



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 12.06.2018 floatend Uhr | Frederik Brumm

## Tag des Tagebuchs

Hallo zusammen und liebes Tagebuch,  
denn heute ist der Tag des Tagebuchs.

Ich war als Kind nie der große Tagebuch-Schreiber, ich fand es irgendwie doof etwas zu schreiben, das keiner lesen soll. Ich wollte lieber schreiben um gelesen zu werden. Jetzt werde ich immer noch nicht gelesen, aber zumindest gehört.

Naja, vor einer ganzen Weile jedenfalls, hab ich meine Meinung über Tagebücher etwas geändert. Damals ging es mir nicht so gut, ich hatte Schlafstörungen, super viel Stress und da wurde mir empfohlen, mal eine Runde Tagebuch zu schreiben.

Damit ich alles, was mir so im Kopf herumspukte mal auf Papier bannen und loswerden kann. Ich bin nämlich so ein Typ, der einen Gedanken hundertmal im Kopf hin und her schiebt, ohne auf einen grünen Zweig zu kommen. Aber wenn ich es dann mal aufgeschrieben habe, fällt es mir viel leichter, damit abzuschließen.

Und das ist noch nicht das Beste am Tagebuch schreiben.

Letztens erst, habe ich nämlich in einem verstaubten alten Ordner auf einer verstaubten alten Festplatte meine alten elektronischen Tagebucheinträge gefunden.

Und es klingt komisch, aber es tat richtig gut zu lesen wie schlecht es früher mal ging.

Dadurch wurde mir erst mal klar, wie gut es mir jetzt gerade geht.

Wie viel ich geschafft und erreicht habe, wie schön es ist, dass sich manche Dinge einfach zum Guten gewendet haben. Obwohl ich mir so viele Sorgen gemacht hatte, war es am Ende gar nicht so fies wie gedacht.

Das ist doch ein toller Gedanke für die Zukunft. Wenn es mir das nächste Mal schlecht geht, versuche ich daran zu denken. Dass es im Nachhinein gar nicht so schlimm war. Und das ich schon mal schlechtere Zeiten überstanden hab.

Dankeschön, Tagebuch.

Freddie Brumm, Düsseldorf.