

EIN BUCH FÜR MICH ALLEIN

Cäsar tat es, Goethe und Anne Frank, ebenso Virginia Woolf, Reinhold Messner und Kate Moss. Prominente und Unbekannte, Teenager und meine Großmutter, ich – und vielleicht ja auch Sie: Tagebuch führen.

Er hatte grüne Augen. Oder braune? Möglicherweise waren sie ja doch blau! Er hieß Herbert oder Helmut. Vielleicht aber auch Hermann. Nicht einmal seinen Namen weiß ich noch, dabei war ich einst einen ganz Tanzkurs lang unsterblich in ihn verliebt. Mittlerweile ist er zwar in den Falten der Zeit verschwunden, damals jedoch ebenso zwischen den Seiten meines Tagebuches. Ich krame das schwarze Notizbuch mit den roten Lederecken hervor, fange an zu blättern, und plötzlich ist alles wieder da: der abgetakelte Tanzsaal mit dem spiegelglatten Parkettboden, die zitternden Hände, das Kichern und sämtliche Ängste und Unsicherheiten.

Ich staune, wie offenherzig ich meinem Tagebuch meine geheimsten Wünsche und Ängste anvertraut habe. Doch wem sonst, wenn nicht dem kleinen schwarz-roten Buch?

Boudoir der Seele

Dabei bin ich mit meinen Zweifeln in guter Gesellschaft. Schließlich war und ist das Tagebuch für weitaus prominentere SchreiberInnen seit jeher der Ort, Ängste einzugestehen, welche sie ihrer Umwelt nicht preisgeben wollten / konnten. "Was ich in der letzten Zeit hauptsächlich empfinde ist, daß ich alt werde. Ich fühle mich nicht mehr als Mädchen, auch nicht als junge Frau. Ich habe das Gefühl, daß meine Blütezeit weit hinter mir liegt. Manchmal ist meine Todesfurcht schrecklich", schreibt die Schriftstellerin Katherine Mansfield am 2. Jänner 1915, im Alter von 27 Jahren. Für sie – wie für viele andere Autoren – ist das Tagebuch nicht nur "Boudoir der Seele", sondern zugleich der Ort, an dem sie sich mit ihrem Schreiben auseinandersetzt: "Es wundert mich, daß ich eine so grobe Notiz gemacht habe. Das ist, wie man sagt, bloß die rohe Idee. Ich sollte es jedoch irgendwie schreiben, und zwar sofort, auch wenn es zum Drucken nicht gut genug ist. Mein größter, mein überwältigender Fehler ist, daß ich meine Ideen nicht ausarbeite." (K. Mansfield, 18. Oktober 1920) Obsessiver noch als sie war Virginia Woolf, die ihre Texte als "fertige Ware" bezeichnete, das Journal, das sie sogar täglich führte dagegen als "das Rohe".

Egozentrisches Europa

Grundvoraussetzung für das Führen eines Tagebuches ist das Bedürfnis, sich selbst als Persönlichkeit wahr- und ernstzunehmen und zum Mittelpunkt der Aufzeichnungen zu machen. Demzufolge entstanden die ersten

Bankverbindung:

Erste Österreichische Sparkasse
BLZ 20.111
Kto.Nr. 325 789 46
UID ATU 601 846 05

Texte aller (Un)Art

Lerchenfelderstr. 50/2/21
A-1080 Wien
Tel. 0650 / 403 83 25
felicitas@freise.at
www.freise.at

Tagebuchaufzeichnungen in unserem Kulturkreis im antiken Rom sowie im hellenistischen Mittelmeerraum zusammen mit der Entwicklung des individuellen Bewußtseins. In der Renaissance vereinten sich griechisches und römisches Gedankengut allmählich, als berühmtester Chronist dieser Epoche gilt Leonardo da Vinci, der in seinen Arbeitsnotizen ebenso Einblick in den künstlerischen Schaffensprozeß gibt wie in die kulturhistorischen Fragen seiner Zeit.

