

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 3

**Artikel:** "Tagebücher sind Spiegel des Lebens"  
**Autor:** Torcasso, Rita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818675>

#### **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:** 12.01.2026

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

# «Tagebücher sind Spiegel des Lebens»

Text RITA TORCASSO Foto RENATE WERNLI

**TAGEBUCHER** Sie helfen, Erlebtes einzuordnen und schwierige Situationen zu verarbeiten. Sie wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Ruth Brunner, 84, ist überzeugt: Tagebücher sind wie eine Therapie.

Begonnen hat sie damit in der 5. Klasse. Inzwischen hat sie an die 70 Bücher vollgeschrieben: «Sie sind zu Stützbalken in meinem Leben geworden.» Ruth Brunner schreibt über das, was sie erlebt, was sie beschäftigt, was vom Tag bleibt. So löste kürzlich ein Besuch ihrer Seniorengruppe bei den Verkäufern der Arbeitslosenzeitung «Surprise» einen Schreibschub aus. «Das Leben der Randständigen erinnert mich an früher», sagt sie.

## Ein Leben mit Schicksalsschlägen

Ruth Brunner heiratete mit 18 und hatte vier Kinder. Sie arbeitete im Druckgewerbe und engagiert sich noch immer in der Gewerkschaft syndicom, bis vor kurzem als Präsidentin der Seniorengruppe. Sie schaut auf ein bewegtes Leben zurück: Zwei ihrer Söhne starben, einer als junger Erwachsener, der andere mit 48 an einer Krankheit. Ihr Mann, der an Depressionen litt, nahm sich, als er nach 38 Jahren im selben Betrieb die Arbeit verlor, wenige Jahre vor der Pensionierung das Leben. «Während dieser schweren Zeiten schrieb ich viel. Das Aufschreiben half, das Geschehene schliesslich anzunehmen», sagt sie. «Heute bin ich mir sicher, dass das Tagebuch einen Therapeuten ersetzt hat. Ich bin immer alleine klargekommen.» Und nachdenklich fügt sie an: «Ich weiss nicht, ob ich noch da wäre, wenn ich diese Möglichkeit des Verarbeitens nicht gehabt hätte.»

Ruth Brunner führte nicht nur Tagebuch, sondern begann mit 40 auch andere Texte zu schreiben und Schreibkurse zu geben. Noch immer leitet sie eine Schreibwerkstatt im Zentrum Karl der Grosse in Zürich. Sie sagt: «Schreiben begeistert mich. Doch mit dem Tagebuch hat diese Begeisterung für Texte wenig

zu tun. Tagebücher sind ungefiltertes Erleben, deshalb liest man sie ja auch nicht vor.» Kürzlich hat sie sogar ein altes Tagebuch verbrannt, «weil ich nicht wollte, dass es meine Kinder nach meinem Tod lesen.»

Im Laufe des Lebens wandelten sich auch die Tagebücher: «Man schaut mehr um sich herum. Heute beschreibe ich oft Begegnungen mit Bekannten und Fremden.» Ruth Brunner wohnt mitten in Zürich, in einer Strasse, wo Menschen aus aller Welt leben. Auch schöne Erlebnisse wie ein Geburtstagsfest oder einen Zoobesuch mit den Urenkeln hält sie fest. «Das Tagebuch ist wie Raum, den ich nach Belieben betreten kann und der nur mir allein gehört.»

## Therapie und Stärkung des Immunsystems

Verschiedene Studien zeigen: Die schreibende Auseinandersetzung mit sich selber wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und stärkt die Durchsetzungskraft. Ein Vergleich zweier Gruppen, von welchen die eine über etwas Emotionales, die andere über etwas Banales schreiben musste, zeigte: Die erste Gruppe war während des Schreibens gestresster und negativ gestimmt; nach einigen Wochen war es jedoch genau umgekehrt. Über Bewegendes zu schreiben, hat langfristig eine beruhigende Wirkung. Das wirkt sich auf das Immunsystem aus. So wies ein Immunologe nach, dass chronisch Kranke mit Asthma oder rheumatischer Arthritis, die regelmässig Tagebuch schreiben, mehr Antikörper produzieren und so einen Schutz vor Erkrankungen aufbauen.

