



Besser von Hand als mit dem Computer – wer zu Stift und Notizbuch greift, aktiviert dabei mehr Hirnareale als beim Tippen: Marketing-Beraterin Bianca Fritz. Foto: Aly Asch

Das Comeback des Tagebuchschreibens

Mentale Gesundheit Sie finden keine Möglichkeit, wie Sie Ihren Alltag entschleunigen können? Dann hilft vielleicht «Journaling»: Die moderne Form des Tagebuchschreibens ist eine bewährte Achtsamkeitsübung.

Susanne Schild

Es gibt Tage, an denen Bianca Fritz den Kopf schon am Morgen nicht weiss, wo anfangen. Dann hilft der 41-jährigen Marketing-Beraterin das Schreiben. Seit sie vor sechs Jahren mit dem Journaling angefangen hat, startet die Baslerin entspannter und sortierter in den Tag.

Sie ist ein Fan der «Morgenseiten»-Methode: Dabei schreibt man nach dem Aufstehen alles auf, was einem gerade im Kopf herumschwirrt. Durch die Fülle der notierten Gedanken kann man Lösungsansätze für Dinge finden, die einen schon länger beschäftigen.

Für ein kreativeres und bewussteres Leben

Für die US-amerikanische Autorin Julia Cameron, die Erfinderin der «Morgenseiten», ist es «das fundamentale Werkzeug, um seine Kreativität wiederzufinden». Ihre Methode ist allerdings nichts für Morgenmuffel, weil man sich jeden Tag morgens 30 bis 60 Minuten dafür Zeit nehmen sollte. Doch das macht Bianca Fritz nichts aus. Für sie hat das morgendliche Schreiben mittlerweile eine entschleunigende Wirkung, die sie nicht mehr missen möchte: Was für andere das Meditieren ist, ist für sie das Journaling: Selbstcoaching und Achtsamkeitsübung.

Daneben nutzt sie auch gezielte Reflexionsfragen zum Journaling, für die sie sogar ein eigenes Kartenset entworfen hat. «Journaling hilft mir, mich besser zu verstehen, klare Entscheidungen zu treffen und so mein ganzes Leben bewusster zu gestalten.»

Ausser den «Morgenseiten» gibt es noch zahlreiche weitere Journaling-Methoden. Was alle verbindet: Die Schreibenden reflektieren ihre Erfahrungen und setzen sich mit den eigenen Gedanken und Gefühlen auseinander. Während das klassische Tagebuchschriften hilft, Vergangenes zu ordnen und loszulassen, geht das Journaling also einen Schritt weiter: Hier gehts darum, neue Erkenntnisse und Perspektiven zu entwickeln, die einen weiterbringen.

Wer von Hand schreibt, profitiert mehr

Bianca Fritz empfiehlt, beim Journaling zu Stift und Notizbuch zu greifen, da so «ganz andere Dinge aufs Papier fliessen». Tatsächlich weist auch die Wissenschaft auf diesen Vorteil hin: Wer etwas von Hand schreibt, aktiviert dabei mehr Hirnareale als

«Journaling gehört zu den wirksamsten Methoden, um ein bewusstes und glückliches Leben zu führen.»

Paul Henkel
Deutscher Blogger
(«Schreibenwirkt»)

beim Tippen auf einer Tastatur. So sind wir fokussierter, und unsere Wahrnehmung wird gleich mehrfach angesprochen.

Wer beim Journaling auf den Computer verzichtet, vermeidet ausserdem das Risiko, sich durch Instagram, Facebook, Twitter oder E-Mails ablenken zu lassen.

Von Anne Frank bis Paul Henkel

Eine der frühesten und bis heute bekanntesten Journaling-Nutzerinnen war übrigens Anne Frank. Während sich das jüdische Mädchen im Zweiten Weltkrieg mit seiner Familie in einem Amsterdamer Hinterhaus vor den Nationalsozialisten versteckte, begann sie damit, ein Tagebuch zu schreiben.

Als der Vater nach Kriegsende Annes Tagebuch las, war er sehr erstaunt: Obwohl er seine Tochter gut zu kennen glaubte, über-

raschte ihn die Tiefgründigkeit ihrer Gedanken. «Das Tagebuch der Anne Frank» wurde nicht nur zu einem der bedeutendsten Erlebnisberichte aus der Zeit des Holocausts, sondern es war auch ihr wichtigster Rettungsanker: «Mit dem Schreiben löst sich alles, mein Kummer schwindet, der Mut lebt wieder auf.» In der beklemmenden Enge ihres Verstecks und mit der ständigen Angst im Nacken, entdeckt zu werden, half ihr das tägliche Schreiben dabei, trotz allem Leid das Positive zu sehen und die Hoffnung nicht zu verlieren.

Wer «Journaling» googelt, hat gute Chancen, den Berliner Blogger Paul Henkel kennen zu lernen, zumindest virtuell. Er litt früher unter Depressionen und Panikattacken. Wie für Anne Frank wurde auch für ihn das Schreiben zu einem Rettungsanker. Er zählt das Journaling «zu den wirksamsten Methoden, um ein bewusstes und glückliches Leben zu führen». Henkel teilt seine Journaling-Erfahrungen im Blog «Schreibenwirkt».

Anne Franks und Paul Henkels Erfahrungen werden von Studien bestätigt: Das Schreiben kann helfen, besser mit psychischen Belastungen fertigzuwerden. Daher wird Journaling auch im Rahmen von Psychotherapien und als Selbsthilfe-Tool eingesetzt. Es kann dazu beitragen, Stress, Angstzustände und Depressionen besser zu bewältigen.