In Deutschland existierten seit dem frühen 16. Jahrhundert sogenannte Notaten-Journale oder Privatchroniken, die ein neues bürgerliches Standesbewußtsein zeigten und politische, gesellschaftliche oder sogar private Probleme thematisierten. Bekanntester Verfasser dieser Epoche: Albrecht Dürer. Besonderen Aufschwung erlebte die Tagebuchkultur in Deutschland zur Zeit der Romantik, als es chic wurde, sein Gefühlsleben nach außen zu tragen. So ist es nicht verwunderlich, daß auch Goethe Tagebuch führte und sein "Werther" einen regelrechten Tagebuch-Trend auslöste. Desgleichen brachten England und Frankreich im 17. Und 18. Jahrhundert berühmte Tagebuchschreiber hervor, wie Lord Byron oder Madame de Staël. Das 20. Jahrhundert mit seinem Ich-Kult und seiner Lust am Exhibitionismus legitimierte das Tagebuch endgültig, und das Internet bietet schließlich ungeahnte Möglichkeiten, jede noch so triviale oder intime Aufzeichnung einem Millionenpublikum zugänglich zu machen.

Die geheimen Kopfkissenbücher

In Europa, bot das Tagebuch jahrhundertlang für Frauen die einzige Möglichkeit, sich eigenständig zu äußern, ohne in Konflikt mit der Umwelt zu geraten. Ähnlich verhielt es sich in Fernost, wenngleich die Japanische Tagebuchtradition wesentlich ältere Wurzeln hat. Denn bereits während der Heian-Periode (794 bis 1185 n.Chr.) erlebte die höfische Kultur eine Blütezeit und mit ihr zahlreiche neue Kunstformen wie Tagebuchliteratur. Am kaiserlichen Hof in Heian waren es vor allem höchst gebildete Hofdamen, die in neuen literarischen Genres reüssierten. Wohl die bekanntesten Werke aus dieser Zeit sind das "Kopfkissenbuch" von Sei Shônagon und das Tagebuch von Murasaki Shikibu, beide ihres Zeichens Hofdamen, die in ihren Aufzeichnungen das Leben am Hof schilderten. Ein noch bemerkenswerteres Zeugnis aus dieser Zeit ist "Das Tagebuch einer Eintagsfliege", dessen anonyme Autorin ganz andere Einblicke in das Frauendasein gibt. Denn offen klagt die Verfasserin über die Monotonie dieses Lebens in Müßiggang und die untergeordnete Rolle, welche ihr die Gesellschaft vorschreibt. Genauso wie Jahrhunderte später in Europa wird für diese Frau ihr Tagebuch zu einem Ort, wo sie gefahrlos ihre Gefühle und Sehnsüchte offenbaren kann.

Männerhand und Frauenschrift

Vergleicht man Tagebücher, so zeigt sich, daß es einmal mehr signifikante Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Verfassern gibt. Während Männer viel eher dazu tendieren, "hard facts" zu sammeln und von Ereignissen,

Bankverbindung:

Erste Österreichische Sparkasse
BLZ 20.111
Kto.Nr. 325 789 46
UID ATU 601 846 05

Texte aller (Un)Art

Lerchenfelderstr. 50/2/21
A-1080 Wien
Tel. 0650 / 403 83 25
felicitas@freise.at
www.freise.at

Begegnungen, Reisen o.ä. berichten, wagen sich Frauen häufiger auf die Gefühlsebene und machen ihre eigene Befindlichkeit ebenso zum Mittelpunkt des Geschehens wie die Stimmungen ihrer Umwelt.

auch wenden sich manche Frauen an ihr Tagebuch wie an einen Gesprächspartner, man denke nur an George Sand, die ihre Tagebucheintragungen als Briefe an einen "Dr. Piffoël" adressierte oder Anne Frank, welche an die imaginäre Freundin "Kitty" schrieb.

