

## STICHWORT

**Hätten Sie's gewusst?** Das älteste Tagebuch im Deutschen Tagebucharchiv ist ein Schreibkalender, der 1760 vom württembergischen Pfarrer Gottlieb Christoph Bohnenberger geführt wurde. Bohnenberger notierte darin Buchhaltung und Termine – aber manchmal auch die kleinen Wunder des Alltags, etwa am 13. April 1760: „Diesen Nachmittag nach der Vesperlect. gieng ich mit meinen lieben Confirmations-Kindern auf den Wiesen spazieren, welche von selbstem anfangen ein Lied zu singen. Nun danket alle Gott.“ Und aus welchen Gründen schreiben Menschen heute? Lesen Sie selbst! [sym](#)

## Worte aus der Langeweile

Ein Videotagebuch zu Corona

**Jugendlichen eine Stimme geben und sie zu Reflektieren über ihr Leben im Corona-Lockdown anregen – das wollten die Medienpädagoginnen, die das Projekt „Corona Diaries“ gestartet haben: ein kollektives Videotagebuch im Internet.**

Von Sybille Marx  
**Wuppertal.** „Vor ein paar Wochen war das Leben noch gut“, spricht Emre am 25. März 2020 in die Kamera. „Da wusste man, dass man im Land sicher ist, im Körper sicher ist, zu Hause sicher ist.“ Aber jetzt, ganz plötzlich, gebe es diese „unsichtbare Gefahr“. „Angsteinflößend“ findet er das.

Emre gehört zu den rund 50 Jugendlichen aus Deutschland, die in den vergangenen Wochen an den „Corona Diaries“ mitwirkten; Mädchen und Jungen, Geflüchtete und Einheimische, Gymnasiasten und Schüler mit Behinderung. Alle paar Tage setzen sie sich vor die Videokamera, jeder für sich allein, und reden darüber, wie sich ihr Leben im Corona-Lockdown anfühle – ohne Schule, ohne Treffen mit Freunden, ohne Veranstaltungen.

„Wir wollten, dass die Jugendlichen in dieser Zeit eine Stimme haben“, erklärt Medienpädagogin Andreas von Hören, 59. Er und seine Kollegen vom „Medienprojekt Wuppertal“ hatten die Aktion gestartet, als Deutschland Mitte März in den Lockdown ging. Tag für Tag stellen sie seitdem Teile dieser Beiträge im Videokanal Youtube online. Eine Art kollektives Corona-Tagebuch von Jugendlichen ist so entstanden – vom 19. März bis heute.

„Natürlich ist es ein großer Unterschied, ob man etwas im Tagebuch nur für sich schreibt oder ob man etwas erzählt, was veröffentlicht wird“, sagt Andreas von Hören. Die Jugendlichen filmten sich bestimmt nicht „in ihrer dunkelsten Stunde“. „Aber wir haben sie gebeten: ‚Seid ehrlich, zeigt uns eure Perspektive auf das Thema!‘“ Eine Mischung aus Wirklichkeit und Selbstinszenierung sei das Ergebnis.

Emre klingt in manchen Videos so, als hätte es vor Corona keine Gefahren im Leben gegeben; spricht über die Angst, darüber, wann wohl die Ausgesperrte komme – und freut sich, als in die Leere hinein Schulaufgaben kommen. Für Lenja ist die „Ultralangeweile“ von Anfang an das große Thema. Die 15-Jährige hat Epilepsie; dass Krankheiten zum Leben gehören, ist ihr bewusst. Aber jetzt für Untersuchungen im Krankenhaus zu sein, findet sie klar. Normalerweise kämen Freunde zu Besuch. Diesmal niemand. Und im Fernsehen laufe fast nur Corona. „Krass, wie sehr dieses Thema unseren Alltag bestimmt.“

Langeweile und das Gefühl, ausgebremst zu werden, sei auch in vielen der anderen Beiträge Thema, sagt von Hören. Den Klopapier-Konsumrausch hätten viele zudem kritisch kommentiert. Unterschiedlich sei, wie hoch sie die Gefahr durch Corona einschätzten.