Tagebuch schreiben kann jede Person. Man braucht dafür kein spezielles Schreibtalent. Es gibt interessante Anleitungen (siehe Box), die verschiedene Arten



des Tagebuchs zeigen. Der Schriftsteller Hanns-Josef Ortheil erklärt in «Schreiben über mich selbst»: «Die Arbeit am Tagebuch hat auf Dauer etwas unendlich Befriedigendes. Sie stemmt sich gegen das Tempo der Zeit, verlangsamt sie, nimmt sie in ihren Details ernst und lässt den Schreiber von Stressempfindungen genesen.» Keine Panik mehr, dass einem die Zeit davonrennt. Ortheil betrachtet seine Tagebücher als Lebensarchiv und sagt: «Schreiben über sich selbst ist eine lebensnotwendige, lebensverlängernde, lebensintensivierende Kraft.»

### Interessante Zeitdokumente

Private Tagebücher sind meist geheime Tagebücher. Das erste Buch ist oft mit einem kleinen Schloss versehen. So war es auch bei Anne Frank, die ihren ersten Eintrag als Brief an eine imaginäre Freundin schrieb. Doch zwischen geheimen und öffentlichen Tagebüchern gibt es keine klare Trennlinie. So schrieb Anne zwar das Tagebuch für sich selber, doch als sie im Radio hörte, dass Dokumente aus der Kriegszeit später publiziert werden sollen, begann sie ihre Einträge zu überarbeiten. Ihr Tagebuch ist wohl das berühmteste der Welt: Es wurde millionenfach verkauft und in 70 Sprachen übersetzt.

Tagebücher, ob veröffentlicht oder nicht, sind Zeitdokumente. Seit fast 20 Jahren sammelt das Deutsche Tagebucharchiv private Tagebücher. Heute lagern in Emmendingen rund 15 000 persönliche Dokumente von 3500 Personen, das älteste datiert von 1803. Rund 70 ehrenamtliche Personen lesen und katalogisieren, was aus dem ganzen deutschsprachigen Raum eingesandt wird. Auch Tagebücher ganz gewöhnlicher Menschen interessieren. So finden heute in vielen Län-

dern, auch in der Schweiz, «Diary Slams» statt, an denen jeder oder jede aus eigenen Tagebüchern vorlesen kann. In der «Berner Zeitung» schrieb ein Journalist über einen solchen Anlass: «Ob Herzschmerz oder Existenzängste: Hinterher ist das nicht peinlich, sondern herzerfrischend unterhaltend.»

Ruth Brunners Tagebücher sind gebundene Bücher und Hefte in unterschiedlichen Formaten. Sie stehen zwischen den vielen Büchern, die im Wohnzimmer mehrere Gestelle füllen. Sie schreibt nicht nur, sondern klebt auch kleine Erinnerungsstücke hinein: Eintrittsbillette, Zeitungsausschnitte, Konzert- und Theaterprogramme, manchmal ein Foto. Sie lese selten in den alten Tagebüchern, sagt sie. «Doch manchmal fällt mir eines in die Hand, und dann kehrt längst Vergessenes zurück: Ich sehe mich mit dem inneren Auge wieder als junge Frau. Die Tagebücher sind ein Spiegel meines Lebens.» ■

«Schreiben über mich selbst»:  
Ruth Brunner,  
Tagebuch-  
schreiberin.

## INFOS FÜR TAGEBUCH-FANS

### Anleitung zum Tagebuchschreiben:

Hanns-Josef Ortheil, *Schreiben über mich selbst*, Dudenverlag 2014

Christian Schärf, *Schreiben Tag für Tag*, Dudenverlag 2012

### Tagebücher als Zeitdokumente:

Deutsches Tagebucharchiv, [www.tagebucharchiv.de](http://www.tagebucharchiv.de)

Das Buch der Tagebücher, ausgewählte Texte aus 5 Jahrhunderten, Piper Verlag, 2010

### Tagebuchtexte im Internet:

<https://de.wikisource.org/wiki/Hauptseite>