Der Reiz des Schreibens

Egal jedoch, ob ein Tagebuch eher analytisch oder deskriptiv verfaßt ist, regelmäßig oder nur fallweise geschrieben ist, letztendlich ist es die intimste Chronik eines individuellen Lebens und zugleich Teil davon. Fragt man leidenschaftliche Schreiber, worin für sie der Reiz des Tagebuchs besteht, erhält man stets ähnliche Antworten. Für die einen ist der Reiz, mehr über sich selbst zu erfahren und die eigene Entwicklung nachvollziehbar zu machen. Denn was ist verblüffender als nachzuvollziehen, wie sich die eigene Sicht der Dinge im Laufe der Jahre verändert oder wie sich die Werteskala verschiebt? Wer heute an seinen pubertierenden Kinder verzweifelt und von seinem Tagebuch daran erinnert wird, daß mit 15 sein eigenes Lieblingswort "Nein!" lautete, wird mit der aktuellen Situation zweifellos leichter fertig.

Kritiker wenden ein, Tagebuchschreiben sei narzißtische Nabelschau, doch eher das Gegenteil ist der Fall. "Nichts gibt uns mehr Aufschluß über uns selbst, als wenn wir das, was vor einigen Jahren von uns ausgegangen ist, wieder vor uns sehen, so daß wir uns selbst nun mehr als Gegenstand betrachten können", befand bereits Goethe in "Dichtung und Wahrheit". Und tatsächlich konstatieren Psychologen, daß jemand, der über sich schreibt viel eher in der Lage ist eine gesunde - oft ebenso ironische - Distanz zu sich selbst herzustellen. Wird die private Chronik jedoch zum "Klagebuch", dann ist auch das nicht schlimm. Denn wer anders als ein Freund läßt es sich gefallen, so hemmungslos angejammert zu werden? Papier aber ist geduldig, vermutlich der triftigste Grund, ihm großes Unglück rückhaltlos anzuvertrauen. So wie meinen abgrundtiefen Liebeskummer, wenn ER mich im Tanzkurs nicht aufforderte. Wie grotesk dieser Schmerz zwanzig Jahre später beim Nachlesen anmutet, und wie beruhigen, daß ich das demzufolge in zwanzig Jahren von meiner aktuellen Midlife crises vermutlich auch sagen werde.

Bankverbindung:

Erste Österreichische Sparkasse
BLZ 20.111
Kto.Nr. 325 789 46
UID ATU 601 846 05

Texte aller (Un)Art

Lerchenfelderstr. 50/2/21
A-1080 Wien
Tel. 0650 / 403 83 25
felicitas@freise.at
www.freise.at

Interview

Psychotherapeutin Mag. Andrea Scheutz, Institut Frauensache, schreibt selbst seit 30 Jahren Tagebuch und empfiehlt dies ihren Klientinnen zur Unterstützung der Therapie.

Mag. Scheutz: Vor allem bei Depressionen kann ein Tagebuch sehr wertvoll sein. Oft hat eine Klientin das Gefühl, daß es ihr kontinuierlich schlecht geht. Doch dieser Eindruck täuscht, denn sie hat vergessen, daß es ihr vor einer oder zwei Wochen ganz gut gegangen ist. Um sich das ins Bewußtsein zu rufen, ist es hilfreich, Tagebuch zu führen. Auch schöpft sie beim Nachlesen neuen Mut, weil sie schwarz auf weiß den Beweis hat, daß Depressionen in Phasen verlaufen und es auch wieder aufwärts gehen wird.

Ist es keine zusätzliche Belastung, schreckliche Erlebnisse und negative Erfahrungen aufzuschreiben?