In ein paar Tagen sollen die Corona Diaries übrigens abgeschlossen sein – und ein Ausschnitt bald im Kino laufen. In einem Autokino natürlich.

# Das Tagebuch, ein Reich der Freiheit

Wer schreibt, findet Klarheit, sagt Coach und Autor Olaf Georg Klein

**Im Tagebuch kann man so frei reden und denken wie nirgendwo sonst. Es hilft einem herauszufinden, wer man ist und was man wirklich will, sagt der Autor, Coach und Philosoph Olaf Georg Klein aus Berlin. Er selbst nutzt dieses Mittel der Selbstreflexion seit mehr als 40 Jahren und hat vor zwei Jahren das Sachbuch „Tagebuchschreiben“ veröffentlicht. Sybille Marx hat mit ihm gesprochen.**

**Herr Klein, in Ihrem Buch behaupten Sie sinnemäßig, ohne Tagebuch könnte man gar nicht wirklich Mensch sein. Wie meinen Sie das?**

**Olaf Georg Klein:** Na, das Menschsein würde ich niemandem absprechen wollen, aber ich zitiere in meinem Buch sinnemäßig Gottfried Keller, der sagt, ein Mensch ohne Tagebuch sei wie eine Frau ohne Spiegel. Ich selbst könnte mir ein Leben ohne Tagebuch nicht vorstellen, weil ich glaube, dass ein bewusst geführtes Leben die Selbstreflexion braucht. Das eine sind ja die Gedanken, die einem so durch den Kopf rau-



**Autor Olaf Georg Klein** schreibt seit 1971 Tagebuch. Foto: Juliane Flötting

schen. Etwas anderes ist es, auf diese eigenen Gedanken noch mal draufzuschauen. Sind das wirklich meine eigenen Gedanken oder habe ich sie nur übernommen? Sind das wirklich meine Gefühle oder bin ich manipuliert worden? Durch das Tagebuch bekomme ich einen gewissen Abstand zu mir selbst, lebe ich intensiver – und gehe bewusster durchs Leben.

**Bewusster im Sinne von selbstbestimmter?**

Ja, und mit mehr Klarheit und Selbstzentrierung. Wir alle haben ja viele verschiedene Rollen im Leben, sind Freunde, Kollegen, vielleicht Eltern, Geliebte, Großeltern ... wir haben Projekte, Ideen, Träume, Wünsche, tolle Erlebnisse, Misserfolge ... Und alle diese Dinge existieren nebeneinander in uns. Das Tagebuch hilft mir, den roten Faden in meinem Leben zu sehen und mich zu zentrieren. Was ist wirklich wichtig? Wo will ich etwas verändern? Was habe ich vielleicht übersehen oder schleifen lassen? Wie viele andere Tagebuchschreiber lese ich mir am Ende der Woche die Woche noch einmal durch, am Ende des Monats den Monat, am Ende des Jahres das Jahr. Und da kommt man dann auf bestimmte Zusammenhänge, sieht zum Beispiel, welche Wünsche und Probleme immer wieder auftauchen, und auch, was sich ganz anders entwickelt hat als gedacht. Oder wenn man überschwehmt war von unangenehmen Gefühlen und problemorientierten Gedanken, kann man später nachforschen: Wie habe

ich mich eigentlich in diesen Zustand gebracht? Und womit könnte ich mir künftig helfen, da wieder herauszukommen?

**Was hat Sie mit 16 dazu gebracht, das Tagebuchschreiben überhaupt anzufangen?**

Ich bin damals von zu Hause ausgezogen und habe mich entschieden, die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Mir war schon damals bewusst: Ich habe Prägungen aus meiner Kindheit, die in mir wirken. Ich wollte mir klar werden darüber, was wirklich meine Impulse sind und was von außen kam und nicht weiter in mir wirken sollte. Und natürlich habe ich damals über meinen Liebeskummer geschrieben: Was hat SIE gesagt, was habe ICH gesagt, warum versteht sie mich nicht ...? Darüber schmunzelt man später, aber es wird auch sichtbar, wie empfindsam man in diesem Alter ist, wie sehr man nach Bestätigung sucht. Ich sage „man“, weil das meine ganz persönliche Erfahrung ist, aber wie so viele Tagebuchschreiber habe auch ich irgendwann gemerkt: Das Allerpersönlichste ist oft auch das Allgemeinste: das, was alle Menschen betrifft.