Allerdings gibt es auch Risiken für Menschen, die psychisch zu stark vorbelastet oder sogar traumatisiert sind: Wenn sie beim Schreiben feststellen müssen, dass die negativen Gedanken zu- statt abnehmen, sollten sie besser einen Therapeuten zurate ziehen.

Am besten beginnen Sie mit dem 5-Minuten-Journaling

Eine Methode, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt und geeignet ist für Anfängerinnen und Anfänger, ist das 5-Minuten-Journaling. Jeden Tag beantwortet man die gleichen Fragen (am Morgen oder am Abend):

- Wofür bin ich dankbar?
- Was wird den Tag heute grossartig machen?
- Wie komme ich heute meinen Zielen näher?

Wer sich lieber am Abend Zeit nimmt, beantwortet diese Fragen:

- Was ist mir heute Schönes passiert?
- Was hat mich heute glücklich gemacht?
- Was habe ich heute gelernt?

— Welches Ziel möchte ich morgen erreichen?

Die Art der Fragestellungen hilft dabei, sich täglich auf die schönen Dinge im Leben zu konzentrieren. Gute Gedanken wirken sich positiv auf unsere Gefühle aus und steuern unser Handeln.

Machen Sie sich das Schreiben zur Gewohnheit. Da wir tagtäglich viele Entscheidungen treffen müssen, werden wir im Laufe des Tages ermüdet. Es ist daher hilfreich, sich Routinen zu schaffen, um die Zahl der täglichen Entscheidungen zu reduzieren. Dazu gehört, zu einem fixen Zeitpunkt zu schreiben und einen fixen Ort

dafür festzulegen. Journaling-Experten empfehlen ausserdem, etwas Positives mit dem Schreiben zu verknüpfen. Man kann sich ein schönes Notizbuch kaufen, einen Stift wählen, den man besonders mag, und sich einen angenehmen Ort zum Schreiben auswählen, das Lieblingscafé oder die Natur.

Wer Journaling – oder auch eine andere gute Gewohnheit – in seinem Leben etablieren will, darf nicht vergessen, dass es etwa zwei Monate dauern kann, bis eine Tätigkeit zum Selbstläufer wird. Am besten ist es, wenn das Schreiben so selbstverständlich wird wie das tägliche Zähneputzen. (ssch)

Singen verbessert nach Schlaganfall das Sprechen

Rehabilitation Ein Schlaganfall ist für die Betroffenen ein einschneidendes Ereignis. Ein grosser Teil von ihnen hat danach Probleme mit dem Sprechen. In der Rehabilitation spielt das Sprachtraining deshalb eine zentrale Rolle. Dass dabei auch Singen helfen kann, haben jetzt Forschende aus Finnland nachweisen können. In ihrer Studie hatten sich im Vergleich zur üblichen Reha durch Singen die alltägliche Kommunikation und die Sprachfunktion nach fünf bis neun Monaten deutlich verbessert. Die soziale Teilhabe der Patientinnen und Patienten war grösser und die Belastung der Pflegenden geringer.

Schlaganfall-Betroffene, die unter schweren Sprachstörungen leiden, behalten häufig die Fähigkeit zu singen. Das Forschungsteam der Universität Helsinki hat deshalb Gesang in



Singen kann die Lebensqualität von Schlaganfall-Patienten verbessern. Foto: Getty Images

der Gruppe und einzeln sowie als Tablet-gestütztes Gesangstraining in die Reha einbezogen. Die Patientinnen und Patienten wurden dabei durch einen Musiktherapeuten und einen Dirigenten angeleitet. Neben dem Gesang im Chor gab es eine individuelle melodische Intonationstherapie, bei der Melodie und Rhythmus verwendet werden, um schrittweise vom Singen zur Sprachproduktion zu gelangen. «Zusätzlich zum Training der Sprachproduktion bietet die gruppenbasierte Reha eine gute Gelegenheit zur gegenseitigen Unterstützung für die Patienten wie auch für ihre Familien», lässt sich Studienautorin Sini Tuuli Siponkoski vom Gesundheitsportal Aponet zitieren.

Etwa 40 Prozent der Betroffenen haben nach einem Schlaganfall Schwierigkeiten mit dem Sprechen oder dem Verstehen von Sprache. Bei der Hälfte von ihnen hält die Sprachstörung ein Jahr oder länger nach dem Schlaganfall an. Dies beeinträchtigt ihre Lebensqualität stark und führt häufig zu sozialer Isolation. (sae)

Akupunktur hilft gegen Rückenweh

Schwangerschaft Viele Frauen leiden während der Schwangerschaft unter Schmerzen im unteren Rücken und im Beckenbereich. Dagegen kann Akupunktur helfen, ohne nachteilige Wirkungen auf Mutter und Kind zu haben, das berichten Forschende im Fachmagazin «BMJ Open».

Für ihre Analyse haben sie neun Studien ausgewertet. Die Akupunktur war von Akupunkturern, Physiotherapeuten oder Hebammen durchgeführt worden; in sieben Studien wurde die Therapie am Körper gemacht, in zweien am Ohr. Wie genau Akupunktur Schmerzen lindert, ist unklar. Man nimmt an, dass sie körpereigene «Glückshormone» (Endorphine) freisetzt und den Blutfluss stimuliert. (sae)