Mag. Scheutz: Nein, denn wir besitzen bestimmte Schutzmechanismen. Wenn ich etwas aufschreibe, was mich belastet, dann werde ich freiwillig nur so weit gehen, wie es für mich gut ist. Ich habe im Gegenteil oft erlebt, wie heilsam es für Frauen ist, die mißbraucht oder in ihrer Ehe mit Gewalt konfrontiert wurden, ihre Geschichte aufzuschreiben. Denn beim Schreiben setzen sie sich mit der Vergangenheit auseinander, arbeiten das Erlebte nochmals durch, um es abschließen zu können und schöpfen daraus die Kraft für Veränderung. Auf diese Weise wird förmlich das eigene Lebensskript neu geschrieben.

Kann Tagebuchschreiben auch sonstige Veränderungen bewirken?

Mag. Scheutz: Und ob, ich habe die Erfahrung gemacht, daß sich bei Menschen, die beginnen, Tagebuch zu schreiben, stets etwas positiv verändert. Oft haben sie jahrelang Hilfe von außen gesucht, waren aber nicht imstande, ihre Bedürfnisse entsprechend zu artikulieren. Durch das Schreiben werden ihnen die Dinge klarer, so daß sie sich besser ihrer Umwelt mitteilen können und verstanden werden. Das ist ein unglaublich spannender und schöner Prozeß.

Welche Tipps geben Sie Ihren Klientinnen für den Einstieg ins Tagebuchschreiben?

Mag. Scheutz: Es gibt natürlich die verschiedensten Formen von Aufzeichnungen und jede muß für sich die Weise finden, die ihr am besten paßt. Ich kann nur raten,

Bankverbindung:

Erste Österreichische Sparkasse
BLZ 20.111
Kto.Nr. 325 789 46
UID ATU 601 846 05

Texte aller (Un)Art

Lerchenfelderstr. 50/2/21
A-1080 Wien
Tel. 0650 / 403 83 25
felicitas@freise.at
www.freise.at

einfach darauflos zu schreiben – was gerade so einfällt, und wenn es noch so banal ist. Denn ich habe gemerkt, daß sich auch beim Darauflosschreiben nach einer Weile stets herauskristallisiert, was das wichtigste ist, worum es eigentlich geht.

Tagebücher quer durch die Jahrhunderte

Das Kopfkissenbuch der Dame Sei Shonagon.
Insel, Frankfurt 1997
Poetisches Zeugnis vom Leben am japanischen Hof im 11. Jhd.

Samuel Pepys
[Tagebuch aus dem London des 17. Jahrhunderts](#)
Reclam, Ditzingen 1997
Neun Jahre aus dem Leben eines Londoners und zugleich ein Werk, das ein opulentes Sittengemälde dieser Epoche zeichnet.

[Johann Wolfgang von Goethe.](#)
Tagebuch der Italienischen Reise 1786.
Insel, Frankfurt
Reisebuch, Selbstdarstellung und Biographie – dennoch ein Buch, das Generationen von Italienreisenden begleitet (hat).

[George Sand](#)
Ein Winter auf Mallorca.
btb/Goldmann, München 2000
1838 bereiste George Sand mit ihrem Geliebten Frederic Chopin die Mittelmeerinsel und hinterläßt ebenso Schilderungen von Widrigkeiten wie Zeugnis ihrer überschäumenden Begeisterung für Mallorca.

[Virginia Woolf](#)
Tagebücher, Bd.1, 1915-1919
S. Fischer, Frankfurt 1990
Faszinierende Einblicke in den literarischen Schaffensprozeß und die englischen Künstlerkreise zu Beginn des Jahrhunderts.

[Katherine Mansfield](#)
Erzählungen und Tagebücher
Manesse, Stuttgart 1990
Durch ihr Tagebuch entschlüsseln sich Personen und Motive der Großmeisterin der Kurzgeschichte.

Bankverbindung:

Erste Österreichische Sparkasse
BLZ 20.111
Kto.Nr. 325 789 46
UID ATU 601 846 05

Texte aller (Un)Art
Lerchenfelderstr. 50/2/21
A-1080 Wien
Tel. 0650 / 403 83 25
felicitas@freise.at
www.freise.at

Das wahre Leben.