**Wie hat sich Ihr Tagebuchschreiben jetzt in der Auseinandersetzung mit Corona verändert?**

Es ging erst einmal ein Stück weg von der Selbstbefragung hin zu einer kritischen Analyse des Außen: Welche Nachrichten über dieses Virus sind eigentlich glaubwürdig? Wie konnte es dazu kommen, dass die Ein-

schätzung eines einzelnen Virologen zur allgemeingültigen wissenschaftlichen Wirklichkeit erklärt wurde und alle anderen Auffassungen, auch von renommierten Wissenschaftlern, wochenlang ausgeblendet oder sogar massiv diffamiert wurden? Wieso hat das Robert-Koch-Institut lange verhindert, dass untersucht wird, ob jemand an oder mit Corona gestorben ist? Bis ein Professor Stöberl sich daran hinweggesetzt hat und seiner wissenschaftlichen Verantwortung gerecht geworden ist. Was hat in den Medien dazu beigetragen, eine völlig übertriebene Angst und Hysterie zu schüren? Wie werden Zahlen und Bilder benutzt, um eine bestimmte Realität zu konstruieren? Für mich war in diesen Wochen nicht mehr nur die Frage leitend: Wie geht es mir. Sondern eher: Wie kann ich mir in diesem Wirrwarr von Informationen eine fundierte eigene Meinung bilden und weder den Verharmlosungen auf den Leim gehen noch den Panikmachern? Auch unsere eigene Haltung dem Leben gegenüber zeigt sich ja in der Auseinandersetzung mit dem Virus. Die Krise erinnert uns daran, dass wir sterblich sind. Auch ohne Corona sterben jeden Tag 2800 Menschen in Deutschland! Und keine Maßnahme dieser Welt wird das verhindern. Deswegen plädiere ich dafür, in

jedem Moment der Krise nach dem medizinischen Ethos zu handeln, dass die Medizin nicht schlimmer sein darf als die Krankheit selbst. Und als Tagebuchschreiber befrage ich mich natürlich auch selbst: Wenn ich wirklich jetzt sterben würde – wie wäre das

erst noch kommt, dass das Glück immer in der Zukunft liegt. Auch wenn sie 80 Jahre alt sind. Daher ja auch die große Angst vor dem Tod in dieser Gesellschaft. Außerdem dominiert der Nützlichkeitsgedanke. Wofür soll das gut sein, Tagebuch zu schreiben? Damit werde ich nicht reich, das sieht auch keiner, da fotografiere ich doch lieber meine Pizza, stelle das Foto ins Netz und teile es mit tausend an-

wendige Scheidung: Weil man aufhören kann, bestimmte Muster oder Fehler immer zu wiederholen. Weil man plötzlich erkennt, dass die Probleme, die man hat, größtenteils mit einem selbst zusammenhängen und man also etwas tun kann, um sie zu lösen. Wenn ich mich zum Beispiel immer wieder über meine Partnerin, meinen Partner ärgere, kann ich im Tagebuch anfangen, das gezielt zu hinterfragen: Stimmt es eigentlich, was ich da in der Wut denke? Oder könnte auch das Gegenteil oder etwas ganz anderes der Fall sein? Und da wird es richtig spannend, da beginnt die echte Weiterentwicklung.

**Was raten Sie Menschen, die es mal mit dem Tage-**

für mich? Was würde ich unbedingt noch machen wollen? Was würde ich bereuen? Wie gelingt ein würdevoller Abschied? Und wenn ich weiterlebe, was sollte ich in meinem Leben ändern? Das Schreiben hilft, solche Themen nicht zu verdrängen, sondern eine eigene Haltung zu finden.

