

Tekst 10

Seelenstriptease per Bleistift

Zwei Drittel aller jungen Frauen zwischen 15 und 24 Jahren schreiben Tagebücher, bei den Männern ist es immerhin ein Fünftel. Erst später lässt diese Neigung nach, Beruf und Alltag lassen keine Zeit.



(1) Der englische Schriftsteller Oscar Wilde riet: „Jeder sollte ein Tagebuch führen.“ Denn kaum etwas sei spannender zu lesen. Seine renommierten deutschen Autorenkollegen Goethe und Kafka wollten zwar nicht so weit gehen, doch auch sie zählten zu den „Diaristen“, wie 5 Tagebuchschreiber genannt werden. 30 à la Goethe oder Kafka darf man freilich in durchschnittlichen Tagebüchern nicht erwarten. Es geht eher darum, dass „Marco mich wieder ignoriert hat“. Oder um eigene ästhetische Fragen wie krumme Nasen und kleine Brüste. Und den Eltern wird bescheinigt, dass sie „unendlich nerven“. Eher Alltägliches also statt 10 Reflexion. Dennoch: Psychologin Inge Seiffge-Krenke von der Uni Mainz bescheinigt den meist jugendlichen Diaristen „höhere Kreativitätswerte und eine größere Reife in ihrer Selbstpräsentation“. Die Bad Essener Psychologin Elisabeth Mardorf hält das Tagebuchschreiben sogar für eine Art Eigentherapie: „Kein Therapeut kann einem Menschen die Selbst- 15 erkenntnis ersetzen, die man durch ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst gewinnt.“ Mardorf verwendet daher das Tagebuchschreiben in ihrer therapeutischen Arbeit, unabhängig vom Lebensalter.

(2) In den USA wird die „Intensiv-Tagebuch-Therapie“ schon seit mehr als 30 Jahren gefeiert. Sie nähre den „Strom des Unbewussten“, was auf eine 20 Nähe zu Sigmund-Freud-Theorien hindeutet. In der Tat gehören Tagebücher für Rolf Haubl vom Frankfurter Sigmund-Freud-Institut zu „den psychischen Strategien, kritische Lebensereignisse zu bewältigen“. Sie würden zu einem gefühlssicheren Umgang mit dem anderen Geschlecht verhelfen. Es wundert daher nicht, dass in Deutschland schon 25 seit Längerem Kurse angeboten werden, in denen man lernen kann, sich seine Gefühle und Gedanken von der Seele zu schreiben. Dabei ist gar nicht sicher, ob der Seelenstriptease per Bleistift die Sitzungen auf der Couch ersetzen kann.

(3) Emotionsforscher Alexander Kochinka von der Uni Hannover warnt: 30 „Die These, dass das Tagebuchschreiben der Lebensbewältigung dient, ist nicht generalisierbar.“ So sei es etwas grundlegend anderes, ob man das Tagebuch gerade schreibt oder aber es viele Jahre später wieder durchliest. Beides könne wohl heilsam sein, aber auf völlig unterschiedliche Weise. Doch möglicherweise macht Tagebuchschreiben sogar

35 krank. Ein Forscherteam um Elaine Duncan von der *Glasgow Caledonian University* verglich die Gesundheitswerte von 91 Diaristen mit denen von
41 Schreibmuffeln. Ergebnis: Das Niederschreiben traumatischer
Erlebnisse wirkt nicht erlösend. Vielmehr provoziert es Kopfschmerzen,
Schlafstörungen und andere psychosomatische Probleme. „Wir haben
40 erwartet, dass Tagebuchschreiber wenigstens einige Vorteile haben“, so
Duncan, „doch sie sind schlimmer dran“: Diaristen wühlen länger in ihren
Missgeschicken als andere und kommen so nicht davon los. Außerdem
betont Duncan, neigen Menschen mit einer ohnehin angegriffenen
Gesundheit eher zum Tagebuchschreiben. „Wir konnten nicht zeigen, was
45 zuerst da war – das Schreiben oder die Gesundheitsprobleme.“

naar: Die Welt, 19.12.2009

Tekst 10 Seelenstriptease per Bleistift

- 1p 30 Welche Ergänzung passt in die Lücke in Zeile 5?
A Altmodisches
B Hochgeistiges
C Technisches
D Triviales
- 1p 31 Welche Aussage stimmt mit dem 1. Absatz überein?
A Auch berühmte Schriftsteller haben sich in ihren Tagebüchern mit Alltagsproblemen beschäftigt.
B Diaristen können sich besser in Probleme anderer Menschen hineinversetzen.
C Diaristen sind ideenreicher als Leute, die kein Tagebuch führen.
D Manche Jugendlichen vertrauen ihre Probleme lieber einem Tagebuch an, statt sie mit den Eltern zu besprechen.
- 1p 32 Worauf bezieht sich „Sie“ (Zeile 23)?
A „Sigmund-Freud-Theorien“ (Zeile 20)
B „Tagebücher“ (Zeile 21)
C „kritische Lebensereignisse“ (Zeile 22)
- “doch sie sind schlimmer dran” (regel 41)
- 2p 33 Welche **twee** redenen noemt Duncan daarvoor?
„Seelenstriptease per Bleistift“ (Titel)
- 1p 34 Mit welcher Umschreibung ist **nicht** dasselbe gemeint?
A „Auseinandersetzung mit sich selbst“ (Zeile 15-16)
B „Gefühle und Gedanken von der Seele [zu] schreiben“ (Zeile 26)
C „Sitzungen auf der Couch“ (Zeile 27-28)
- 1p 35 Der Ton des Textes ist
A abwertend.
B sachlich.
C spöttisch.