

Tagebuch schreiben

Nirgendwo sonst sind wir so ehrlich



Das Tagebuchschreiben ist ein gutes Hilfsmittel für deine Beziehung zu Gott
Quelle: Unsplash / lilartsy

Unter jungen Frauen ist das Tagebuch auch heutzutage angesagt. Ihm werden geheimste Gefühle und Gedanken anvertraut. Dabei hat Tagebuchschreiben eine Menge guter «Nebenwirkungen».

Zwei Drittel der jungen Frauen zwischen 15 und 24 Jahren schreiben Tagebuch. Bei den Männern gleichen Alters sind es nur etwa 20 Prozent. Die einen nutzen Hefte oder ein schön gebundenes Notizbuch, andere ein Computerdokument. Manche fragen, wie ein Tagebuch auszusehen und zu führen ist, doch feste Regeln gibt es nicht. Für viele ist das Tagebuch eine grosse Hilfe, das Leben besser zu bewältigen.

Einziges Kennzeichen eines Tagebuches ist, dass es täglich oder zumindest regelmässig geführt wird. Und: Das, was man schreibt, liegt zeitlich nah am

Geschehen. Beim Schreiben steht derjenige, der schreibt noch unter dem Eindruck des Erlebten.

Schreib dich frei

Wer schwere Dinge aufschreibt, die er erlebt hat, kann sich durch das Schreiben entlasten. Es ist, als würde man Ballast abwerfen. Was einmal geschrieben ist, hat eine Form und wirkt, wenn es einmal auf dem Papier oder dem Bildschirm steht, nicht mehr ganz so heftig oder bedrohlich. Deswegen gilt: Wer schreibt, der macht sich frei. Daher kommt auch die Redensart, sich etwas von der Seele zu schreiben.

Aber es muss nicht immer etwas Schweres sein, was man dem Tagebuch anvertraut. Es ist auch der Ort, an dem man über seine Liebe berichtet oder über schöne Erlebnisse, für die man dankbar ist. Auch das ist heilsam für die Seele, weil so manches ansonsten schnell wieder vergessen ist. Das Tagebuch entreisst diese schönen Dinge der Gefahr des Vergessens.

Bewusster leben und Klarheit schaffen

Wer über das Erlebte schreibt, der lebt bewusster. Denn das Schreiben erfordert, ein Erlebnis noch einmal genauer anzuschauen und in Worte zu fassen. Das Leben wird dadurch weniger flüchtig.

Zudem bedeutet Tagebuchschreiben Übersicht und Klarheit schaffen. Denn um zu schreiben, muss man einen Vorgang zunächst ordnen. So wird aus vielen losen Fäden ein Geflecht, aus einem Sammelsurium von Gedanken und Eindrücken eine Ordnung. Auch das ist ein Vorgang, der dem, der schreibt, hilft. Darauf weisen Gehirnforscher hin, weil auf diese Weise das Gehirn entlastet wird.

Ausserdem gilt: Wer sich darin übt, seine Gedanken und Eindrücke aufzuschreiben, kann sie anderen leichter erzählen. Es ist einfacher, über eigene Gefühle und Erfahrungen zu sprechen, wenn man dafür schon einmal Worte in seinem Tagebuch gefunden hat.

Und schliesslich: Wer ein Tagebuch führt, der versteht sich selbst besser. Er lernt sich genauer kennen, denn er schreibt ja über sich und sein Leben. Er bekommt also ein Gefühl dafür, wie er ist und wie er «tickt». Deswegen wird von vielen Therapeuten ein Tagebuch empfohlen.

Für das Tagebuch braucht es ein «Ich»

Das Tagebuchschreiben kam im 16. Und 17. Jahrhundert in Mode. Das war eine Zeit, in der der Mensch sich als Einzelpersönlichkeit entdeckte, als ein eigenständiges «Ich». Das war nicht immer so. Über lange Zeit war der Mensch zuerst und vor allem Teil einer Gemeinschaft, einer Familie, einer Sippe oder einer Standes. Der Einzelne war dabei nicht im Blick und auch nicht wichtig, es zählte das grössere Ganze. Von dieser Einstellung sind wir heute weit weg, aber über lange Zeit dominierte diese Sicht.

Rechenschaft geben

Auch für die Beziehung zu Gott ist ein Tagebuch eine grosse Hilfe. In der christlichen Aufbruchbewegung des Pietismus ab dem 17. Jahrhundert gehört das Tagebuch zum Christsein. Geschrieben wurde über eigenes Fehlverhalten, über die Gebetshaltung und die eigene Seelenlage. Es war sogar so, dass sich Ehepaare oder Pfarrerkollegen ihr Tagebuch vorlasen, um so gegenseitig Rechenschaft über ihr Leben zu geben.

Das Tagebuch ist aber noch in weiteren Punkten ein hilfreiches Instrument für Menschen, die mit Jesus leben:

- Es ist ein guter Ort, um aufzuschreiben, was man von Gott an Impulsen bekommen hat: Seien es Bibelverse, Lieder, Träume, Erlebnisse oder Gedanken zu einem Bibeltext. Solche Impulse sind ansonsten auch ganz schnell wieder weg.
- Viele Christen schreiben in ihr Tagebuch die Anliegen und Menschen, für die sie regelmässig beten. Und sie notieren, was sie dabei erlebt haben; sei es, dass Gott sichtbar eingegriffen hat, sei es, dass sie weiter darauf warten.
- Das Tagebuch ist auch ein gutes Hilfsmittel für eine Standortbestimmung und um sich folgende Fragen zu stellen: Wo stehe ich und was ist zur Zeit das Thema? Was sind meine aktuellen Herausforderungen? Was denkt Gott darüber? Wie und wo erlebe ich in diesen Dingen Gottes Reden und sein Handeln?

Dieser Artikel erschien im Dezember 2016 auf Jesus.ch.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

Gläubige waren für ihn dumm: Atheist schrieb Tagebuch über Bibelverse
Tagebuch von Johannes Wirth: «Es kommt nur auf dein Herz an»

Datum: 11.01.2026

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)

[Beziehungen](#)

[Glaube](#)