasticity and the Journal Ladder. Rowman & Littlefield, New York/London 2016.

Cameron, Julia: Mit offenen Augen durch die Welt. Neue Wege z mehr Kreativität. Knaur, München 2003.

von Goethe, Johann Wolfgang: Tagebücher. Band II, 1: Text. 1790-1800. Hrsg.: Edith Zehm. J. B. Metzler Verlag, Stuttgart 2000.

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2015.

Pennebaker, James W.; Evans, John F.: Expressive Writing. Words that heal. Idyll Arbor Inc. 2014.

Progoff, Ira: At a Journal Workshop. Writing to Address the Power of the Unconscious and Evoke Creative Ability. Tarcher/Putman, New York 1992.

Rainer, Tristine: Tagebuch schreiben. Autorenhaus-Verlag, Berlin 2004.

Schreiber, Birgit: Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden, Glück erleben, Gesund sein. Springer, Berlin/Heidelberg 2017.

Segalove Ilene; Velick Paul Bob: List Your Self. Listmaking as the Way to Self-Discovery. Andrews/McMeel, Kansas City 2008.