Tagebücher aus der Stalinzeit.

[Veronique Garros](#), [Natalija Korenewskaja](#), [Thomas Lahusen](#)

Rowohlt, Berlin, 1998

Großteils erstmals veröffentlichte Tagebücher aus staatlichen und privaten Archiven geben erschreckende und befremdende Einblicke in diese Zeit.

Klemperer, Victor

So sitze ich denn zwischen allen Stühlen, 2 Bde.

Tagebücher 1945-1959

Aufbau, Berlin, 1999

Der deutsche Schriftsteller führte 63 Jahre lang minutiös Buch über die politischen und persönlichen Verhältnisse, was ihn zum Jahrhundertbeobachter macht. Dieser Teil seiner Aufzeichnungen ist ein packendes Dokument der Anfangsjahre der DDR.

Anne Frank

Tagebuch

Fischer, Frankfurt 2000

Vermutlich eines der berühmtesten Tagebücher der Welt, das erschütterndes Zeugnis vom Nazi-Regime in Holland ablegt. Die Neuauflage. Erscheint im August 2000

Anaïs Nin

Ich suche das Leben. Die frühen Tagebücher 1927-1929.

Nymphenburger, München 1999

Anaïs Nin

[Feuer. Die unzensurierten Pariser Tagebücher](#)

Scherz, München 1999

Ein faszinierendes Beispiel dafür, daß Tagebuchverfassen zur Sucht werden kann. Interessante Schilderung des europäischen Geisteslebens und Dokumentation ungebändigten Lebenswillens.

Sylvia Plath

[Die Tagebücher](#)

Piper, München 1999

Die Tagebücher der amerikanischen Autorin beeindruckten durch Reichhaltigkeit und Direktheit und zeigen neben dem persönlichen Schicksal den Lebenskonflikt einer jungen, intellektuell ambitionierten Frau in den Zwängen der 50er Jahre.

Bankverbindung:

Erste Österreichische Sparkasse

BLZ 20.111

Kto.Nr. 325 789 46

UID ATU 601 846 05

Texte aller (Un)Art

Lerchenfelderstr. 50/2/21

A-1080 Wien

Tel. 0650 / 403 83 25

felicitas@freise.at

www.freise.at

Romy Schneider

[Ich, Romy. Tagebuch eines Lebens.](#)

Piper, München 1999

Die persönlichen Aufzeichnungen eines Weltstars zeichnen neben dem Portrait einer brillanten Künstlerin das Bild einer zutiefst unglückliche Frau.

Tagebücher im Internet

Tagebuchprojekt im Internet / englisch:

<http://www.diaryproject.com>

Tagebuchprojekt im Internet / deutsch:

<http://www.diary.de>

Projekt Cybertagebuch:

<http://www.koblenz.de/kultur/tagebuch/index.htm>

Das Amerika-Tagebuch von Grissemann & Stermann:

<http://stud3.tuwien.ac.at/~e9527429/amerika.htm>

Braces- Zahnsperre: was jetzt? Ein (interaktives) Tagebuch von einem, der auszog, Braces zu tragen:

http://www.bielefeld.netsurf.de:8080/~h_weihrauch/braces/

Tagebuch einer Himalaya Expedition (inkl. Musik):

<http://www.whephy.oeaw.ac.at/u3w/k/kraml/www/mera/txt/tagebuch.html>

Tagebuch eines Küchenchefs in der Wintersaison in Ischgl:

<http://www.priv.happynet.at/gundolfm/tagebuch>

Erschienen in Die Presse / Schaufenster 2001

Bankverbindung:

Erste Österreichische Sparkasse

BLZ 20.111

Kto.Nr. 325 789 46

UID ATU 601 846 05

Texte aller (Un)Art

Lerchenfelderstr. 50/2/21

A-1080 Wien

Tel. 0650 / 403 83 25

felicitas@freise.at

www.freise.at