

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1988-1989)  
**Heft:** 26

**Artikel:** Über Leben : Tagebuch als Zeugin einer Gratwanderung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054604>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ÜBER LEBEN

## Tagebuch als Zeugin einer Gratwanderung

Wie sehr viele Mädchen begann ich einmal, Tagebuch zu schreiben, und diese Anfänge fielen auch bei mir in die Zeit der Pubertät. Die Welt schien völlig kompliziert und wirr zu sein – ich musste versuchen, mich darin zurecht zu finden. All die geheimen Ängste und Sehnsüchte konnte ich in dieser Zeit nur schlecht mit jemandem besprechen, war mir doch selbst alles recht ungeheuer. Ein Tagebuch zu führen war somit eine Möglichkeit, mich trotzdem ausdrücken zu können. Es war weniger risikoreich, dem Papier etwas anzuvertrauen, als einem Menschen. Denn, Gefahr zu laufen ausgelacht, nicht verstanden oder zurückgewiesen zu werden, wird in diesem Alter alles andere als gut verdaut. Zudem passte diese Ausdrucksform auch sonst gut zu mir, war ich doch scheu und introvertiert.

Aber nach einiger Zeit hörte ich mit dem Schreiben wieder auf. Ich lebte weiter unter meiner mehr oder weniger dicken Nebeldecke, die ich selber zu durchbrechen vermochte.

Mit etwa 20 Jahren begann ich erneut. Es war während der schwierigsten Zeit meines bisherigen Lebens, und damit folgte auch die intensivste Schreibperiode. Während sechs Jahren schrieb ich praktisch jeden Tag – sieben Tagebücher sind heute Zeugen dieser Gratwanderung. Mein gehbarer Weg vor mir war schmal, die Angst vor dem Stürzen allgegenwärtig, so, dass ich oft nahe daran war, den Sturz selbst herbeizuführen, um die Angst ein für allemal los zu werden. Oder konkreter ausgedrückt: ich war ein Fall der Psychiatrie, seuchte mehrere Klinikaufenthalte durch und war überhaupt zehn Jahre lang in Therapie. Schreiben wurde zu einer Überlebensstrategie. Mein Buch bei mir zu haben, jederzeit griffbereit, beruhigte mich. Denn, lagen die Steine besonders schwer in mir, konnte mich Schreiben erleichtern; alles, was mir da so langsam durch den Kopf schlich, hielt ich fest. Dadurch gewann ich Distanz – die Schwere liess durch dieses «Ablegen» nach. Auch in Zuständen völliger Verwirrung gewann ich durch Aufschreiben Ordnung in mir, und eine neue «Standortbestimmung» gelang eher. Am deutlichsten war diese Art Hilfe bei grossen Spannungszuständen zu spüren, die mich damals oft überfielen und die für mich am Schwierigsten zu ertragen waren. Ich meinte oft, von innerer und äusserer Unruhe gehetzt, es müsse mich aus meinem eigenen Körper reißen. Gelang es mir in solchen Momenten, das Buch zu holen, schrieb ich in wild-fahriger Art drauf los, über Seiten hinweg, bis die Spannung nachliess.

Das Wort «Selbsttherapie» drängt sich in diesem Zusammenhang natürlich geradezu auf, und als solches will ich es hier auch stehen lassen.

Es kam dann die Zeit, wo ich all diese verrückten Zeiten zu überwinden begann, langsam, aber immer beständiger festen Boden unter meinen Füßen spürte. Parallel dazu liess meine Schreibintensität nach. Ich nutzte diese Ausdrucksform, die ja ganz auf die eigene Person gerichtet ist, weniger, denn ich fand neue Möglichkeiten. Es waren jetzt vermehrt Mitteilungsformen, die sich nach aussen richteten, andere Personen mitbetreffend. Nicht, dass mir das Schreiben damit völlig verloren gegangen wäre; noch heute kann es mir sehr wichtig sein, vor allem, wenn ich mich in einer schwierigen Situation befinde und ich mir Distanz und dadurch auch Klarheit verschaffen möchte.

Doch es gibt noch eine ganz andere Art Schreiben für mich, und das ist dann eine viel schwierigere Sache, nämlich die, einen Text zu bearbeiten, bis er inhaltlich und sprachlich genauestens stimmt. Bis er, um dieses Wort vorsichtig zu gebrauchen, «Wahrhaftigkeit» besitzt. (Und da, und wirklich erst da, beginnt ja allgemein «Literatur» zu entstehen). Diese Art Schreiben bedeutet lange, mühevollen Arbeit, es sind Prozesse durchzustehen, die oft in Sackgassen enden. Bei solcher Arbeit droht mir öfters die ganze Sprache abhanden zu kommen, und ich werde im wahrsten Sinne des Wortes «sprachlos». Und genau von diesem «Sprachlos-sein» muss ich dann neu ausgehen, um meine Form zu suchen.

Es ist umso schöner, wenn es mir dann und wann auch gelingt, diese zu finden.

Claudia M., 33