**Im ersten und zweiten Weltkrieg scheint Tagebuchschreiben noch sehr verbreitet gewesen zu sein, heute pflegen immer weniger Menschen diese Gewohnheit. Was sagt das über unsere Kultur aus?**

In Krisen wird immer mehr Tagebuch geschrieben. Aber normalerweise leben wir ja in einer Zeit der immer größeren Beschleunigung. Alles soll effektiver, zeitsparender gehen. Wenn ich ein wunderbares Erlebnis hatte, könnte ich mich noch Wochen, Monate oder Jahre später daran freuen. Aber das Innehalten und Erinnern, das rückblickende Genießen kommt uns immer mehr abhanden, wird uns fast abtrainiert! Die meisten Menschen leben in der Erwartung, dass das Eigentliche

deren! David Riesmann spricht von der „außengeleiteten Persönlichkeit“. Das Nach-innen-Gehen wird heute kaum mehr als ein Wert betrachtet. Wobei es in Emmendingen ein Tagebucharchiv gibt, in dem auch viele Tagebücher aus den vergangenen Jahrzehnten liegen. Es gibt sie also noch, die Menschen, die schreiben!

**Vielen erscheint es aber auch zu zeitaufwendig, zu anstrengend ...**

Klar, im ersten Moment könnte es so aussehen, als ob es eine zusätzliche Verpflichtung wäre. Ich sage immer: Genießen Sie doch einfach diese ein, zwei Stunden pro Woche, die Sie dann nur für sich haben! Wer Tagebuch schreibt, wird auch leichter differenzieren können: Was tut mir wirklich gut und was könnte ich doch eher sein lassen: diese Serie, jenes Treffen ... So gewinnt man langfristig Zeit. Tagebuchschreiben erspart einem außerdem viel Frust, Stress oder vielleicht sogar die auf-

**buch probieren wollen?**

Ein Notizheft in der Tasche kann ein guter Einstieg sein. Da notiere ich spontan, wenn ich gerade etwas Schönes erlebt habe, oder halte einen Gedanken fest, der mir wichtig erscheint. Und dann schaue ich mir vielleicht ein-, zweimal in der Woche diese Notizen an und komme davon ausgehend ganz einfach, ganz langsam ins Schreiben. Wichtig ist natürlich, das Tagebuch von Anfang an geheim zu halten und sich klar zu machen: Das ist kein Deutschsaufsatz. Niemand wird es lesen und bewerten, im Gegenteil: Hier kann ich machen, was ich will! Ich kann mir aussuchen, über welche Themen ich schreibe: über Kinobesuche, meine Gefühle, ein Projekt. Ich kann Ideen entwickeln, Wünsche hegen, mich aufregen über andere, ohne damit gleich verletzend zu sein. Ich kann ver-

rückte Dialoge entwerfen, die Grenze zwischen Realität und Fiktion verschwimmen lassen ... und dabei immer mehr von mir selbst entdecken. Das Tagebuch ist ein Reich der Freiheit!

**Würden Sie sagen, es hat auch Ähnlichkeit mit dem Gebet?**

Eine spannende Frage. Ja, da gibt es wohl eine Verbindung. Im freien Gebet spricht man auch das eigene Wünschen, Hoffen, Fürchten aus, und dieses In-Worte-Fassen hilft, Diffuses klarer und handhabbarer zu machen – egal, ob man zu einem personal gedachten Gott betet oder sich eher mit der Tiefe des Seins verbindet, wie Paul Tillich das formulieren würde.

