JOURNALING
AUFSCHREIBEN UND LOSLASSEN

Stress, Sorgen oder ständiges Grübeln: «Journaling» kann helfen. Corinne Hafner Wilson erklärt, wie es funktioniert.

Drehen sich die Gedanken wieder und wieder im Kopf, ohne dass man weiterkommt, könnte «Journaling» helfen. Anders als beim klassischen Tagebuch geht es dabei nicht darum, Ereignisse und Erlebnisse festzuhalten, sondern den Kopf freizubekommen und wieder mehr Klarheit und Ruhe zu gewinnen.

Wer etwas aufschreibt, muss die oft wirren Gedanken und Gefühle in Worte fassen. Diese zu Papier zu bringen, schafft Distanz und hilft, sie loszulassen. Auch ein Gefühl zu benennen und sprichwörtlich «einen Punkt dahinter zu setzen», nimmt diesem etwas von seiner Intensität. Genauso wie es hilft, einen Einfall zu notieren, den man nicht vergessen will. Ist er einmal schriftlich deponiert, kann man sich wieder anderem zuwenden.

Schreiben ohne Leserschaft

Beim Journaling schreibt man einfach nieder, was einem gerade durch den Kopf geht. Niemand sieht und bewertet, was dabei herauskommt – möglichst auch kein innerer Kritiker. Man braucht das Geschriebene nicht einmal aufzubewahren, kann das Blatt zerknüllen und wegwerfen – die Methode wirkt trotzdem. Denn nicht der Inhalt ist zentral, sondern der Prozess, der angestossen wird.

Die Wissenschaft bestätigt, dass Journaling hilft, Stress, Sorgen und



Grübeleien zu reduzieren. Es unterstützt einen, klarer zu spüren, wer man ist und was man will. Das Journal kann auch eine Art Gegenüber sein, wenn man gerade mit niemandem reden will oder kann – etwa, wenn man trauert. Sich Dinge erst einmal aufzuschreiben, ist oft einfacher als ein Gespräch.

Manche schreiben gern frei auf ein leeres Blatt. Andere beantworten lieber vorgegebene Fragen wie «Was hat mich heute beschäftigt?» oder «Was brauche ich gerade?». Wieder andere halten schöne Momente in einem Dankbarkeitsjournal fest, um den Fokus mehr aufs Positive zu lenken. Wer es ausprobiert, merkt rasch, welche Methode und welcher Schreibrhythmus ihm entspricht.

Einfach einmal ausprobieren

Natürlich ist Journaling kein Wunder- oder Allheilmittel. Kommen beim Schreiben etwa immer wieder schwierige Gefühle hoch oder verbeisst man sich noch mehr in ein Problem, dann ist professionelle Hilfe angezeigt. Aber auch Therapeutinnen und Therapeuten empfehlen Journaling oft begleitend, etwa bei Ängsten oder Depressionen.

Versuchen Sie es einfach: Schreiben Sie einige Minuten drauflos und schauen Sie, was das mit Ihnen macht. Menge, Stil, Rechtschreibung oder ein wildes Durcheinander: Spielt alles keine Rolle. Wichtig ist, dass das Schreiben einem guttut. Papier und Stift haben wir zum Glück jederzeit zur Hand. Vielleicht ist gerade jetzt ein guter Moment, mit Journaling anzufangen?



Corinne Hafner Wilson
ist Psychologin und bei Pro Senectute Schweiz verantwortlich für den Geschäftsbereich «Sozialraum und Alltagsunterstützung».
www.prosenectute.ch

© illumueller – Daniel Müller, zVg