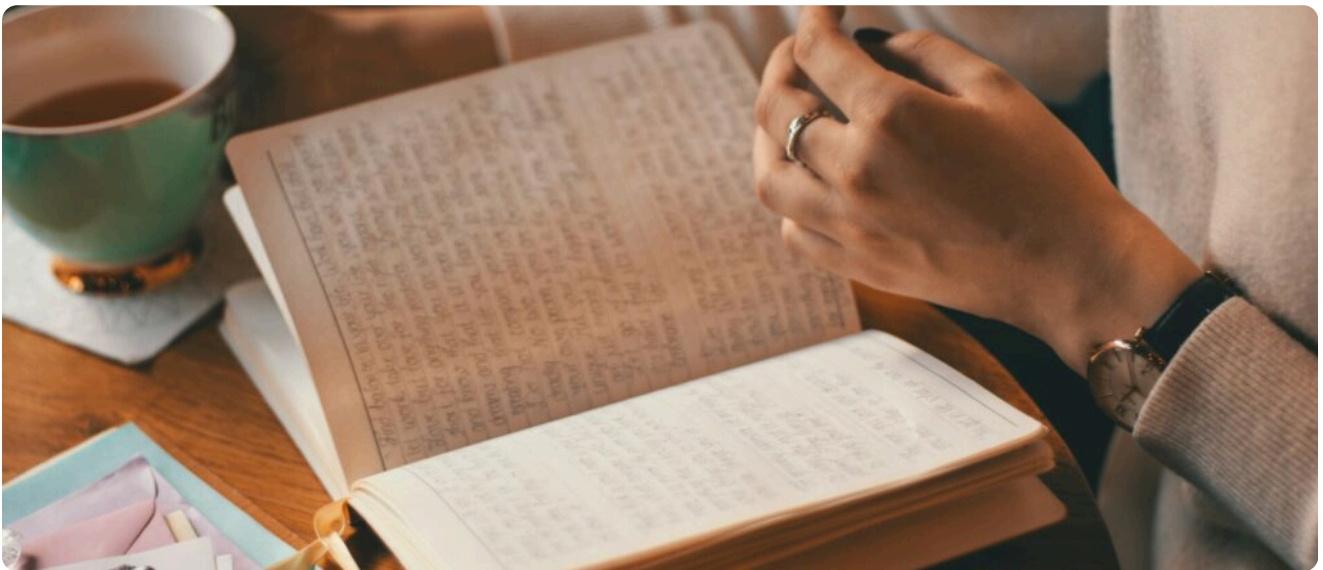


Der Reiz des Schreibens: Wieso Tagebuch führen unser Wohlbefinden steigert

Chart der Woche, 2023-KW15

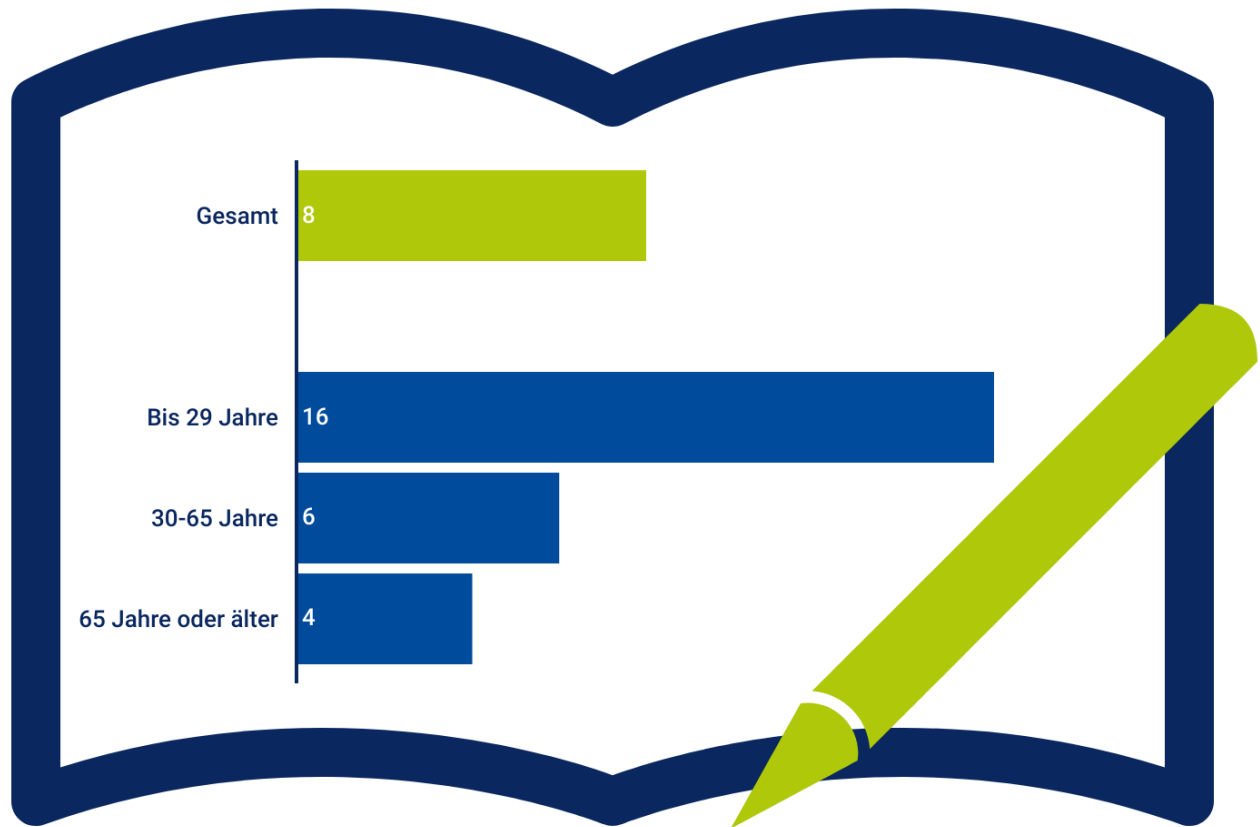
13. April 2023



Der Reiz des Schreibens: Wieso Tagebuch führen unser Wohlbefinden steigert

Der Reiz des Schreibens: Wieso Tagebuch führen unser Wohlbefinden steigert

Von je 100 Befragten geben an, wenigstens einmal in der Woche ein Tagebuch bzw. ein Bullet Journal zu führen:



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen ab 18 J. in Deutschland

**Stiftung für
Zukunftsfragen**
Eine Initiative von BAT

Von je 100 Befragten geben an, wenigstens einmal in der Woche ein Tagebuch bzw. ein Bullet Journal zu führen:

Repräsentativbefragung von 3.000 Personen ab 18 J. in Deutschland

Ergebnis

Acht Prozent der Bundesbürger schreiben regelmäßig – d.h. wenigstens einmal pro Woche – Tagebuch. Immerhin drei Prozent bringen sogar täglich ihre Gedanken zu Papier. Seit 2020 hat sich die Attraktivität dieser Freizeitbeschäftigung um drei Prozentpunkte erhöht (2020: 5%). Bei den unter 30-Jährigen genießt das Tagebuchschreiben eine besonders hohe Beliebtheit und wird daher auch doppelt so häufig ausgeübt. Dagegen nutzen bisher lediglich vier Prozent aller älteren Mitbürger ein Journal. Keine signifikanten Unterschiede lassen sich zwischen den Geschlechtern, dem Einkommen oder der Ortsgröße nachweisen.

Gründe

Die Gründe, weshalb viele Bürger Tagebuch schreiben, sind individuell unterschiedlich. Für die einen geht es darum, Erinnerungen, Gefühle oder Gedanken festzuhalten. Für andere ist es eher eine Möglichkeit, sich selbst besser zu verstehen, sich zu reflektieren und eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen. Auch das Verarbeiten von schwierigen Emotionen wie Trauer, Ärger oder Angst ist ein häufiger Anlass um ein Journal zu führen.