In Gebeten und auch in Tagebüchern spielt zum Beispiel die folgende Frage oft eine Rolle: Wofür kann ich heute dankbar sein? Das lenkt unsere Aufmerksamkeit in eine bestimmte

**buch probieren wollen?**

Richtung, und das hat ganz heilsame Effekte. Versteht man sich selbstständigkeiten lernt man dann neu zu schätzen. Und letztlich ist auch das Tagebuch nicht nur beschriebenes Papier, sondern ein Gegenüber, das einem ziemlich hilfreiche Fragen zuflüstert: „Was schreibst du denn da?“ „Stimmt das überhaupt?“ „Könnte es nicht auch ganz anders sein ...?“ Und dann heißt es nachdenken, und schon ist man wieder einen Schritt weiter.

**Olaf Georg Klein: Tagebuchschreiben.** Wagenbach 2018, 192 Seiten, 20,- Euro. ISBN 978-3-8031-3674-9



**Bob, der Bus,** hat Martin Burgdorff lange begleitet – zum Beispiel nach Korsika. Illustrationen (O): Martin Burgdorff

## Ein Künstler auf Reisen

**Martin Burgdorff ist Illustrator. Seine Reisetagebücher zeichnet er Hamburger. So wird jede Reise zu einem kleinen Kunstwerk.**



Kleine Details, ganze Landschaften, das knurrige Gesicht eines Einheimischen, die eigene Frau mit Kind auf dem Schoß – Martin Burgdorff zeichnet, was er auf Reisen sieht und erlebt. Der Illustrator aus Hamburg führt schon seit Jahren seine ganz eigenen Tagebücher. Die Hefte haben gerade mal DIN-A6-Format Größe, beige und unscheinbar von außen. „2014 Brasilien II“ steht da zum Beispiel auf dem Titel ganz klein. Oder „Sri Lanka II“.

Anfangs füllte er die kleinen Büchlein mit Skizzen und Zeichnungen von allerlei Alltagsbeobachtungen. Da konnte es auch schon mal sein, dass er während eines Konzerts die Hälfte der Zeit auf dem Boden saß, um die Musiker zu zeichnen. Heute beschränkt sich der 37-Jährige auf das Füllen von Reisetagebüchern. Für alles andere sei mit zwei Kindern einfach keine Zeit, sagt er.

Seine Bilder zeichnet er mit Fineliner. Zum Kolieren tunkt er einen Pinsel in Espresso – den hat er als Kaffeetrinker schließlich immer und überall dabei –, mittlerweile auch manchmal in „echte Tusche“. Martin Burgdorff zeichnet seine Erlebnisse, weil er sie intensiver wahrnimmt. „Und ich kann Momente festhalten, in denen man eben nicht fotografiert: etwa, wenn der Mechaniker mein Auto repariert.“ Während man beim Fotografieren häufig einfach „abdrückt“, muss beim Zeichnen jeder Strich sitzen. So wird das Reisetagebuch nicht nur ein Kunstwerk, sondern manchmal auch zum Stresstest. [mrr](#)



**Dieser Leuchtturm aus „Sri Lanka II“** stammt noch aus der Reisezeit vor den Kindern.

## „Schreibend verarbeite ich“

Beziehungen sind das große Thema in den Aufzeichnungen von Annerose Neumann

Von Annerose Neumann  
**Greifswald.** Bahnfahrkarten, Federn, gemalte Salzstangen mit einer Apfelsaftflasche – damit schmückte ich mit elf Jahren meine erste Tagebuchseite und schrieb über meine Freundin und mich: Ich durfte bei ihr übernachten, „war das eine Freude!“

Es waren zuerst mehr Tagesereignisse; aber sobald die ersten Herzensthemen auftauchen, schreibe ich über entflammte Gefühle und Zwiespältigkeiten, Wut, Angst, Enttäuschung und große Freuden. Beziehungskonflikte bleiben immer meine Hauptthemen.

Schon das Sitzen an meinem Schreibtisch, die Wahl des Stiftes, die Gestaltung der Umgebung mit Kerzen, Musik, Tee oder Wein, der Rückzug aus der Familiensituation, das Alleinsein mit mir – das führt mich zu mir und unter-



**Als Elf-jährige** fing Annerose Neumann an, Erlebtes zu Papier zu bringen. Foto: privat



**Ihre Tagebücher** füllen inzwischen einen ganzen Schrank. Foto: privat

stützt meinen Klärungsprozess. Ich denke und verarbeite schreibend, ich stehe mir dann sehr ehrlich gegenüber.

