

virtuelle Strategien und Konzepte stürzte, beschlich mich langsam das Gefühl, dass mir etwas fehlte. Zum Malen und Zeichnen fehlte mir die Zeit. Und mein Koffer mit Acrylfarben, Pinseln und unzähligen Stiften lag verstaubt, unangetastet und vergessen unter meinem Bett.

Doch dann öffnete mir das Internet ganz unverhofft die Tür zur analogen Welt. Spätabends stolperte ich über ein YouTube-Video, in dem meine Freundin Reni ihren Kalender präsentierte. Es war ein genormtes Ringbuchmodell mit vorgedruckten Kalenderseiten. Sie individualisierte es mit bunt bedruckten Klebebändern aus Reispapier, sogenannten Washi-Tapes, Stickern und anderen Klebezetteln und erschuf damit etwas völlig Neues. Ich weiß, dass ich – noch während ich vor dem Computer saß – ein altes

Blanknotizbuch und alle greifbaren Stifte auf meiner Bettdecke ausbreitete und sofort loslegte. Aufgaben, Termine, Notizen – natürlich machte ich mich auch sofort an die Verschönerung meiner Aufschriebe. Für mich konnte schon immer alles ein Kunstobjekt sein: Karteikarte, To-do-Liste oder Kühlschranksnotiz. Warum also nicht auch ein Kalender?

Vier Monate später. Ich sitze, wie jeden Sonntagabend, in meinem Wohnzimmer auf dem Boden. So kann man den niedrigen Couchtisch perfekt als riesige Arbeitsfläche nutzen. Ich habe meinen Filofax aufgeschlagen und meinen Schuhkarton voller Büroartikel, Stifte und Memoblöcke um mich herum verteilt. Ich plane meine Woche, denn das ist mein kleines Ritual geworden. Jeden Sonntag, parallel zum *Tatort* mit einer Tasse Tee, unnötig vielen

Kleinigkeiten und einer Menge Schnickschnack, die den Planer schöner machen. Neben dem angenehmen Effekt, etwas organisierter in die neue Woche zu starten, hat diese Stunde voller Ruhe, voller Zeit für mich etwas unheimlich Dekadentes an sich.

Schon sehr bald komme ich an die Grenzen des Ringbuchkalenders. Manchmal frustrieren mich auch leer gebliebene Seiten, weil ich neben dem Wirbel aus Job und Alltag mal wieder nicht zum Planen gekommen bin. Der Stillstand meines analogen Hobbys treibt mich wieder zurück zum – richtig! – Internet. Zielloos scrolle ich umher, klicke mal hierhin und mal dorthin und verschenke meine Zeit an das allgegenwärtige, alles beherrschende World Wide Web. Meine nächtlichen ausgedehnten Onlinerecherchen füttern

den Algorithmus einer bekannten Videoplattform mit meinen bevorzugten Themen und Schlüsselwörtern. Planung, Produktivität, Kalender selber gestalten. Und plötzlich taucht es auf, nur einen Klick entfernt: Journaling. Eigentlich hat es mich gefunden – und nicht andersherum. Das mag ein wenig kitschig und nach Liebesgeschichte klingen, wenn wir aber ehrlich sind: Genau das ist es auch. Bis heute!

# Was ist Journaling?