Gerade für die jüngere Generation ist es ein oftmals bewusst gewählter Kontrast zur Selbstdarstellung in sozialen Medien. Während Social Media oft mit dem Ziel genutzt wird, Informationen mit anderen zu teilen und Feedback zu erhalten, ist das Tagebuchschreiben eine völlig private und persönliche Aktivität. Das Tagebuch ist für sie fast eine Art Zufluchtsort, in dem Gedanken und Gefühle festgehalten werden, ohne Angst haben zu müssen, von anderen beurteilt oder kritisiert zu werden. Auch ermöglicht es die Chance, eigene Werte, Ziele oder Träume zu Papier zu bringen, ohne dabei von den Erwartungen und Meinungen anderer beeinflusst zu werden.

Einen weiteren Einfluss auf die steigende Popularität des Führens eines Tagebuchs hatten zudem die Auswirkungen der Pandemie. Statt sich mit Freunden, Kollegen oder Verwandten auszutauschen bot es in Zeiten von Lockdown und Social Distancing eine Möglichkeit, Gedanken und Emotionen zu sortieren und so ein Gefühl der Kontrolle in einer unkontrollierbaren Situation zu schaffen.

Prognose

Tagebuchschreiben erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance und diese Tendenz könnte auch in Zukunft weiter anhalten. Zunehmend mehr Bürger erkennen die Möglichkeit durch das Festhalten von Gedanken und Erlebnisse den eigenen Stresslevel zu reduzieren. Als eine Art Gegenpol zum Tempo des modernen Lebens ist es für sie eine Möglichkeit, innezuhalten, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich mit dem auseinanderzusetzen, was einem wirklich beschäftigt. Tagebuchführen bleibt daher auch in Zukunft ein zeitloses Hobby, dessen Relevanz wachsen wird.