### Sexuellen Missbrauch verarbeitet

Denn es hilft mir, meine obenauf liegenden Gefühle zu benennen, egal wie sie sind, meine Sicht der Situation ungeschminkt zu be-

schreiben. Danach kann ich mich auch eher wieder möglichen anderen Sichtweisen und Gesprächen öffnen.

Den größten Raum unter meinen auf 2,5 Regalmetern verteilten Tagebüchern nehmen die heftigen Gefühle und Gedanken zu meinen Erfahrungen von sexuellem Missbrauch und seiner Verarbeitung im therapeutischen Prozess ein. In der Zeit habe ich die – mir oft selbst sehr unverständlichen – Gefühle zusätzlich in Mal-

**Annerose Neumann,** 67 Jahre, hat als Diplompädagogin in der Erwachsenenbildung gearbeitet und zuletzt die ökumenische Telefon-Seelsorge Vorpommern geleitet. Sie lebt in Greifswald.

## „Ich beobachte, also schreibe ich“

Rainer Neumann notiert und analysiert vor allem Zeitgeschichtliches



Von Rainer Neumann  
**Greifswald.** „Bitte lies nicht weiter – danke“ – dies ist der Beginn meines ersten Tagebuchs von 1974 – damals war ich 26 Jahre alt. Die Frage der Privatheit und des späteren Lesens sind ein grundsätzliches Problem. Mein erstes Tagebuch entstand beim Beginn des Theologiestudiums mit den Fragen und Zweifeln, die dadurch ausgelöst wurden, aber es enthält auch Beschreibungen von erhellenden Vorlesungen. Zu diesen Jahren gehörte auch der Beginn unserer Ehe. Seit dieser Zeit habe ich es nicht gelesen, und auch das

gehört zu meinen Tagebüchern: geschrieben – und nicht wieder gelesen. Nur in Krisenzeiten habe ich persönliche Probleme im Tagebuch verarbeitet.

Ein zweiter Anlauf, Tagebuch zu schreiben, war die Zeit der politischen Wende von 1989, inzwischen im Pfarramt. Ich war zum „40. Geburtstag der Republik“ im Partnerkirchenkreis Brandenburg. Als wir am Sonntagabend nach Wuppertal zurückkamen, habe ich mir den Montag freigegeben und den ganzen Tag die Notizen zu Tagebuchseiten verarbeitet, und bis heute bin ich ein beobachtender Zeitgenosse.

Ein dritter Anlauf für ein Tagebuch war unser Wechsel vom Rheinland nach Greifswald – im April 1994 hatte ich in Greifswald als Superintendent begonnen. Im September erkrankte meine Schwiegermutter ernstlich, und ich habe ihr meine „Wochenbriefe“ geschickt – bisher 2500 Seiten! Die Empfänger dieser Wochenbriefe erweiterten sich, als unsere Kinder im Ausland waren. So wollte ich sie an unserem Wechsel von West nach Ost teilnehmen lassen. Ich berichtete über den Abzug der sowjetischen Armee und die Taufe einer sowjetischen

Familie im Greifswalder Dom, da sie als Christen zurück in ihr Heimatland wollten.

### Überschriften der Zeitungen gesammelt

Seit Jahren schreibe ich für mich Tagebuch, jetzt erweitert um ein Corona-Tagebuch: Dazu gehören die Überschriften der Lokalzeitung und der FAZ. Gleichzeitig entsteht ein Fototagebuch mit Schildern an Geschäften, Plaka-



**Mit 26 Jahren** schrieb Rainer Neumann, heute 71, zum ersten Mal Tagebuch – damals, um seine Eindrücke aus dem Theologiestudium in Wuppertal festzuhalten. Später wurde er Pastor, 1994 Superintendent in Greifswald. Er ist mit Annerose Neumann verheiratet (siehe links). Foto: Annerose Neumann